

MANIPULACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS

VCP|gob.



MUNICIPALIDAD
DE VILLA CARLOS PAZ

ÁREA DE PREVENCIÓN Y VINCULACIÓN MUNICIPAL
Dirección General de Control de la Industria Alimenticia
Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

Dirección General de Control de la Industria Alimenticia

MODULO 5

ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN



Objetivo

Que las personas que manipulan alimentos conozcan las principales recomendaciones para evitar la contaminación cruzada con gluten.

- 5.1 Concepto de Alimento Libre de Gluten seguro.
- 5.2 Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada con gluten.

A lo largo de este manual, encontrarán una serie de íconos que los guiarán a través de los contenidos. Estos íconos han sido diseñados para destacar actividades prácticas, enlaces a videos, información adicional, y otros recursos relevantes sobre los temas tratados.

Cada ícono te ayudará a identificar rápidamente el tipo de recurso disponible, facilitando tu aprendizaje y permitiéndote explorar de manera más interactiva los temas abordados. Presta atención para aprovechar al máximo estos recursos!



Videos - Enlace



Noticias relacionadas



Más información



Actividad

Contenido

La importancia de saber

INTRODUCCIÓN

Saber sobre la manipulación de Alimentos Libres de Gluten (ALG) es fundamental para prevenir la contaminación cruzada, lo que es vital para personas celíacas o con sensibilidad al gluten. Esto garantiza la seguridad alimentaria generando confianza en los consumidores al elegir productos sin gluten. Estar informado es clave para crear un entorno alimentario seguro y responsable.

Celiaquía en Argentina



GLUTEN
FREE

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune que afecta a un porcentaje significativo de la población en Argentina. Según datos de la Asociación Celíaca Argentina (ACA), se estima que alrededor del 1% de la población sufre de esta enfermedad, lo que equivale a aproximadamente 450.000 personas. Sin embargo, se calcula que solo el 20% de los diagnosticados ha recibido un diagnóstico adecuado, lo que indica un gran número de personas que viven sin saber que tienen la enfermedad.

Además, un estudio publicado en 2020 reveló que la prevalencia de la enfermedad celíaca ha aumentado en las últimas décadas, lo que podría deberse a una mayor conciencia y mejores métodos de diagnóstico. La detección temprana y el diagnóstico son cruciales, ya que la adherencia a una dieta estricta sin gluten es la única forma efectiva de manejar la enfermedad.



Alimento Libre de Gluten

¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

La celiacía es una enfermedad crónica autoinmune causada por una intolerancia permanente al gluten en personas con predisposición genética. Puede manifestarse en cualquier etapa de la vida, desde la infancia hasta la adultez avanzada, y afecta aproximadamente al 1% de la población. En Argentina, se estima que 1 de cada 167 adultos es celíaco, mientras que en la población infantil, la prevalencia es aún mayor, afectando a 1 de cada 79 niños. Por su parte, algunos estudios reflejan que la frecuencia de la Enfermedad Celíaca (EC) en mujeres es entre dos y tres veces mayor que en hombres.

La legislación de nuestro país - el Código Alimentario Argentino (CAA) - define un Alimento Libre de Gluten (ALG) como:

Alimento preparado únicamente con ingredientes que, por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración, no contiene las prolaminas procedentes del gluten. También define un límite máximo de tolerancia de 10 mg de gluten por kg de alimento, para asegurar que la salud de las personas celíacas no se vea afectada.

Las Autoridades Sanitarias son responsables de evaluar y autorizar los alimentos industrializados para su comercialización como libres de gluten. La ANMAT, por su parte, publica el Listado Integrado de ALG, una herramienta de consulta pública y gratuita que agrupa la información sobre todos los ALG aprobados para su venta en el territorio argentino.

