

LOS 14 ALÉRGENOS QUE DEBERÁS INFORMAR CON LA NUEVA LEY



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

REGLAMENTO Nº 1169/2011




+GESTION CANARIAS
☎ 678 753 272

✉ masgestioncanarias@gmail.com

☎ 622 266 022

✉ masgestioncanarias2@gmail.com



TEMA 10: ALERGIAS ALIMENTARIAS Y LATEX

1 - INTRODUCCIÓN

Cada vez es más frecuente, desde el ámbito de la producción alimentaria, el tener que dar respuesta a las demandas de un sector de la población con necesidades alimenticias específicas. En cualquier sector alimentario, puede darse el caso de que se requiera la elaboración de algún alimento en el que, unas veces por una cuestión de alergia a uno o varios grupos de alimentos y otras veces por una cuestión de intolerancia, deberán modificarse los ingredientes de la elaboración e, incluso, en algunas ocasiones, los procesos de producción.

Por otra parte, ante el creciente aumento en el sector alimentario del uso de objetos fabricados con látex, principalmente guantes, es necesario tomar las medidas oportunas para poder evitar la alergia, ya sea por contacto, inhalación o ingestión de partículas del mismo, a un sector de la población, que ya ronda el 1%, mediante su sustitución por otros materiales inocuos.

Por todo ello, y ante el indiscutible derecho que todas las personas tienen derecho a que se les proporcione una alimentación segura, es preciso conocer los aspectos básicos necesarios para poder producir los alimentos demandados por dichos colectivos con necesidades alimenticias específicas o alérgicos al látex, asegurando, en todo momento, la inexistencia de riesgo para su salud.

2 - LA ALERGIA A ALIMENTOS

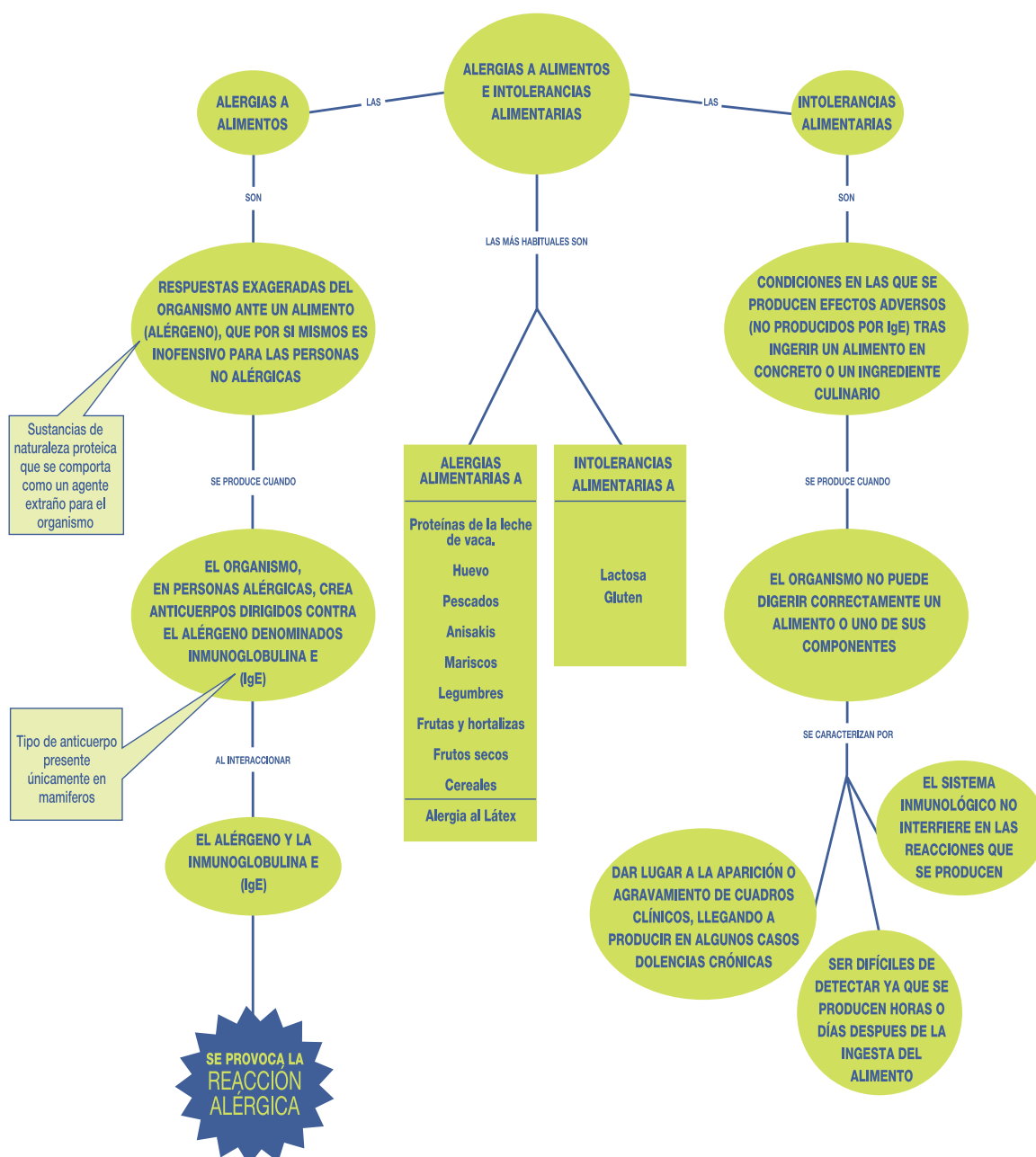
La alergia a alimentos es una reacción exagerada del organismo ante un alimento (alérgeno) que es bien tolerada por el resto de individuos. Esta reacción está producida por un mecanismo inmunológico llamado IgE (inmunoglobulinas tipo E). Es una enfermedad que afecta a un 2,5% de la población general y a un 8% de los menores de 3 años.

