

¿Usted sabe que...?

Puede consultar el Listado de Alimentos Libres de Gluten autorizados.

En este Listado se encuentran integrados los datos de los Alimentos Libres de Gluten autorizados por todas las jurisdicciones bromatológicas del país. El mismo puede ser descargado para su consulta y es actualizado en forma bimestral.

Para acceder al mismo ingrese al sitio Web de la ANMAT: www.anmat.gov.ar



anmat
responde
0800-333-1234

Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud



www.anmat.gov.ar

PREVENIR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA CON GLUTEN

Claves para manipular
de forma segura
alimentos libres de gluten



anmat
Administración Nacional de Medicamentos,
Alimentos y Tecnología Médica

INFORMACIÓN GENERAL

¿Qué es la enfermedad celíaca?

Es una patología gastrointestinal de origen autoinmune que consiste en una hipersensibilidad permanente al gluten de algunos cereales: trigo, cebada, avena y/o centeno. Se caracteriza por la dificultad en la absorción de macro y micronutrientes debido a la reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado.

El gluten es una proteína amorfa que se encuentra en la semilla de muchos cereales combinado con el almidón. Es el responsable de la elasticidad de la masa de harina, y confiere la consistencia elástica y esponjosa de los panes y masas horneadas.

Resulta de la mezcla de proteínas individuales clasificadas en dos grupos, la fracción del gluten perjudicial para los celíacos pertenece al grupo de las prolaminas.

¿Cuáles son los síntomas?

Pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, anemia, distensión abdominal, retraso en el crecimiento, alteraciones del carácter, aparición de aftas bucales.

¿Cómo se trata?

El único tratamiento eficaz es una dieta sin gluten.

¿Qué es un Alimento Libre de Gluten?

Es aquel que está preparado únicamente con ingredientes que por su origen natural y por la aplicación de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), no contiene prolaminas procedentes del trigo, de todas las especies de *Triticum*, como la escaña común (*Triticum spelta* L.), Kamut (*Triticum polonicum* L.), de trigo duro, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas.

¿Qué son las BPM?

Las BPM establecen los requisitos de higiene y manipulación de los alimentos que deberán cumplir los establecimientos elaboradores de alimentos durante todo el proceso de fabricación. Éstas son una herramienta fundamental para la implementación de un sistema de aseguramiento de la calidad que garantice la inocuidad de los alimentos.

¿Qué es la contaminación cruzada en la elaboración de ALG?

La contaminación cruzada se produce cuando un ALG pierde su estado, por contacto con gluten. Esta puede ocurrir en cualquier etapa de la fabricación.

¿Por qué es importante evitar la contaminación cruzada?

La importancia de prevenir la contaminación cruzada en la elaboración de ALG radica en proteger la seguridad y la confianza de los consumidores celíacos, pero también para proteger al elaborador que es el responsable de los alimentos que produce.

¿Cómo se minimiza el riesgo de contaminación cruzada?

El riesgo de contaminación cruzada se minimiza mediante la implementación y verificación de las BPM aplicando medidas preventivas y de control durante todo el proceso de elaboración.