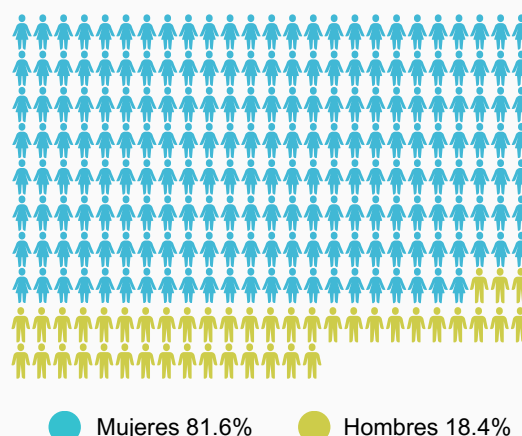


***Hace click para
ver más info***

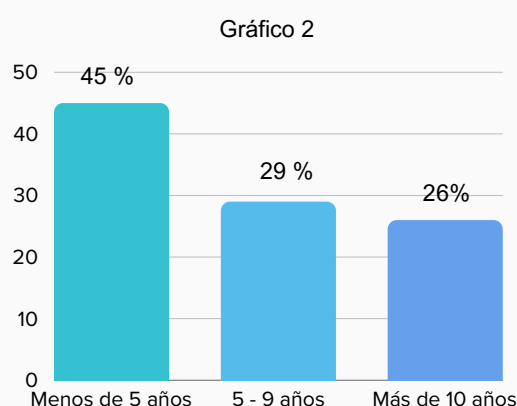
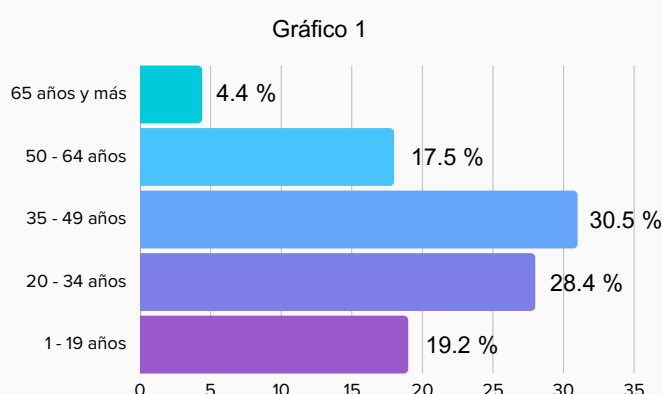


La cantidad y variedad de ALG en dicho listado se ha incrementado sustancialmente en los últimos 10 años, aumentando de 1.663 productos a los más de 21.000 que pueden encontrarse en la actualidad.

Según la última encuesta realizada por ANMAT en el 2020, de las 5.758 personas que participaron de la encuesta, el 81,6% eran mujeres y el 18,4% hombres. En cuanto a los grupos de edad, se obtuvo una mayor participación de adultos/as entre 20 y 49 años (58,9%) (Gráfico 1). La edad promedio de los/las participantes fue de 35 ± 17 años.



En cuanto al tiempo transcurrido desde el diagnóstico, se observó que si bien el rango fue muy amplio (desde menos de un año hasta 40 años), cerca de la mitad de las personas encuestadas fueron diagnosticadas hace menos de 5 años (Gráfico 2).



Se observó que 8 de cada 10 personas encuestadas siguió adecuadamente la alimentación libre de gluten. Al analizar el grupo de adolescentes de entre 10 a 19 años, esta cifra se elevó a 9 de cada 10. El gluten provoca la lesión y atrofia de las vellosidades del intestino delgado y esto dificulta la absorción de nutrientes.

SINTOMAS

Pueden variar significativamente de una persona a otra, o incluso estar ausentes. Los síntomas más comunes son:

Diarrea crónica o malabsortiva. Distensión abdominal y dolor. Pérdida de peso. Desnutrición. Anemia. Aftas orales. Constipación. Abortos a repetición. Parestesias, tetania, calambres. Menarca tardía o precoz. Reflujo gastroesofágico. Trastornos del esmalte dental. Caída del cabello, uñas quebradizas. Osteoporosis y fracturas óseas con traumas mínimos. Cefalea. Depresión. Convulsiones con calcificaciones occipitales.

