# ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

**OBJETIVO**:

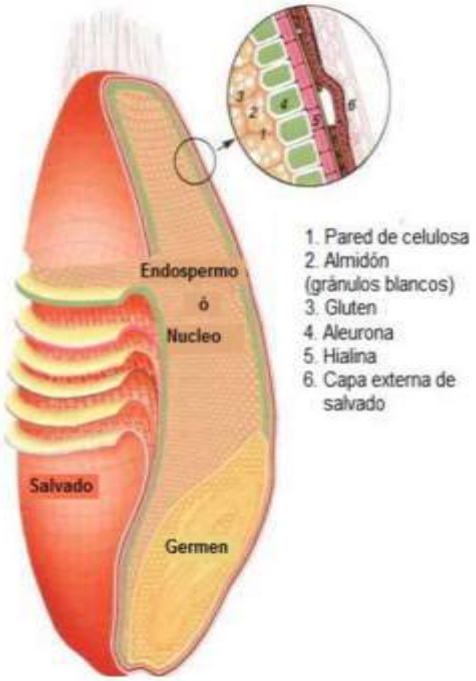
- Que las personas que manipulan alimentos conozcan las principales recomendaciones para evitar la contaminación cruzada con gluten.

**CONTENIDOS:**

- Concepto de Alimento Libre de Gluten seguro.
- Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada con gluten.

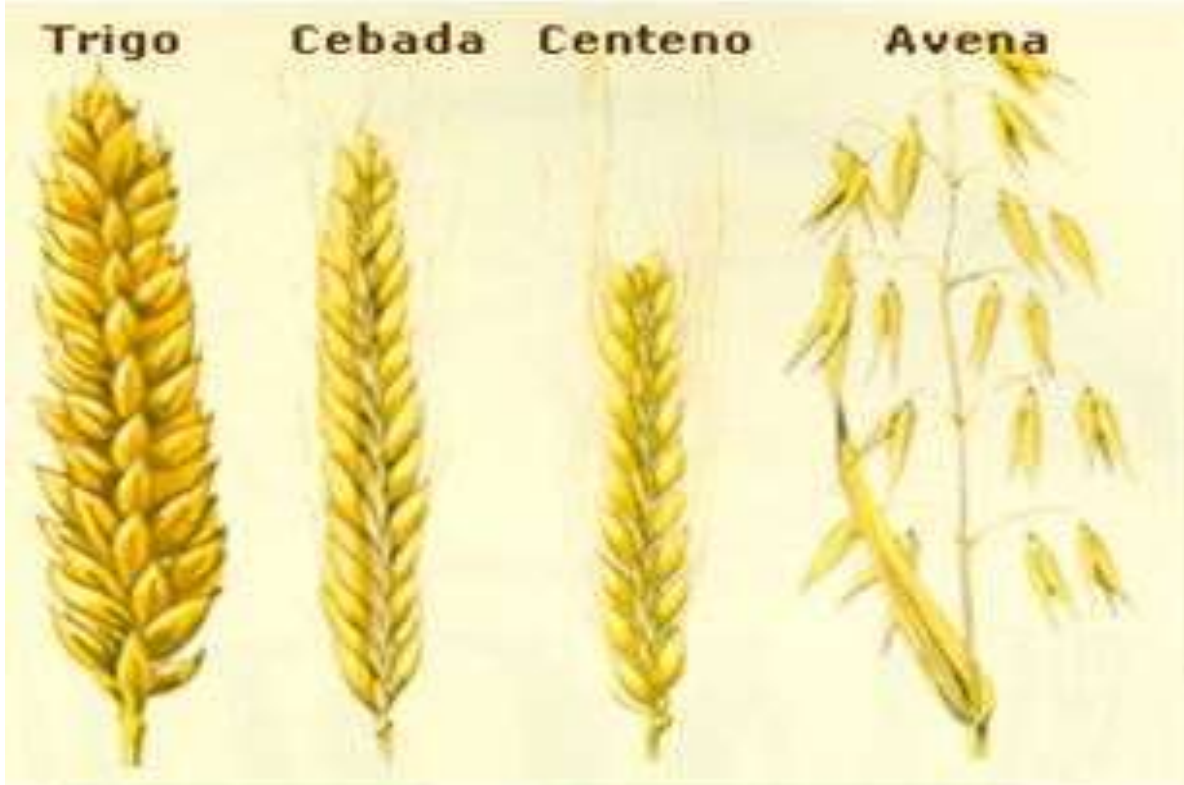
# CELIAQUÍA Y GLUTEN

La **Enfermedad Celíaca** es una enfermedad autoinmune producida por la intolerancia permanente al GLUTEN.