En la población general, el organismo crea anticuerpos defensivos contra virus, bacterias, etc., que efectivamente, constituyen una amenaza para él. En las personas alérgicas, se producen, además, anticuerpos específicos llamados IgE (Inmunoglobulina E) contra las sustancias que detecta como extrañas. Es una respuesta inútil, puesto que no sería necesaria la defensa frente a estas sustancias inofensivas, además de ser perjudicial porque, debido a esa defensa, se liberan histamina y otras sustancias que son las que generan la enfermedad alérgica.

Los síntomas pueden aparecer, de manera casi inmediata, al comer o tocar el alimento, o inhalar sus vapores de cocción, aún en cantidades mínimas, y pueden afectar a la piel (urticaria, rojez, hinchazón), aparato digestivo (vómitos, dolor abdominal), aparato respiratorio (asma, dificultad respiratoria, rinitis) o a todo el organismo (anafilaxia, que puede provocar la muerte).

Hay que tener en cuenta que un mismo alérgeno alimentario no produce los mismos síntomas, ni con la misma intensidad, incluso en la misma persona. Por ello se deberá tener en cuenta que, aunque las reacciones sufridas con anterioridad fueran leves, las que sucedan en el futuro pueden ser más importantes.

Por otra parte, la cantidad de alimento que provoca una reacción alérgica también varía en cada paciente, de modo que algunas personas reaccionan ante la ingesta de cantidades mínimas (trazas que resultan indetectables realizando un análisis) del alimento implicado.

DE LA ACTIVIDAD 1**MAPA CONCEPTUAL DE ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS**

3 - ALERGIA AL LÁTEX

El látex es el líquido lechoso que se obtiene del árbol del caucho por “sangrado”, mediante incisiones que se realizan en su corteza. Adecuadamente procesado, sirve para la fabricación de guantes, globos, preservativos, neumáticos, suelas de zapatos, sondas y hasta 40.000 objetos de uso habitual o sanitario.

La alergia al látex se produce cuando una persona reacciona exageradamente al contacto, ingestión o inhalación de partículas de caucho natural, contenidas en estos objetos. Las reacciones pueden ser leves (erupciones, urticaria, picor, lagrimeo, etc.) o graves (angioedema, mareo, hipotensión, dificultad respiratoria, choque anafiláctico). Pueden producirse sin contacto directo con el objeto de látex; así por ejemplo, permanecer en una sala donde hay globos hinchados o ingerir un alimento manipulado previamente con guantes de látex es suficiente para desencadenar una reacción grave.

El número de personas afectadas por dicha alergia es el 1% de la población general, porcentaje mucho más elevado en personas que tienen contacto frecuente con objetos de látex: pacientes multi-intervenidos, con espina bífida, personal sanitario, trabajadores que usan guantes de látex, etc. Además, hasta un 50% de los alérgicos al látex lo son también a determinadas frutas como plátano, castaña, kiwi o aguacate. Esto parece deberse a la similitud entre sus proteínas y las del látex.

Tratamiento y prevención

Aunque existe ya una vacuna frente al látex comercializada en España, sigue siendo necesaria la prevención, evitando cualquier contacto con productos que contengan látex.

4 - INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

El término de alergia a menudo se confunde con el de intolerancia por lo que conviene precisar que no es lo mismo una alergia alimentaria que una intolerancia alimentaria.

La Intolerancia alimentaria se puede definir como una condición en la que se producen efectos adversos (no producidos por IgE) tras ingerir un alimento en concreto o un ingrediente del alimento elaborado.



