

## LOS ALÉRGENOS: EL GLUTEN

LA GESTIÓN DE LOS ALÉRGENOS NO DEBERÍA SER COMPLEJA SI SE APLICAN LAS BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN, EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVA DE ETIQUETADO Y LA TRAZABILIDAD DE LAS MATERIAS PRIMAS PARA EVITAR UN RIESGO MAYOR EN LA SALUD DE LA POBLACIÓN ALÉRGICA. SIN EMBARGO, EN MUCHOS CASOS NO PODEMOS ASEGURAR QUE UN PRODUCTO ESTÉ EXENTO DE SUSTANCIAS ALÉRGICAS.



ESTER JOVER | MERCÈ MOLIST  
MERITXELL TORRENT

INFO@100GRAUS.NET | T 649 81 72 55

### ¿Qué son los alérgenos?

La mayoría de las personas pueden comer una gran variedad de alimentos sin problemas. No obstante, en un pequeño porcentaje de la población determinados alimentos o componentes pueden provocar reacciones adversas (alergias e intolerancias alimentarias). Las personas con alergias graves deben ser extremadamente cuidadosas con los alimentos que consumen.

La mayoría de alergias alimentarias están asociadas al consumo de un grupo reducido de alimentos. Los alérgenos alimenticios más comunes son la leche de vaca, los huevos, la soja, el trigo, los crustáceos, las frutas, los cacahuetes y los frutos secos, como las nueces. Para ellos se han establecido normas de etiquetado que obligan a indicar su presencia cuando se incorporan a los alimentos como ingredientes.

### Alergia al gluten, el más común en pastelería

El gluten es una fracción proteínica del trigo, el centeno, la cebada, la avena y sus variedades híbridas y derivados, que algunas personas no toleran. Las personas con alergia al gluten se denominan "celíacos".

La industria alimentaria ha desarrollado una gama de productos presentados como «exentos de gluten» o con menciones equivalentes. Se ha demostrado científicamente que el trigo (es decir, todas las especies triticum, tales como el trigo duro, espelta y kamut), el centeno y la cebada, contienen gluten. Dicho gluten puede causar efectos adversos para la salud de las personas intolerantes, que, por lo tanto, deben evitarlo.

La eliminación del gluten en los cereales que lo contienen presenta dificultades técnicas y costes económicos considerables y, por consiguiente, resulta difícil y más cara la fabricación de alimentos totalmente exentos. La mayoría de las personas, si bien no todas, que padecen intolerancia al gluten pueden incluir la avena en su dieta alimentaria sin efectos nocivos para su salud. Sin embargo, una preocupación importante es que la avena se contamine con el trigo, el centeno o la cebada, algo que puede ocurrir durante la cosecha, el transporte, el almacenamiento y el tratamiento de los cereales. Por lo tanto, el riesgo de contaminación por gluten en productos que contienen avena debe tenerse en cuenta al etiquetar esos productos.

### Buenas prácticas de fabricación:

Las buenas prácticas de producción tienen el objetivo de garantizar la ausencia de gluten en el producto. Se trata en definitiva de asegurar la inocuidad del alimento relacionada con la ausencia de cualquier alérgeno.

¿Cómo podemos asegurar que un producto no contiene gluten?

- Asegurar materias primas con los proveedores.
- Aplicar buenas prácticas en obrador
- Identificación y etiquetaje correcto en todo el proceso productivo.

En primer lugar debemos realizar la trazabilidad de las materias primas, es decir solicitar una ficha técnica a nuestros proveedores para garantizar la calidad de todos los componentes que forman parte del alimento. Se trata, en última instancia, de conocer de dónde provienen y qué contienen los ingredientes. Hay que tener en cuenta que pueden haber ingredientes compuestos, dentro de los cuales puede haber un alérgeno. Asimismo las modificaciones en la composición de un ingrediente deben ser comunicadas al fabricante. Si es oportuno, se deberá solicitar un certificado de ausencia de gluten elaborado por una entidad acreditada o una asociación de celíacos, mediante un ensayo analítico del producto y una certificación. Este ensayo nos mostrará cualquier indicio del componente alérgico, en este caso el gluten.

Si es oportuno, se deberá solicitar un certificado de ausencia de gluten elaborado por una entidad acreditada o una asociación de celíacos, mediante un ensayo analítico del producto y una certificación.

