

4.1.1.- Cereales que contienen gluten

En este grupo, el Reglamento relaciona al trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamur o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:



- a) Jarabe de glucosa a base de trigo, incluida la destroxa
- b) Maltodextrinas a base de trigo
- c) Jarabe de glucosa a base de cebada
- d) Cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola

El gluten es una sustancia que podemos encontrarla en el trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o variedades híbridas así como en productos derivados de éstos, tal como se ha indicado literalmente en el Reglamento.

Es una sustancia que es difícil de evitar, ya que para ello nos encontraríamos en una situación tal en la que habría que sustraer todas las harinas e ingredientes hechos a base de trigo, como la harina blanca, trigo candeal, trigo kamut, espelta, salvador de trigo, etc..., por ello, aquéllas personas que son alérgicas al gluten (denominados en la medicina como celíacos), deben de consumir productos especialmente diseñados para ellos que no presenten este alérgeno.

Hay que tener en consideración que el gluten en sí no es una proteína indispensable para el ser humano, pudiendo ser éste sustituido sin ningún problema por otras proteínas animales o vegetales, que lo que llevan a cabo las personas que requieren de una dieta sin gluten debido a ser alérgicos a este componente.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Esta sustancia es típicamente encontrada en multitud de alimentos, como la pasta, el pan, galletas, pasteles, cervezas, tortillas de harina, cuscus, salsas, etc...

También se encuentra presente en artículos como los caldos en sopas y cubitos de sopa concentrados, el pan rallado, salsa de soja, arroz, etc...

Por ello, es importantísimo controlar detalladamente el etiquetado nutricional para identificar si este alérgeno se encuentra presente en un alimento determinado.

Respecto a este alérgeno, hay que distinguir entre los casos de la alergia al trigo y aquéllos casos de intolerancia al gluten, ya que son patologías de naturaleza distinta.

En el caso de la alergia al trigo, esta es menos frecuente, consistiendo en una reacción inmunológica adversa a las proteínas del trigo, mediadas por anticuerpos del tipo IgE, en respuesta a una serie de componentes que se encuentran presentes en el grano de trigo. Las manifestaciones de esta alergia suele consistir en síntomas gastrointestinales, cutáneos y respiratorios.

En cambio, nos encontramos con la intolerancia al gluten cuando ésta consiste en una reacción autoinmune (lo cual incluye a los casos de personas celíacas). En este caso, no se trata de una enfermedad exclusivamente de tipo digestivo, sino que la misma tiene naturaleza

autoinmune, y por tal motivo, se presentan síntomas de muy diversa manifestación y enfermedades asociadas a la misma.

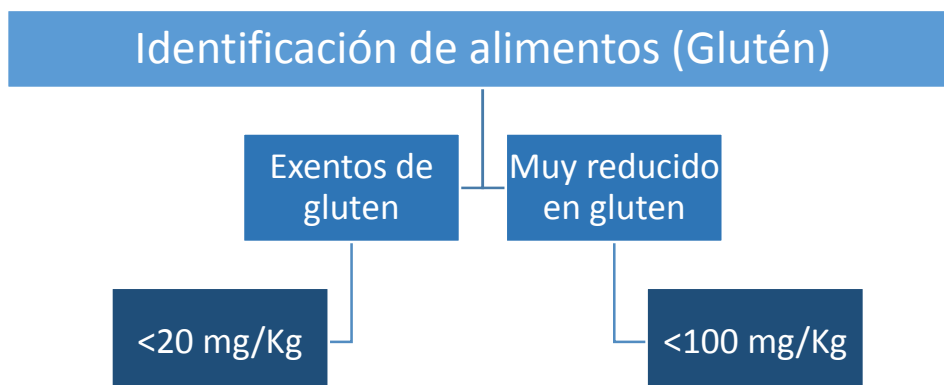
IDENTIFICACIÓN

Este alimento tiene una legislación específica que es el REGLAMENTO (CE) No 41/2009 DE LA COMISIÓN de 20 de enero de 2009 sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.