En el caso de la intolerancia, la reacción es menor que en el de una alergia clásica y la persona no es consciente de que se ha producido dicha intolerancia puesto que no se manifiestan los síntomas de una manera rápida. Los síntomas pueden aparecer más lentamente y por eso no se asocian a algo ingerido varias horas antes o a un alimento ingerido de manera habitual. Por dicha razón, la intolerancia alimentaria es conocida, también, como “alergia escondida”.

Mientras que las personas que tienen realmente alergias alimentarias necesitan generalmente eliminar el alimento causante de su dieta, las personas que sufren una intolerancia pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que se den síntomas (máx. 20 ppm o mg/kg, en el caso del gluten), excepto en el caso de personas con gran sensibilidad al gluten.

Las intolerancias alimentarias más habituales son las producidas por la lactosa y el gluten, esta última conocida como la enfermedad celíaca.

5 - LA ENFERMEDAD CELÍACA

La Enfermedad Celíaca (EC) es la más frecuente de las enfermedades gastrointestinales, consistente en una intolerancia permanente al gluten de trigo, cebada y centeno (probablemente también de avena) que se caracteriza por una reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado.

Cuando una persona celíaca ingiere gluten, su cuerpo lo reconoce, por error, como algo extraño que debe ser eliminado, por lo que genera unos anticuerpos que dañan la pared intestinal provocando la desaparición de las vellosidades intestinales y dificultando la absorción de los nutrientes. Al eliminar el gluten de la dieta, el intestino se regenera y los síntomas desaparecen.

La enfermedad celíaca no es una alergia al gluten sino una intolerancia permanente al mismo. Se trata, pues, de una enfermedad crónica, por lo que el consumo de gluten deberá excluirse durante toda la vida.

El Gluten

El gluten es una proteína que se encuentra, combinada con el almidón, en la semilla de algunos cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena. El gluten es el responsable de la elasticidad de la masa de harina, dándole la consistencia elástica y esponjosa a los panes y a las masas horneadas.

El gluten se puede obtener a partir de la harina de trigo y otros cereales, lavando el almidón. El producto resultante tendrá una textura pegajosa y fibrosa parecida a la del chicle. Por este motivo es apreciado en alimentación por su poder espesante.

En el horneado, el gluten es el responsable de que los gases de la fermentación queden retenidos en el interior de la masa, haciendo que esta suba, impulsándola hacia arriba. Después de la cocción, la coagulación del gluten es responsable de que el bollo no se desinfle una vez cocido.



Tratamiento de la Enfermedad Celíaca

El único tratamiento eficaz es una Dieta Sin Gluten (DSG) durante toda la vida. Con ella se consigue la desaparición de los síntomas y la recuperación de las vellosidades intestinales. Por tanto, hay que excluir de la dieta el trigo y su almidón, cebada y centeno, estableciendo un consumo preferente de alimentos naturales: carnes, huevos, leches, pescado, legumbres, frutas, verduras y cereales sin gluten como el maíz o el arroz.

Actualmente existe una oferta importante de productos especiales sin gluten que van desde la harina de cereales permitidos, para la elaboración casera, hasta una amplia gama de panes, pastas, pizzas, pasteles, galletas, bizcochos, etc.

6 - PRINCIPALES ALIMENTOS CAUSANTES DE ALERGIAS

Los alimentos más habituales implicados en la alergia alimentaria son los más consumidos: **leche, huevo, pescado, marisco, legumbres, frutas, frutos secos y cereales**, ya sea en su forma natural o como ingrediente, componente o aditivo de cualquier producto elaborado. También puede producirse alergia alimentaria al consumirse **pescado marino contaminado con el parásito llamado anisakis**.

La alergia a proteínas de la leche y la alergia al huevo son las más frecuentes en los niños. En los adultos, lo son la alergia a frutos secos, frutas y hortalizas.

ALERGIAS ALIMENTARIAS HABITUALES	PRODUCTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE PUEDEN INDICAR LA PRESENCIA DEL ALERGENO
A proteínas de la leche de vaca (APLV)	Todos los derivados lácteos: yogures, quesos (incluido el mozzarella), flanes, natillas, cuajadas, mantequilla, nata, etc. Productos de panadería, pastelería y bollería. Algunos potitos, papillas y cereales. Algunas bebidas: batidos, zumos y horchatas. Algunos embutidos: jamón cocido, salchichas, chorizo, salchichón, etc. Cubitos de caldo y sopas de sobre y salsas. Fabadas, cocidos y otras conservas. Grasa animales y proteínas animales. Algunos azúcares. Caseína, caseinatos, proteínas de la leche. Suero lácteo. Lactosa. Colorante caramelo, que a veces, se obtiene de caramelizar la lactosa. (La lactosa, al ser un azúcar, no provoca una reacción del sistema inmunitario, pero hay proteínas que la acompañan y que no se pueden eliminar en los procesos de purificación, que pueden desencadenar las reacciones en individuos muy sensibilizados). Chicles o pastas de dientes que contengan recaldent (derivado de la caseína). Algunos aditivos alimentarios: conservantes, acidulantes, emulgentes, espesantes basados en caseinatos, etc. La leche es un ingrediente de declaración obligatoria incluido en el Anexo V del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio. Su presencia en cualquier alimento elaborado, independientemente de la proporción en que esté presente en el producto final, deberá venir indicada en el etiquetado. Es por ello por lo que se recomienda una atenta lectura del mismo.

