



Manual para
Manipuladores
de Alimentos

Módulo 6: Alimentos libres de gluten

Indice

Capítulo 1. Introducción	1
Capítulo 2. Alimentos libres de gluten	1



Capítulo 1. Introducción

La **enfermedad celíaca**, también conocida como “EC”, es un **trastorno inflamatorio del intestino**, causado por la intolerancia permanente al gluten.

El gluten es una proteína que encontramos en el Trigo, Avena, Cebada o Centeno, grupo de cereales conocidos con la sigla TACC y también en sus derivados como almidones, harinas, sémolas, panes y pastas de trigo.

El tratamiento de la enfermedad celíaca consiste en la **dieta libre de gluten durante toda la vida**. Por esto es muy importante que tengamos en cuenta algunos puntos específicos para la manipulación de alimentos libres de gluten, que veremos a continuación.



Capítulo 2. Alimentos libres de gluten

La sensibilidad al gluten es variable y no existe un umbral de seguridad válido para todas las personas con enfermedad celíaca. Pequeñas cantidades de gluten pueden afectar gravemente a los enfermos celíacos. Por eso es muy importante cuidar todos los aspectos en la alimentación para que la misma sea efectivamente libre de gluten.

Para la elaboración, fraccionamiento y envasado de alimentos que van a ser identificados como libres de gluten, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Aspectos higiénicos, edilicios y funcionales:**

Los procesos de fabricación de alimentos sin gluten deben asegurar que no existirá contaminación con gluten. Por lo tanto, es recomendable que los alimentos libres de gluten se fabriquen en plantas a las que no ingresarán materias primas ni alimentos con gluten.

- **Control de materias primas:**

El control de las materias primas e insumos es fundamental. Para ello se debe controlar su recepción y liberación, con garantías de los proveedores, así como realizar análisis adecuados, auditorías y registros en los casos que corresponda.

- **Capacitación del personal:**

La capacitación del personal en temas relacionados a la celiarquía y las Buenas Prácticas de Manufactura para los alimentos libres de gluten, es fundamental a la hora de manipular este grupo de alimentos.

- **Contaminación cruzada:**

Para evitar la contaminación cruzada entre alimentos que contengan gluten y otros que no, es importante limpiar con cuidado las áreas de trabajo y equipos, rotular los alimentos y mantener la higiene de la vestimenta de uso exclusivo en planta.

Por lo tanto, es recomendable que los alimentos libres de gluten se fabriquen en plantas a las que no ingresarán materias primas ni alimentos con gluten.