La fase del almacenamiento es muy importante, ya que se trata de evitar así contaminaciones cruzadas. En este sentido, todo el personal debe ser consciente que pequeñas cantidades de un alérgeno pueden desencadenar una reacción alérgica que afectará gravemente la salud de determinadas personas.

En el etiquetado de un alimento podemos usar el término «exento de gluten» si el contenido no sobrepasa los 20 mg/ kg en total, calculado en los alimentos tal como se venden al consumidor



final, aunque el límite crítico establecido por asociaciones de celíacos es de 10 mg/ kg. Esta cantidad es muy pequeña, por lo que cualquier indicio de contaminación con proteínas de trigo u otro cereal que contenga gluten es muy habitual.

La producción de alimentos exentos de gluten en la misma industria u obrador que elabora productos con gluten se ha demostrado que no puede garantizar la ausencia de estos componentes. Aun cuando se elabora en diferentes franjas horarias, la manipulación de harinas, el almacenamiento y la limpieza de las instalaciones no es eficaz. Por este motivo, firmas de pastelería y panadería que elaboraban productos sin gluten han apostado por la dedicación en exclusiva.

Si no hablamos de alérgenos como el gluten (que proviene de la harina, polvorosa y por lo tanto de difícil control) en este caso es importante remarcar:

1. La importancia de identificar bien la materia primera.
2. Mantener zonas aisladas para los alérgenos.
3. Respetar el orden de producción.
4. Limpiar según plan de limpieza.
5. Verificar la ausencia de alérgeno en la zona, hoy en día existen juegos de detección rápida en superficies.
6. Etiquetaje producto final.

Hay empresas que para evitar problemas con los alérgenos etiquetan sus alimentos de la siguiente manera:

"puede contener trazas de..."

De este modo cualquier persona que tenga reacciones adversas ante una materia prima comentada en la etiqueta deberá abstenerse de comer el alimento en cuestión.

#### BIBLIOGRAFIA

- NORMA GENERAL DE ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS Y POSTERIORES MODIFICACIONES. REAL DECRETO 1334/1999.
- REAL DECRETO 1245/2008, DE 18 DE JULIO, POR EL QUE SE MODIFICA LA NORMA GENERAL DE ETIQUETADO, PRESENTACIÓN Y PUBLICIDAD DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS, APROBADA POR EL REAL DECRETO 1334/1999, DE 31 DE JULIO.
- ALERGIAS Y INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS - AGENCIA CATALANA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA
- NORMA DEL CODEX ALIMENTARIUS, RELATIVA A LOS ALIMENTOS PARA RÉGIMENES ESPECIALES DESTINADOS A PERSONAS INTOLERANTES AL GLUTEN- CODEX STAN 118-1979

#### ASOCIACIONES

FACE- FEDERACIÓN DE ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE ESPAÑA  
[HTTP://WWW.CONTROLADOPORFACE.ES/](http://www.controladoporface.es/)  
 ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ALÉRGICOS A LOS ALIMENTOS Y AL LÁTEX (AEPNA) [HTTP://WWW.AEPNAA.ORG](http://www.aepnaa.org)  
 CELÍACS DE CATALUNYA: [HTTP://WWW.CELIACSCATALUNYA.ORG](http://www.celiacscatalunya.org)

# Obleas

## para todo tipo de dulces y turrones

**ESPECIALIDAD**

Oblea en rollo continuo y en planchas lisas (calidad AD) y con superficie a cuadros (calidad RD) disponible en todas las medidas

Disponemos de oblea en **BIO-CAUDAL** totalmente garantizado

**PRIMUS**  
OVERHEUFT - WAAKZIJF TOEGEF

**Obleas de Caravaca de la Cruz**  
 Tel. 968 - 70 14 14 / Fax: 968 - 70 14 14  
[obleascaravaca@terra.es](mailto:obleascaravaca@terra.es) / [www.obleasdecaravaca.es.vg](http://www.obleasdecaravaca.es.vg)

**Primus Ouwelfabriek bv**  
 Tel. + 31 75 616 40 61 / Fax: + 31 75 615 86 50  
[info@ouwel.nl](mailto:info@ouwel.nl) / [www.primusouwel.nl](http://www.primusouwel.nl)