DIAGNÓSTICO

Inicialmente, se requiere un análisis de sangre que incluya la detección del anticuerpo Antitransglutaminasa IgA. Posteriormente, el diagnóstico se confirma mediante una biopsia intestinal, que debe realizarse siempre antes de comenzar el tratamiento. La detección temprana y el tratamiento adecuado son esenciales para prevenir complicaciones secundarias a largo plazo.



*Hace click
para ver el
video*



TRATAMIENTO

Actualmente, no existe un tratamiento farmacológico para la enfermedad. El único tratamiento eficaz consiste en seguir una dieta estricta libre de gluten, que debe implementarse inmediatamente después de confirmar el diagnóstico y mantenerse de por vida.

La Secretaría de Gobierno de Salud, a través de la ANMAT, publica un **Listado de Alimentos Libres de Gluten (ALG)**, en el cual pueden verse aquellas marcas de alimentos y productos industrializados que fueron inscriptos con el logo en el envase del alimento, como Libres de gluten o Sin TACC, por lo tanto, pueden ser consumidas por las personas celíacas.

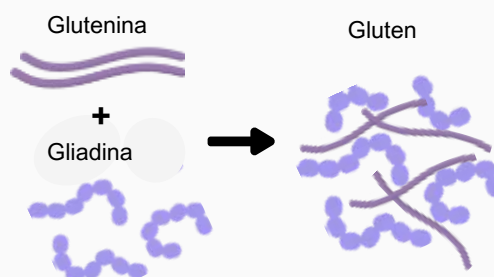


*Hace click
para ver
más info*



¿Qué es el gluten?

El gluten es una red integrada por un grupo de proteínas (gluteninas y gliadinas) que se encuentran en forma natural en el grano de trigo, avena, cebada y centeno, de allí surge su asociación con la sigla TACC.



Durante el proceso de amasado, las proteínas de estos cereales se mezclan con agua y forman una masa (red de gluten) elástica, fuerte y extensible que favorece la retención de los gases (dióxido de carbono) que se generan durante la fermentación de las levaduras, produciendo un aumento en el volumen de las piezas y una miga esponjosa.

Los alimentos y bebidas procesados pueden contener gluten en su composición, ya sea como ingrediente principal (trigo, avena, cebada o centeno) o como parte de aditivos, tales como espesantes, colorantes, aromatizantes, entre otros.

Es importante tener en cuenta que un alimento que naturalmente no contiene gluten puede entrar en contacto con este durante el proceso de producción, a través de superficies, equipos, manipuladores, transporte, etc., lo que puede generar una contaminación cruzada del producto.

Por esta razón, las personas celíacas deben consumir únicamente aquellos alimentos que han sido evaluados y aprobados como “libres de gluten” por las Autoridades Sanitarias, y que estén incluidos en el Listado Integrado de ANMAT.

5.1 CONCEPTO DE ALIMENTO LIBRE DE GLUTEN SEGURO

El Código Alimentario Argentino, define en su artículo 1383 como Alimento Libre de Gluten:

Se entiende por **Alimento Libre de Gluten (ALG)** el que está preparado únicamente con ingredientes que por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración que impidan la contaminación cruzada (no contiene prolaminas procedentes del trigo, de todas las especies de Triticum), de trigo duro, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas. **El contenido de gluten no podrá superar el máximo de 10 mg/Kg.** Estos productos se rotularán con la denominación del producto que se trate seguido de la indicación “**libre de gluten**” debiendo incluir además la leyenda “**Sin TACC**” en las proximidades de la denominación del producto con caracteres de buen realce, tamaño y visibilidad.

También contempla en el artículo 1383 bis la utilización de los logos oficiales:

Los productos alimenticios Libres de Gluten que se comercialicen en el país deben llevar, obligatoriamente impreso en sus envases o envoltorios, de modo claramente visible, el símbolo que figura a continuación y que consiste en un círculo con una barra cruzada sobre tres espigas y la leyenda “**SIN GLUTEN**” en la barra admitiendo dos variantes:

- A color: círculo con una barra cruzada rojos (pantone - RGB255-0-0) sobre tres espigas dibujadas en negro con granos amarillos (pantone - RGB255-255) en un fondo blanco y la leyenda "SIN GLUTEN".
- En blanco y negro: círculo y barra cruzada negros sobre tres espigas dibujadas en negro con granos blancos en un fondo blanco y la leyenda "SIN GLUTEN".