ALERGIAS ALIMENTARIAS HABITUALES	PRODUCTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE PUEDEN INDICAR LA PRESENCIA DEL ALERGENO
Al huevo	Huevo, huevo en polvo, sucedáneos de huevo. Numerosa pastelería y bollería: pasteles, galletas, bollos, magdalenas, bizcochos, brillo de bollería, etc. Dulces hojaldrados y empanadas. Caramelos, turrones, flanes, cremas, helados y merengues. Algunas salsas como la mayonesa y sus derivadas. Pastas al huevo. Algunos potitos. Algunos fiambres, embutidos, salchichas y patés. Preparados a base de rebozados. Algún pan rallado. Vinos clarificados con clara de huevo. Sopas, consomés, gelatinas y purés preparados. Cafés capuchinos y cafés crema (la espuma blanca puede ser obtenida a base de huevo). Albúmina. Lecitina (E-322). El huevo es un ingrediente de declaración obligatoria incluido en el Anexo V del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio. Su presencia en cualquier alimento elaborado, independientemente de la proporción en que esté presente en el producto final, deberá venir indicada en el etiquetado. Es por ello por lo que se recomienda una atenta lectura del mismo.
A pescados	Sopas, caldos, pizzas Harinas de pescado. Preparado para paella. Rollitos congelados de cangrejo. Pollos alimentados con harinas de pescado. Gelatinas. Productos enriquecidos con omega 3 procedente de pescado El pescado es un ingrediente de declaración obligatoria incluido en el Anexo V del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio. Su presencia en cualquier alimento elaborado, independientemente de la proporción en que esté presente en el producto final, deberá venir indicada en el etiquetado. Es por ello por lo que se recomienda una atenta lectura del mismo.
Al anisakis	Cualquier animal marino que se alimenta directa o indirectamente de plancton (pescados, cefalópodos y mariscos). El Real Decreto 1420/2006 de 1 de diciembre, sobre prevención de la parasitosis por anisakis, establece que los establecimientos que sirven comida están obligados a congelar, a una temperatura igual o inferior a -20 °C, en la totalidad del producto, durante un período de al menos 24 horas, todos los pescados que se vayan a consumir en crudo o prácticamente en crudo.
A mariscos	Debe recordarse que el marisco se encuentra formando parte de muchos alimentos preparados. Así, se podrá encontrar en: Sopas, caldos. Pizzas. Preparado para paella. Rollitos congelados de cangrejo. Ensaladas. Los crustáceos y los moluscos son ingredientes de declaración obligatoria incluidos en el Anexo V del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio. Su presencia en cualquier alimento elaborado, independientemente de la proporción en que estén presentes en el producto final, deberá venir indicada en el etiquetado. Es por ello por lo que se recomienda una atenta lectura del mismo.

ALERGIAS ALIMENTARIAS HABITUALES	PRODUCTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE PUEDEN INDICAR LA PRESENCIA DEL ALERGENO
A legumbres	Almidones, aromas naturales, caldos vegetales, gomas, harinas, margarinas, proteínas vegetales. Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de soja: Salsa de soja. Salsa tamari. Sucedáneos de carne (hamburguesas, salchichas, patés, etc.). Tofu. Aceite de soja. Aceite vegetal o aceite vegetal parcialmente hidrogenado (salsas, galletas, etc.). E-322. Lecitina de soja. Estabilizantes y espesantes en alimentos envasados que contienen legumbres: mE-410 Algarrobo o garrofin. E-412 Guar. E-413 Traganto. E-414 Goma Árábica. La soja y el altramuz son ingredientes de declaración obligatoria incluidos en el Anexo V del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio. Su presencia en cualquier alimento elaborado, independientemente de la proporción en que estén presentes en el producto final, deberá venir indicada en el etiquetado. Es por ello por lo que se recomienda una atenta lectura del mismo.
A frutas y hortalizas	Aromas (medicinas, chucherías, pasta de dientes). Yogures y otros postres lácteos. Zumos. Macedonias. Potitos. Cereales. Chocolates. Tartas. Pan. Helados. Gelatinas con frutas. Mermeladas. Frutas escarchadas y frutas desecadas. Licores. Dentro del grupo de las hortalizas, sólo el apio (alérgeno frecuente en Europa) está incluido en el Anexo V del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, y es de declaración obligatoria. Su presencia en cualquier alimento elaborado, independientemente de la proporción en que esté presente en el producto final, deberá venir indicada en el etiquetado. Es por ello por lo que se recomienda una atenta lectura del mismo. Sin embargo, según la normativa europea, no se considera ninguna fruta como ingrediente de declaración obligatoria, por lo que los alérgicos a ellas deberán estar atentos a los productos que pueden contenerlas.



