



MÓDULO 5 | Alimentos libres de gluten



Dirección de Bromatología | Municipalidad de Ramallo

CURSO DE MANIPULACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS

Módulo 5 : Alimentos libre de gluten

Introducción

La Enfermedad Celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, la avena, la cebada y el centeno, y que afecta al intestino delgado de las personas con predisposición genética. Puede aparecer en cualquier momento de la vida, desde que se incorpora gluten a la alimentación hasta la adultez avanzada.

El consumo de gluten por una persona que padece celiaquía afecta la mucosa del intestino y disminuye la capacidad de absorber nutrientes¹.

Concepto de alimento libre de gluten seguro

De acuerdo a nuestro Código Alimentario, se entiende por “*alimento libre de gluten*” 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, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas. El contenido de gluten no podrá superar el máximo de 10mg/Kg.

Para la aprobación de los alimentos libres de gluten, los elaboradores y/o importadores deben presentar, ante la Autoridad Sanitaria de su jurisdicción, análisis que avalen la condición de “*libre de gluten*” otorgado por un organismo oficial o entidad con reco-nocimiento oficial, y un programa de buenas prácticas de fabricación, que asegure la no contaminación con derivados de trigo, avena, cebada y centeno en todo el proceso, desde la recepción de las materias primas hasta la comercialización del producto final.

Los productos alimenticios “*Libres de Gluten*” que se comercialicen en el país deben contener la denominación del producto acompañada de la indicación “*libre de gluten*”, e incluir la leyenda “*Sin TACC*” en las proximidades de la denominación del producto con caracteres de buen realce, tamaño y visibilidad. Asimismo tienen que llevar impre-so en sus envases o envoltorios, de modo claramente visible, el siguiente símbolo:



1. Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca. ¿Qué es y cómo se trata la enfermedad celíaca?

Adicionalmente, pueden emplearse estos otros símbolos facultativos que, por tratarse de emblemas o distintivos de naturaleza privada y de titularidad de terceros, serán siempre utilizados bajo la exclusiva responsabilidad, costo y cuenta del usuario.



Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada con gluten

Ya se ha mencionado en el módulo 3 el concepto de contaminación cruzada. Es muy importante manipular correctamente materias primas, utensilios y equipamientos para que los alimentos no se contaminen con ninguna de las sustancias mencionadas, dado que una mínima traza puede afectar a una persona con enfermedad celíaca.

A continuación se detallan algunas recomendaciones para evitarla:

- » Almacenamiento de materias primas y productos finales. Tanto las materias primas como los productos finales deben almacenarse en un espacio exclusivo para tal fin. Se recomienda destinar heladeras y/o *freezers* exclusivos para los ingredientes que requieren ser almacenados bajo condiciones de refrigeración o congelación. De no ser posible, deberán colocarse dentro de contenedores plásticos tapados herméticamente y ubicarlos en un estante superior. En el caso de los *freezers* horizontales, puede delimitarse un sector colocando una placa divisoria de plástico o metal. Todo tiene que estar debidamente identificado como producto libre de gluten.



- » Equipos y utensilios. Aquellos que estén compuestos por un material poroso y resulten difíciles de limpiar, deberán ser de uso exclusivo para las preparaciones de alimentos sin gluten (amasadoras, batidoras, picadoras, freidoras, procesadoras, cucharas, cucharones, ollas, sartenes, etc.). Para el caso de equipos de uso compartido (hornos, microondas, etc.) deberá tenerse en cuenta también una planificación de uso y realizar

una limpieza y desinfección correcta.

- » Elaboración de alimentos sin TACC. Se recomienda elaborar el alimento libre de gluten en un sector dedicado exclusivamente a ese fin. Esto se logra adaptando el ambiente de elaboración a través de una separación física por medio de una pared



divisoria de material sanitario y puerta o cortina sanitaria de PVC. De no ser esto factible, se requiere planificar la elaboración, esto es, definir en qué momento del día realizará la preparación de alimentos libres de gluten (siempre es preferible antes de realizar cualquier otra preparación; por ejemplo al comienzo del día), ejecutando previamente una correcta limpieza y desinfección de las instalaciones, equipos y utensilios. Si las preparaciones requieren utilizar horno no es aconsejable hacerlo simultáneamente con alimentos con TACC. Si se dispone de hornos de gran capacidad y se cocinan al mismo tiempo una preparación apta para celíacos y otra que

pueda contener gluten, es necesario emplear diferentes placas, cubriendo con papel aluminio la placa sin gluten y colocándolo en el espacio superior del horno. Nunca hay que usar el aceite o el agua utilizados para cocinar previamente alimentos con TACC, y se debe tener especial cuidado en el uso de caldos o salsas que pueden contenerlos.

- » Saneamiento (Limpieza y desinfección). La limpieza permite eliminar restos de alimentos que podrían contener TACC (polvo, grasa, suciedad, entre otros) mientras que la desinfección como etapa posterior a la limpieza contribuye a reducir la carga de microorganismos. Para realizar este proceso de forma efectiva deben emplearse los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (ver módulo 7). Adicionalmente es importante tener en cuenta para evitar la contaminación en alimentos libres de gluten las siguientes cuestiones:



- › utilizar elementos de limpieza exclusivos
- › eliminar todo fragmento de gluten que podría hallarse en mesadas y demás elementos empleados de forma compartida en la elaboración de alimentos libres de gluten y convencionales. Para ello, se recomienda que luego de la desinfección instrumentos e instalaciones se limpien con toallas de papel descartables y solución de alcohol etílico al 70% (700 ml de alcohol + 300 ml de agua), pasándolas en una sola dirección.
- › secar los elementos en un espacio alejado de la zona de preparación de alimentos con trigo, avena, cebada y centeno, con repasadores exclusivos limpios o con toallas de papel descartables.
- » Poner especial cuidado cuando se elaboran productos industrializados, ya que es común encontrar alimentos que contienen TACC aun cuando no es esperable, por ejemplo en fiambres, embutidos, chacinados, quesos, golosinas, dulces, y postres instantáneos, entre otros.