A continuación, a modo de ejemplo, se muestra cómo quedaría rotulada una mermelada libre de gluten:

Para consumir A.L.G. seguros es muy importante leer con atención el rótulo de los alimentos. Otras leyendas como "Gluten Free, Nao Contem Gluten, Sin Gluten, Apto Celíaco" u otros símbolos distintos a los indicados arriba, no están permitidos por la normativa nacional. Estas leyendas podrían indicar que esos alimentos no están autorizados como "libres de gluten" en nuestro país y por lo tanto, no se puede garantizar su seguridad.



Por otro lado, observar la lista de ingredientes o la información nutricional no resultan herramientas recomendables para la selección de ALG. A su vez, la ANMAT publica un listado integrado que consiste en una base de datos compuesta por aquellos alimentos libres de gluten autorizados para su comercialización en todo el país.

Este listado se construye a partir de la información brindada por las autoridades sanitarias provinciales, el Instituto Nacional de Alimentos (INAL), el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA) y el Instituto Nacional de Vitivinicultura (INV) y se actualiza en forma permanente.

5.2 RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA CON GLUTEN

¿Qué es la contaminación cruzada con gluten?

La contaminación cruzada se produce cuando un alimento libre de gluten entra en contacto con gluten, incluso en cantidades mínimas. Esto puede ocurrir de manera directa cuando se manipulan alimentos con y sin gluten y estos entran en contacto, como por ejemplo al mojar un pedacito de pan en una salsa de tomate libre de gluten o decorar un plato destinado a una persona celíaca con salsas, especias o aderezos que contienen gluten.



A su vez, también puede darse de manera involuntaria durante el proceso de industrialización a través de mesadas, equipos, utensilios, vestimenta, aire, manos de quien manipula los alimentos o prácticas deficientes de manipulación. Un ejemplo de esto puede ser el arroz, que si bien es un alimento naturalmente libre de gluten, puede contaminarse en cualquier etapa de su procesamiento hasta llegar a la góndola del supermercado, ya sea durante su cosecha, transporte, almacenamiento o preparación si se utilizan maquinarias o equipos que también fueron utilizados para procesar otros granos que sí contienen gluten como el trigo.

¿Cómo evitar la contaminación cruzada?

- Las comidas y/o preparaciones sin gluten deben elaborarse antes que las demás.
- Guardá los alimentos sin gluten en recipientes con tapa, separados de aquellos que lo contienen.
- Se puede destinar un lugar de la cocina exclusivamente para las harinas o productos aptos para celíacos.
- Utilizar utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) que estén perfectamente limpios para cocinar y manipular alimentos sin gluten.



- Te aconsejamos tener ciertos utensilios exclusivos para cocinar sin gluten, debido a la dificultad para limpiarlos correctamente y para no correr el riesgo de que queden vestigios de gluten (colador, espumadera, palo de amasar y fundamentalmente la tostadora).
- Nunca utilices el aceite o el agua usados para cocinar previamente alimentos con gluten.
- Si cocinás en el horno dos comidas al mismo tiempo, una apta para celíacos y otra con gluten, te recomendamos cocinar en diferentes recipientes, y colocar la preparación con gluten en la parte inferior del horno y en la parte superior el recipiente libre de gluten.
- Las comidas y preparaciones sin gluten deben prepararse antes que las que contienen gluten.
- Es importante almacenar los alimentos sin gluten en recipientes con tapa, manteniéndolos separados de los que contienen gluten. Se puede designar un área exclusiva de la cocina para las harinas y productos aptos para celíacos. Además, es esencial utilizar utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) que estén completamente limpios al cocinar y manipular alimentos sin gluten.
- Es recomendable contar con utensilios exclusivos para preparar alimentos sin gluten, ya que puede ser difícil limpiarlos adecuadamente y evitar restos de gluten. Algunos utensilios a considerar son el colador, espumadera, palo de amasar y, especialmente, la tostadora.
- Nunca se debe reutilizar el aceite ni el agua que se usaron para cocinar alimentos con gluten.
- Si cocinas dos platos al mismo tiempo en el horno, uno apto para celíacos y el otro con gluten, te sugerimos utilizar recipientes separados, colocando el recipiente con gluten en la parte inferior y el libre de gluten en la parte superior del horno.