ALERGIAS ALIMENTARIAS HABITUALES	PRODUCTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE PUEDEN INDICAR LA PRESENCIA DEL ALERGENO
A frutos secos	Cacahuete o maní o arachis (que, aunque realmente es una legumbre, puede considerarse como fruto seco). Almendras Nueces Nuez moscada, nuez pacana, nuez macadamia, nuez del Brasil, nuez dura americana. Anacardos. Avellanas. Pipas de girasol. Pistachos. Piñón. Castañas. Mazapán, pasta de almendra. Turrone y bombones. Frutos secos artificiales. Pastas y cremas que contengan frutos secos (tipo nocilla, etc.). Mantequilla de frutos secos (manteca de cacahuete, etc.). Aceite de frutos secos. Satay o saté (salsa de cacahuete). Productos de repostería y panadería que contengan frutos secos (panes de semillas, etc.). Proteína vegetal hidrolizada. Algunos alimentos étnicos. Productos denominados “emulsified” o “emulsionados” Salsas barbacoa, pesto, inglesa, etc. Cereales, galletas saladas, helados, etc. Los frutos de cáscara y los cacahuetses son ingredientes de declaración obligatoria incluidos en el Anexo V del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio. Su presencia en cualquier alimento elaborado, independientemente de la proporción en que estén presentes en el producto final, deberá venir indicada en el etiquetado. Es por ello por lo que se recomienda una atenta lectura del mismo.
A cereales	Podemos encontrar proteína de Arroz en los siguientes alimentos: Sake, licuados de arroz, almidón de arroz. Podemos encontrar proteína de Maíz en los siguientes alimentos: Levadura en polvo, caramelo (suele usarse jarabe de maíz), dextrina, maltodextrina, dextrosa, fructosa, glucosa delta lactona, azúcar invertido, jarabe invertido, malta, jarabe de malta, extracto de malta, monoglicéridos, diglicéridos, glutamato monosódico, sorbitol, almidón de maíz. Podemos encontrar proteína de Trigo en los siguientes alimentos: Todas las clases de harina de trigo, gluten, escanda, germen de trigo, malta de trigo, almidón de trigo, almidón gelatinizado, almidón modificado, proteína vegetal hidrolizada, kamut, condimentos naturales, salsa de soja, chicles. Para realizar correctamente la dieta de exclusión de trigo se debe tener en cuenta el siguiente listado de alimentos no permitidos: Bebidas: bebidas de cereales, sustitutos del café, bebidas hechas con productos del trigo (cerveza con y sin alcohol), polvos para bebidas de chocolate instantáneo. Panes y Cereales: todo tipo de pan, magdalenas, mezclas preparadas para hacer panes, pan de maíz, de soja o de patata a no ser que no lleve nada de trigo, cereales hechos con harina de trigo, galletas saladas, galletas integrales, tortillas mejicanas de trigo. Postres: merengues comerciales, helados, sorbetes, barquillos, pudín o polvos preparados para pudín, suflés cremosos hechos con productos del trigo. Frutas: frutas machacadas con cereales.

ALERGIAS ALIMENTARIAS HABITUALES

A cereales

PRODUCTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE PUEDEN INDICAR LA PRESENCIA DEL ALERGENO

Carne, pescado y aves: todas las carnes, pescados y aves empanadas o pasadas por harina o pasta de freír, salchichas de Frankfurt, hamburguesas preparadas.

Leche y productos lácteos: leche malteada, bebidas lácteas que contengan cereal de trigo en polvo, requesón con almidón modificado.

Patatas y pasta: patatas horneadas con pan rallado, fideos, espaguetis, macarrones y otros pastas alimenticias preparadas con harina de trigo, sémola de trigo, cuscús.

Sopas y salsas: sopas y cremas a menos que estén hechas sin harina de trigo, sopas con pasta, sopas espesadas con harina de trigo, salsa de soja, salsa worcestershire, cualquier aderezo de ensalada espesado con harina de trigo.

Dulces: dulces con chocolate que contengan malta, dulces con extracto de cereal.

Vegetales y hortalizas: vegetales empanados o pasados por harina o pasta de freír.

Varios: todas las clases de harina de trigo, gluten, escanda, germen de trigo, almidón de trigo, almidón gelatinizado, almidón modificado, proteína vegetal hidrolizada, kamut, chicles, productos de malta de trigo, glutamato monosódico (MSG), ablandadores de carne que contengan MSG, comidas orientales sazonadas con MSG.