Conjunto de proteínas presentes en el trigo, avena, cebada, centeno y sus derivados.

**LAS PERSONAS CELÍACAS DEBEN LLEVAR DE POR VIDA UNA ALIMENTACIÓN LIBRE DE GLUTEN.**




# TACC

| Cereal | Tipo de Prolamina |
|---|---|
| Trigo | Gliadina |
| Cebada | Hordeina |
| Centeno | Secalina |
| Avena | Avenina |

# ¿Qué entendemos por "Alimento Libre de Gluten"(ALG)?

Se entiende por "alimento y bebida libre de gluten" aquel que por las características de sus ingredientes o a través de un proceso tecnológico adecuado que efectivamente demuestre que remueve el gluten y la aplicación de buenas prácticas de manufactura -que impidan la contaminación cruzada- no contiene prolaminas y glutelinas procedentes de trigo, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas.

# ¿Qué es la enfermedad celíaca

Es una intolerancia permanente al gluten que afecta el intestino delgado de las personas con predisposición genética. Puede aparecer en cualquier momento de la vida.

## ¿Cuáles son los síntomas?

**Puede presentarse:**
diarrea, pérdida de apetito y de peso, anemia, distensión abdominal, retraso del crecimiento, alteraciones del carácter, aftas bucales, infertilidad, entre otros.

## ¿En qué consiste el tratamiento?

**Mantener una alimentación libre de gluten de por vida es el único tratamiento disponible:**

- Priorizá el consumo de **alimentos no industrializados** (carnes, verduras, frutas, huevos y legumbres), ya que naturalmente no contienen gluten.
- Elegí alimentos **industrializados autorizados** como **LIBRES DE GLUTEN** (ALG).
- Manipulá ambos de forma segura para **evitar** su **contaminación**.

## ¿Cómo identificar un ALG?

Verificá en el rótulo la presencia del símbolo oficial y que el nombre del producto incluya la indicación "libre de gluten".

## ATENCIÓN

Hasta el **02/12/2026*** podrás encontrar en las góndolas de los comercios, ALG que en sus rótulos presenten alguno de los siguientes símbolos:

*La normativa fijó un plazo de 3 años para que las empresas adecúen sus rótulos con el nuevo logo "Sin gluten".

## ¿Qué es el *gluten*?

Es un conjunto de proteínas que se encuentra en forma natural en algunos cereales como el trigo, la avena, la cebada y el centeno.
Los alimentos pueden contaminarse con gluten a través de superficies, equipos, utensilios, etc.. Esto puede ocurrir en cualquier etapa del proceso de industrialización o al prepararlos en el hogar.

## ¿Qué significa el nuevo logo SIN GLUTEN?

Que ahora un alimento puede elaborarse con ingredientes que no contienen gluten o que es procesado* para removerlo.
La nueva normativa exige que, en ambos casos, el alimento **debe cumplir el mismo límite de gluten.**

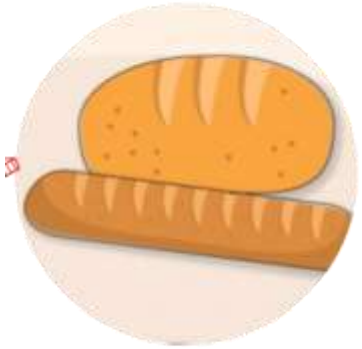
*Ejemplo: enzimas que degradan el gluten de la cebada en la elaboración de cerveza.