Tener en cuenta que las buenas prácticas para A.L.G. deberán ser adaptadas al tipo de producto que se elabore, a las características propias de cada establecimiento y los procesos que allí se realizan.

Las correctas prácticas de higiene personal junto con la limpieza y desinfección de las instalaciones, equipos y utensilios son medidas preventivas transversales a todo el proceso de elaboración por lo que resultan claves para evitar la contaminación con gluten y asegurar la inocuidad de los ALG.

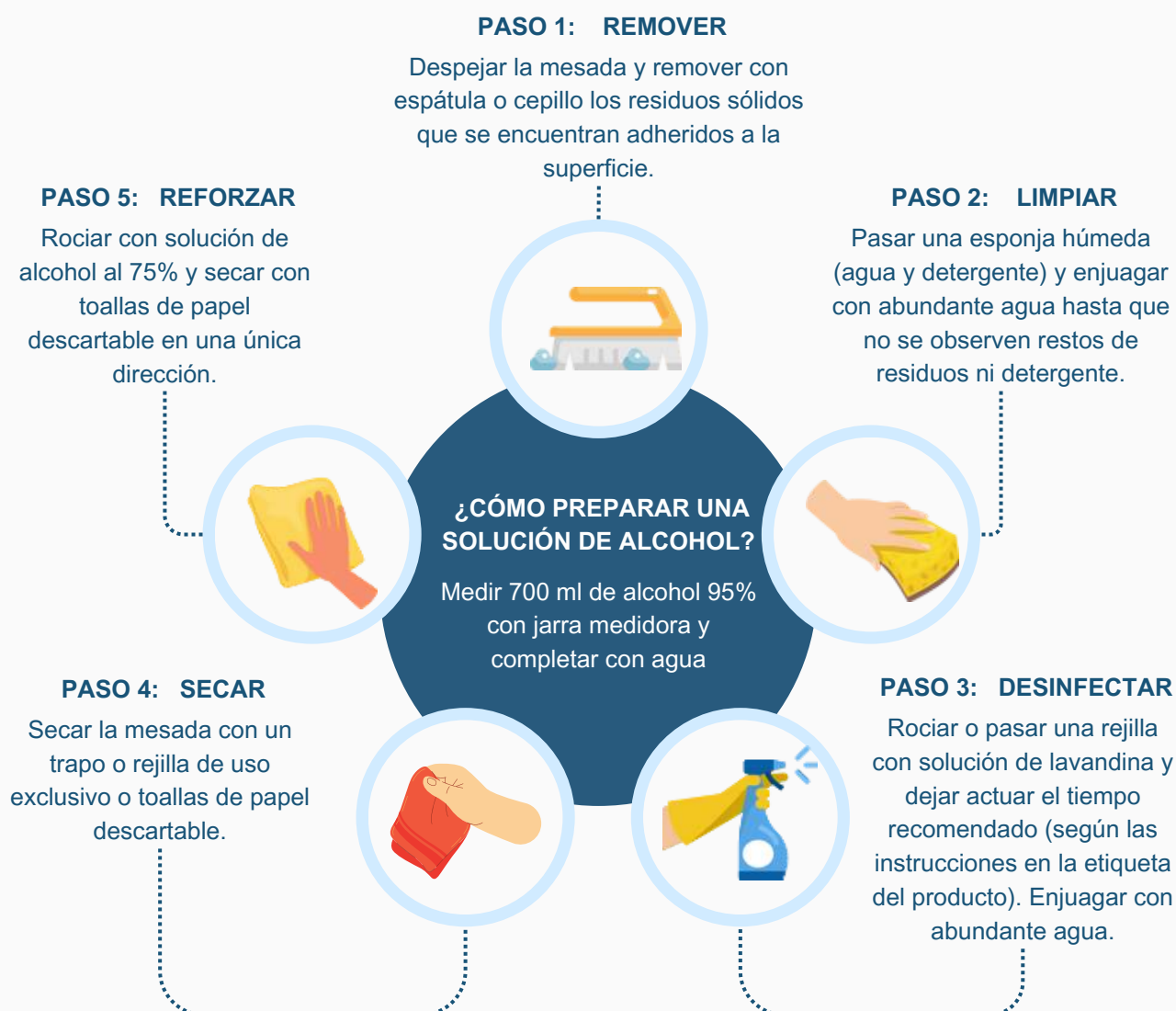


Higiene personal

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón y secar preferentemente con toallas de papel descartable antes de la elaboración y luego de manipular alimentos con gluten o equipos/utensilios que pudiesen estar en contacto con él.
- Utilizar vestimenta limpia y que no haya entrado en contacto con gluten (por ejemplo: harina, migas de pan, etc.).

Limpieza y desinfección

- Limpiar y desinfectar las instalaciones, equipos y utensilios antes de comenzar la elaboración de alimentos libres de gluten.
- Emplear elementos de limpieza (esponjas, trapos rejilla, cepillos) exclusivos para superficies, utensilios y equipamiento únicamente a ALG.
- En mesadas que se utilicen en forma compartida para elaborar alimentos con y sin gluten debe implementar buenos procedimientos de limpieza y desinfección.



Consejos para el momento de...

La compra

- Evitá los productos sueltos o a granel y, en su lugar, elige siempre productos cerrados. Esto es especialmente importante al comprar frutas secas o legumbres, que son alimentos naturalmente libres de gluten, pero que pueden contaminarse si están expuestos al aire libre.