Los únicos cereales de declaración obligatoria en el etiquetado, incluidos en el Anexo V del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio son aquéllos que contienen gluten.

Por lo tanto, para detectar su presencia en cualquier alimento elaborado, no es suficiente con la atenta lectura de las etiquetas, sino que se deberán conocer, lo mejor posible, los productos que puedan contenerlos y cuidarse mucho de no consumirlos.



PRODUCTOS SUSTITUTIVOS PARA PERSONAS CON ALERGIA A ALIMENTOS

Para la alergia a la Proteína de leche de vaca

Sustitutivos de la leche

Bebidas vegetales

(de avena, de arroz, de soja, de almendras, de coco, de sésamo, horchata).

Postres de soja o de arroz.

Embutidos sin proteína láctea.

Zumos naturales.

Elaboraciones caseras

(caldos, papillas, bollería, croquetas, pan, etc.) sin usar proteína de leche de vaca.)

En algunas recetas pueden usarse zumo o puré de frutas, agua o caldo. Sustitutivos de la mantequilla

Aceites de oliva, girasol y margarinas vegetales.

Sustitutivos de la nata/yogur

Nata de soja.

Tofu o queso de soja.

Yogur de soja, avena, arroz.

PRODUCTOS SUSTITUTIVOS PARA PERSONAS CON ALERGIA A ALIMENTOS

Para la alergia al Huevo

Orgran no egg. (marca comercial).
 Zumo de naranja, para rebozar o empanar.
 2 cucharadas de harina de garbanzos diluidas en agua (textura un poco más espesa que el huevo batido) por cada huevo a sustituir, para tortillas, rebozados, etc.
 Tofu cortado en dados, como sustitutivo de los huevos cocidos.
 Pastas elaboradas exclusivamente con sémola de trigo.
 Harina de maíz o de arroz para natillas y otras elaboraciones ligadas.
 Gelatina o gelatina + nata en los postres cuajados, tipo flan y en los pudines dulces o salados.
 Para elaborar bizcochos, cada huevo se puede reemplazar por: 1 cucharada de postre de levadura seca + 1 cucharada sopera de vinagre + 1 cucharada sopera de agua. o 1 cucharadita de levadura disuelta en 1/4 de taza de agua templada. o 1 cucharadita de agua, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de levadura en polvo.

Para la alergia a los Pescados

Cualquier otra fuente de proteína animal.
 Elaboraciones caseras de caldos, paellas, pizzas, etc.
 evitando el pescado

Para la alergia al Anisakis

Cualquier otra fuente de proteína animal.
 Pescado adecuadamente congelado y cocinado.

Para la alergia a los Mariscos

Cualquier otra fuente de proteína animal.
 Elaboraciones caseras de caldos, paellas, pizzas, etc.
 evitando el marisco.

Para la alergia a las Legumbres

Aceite de oliva.
 Otras fuentes proteicas.

Para la alergia a las Frutas y hortalizas

Elaboración casera de postres, potitos, tartas, mermeladas o gelatinas usando las frutas a las que no se tiene alergia.
 Elaboración casera de caldos, ensaladas, etc. usando las hortalizas a las que no se tiene alergia.

Para la alergia a los Frutos secos

Elaboración casera de turrone y dulces en los que no usen frutos secos.
 Aceite de oliva, mantequilla

Para la alergia a los Cereales

Se usarán las harinas (y productos elaborados con ellas) de aquellos cereales que no causen alergia.
 Harina de garbanzo.

PRODUCTOS SUSTITUTIVOS PARA PERSONAS CON ALERGIA A ALIMENTOS

Para la intolerancia al Gluten

Sustitutivos de la harina y la levadura

Mezclar un 65%-75% de harina de arroz (que se obtiene moliendo el arroz, tamizándolo y secándolo unos minutos en el horno) y un 35%-25% de fécula de maíz (no confundirlo con la harina de maíz que es amarilla).

Mezcla de harinas y levaduras sin gluten.

Elaborar la propia harina con mezclas de harinas de arroz, maíz, patatas, garbanzos, lentejas, soja, castaña y tapioca.

Harina Mix C de Schär (marca comercial) se puede sustituir por la misma cantidad de harina que indica cualquier receta.

Harina Mix A de Schär (marca comercial) con el impulsor incluido, no se necesita agregar levadura.

Levadura química ADPAN (marca comercial).

1 cda. de postre de bicarbonato + zumo de medio limón, como sustituto de la levadura. Sustitutivos del pan y de las pizzas

Distintos panes sin gluten.

Cruasanes de harina de maíz.

Bases de pizza de harina de maíz. Sustitutivos del pan rallado para empanar

Pan rallado sin gluten.

Copos de puré de patata.