## ¿Qué es el Listado Integrado de ALG?

Es una base de datos de los ALG registrados por las autoridades sanitarias jurisdiccionales para su comercialización en todo el país. Este listado es publicado por la ANMAT, se actualiza de forma permanente y puede ser consultado en www.argentina.gob.ar/anmat

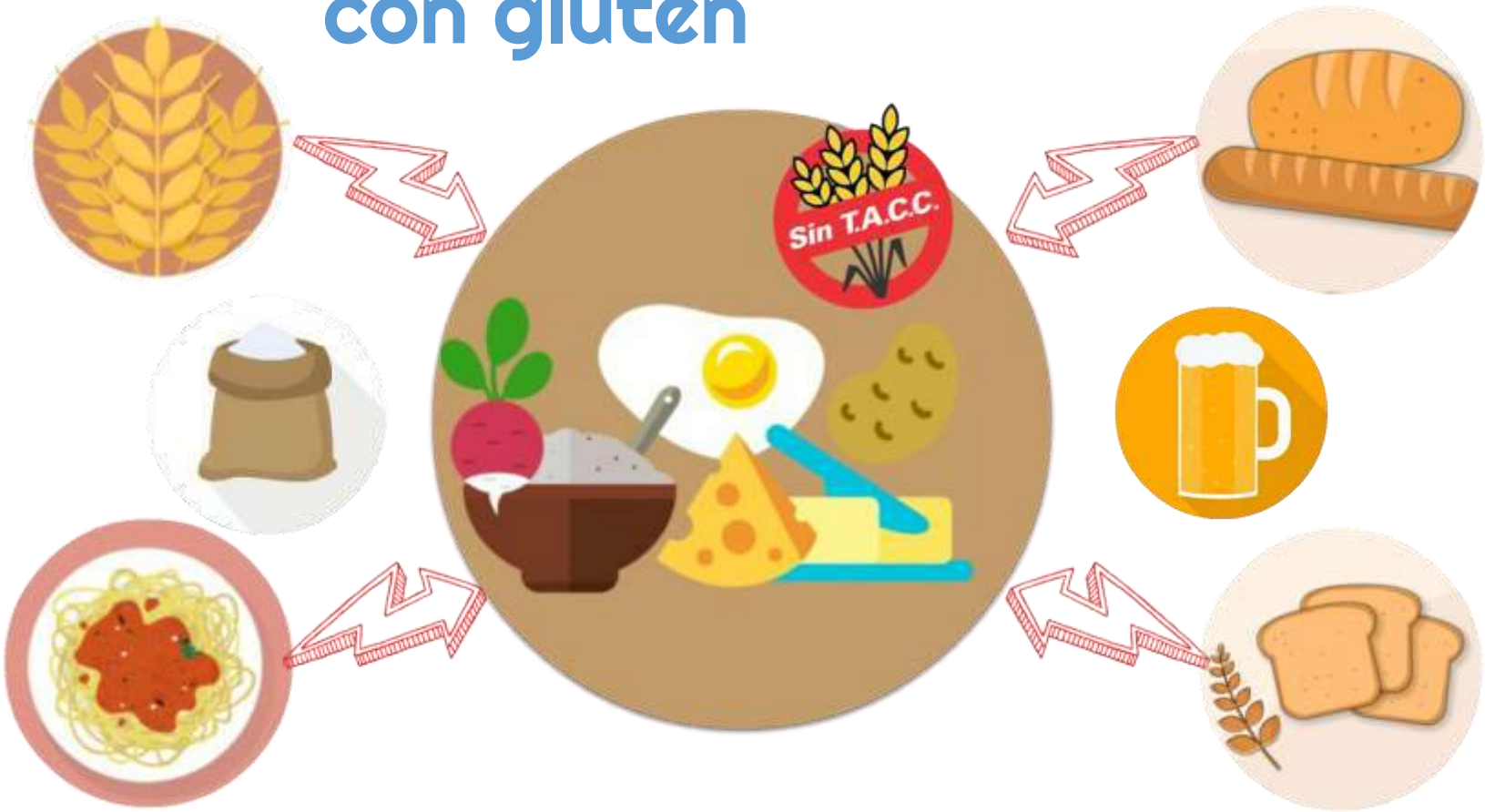
# ¿Cómo llega el gluten a los alimentos?

