

Módulo 5 – Alimentos libres de gluten

Enfermedad celíaca (EC)

La enfermedad celíaca es una condición crónica e inmunológica que se produce en personas con predisposición genética y que no toleran el gluten, una proteína presente en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC). Cuando una persona celíaca consume gluten, su sistema de defensas reacciona y daña las vellosidades del intestino delgado, que son las encargadas de absorber los nutrientes de los alimentos. Esto puede provocar desnutrición y diferentes problemas de salud.

La enfermedad puede aparecer en cualquier etapa de la vida, desde la infancia hasta la adultez, y no todas las personas presentan los mismos síntomas. Algunas pueden no tener síntomas por años, lo que retrasa el diagnóstico. Los signos más frecuentes son: diarrea crónica, dolor o hinchazón abdominal, pérdida de peso y apetito, anemia, retraso en el crecimiento en niños, alteraciones del carácter, aftas bucales, problemas de piel y cabello, e incluso dificultades para quedar embarazada.

El diagnóstico se realiza primero con un análisis de sangre para detectar anticuerpos específicos y luego se confirma mediante una biopsia intestinal.

El único tratamiento es seguir de por vida una dieta estricta sin gluten. Esto implica eliminar totalmente alimentos que contengan trigo, avena, cebada o centeno y evitar la contaminación cruzada durante la producción, manipulación, almacenamiento y servicio de los alimentos. Incluso una mínima cantidad de gluten puede causar daño intestinal.



Por eso, como manipuladores de alimentos, es fundamental garantizar que los productos libres de gluten se mantengan separados de los que sí lo contienen, usando utensilios y superficies limpias y bien diferenciadas.

Concepto de Alimento Libre de Gluten Seguro

Un Alimento Libre de Gluten (ALG) seguro es aquel que realmente puede ser consumido por una persona celíaca sin poner en riesgo su salud.

En nuestro país, según el Código Alimentario Argentino Capítulo XVII, artículo 1.383, para que un alimento sea considerado seguro debe cumplir con estas condiciones:

- ✘ No contener gluten en su composición o haber sido procesado para eliminarlo.
- ✘ Respetar el límite máximo permitido, que es de menos de 10 mg de gluten por kilo de alimento.
- ✘ Haber sido **elaborado, envasado, transportado y servido** aplicando **Buenas Prácticas de Manufactura**, para evitar cualquier tipo de **contaminación cruzada** con trigo, avena, cebada o centeno (TACC).
- ✘ Estar **correctamente rotulado**, con la leyenda **“SIN TACC”** y el símbolo oficial que lo identifica como seguro para personas celíacas.

- ✘ Estar **registrado y autorizado** por la autoridad sanitaria y figurar en el **Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten** publicado por ANMAT.

Un ALG seguro es aquel que mantiene estas condiciones desde la fábrica hasta el plato del consumidor, garantizando que no se contaminó en ningún momento.

¿Qué es el Gluten?

El gluten es la proteína que le da elasticidad y esponjosidad a panes y masas.

Se encuentra en **trigo, avena, cebada y centeno** y en sus derivados (harinas, pastas, panificados, rebozadores, etc.).

Puede estar **escondido** en aditivos, espesantes, salsas, caldos, embutidos, etc.

El gluten es un “peligro químico” para las personas celíacas porque puede dañar su salud.



Por eso, **en la cocina o en la planta de elaboración es fundamental:**

- ✘ Mantener separados los alimentos con y sin gluten.
- ✘ Usar utensilios, superficies y equipos limpios y exclusivos para las preparaciones sin TACC.
- ✘ Evitar el contacto con harinas o productos que puedan generar contaminación cruzada.

¿Cómo identificamos los alimentos libres de gluten (ALG)?

Los alimentos y productos industrializados que se presenten como libres de gluten deben estar envasados en su lugar de elaboración y llevar en la etiqueta el nombre del producto, seguido de la frase “libre de gluten”, junto con el logo oficial, que puede imprimirse en color o en blanco y negro.



Como durante el proceso de producción los alimentos pueden entrar en contacto con gluten, la única forma de asegurarse de que un producto es realmente sin TACC es verificar que esté autorizado y que figure en el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten disponible en la página de ANMAT (www.anmat.gov.ar) o llamando al 0800-333-1234.

Este listado es una base de datos oficial que incluye todos los productos libres de gluten habilitados para su venta en Argentina. La información proviene de las autoridades sanitarias de cada provincia, del Instituto Nacional de Alimentos (INAL) y del SENASA.

Como se actualiza en forma permanente, es recomendable revisarlo con frecuencia para contar siempre con información vigente.

Rótulo de los ALG

El rótulo de los alimentos brinda información sobre las características del producto, su elaborador, los ingredientes que lo conforman, su vida útil, entre otros.

Rotulado obligatorio: la denominación del producto debe incluir “**Libre de Gluten**” y el símbolo oficial.

Hasta el 02/12/2026 convivirán envases con el logo anterior (SIN TACC) y el nuevo logo oficial.

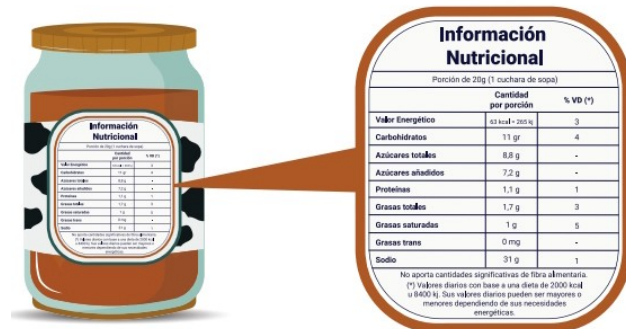


No confiar en leyendas extranjeras como “Gluten Free” si no tienen el logo oficial aprobado en Argentina.