El almacenamiento

- Es recomendable guardar todos los productos sin gluten por separado de aquellos que contienen gluten. Podés asignar un estante específico en un mueble para los productos sin gluten.
- En la heladera, conserva los alimentos sin gluten en recipientes cerrados herméticamente.
- Si compras milanesas preparadas o cualquier otro producto empanado, asegúrate de no ponerlas en contacto con la carne que podría ser consumida por un celíaco.

Cuando elaboramos

- Antes de cocinar: Limpia todas las superficies que vayas a usar para preparar alimentos sin gluten.
- Usa utensilios completamente higienizados para la preparación y cocción de alimentos aptos para celíacos.
- Algunos utensilios, como espumaderas, tostadoras, coladores de pastas, entre otros que puedan quedar con restos de alimentos, no deben ser utilizados para el manejo de productos sin gluten.
- Utiliza cartelería indicativa para identificar los sectores y contenedores destinados a alimentos libres de gluten.
- Durante el horneado, separa los alimentos con gluten de aquellos que no lo contienen.
- Los productos para untar, como mantecas, mermeladas, quesos, etc., almacená en un recipiente exclusivo para evitar la contaminación cuando se untan tostadas o galletitas que puedan contener gluten.

En el microondas

- Cocina los alimentos sin gluten tapados para evitar la contaminación cruzada. Algunos elementos como rejillas, repasadores o delantales de cocina también pueden acumular restos de alimentos que podrían contaminar un alimento sin gluten. Por lo tanto, es crucial que estos artículos estén en un adecuado estado de higiene al momento de preparar alimentos aptos para celíacos.