- Ingredientes



- Aditivos

# Contaminación cruzada con gluten




**OCURRE CUANDO UN ALIMENTO LIBRE DE GLUTEN ENTRA EN CONTACTO CON GLUTEN, AUNQUE SEA EN PEQUEÑAS CANTIDADES.**

# Contaminación cruzada con gluten

## Equipos y utensilios

Aquellos que estén compuestos por un material poroso y resulten difíciles de limpiar, deberán ser de uso exclusivo para las preparaciones de alimentos sin gluten.
(amasadoras, batidoras, picadoras, freidoras, procesadoras, cucharas, cucharones, ollas, sartenes, etc.).

Para el caso de equipos de uso compartido (hornos, microondas, etc.) deberá tenerse en cuenta también una planificación de uso y realizar una limpieza y desinfección correcta.

Los alimentos y bebidas industrializados pueden contener gluten en su composición, ya sea como ingrediente o aditivo, formando parte de espesantes, colorantes, aromatizantes, etc.

En un alimento que no lo contiene puede introducirse involuntariamente durante el proceso de industrialización, a través de superficies, aire, equipos, entre otros.

Los alimentos no industrializados como carnes, verduras, frutas y legumbres, que no contienen gluten en su composición natural, deben manipularse y prepararse cumpliendo con prácticas seguras.

# Recomendaciones para la manipulación segura de ALG

**Almacená** los ALG en envases cerrados, identificados y separados de los que contienen gluten.

**Guardalos** en los estantes superiores de alacenas, heladeras y freezer.

**Elaborá** y **cociná** las preparaciones libres de gluten antes que las convencionales.

Antes de prepararlos, **limpiá** y **desinfectá** las superficies (mesadas, mesas).

**Verificá** que los utensilios y la vajilla que se utilicen se encuentren limpios.

**Destiná** los utensilios difíciles de limpiar para preparar únicamente platos libres de gluten.

**Utilizá** aceite, caldo o agua de cocción exclusivos para preparar platos libres de gluten.

Antes de manipularlos, **lavate las manos** con agua y jabón.

www.argentina.gob.ar/anmat

ANMATsalud

anmatsalud

anmat

Ministerio de Salud
República Argentina

SIN GLUTEN

# ENFERMEDAD CELÍACA Y MANIPULACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

Escaneá el QR y conocé más
en el espacio de ALG de la web de ANMAT

SIN GLUTEN

# PASO A PASO

SI UTILIZÁS LA MISMA MESADA PARA PREPARACIONES **CON** Y **SIN GLUTEN**, TE SUGERIMOS SEGUIR ESTOS SIMPLES PASOS PARA **EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA.**

## 1 Remover

Despejá la mesada y remové con espátula o cepillo los residuos sólidos que se encuentren adheridos a la superficie.

## 2 Limpiar

Frotá con esponja embebida en agua y detergente y enjuagá con abundante agua, hasta que no se observen restos de residuos ni detergente.

## 3 Desinfectar

Rociá o pasá un trapo rejilla con solución de lavandina y dejá actuar el tiempo recomendado (seguí las instrucciones que figuran en la etiqueta del producto). Enjuagá con abundante agua.

## 4 Secar

Secá la mesada con trapo rejilla de uso exclusivo o toallas de papel descartables.

## 5 Reforzar

Rociá con solución de alcohol al 70% (se prepara con 700ml. de alcohol 96% y se agrega agua hasta completar 1 litro) y secá pasando toallas de papel descartable en una única dirección.