Rotulado obligatorio



<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/disposici%C3%B3n-10867-2023-395264/texto>



Contaminación Cruzada con Gluten

La **contaminación cruzada** ocurre cuando un alimento libre de gluten entra en contacto con gluten en cualquier etapa.

Ejemplos:

Directa: mojar pan en una salsa sin gluten, cocinar en la misma agua pastas con y sin gluten.

Indirecta: usar la misma tabla, cuchillo o aceite para preparar alimentos con y sin gluten.

Durante la producción: si se usan máquinas que procesaron granos con gluten y no fueron limpiadas correctamente.

Cocinar no elimina el gluten: Una vez contaminado, el alimento deja de ser seguro.



Manipulador

La persona que manipula alimentos para celíacos debe garantizar que el alimento siga siendo **seguro** desde la recepción hasta el servicio.

- ★ Es un compromiso con la salud: pequeñas cantidades de gluten pueden causar daño.
- ★ Es obligatorio implementar pautas de higiene y manipulación seguras, sin importar el tamaño de la cocina o planta de elaboración.
- ★ Todo el personal debe recibir capacitaciones específicas para prevenir contaminación cruzada.

Prácticas Seguras para Manipular ALG

Recepción de materias primas:

- ✓ Verificar que estén en el listado de ANMAT y rotuladas como “LIBRE DE GLUTEN”.
- ✓ Constatar que el transporte de las materias primas no se realice en simultáneo con ingredientes en polvo que puedan contener gluten como harinas y premezclas, a menos que éstos se encuentren separados y protegidos, por ejemplo: embalados con film stretch.
- ✓ Verificar que los envases se encuentren íntegros y cerrados herméticamente.

Almacenamiento:

- ✓ Guardar los productos SIN TACC en estanterías o lugares separados de los que contienen gluten.

Elaboración:

- ✓ Limpiar bien superficies, utensilios y equipos antes de usarlos.
- ✓ Usar utensilios y tablas **exclusivas o bien higienizadas** para ALG.
- ✓ Identificar estos utensilios claramente para evitar confusiones.

- ✓ Después de su uso, lavar, secar y guardar en **recipientes con tapa** fuera del área de trabajo con gluten.
- ✓ Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de manipular ALG y después de manipular alimentos con gluten o utensilios que puedan estar contaminados .
- ✓ Vestimenta limpia y que no haya entrado en contacto con glúten, o destinada únicamente a la elaboración de alimentos sin TACC.

Evitar la contaminación cruzada:

- ✓ Preparar primero los alimentos **sin gluten**, antes de manipular los que contienen gluten.
- ✓ Conservar las preparaciones sin gluten en **recipientes tapados o envueltos en film** mientras se elaboran otros platos.
- ✓ **Calentar antes de servir** si fue necesario almacenar.
- ✓ No usar el mismo **medio de cocción** para alimentos con y sin gluten (agua, aceite, caldos).
Ejemplos: *Hervir fideos con gluten en la misma agua que los sin gluten.
*Freír alimentos sin gluten en aceite usado para rebozados con pan.

Descongelación y cocción:

- ✓ Mantener los alimentos sin gluten **separados de los convencionales** durante la descongelación, en **recipientes cerrados** dentro del sector de la heladera destinado a ALG.
- ✓ En el horno, **separar los alimentos con gluten de los sin gluten**.
- ✓ No cocinar o calentar juntos alimentos con y sin gluten.

Transporte y almacenamiento seguro de alimentos sin gluten:

- ✓ Mantener siempre las preparaciones y alimentos aprobados para celíacos separados del resto de los alimentos del menú general.
- ✓ Protegerlos con papel film, tapas o envoltorios seguros para evitar cualquier contaminación.

- ✓ Cuando los alimentos sin gluten se trasladen del lugar de elaboración, deben:
- ✓ Estar claramente identificados como libres de gluten.
- ✓ Contar con un cierre hermético o sellado seguro, garantizando que no se contaminen después del envasado.

Resumen de Buenas Prácticas para Manipulación de Alimentos Libres de Gluten (ALG)

- 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.

Mensaje Clave para el Manipulador

La manipulación, limpieza, almacenamiento y transporte correcto de alimentos sin gluten es fundamental para la seguridad de las personas celíacas. Incluso una mínima contaminación puede enfermar o causar daño. Seguir estos pasos garantiza seguridad y confianza para quienes consumen el menú sin TACC.

Alimentos que naturalmente CONTIENEN GLUTEN (trigo, avena, cebada, centeno) y sus derivados industrializados Harina de trigo, pan, galletitas, pastas de trigo, avena arrollada, cerveza, entre otros No se utilizarán en la preparación del menú LG	Alimentos LIBRES DE GLUTEN industrializados Leche, arroz, harina de arroz, harina y almidón de maíz, copos de maíz, fécula de mandioca, premezclas, leudantes, aceites, margarinas, condimentos, té e infusiones, café, yerba, azúcar, miel, edulcorante de mesa, conservas cárnicas, de vegetales y de frutas, caldos y sopas, mermeladas, confituras y dulces, alfajores, barritas de cereal, salsas y aderezos, aguas saborizadas, bebidas alcohólicas, legumbres, hierbas y especias deshidratadas, frutas secas sin cáscara, semillas, entre otros Se verificará su presencia en el Listado Integrado de ANMAT y se evitará la compra a granel	Alimentos naturalmente libres de gluten NO industrializados Agua potable, carnes de todas las especies, huevo, frutas, frutas secas con cáscara, verduras, hortalizas, legumbres frescas, especias en grano y hierbas frescas. Se evitará la compra a granel, como por ejemplo de especias, legumbres y frutas secas sin cáscara
--	---	--