- No utilices el mismo medio de cocción para alimentos con y sin gluten (como aceites en los que se hayan cocinado alimentos empanados con pan rallado, o agua en la que se hayan cocido fideos convencionales - de harina de trigo -).
- Al servir la mesa Al momento de servir los alimentos libres de gluten, colocalo en recipientes exclusivos y sin tener contacto con alimentos que puedan contener gluten.
- Los productos y los condimentos para untar servilos en recipientes que deberán ser exclusivos para el uso del celíaco al igual que los utensilios que utilice.
- Equipos de material poroso o que presentan codos o partes inaccesibles resultan difíciles de limpiar, por lo que serán de uso exclusivo para preparaciones libres de gluten.
- Este tipo de equipos son: amasadoras, batidoras, picadoras, freidoras, hornos de pan, tostadora, sandwichera, etc.
- Se aconseja evitar cocinar o calentar en simultáneo platos libres de gluten y convencionales.
- En caso de no ser posible, proteger los libres de gluten cubriéndolos con papel aluminio, papel film apto para cocción, bolsas para horno, etc. y colocarlo en el estante superior.
- Cuando el método de cocción sea por inmersión, ya sea en agua, caldo o aceite recordar que debe ser únicamente para libres de gluten y de primer uso.
- Cuando sea necesario limpiar los bordes del plato, utilizar papel de cocina descartable o trapo rejilla limpio y de uso exclusivo para libre de gluten.
- Nunca utilizar el mismo que para el resto de los platos.



Ante la duda de si un ingrediente o materia prima puede contener gluten, es recomendable no utilizarlo para preparar ALG y destinarlo a la preparación de alimentos convencionales



*Hace click
para ver
más info*



*Hace click
para ver la
noticia*



*Hace click
para ver el
video*



Resumen

- Utilizar únicamente materias primas e ingredientes libres de gluten correctamente rotulados y que figuren en el Listado Integrado de ANMAT.
- Evitar la compra a granel.
- Lavarse las manos antes de manipular ALG. Utilizar vestimenta limpia que no haya entrado en contacto con gluten (por ejemplo: harina, migas de pan, etc.).
- Limpiar y desinfectar las instalaciones, equipos y utensilios antes de comenzar la elaboración de LG.
- Almacenar los ALG en un sector exclusivo y separado del resto.
- Destinar un sector de la cocina para la elaboración exclusiva de platos libres de gluten o planificar y organizar la jornada de forma tal que se evite la preparación en simultáneo de alimentos libres de gluten y convencionales.
- Comenzar siempre por la elaboración de los platos libres de gluten y luego continuar con los platos que sí contienen gluten.
- Destinar e identificar utensilios exclusivos para preparar y servir libres de gluten.
- Equipos difíciles de limpiar deberán ser de uso exclusivo.
- En hornos, microondas u hornos eléctricos evitar cocinar o calentar en simultáneo alimentos con y sin gluten o cubrirlos y colocarlos en el estante superior.
- No utilizar el mismo aceite o agua donde se hayan cocinado alimentos convencionales para la cocción de platos libres de gluten.
- Fajinar la vajilla antes del servicio rociando con solución de alcohol al 70% y secando con papel descartable.
- Servir los platos libres de gluten en distinto tiempo que los convencionales o taparlos e identificarlos.



Bibliografía

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. (2024, septiembre). Material didáctico para el carnet de manipulación de alimentos. Argentina.gob.ar. Recuperado de:
<https://www.argentina.gob.ar/anmat/regulados/alimentos/carnet-de-manipulacion-de-alimentos/material-didactico>

Agencia Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). (2020). Informe de la encuesta sobre consumo de alimentos en la población argentina. Recuperado de:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_informe_encuesta_alg_2020_actualizado.pdf

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). (s. f.). Listado de alimentos. Recuperado de:
<https://listadoalg.anmat.gob.ar/Home>

Ministerio de Salud de la Nación. (s. f.). Celiaquía. Recuperado de:
<https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia>

Asociación Celíaca Argentina. (s. f.). Asociación Celíaca Argentina. Recuperado de:
<https://celiacos.org/>

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación. (s. f.). Alimentos libres de gluten [PDF]. Recuperado de:
https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_16_libresgluten.pdf

Ministerio de Salud de la Nación. (2017). Documento de consenso: Enfermedad celíaca [PDF]. Recuperado de:
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000001142cnt-documento_de_consenso_2017.pdf

Manyés, L., & Font, G. (s. f.). Micotoxinas: Preocupación actual en seguridad alimentaria [PDF]. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Recuperado de:
<https://revista.nutricion.org/PDF/manyesfont.pdf>