A efectos de este Reglamento, se entenderá por:

- a) «productos alimenticios para personas intolerantes al gluten»: los productos alimenticios destinados a una alimentación particular elaborados, tratados o preparados especialmente para responder a las necesidades nutricionales particulares de las personas intolerantes al gluten;
- b) «gluten»: una fracción proteínica del trigo, el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas y derivados de los mismos, que algunas personas no toleran y que es insoluble en agua y en solución de cloruro sódico de 0,5 M;
- c) «trigo»: cualquier especie de *Triticum*.

En este reglamento se determina que se identificarán, conforme al artículo 3 las siguientes menciones:



En el etiquetado de los productos, es usual encontrar diversas fórmulas para identificar a este tipo de productos. Una de ellas es la expresión “Sin gluten”, que identifica aquéllos alimentos en los que su contenido es, como habíamos expuesto anteriormente, inferior a los 20 mg/Kg.

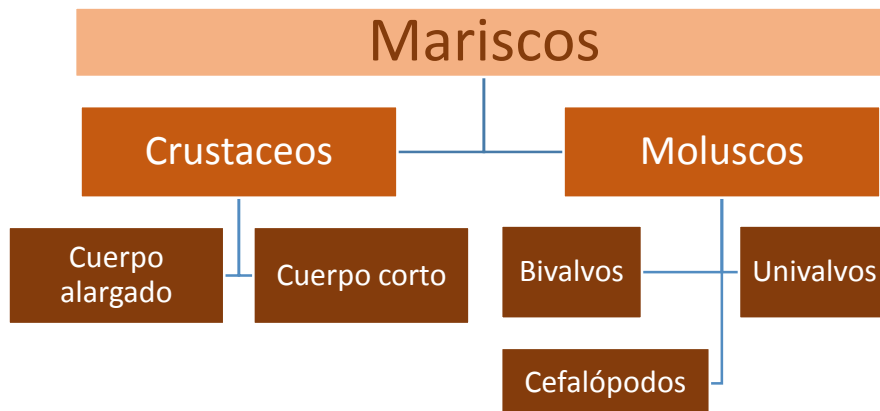


También existe otro símbolo que se denomina espiga barrada, significa que el alimento en cuestión tiene un contenido inferior a los 100 mg/Kg y puede ir acompañado del nº de registro del fabricante. Este logo está registrada por la Asociación de Celíacos Europeos y si viene acompañado de un 100 significa que el contenido es inferior a los 100 mg/Kg. Si no aparece numeración, significa que sería inferior a los 20 mg/Kg. Igualmente, si aparece las siglas OATS, esto significaría que tiene contenido de avena pura.

4.1.2.- Crustáceos y productos a base de crustáceos



El reglamento hace constar que se debe de informar sobre todos los productos que puedan contener mariscos incluso en trazas.



Los crustáceos son, principalmente, identificados como de cuerpo alargado (bogavantes, cigalas, gambas, langostas, etc...) o de cuerpo corto (cangrejo de mar, centollo, nécora, etc...).

Por otra parte, tenemos los moluscos, que comercialmente se clasifican como moluscos bivalvos (mejillones, navaja, almejas, etc...), univalvos (búsano, lapa, etc...) o cefalópodos (calamar, pulpo, sepia, etc...).

Una persona puede ser alérgica a un tipo de marisco únicamente, o hay casos, en que la persona es alérgica a ambos tipos (crustáceos y moluscos).

Los alimentos que contengan ingredientes o trazas deben ser de identificados obligatoriamente, sea cual sea la proporción o cantidad que se incluya.

Las reacciones alérgicas a este tipo de alimento son principalmente al ingerirse, si bien, existen casos en que se producen reacciones al manipular o al inhalar el vapor del mismo al cocinar.

La alergia al marisco puede provocar en el consumidor una reacción muy grave, incluso aunque anteriormente haya tenido reacciones de carácter leve. Por ello, cualquier persona que sea alérgica al marisco debe evitar por completo ingerir este tipo de alimento.

Los principales síntomas de la reacción alérgica son los siguientes:

- resuello o respiración sibilante
- dificultad para respirar
- tos
- ronquera
- opresión de garganta
- dolor de estómago
- vómitos
- diarrea
- ojos lloros, picor y/o hinchazón ocular
- urticaria
- granos o ronchas rojas
- inflamación
- disminución de la tensión arterial, que puede provocar mareos y/o pérdida de la conciencia