Escaneá el QR y visitá el espacio de Alimentos Libres de Gluten en la web de ANMAT

# Todos los alimentos que consumen diariamente los celíacos deben ser libres de gluten.

## Es el único tratamiento para la enfermedad

- ✓ Los alimentos y bebidas “Libres de Gluten” que se comercialicen en el país deben llevar, obligatoriamente impreso en sus envases o envoltorios, de modo claramente visible, el símbolo que figura a continuación y que consiste en un círculo con una barra cruzada sobre tres espigas y la leyenda “SIN GLUTEN” en la barra

SIN GLUTEN

SIN GLUTEN

# www.argentina.gob.ar/anmat/alg

* Actualización permanente
* Disponible online
* Consulta Gratuito

anmat
Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica

A.N.M.A.T. - Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Buscador Preguntas Frecuentes Ayuda

Listado Integrado ALG v1.0.0.0

**Para identificar un Alimento Libre de Gluten (ALG) al momento de la compra, verifique la presencia del símbolo oficial en el rótulo/etiqueta del producto y la presencia del ALG en el listado con el estado "Vigente".**

## Filtros

Ingrese el RNPA/SENASA/INV:

Marca/Nombre de fantasía: copap

Estado del Producto: Todos

Denominación:

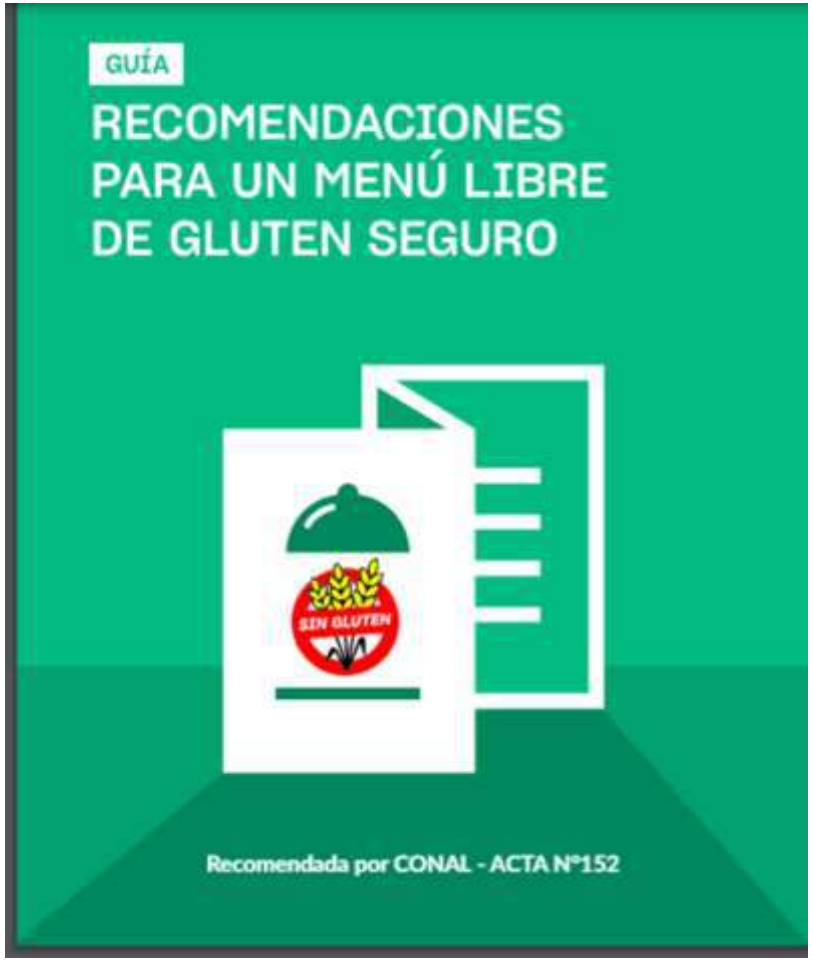
copap

Buscar | Nueva Búsqueda | Exportar a Excel

## Productos

Hay 2 productos con el criterio seleccionado.

| Tipo de Producto | Marca | Nombre de Fantasía | Denominación de venta | RNPA | Estado |
|---|---|---|---|---|---|
| MIELES Y PRODUCTOS DERIVADOS DE LA APICULTURA | COPAP | COPAP | MIEL LIBRE DE GLUTEN | 06002634 | VIGENTE |
| MIELES Y PRODUCTOS DERIVADOS DE LA APICULTURA | COPAP | COPAP | MIEL ORGÁNICA - LIBRE DE GLUTEN | 06002954 | VIGENTE |

# Encontrá más información en

argentina.gob.ar/anmat/alg