Sémola de maíz.

Granillo fino de almendras.

Semillas de sésamo, amapola, lino.

Mezclas de las arriba mencionadas. Sustitutivos de las pastas y fideos

Pastas de harina de maíz o de arroz.

Fideos de arroz o de alforfón. Sustitutivos de los espesantes en forma de harina

Harinas o féculas de maíz, de arroz, de arrurruz, de mandioca y de tapioca.

Harina de garbanzos + harina de maíz, a partes iguales.

Sustitutivos de los cereales para el desayuno: cereales basados en el arroz, el maíz, la quinoa o el mijo.

EL USO DEL LÁTEX EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

El látex es una sustancia muy frecuente en nuestro entorno. Se calcula que unos 40.000 productos de uso cotidiano contienen látex. Así, entre los de uso más habitual, aunque es difícil identificarlo puesto que no consta en el etiquetado se podrían señalar los chupetes, tetinas, celo, globos, balones, prendas deportivas, preservativos, alfombrilla de ordenador, fundas protectoras de mandos a distancia etc., y entre los de uso sanitario, guantes, sondas, catéteres, sueros, esparadrapos, tiritas, etc.

Entre la población de riesgo a sufrir alergia al látex se encuentran los trabajadores que usan guantes de látex en sus respectivos puesto de trabajo, como pueden ser los manipuladores de alimentos y, por extensión, todas las personas que consumen los alimentos manipulados por dichas personas.

El marco legal vigente, ya sea a nivel europeo o a nivel nacional, no menciona la necesidad de usar guantes para preservar la higiene de los alimentos. Establece como medida de higiene el lavado de manos, el recogido de pelo, la protección de heridas con apósitos en caso de tener alguna herida, pero en ningún caso los guantes. Además, recientemente la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición AESAN ha emitido la recomendación de evitar el uso de guantes de látex en alimentación para evitar el riesgo de reacciones en consumidores alérgicos y para evitar también la sensibilización de los propios manipuladores de alimentos.

Sin embargo, el uso de guantes –y principalmente de látex– es una práctica frecuente en todo el circuito alimentario; en algunos casos, ello responde a una necesidad real de protección de la piel del trabajador y, en otros, se utilizan erróneamente para una mejora de la higiene en la manipulación de los alimentos.

Es por esta razón por la que todo el personal relacionado con la producción o servicio de alimentos y bebidas deberá tener el máximo cuidado de no usar, ni tener contacto, con ningún objeto que pueda tener látex en su composición.

El uso de guantes de látex para la manipulación de alimentos deberá ser sustituido por el adecuado lavado de manos y, en caso de ser necesario y según recomendaciones de la Academia Española de Dermatología y Venereología, por guantes reutilizables de nitrilo para el procesamiento de carnes, aves o pescados, y guantes de polietileno (plástico transparente) en el ámbito de la restauración.

Por ello, conviene recordar cuáles son, entre otros, los objetos y circunstancias que tienen o pueden tener látex en las actividades propias de la producción o servicio de alimentos y bebidas, mostrados en la siguiente tabla:

OBJETOS Y CIRCUNSTANCIAS QUE TIENEN O PUEDEN CONTENER LÁTEX	
Alimento manipulado con guantes de látex o de goma. Batas y mascarillas desechables. Botas de agua. Comer castañas. Cuentagotas. Dediles de goma. Diademas elásticas de pelo. Empuñaduras de escobas y fregonas. Esponjas. Etiquetas engomadas. Fundas protectoras de máquinas registradoras. Globos. Goma de olla a presión. Gomas elásticas de ropa. Gomas de botellas de gaseosa.	Guantes de látex o de goma. Juntas y manguitos. Latas de conserva (sellante). Mangueras. Mantales. Muñequeras. Pajitas de refrescos. Pegatinas. Tapones de goma de lavabos, fregaderos... Tarros herméticos con junta de goma. Tripas de algunos embutidos. Utilización de manguera de goma para el agua. Vendas elásticas. Etc.



7 - ALIMENTOS PARA CELÍACOS

A la hora de realizar la compra, nos podremos encontrar, desde la perspectiva del enfermo celíaco, con tres tipos de alimentos: Alimentos que contienen gluten, alimentos que pueden tener gluten y alimentos libres de gluten, tal como se muestra en las siguientes tablas:

ALIMENTOS QUE **CONTIENEN** GLUTEN

Son los productos elaborados a partir de los cereales prohibidos para los celíacos, tales como: Panes, pastas alimenticias, harinas, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y cualquier otro producto de panadería, pastelería, repostería y confitería que esté elaborado a base de trigo, cebada, centeno, avena, triticale o sus mezclas, en cualquiera de sus formas (almidones, féculas, sémolas o proteínas)

Higos secos.

Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, etc.

ALIMENTOS QUE **PUEDEN CONTIENEN** GLUTEN

Son aquellos que por naturaleza no contienen gluten, pero pueden llegar a incorporarlo por el proceso tecnológico o por contaminación cruzada.

Embutidos: chóped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, patés, etc.

Quesos fundidos, de untar con sabores, especiales para pizzas.

Carnes crudas condimentadas: albóndigas, hamburguesas, pinchitos.

Conservas de carne.

Conservas de pescado en cualquier salsa.

Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.

Sucedáneos de café, chocolate y cacao.

Bebidas de máquina.

Frutos secos tostados o fritos con harina y sal.

Caramelos y golosinas.

Algunos tipos de helados.

ALIMENTOS QUE **LIBRES** DE GLUTEN

Son aquellos que por su naturaleza no contienen gluten.

Leche y derivados: quesos, quesos de untar sin sabores, requesón, nata, yogures naturales, cuajada.

Todo tipo de carnes, aves y vísceras frescas y congeladas.

Embutidos: cecina, jamón y jamón cocido de calidad extra.

Pescados frescos y congelados sin rebozado, empanado o similar.

Mariscos frescos.

Pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.

Huevos.

Verduras, hortalizas y tubérculos.

Frutas.

Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados.

Legumbres.

Azúcar y miel.

Aceites y mantequillas.

Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola.

Vinos y bebidas espumosas.

Frutos secos crudos.

Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

SÍMBOLOS IDENTIFICATIVOS EN EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS APTOS PARA CELÍACOS

En la actualidad, se pueden encontrar en el mercado una amplia variedad de productos especiales “sin gluten” que sustituyen a aquellos elaborados a partir del trigo, cebada, centeno y avena.

Estos productos se pueden identificar con distintos símbolos:

- Controlado por FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España).
- Espiga barrada.
- Otros.

Controlado por FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)

La Marca de Garantía “Controlado por FACE” se crea para aquellas empresas que elaboran productos alimenticios aptos para celíacos (dietas sin gluten) y desean garantizar a los consumidores el cumplimiento de unas buenas prácticas de autocontrol y asegurar la calidad de sus productos por medio de la certificación.

La certificación con la marca de Garantía “Controlado por FACE” se consigue mediante la verificación del sistema de calidad del fabricante, que debe incluir como PCC (punto de control crítico) de su sistema APPCC el gluten en toda la cadena productiva, desde la recepción de la materia prima hasta el envasado del producto terminado. De esta manera se garantiza un producto final con unos niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg), que es el límite crítico actualmente establecido.

A esta marca se pueden acoger tanto fabricantes de productos especiales para celíacos (pan, bollería, pasta alimenticia, etc.), como aquellos fabricantes que de manera voluntaria adquieren un compromiso particular con el celíaco aún elaborando productos convencionales (embutidos, lácteos, etc.).

FACE ha sido la pionera en la creación de esta Marca de Garantía, totalmente novedosa a nivel internacional, que ante las grandes lagunas legislativas aún existentes en relación al término “sin gluten”, supone una gran ayuda para las empresas que quieran fabricar productos sin gluten, al ofrecerles unas pautas claras de actuación y un distintivo de calidad y seguridad para el celíaco consumidor.



Espiga barrada

Es el símbolo internacional “sin gluten”. **Este símbolo no garantiza al celíaco la ausencia de gluten.**

La FACE es la propietaria, a nivel nacional, de este símbolo y permite su uso en publicaciones y actividades que organizan las asociaciones de celíacos, sin embargo, advierte que, en la actualidad, su presencia en el etiquetado de alimentos no garantiza al celíaco la ausencia de gluten.

Este símbolo no significa “producto sin gluten”, tan solo indica que el producto que lo lleva se acoge al Codex Alimentarius, cuya comisión, en reunión celebrada en los meses de junio y julio de 2008, aprobó los siguientes límites:

< 20 ppm (mg/kg) producto sin gluten.

20-100 (mg/kg) producto con bajo contenido en gluten.

Hay empresas que utilizan libremente este distintivo y lo imprimen en sus etiquetas sin solicitar ningún tipo de permiso o autorización y sin realizar, en muchos casos, controles analíticos periódicos que demuestren la ausencia de gluten.

En el mercado, este símbolo identifica por igual a empresas que son estrictas en la fabricación de productos sin gluten y a empresas que no son tan estrictas y elaboran productos con mayor o menor presencia de gluten.

**Otros**

Existen fabricantes y cadenas de supermercados que por iniciativa propia indican en sus productos la leyenda “sin gluten”.

Estos productos posteriormente y con autorización de estos fabricantes y supermercados, tras superar los requisitos exigidos por FACE, pueden llegar a incorporarse en la Lista de Alimentos que FACE elabora anualmente, garantizando una cantidad de gluten inferior a 20 ppm (mg/kg).