



Gluten y etiquetado de alimentos

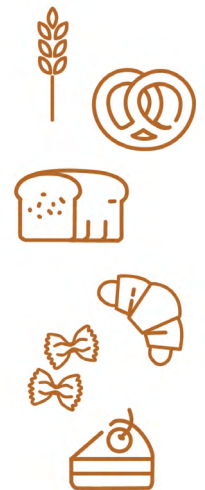


Desde 2014, la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA) ha exigido que las declaraciones en las etiquetas de los alimentos de que un alimento no contiene gluten cumplan una norma clara de que garantiza a los consumidores que las indicaciones de "sin gluten" en los productos alimentarios realmente significan lo que dicen, y que son veraces y coherentes. El reglamento de etiquetado de alimentos sin gluten da a los consumidores una herramienta estandarizada para el manejo de su salud e ingesta dietética, especialmente aquellas personas que tienen la enfermedad celíaca, la cual es una reacción auto-inmune a la ingestión de gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno.

¿Qué es el gluten?

El gluten se produce naturalmente en el trigo, el centeno, la cebada y los cruces de estos granos. Los alimentos que contienen gluten normalmente incluyen a los panes, pasteles, cereales, pastas y muchos otros alimentos a base de cereales.

El gluten es la sustancia que da al pan y a otros productos a base de granos su forma, consistencia y textura. Pero, para los 3 millones de estadounidenses que se estiman que sufren de la enfermedad celíaca, consumir gluten causa daño al revestimiento del intestino delgado que impide la absorción de nutrientes vitales, causando deficiencias que pueden originar enfermedades graves, incluyendo anemia, osteoporosis, diabetes, enfermedad de la tiroides y cáncer intestinal.



Reglamento de la FDA sobre las declaraciones de alimentos "sin gluten"

Si bien la declaración de alimento "sin gluten" es una afirmación voluntaria que los fabricantes pueden optar por utilizar en el etiquetado de sus alimentos, la norma de la FDA sobre etiquetado de alimentos sin gluten especifica qué significa realmente esa declaración en las etiquetas de los alimentos. Por consiguiente, los fabricantes que etiquetan sus alimentos como libres de gluten son responsables del uso de la declaración de una manera precisa y no engañosa, y de cumplir con todos los requisitos establecidos por el reglamento que la FDA aplica.



Dentro del reglamento

La norma establece, entre otros criterios, que cualquier alimento que lleve la etiqueta "libre de gluten", "no contiene gluten" o "sin gluten", debe contener menos de 20 partes por millón (ppm) de gluten. Este nivel es el más bajo que puede detectarse de manera fiable en los alimentos utilizando métodos analíticos validados científicamente. Otros países y organismos internacionales utilizan estos mismos criterios, ya que la mayoría de las personas con la enfermedad celíaca puede tolerar alimentos con cantidades muy pequeñas de gluten.

Antes de la emisión del reglamento en 2013, no existían normas o definiciones en los EE. UU. para la industria de alimentos para utilizar en el etiquetado de los productos "sin gluten". Esto dejó a muchos consumidores, especialmente aquellos con un problema de salud, inseguros en cuanto a si un alimento estaba libre de gluten.

Además del límite de gluten de 20 ppm, la norma permite el etiquetado de un alimento "sin gluten", si el alimento *no* contiene:

- Un ingrediente que es cualquier tipo de trigo, centeno, cebada o cruce de estos granos,
- Un ingrediente derivado de estos granos y que *no* ha sido procesado para eliminar el gluten, o
- Un ingrediente derivado de estos granos que *ha* sido procesado para eliminar el gluten, pero resulta en que el alimento contiene más de 20 ppm de gluten.

Cumplimiento del reglamento

Los fabricantes tenían hasta agosto de 2014 para poner sus etiquetas de acuerdo al cumplimiento, permitiéndoles el tiempo suficiente para hacer las modificaciones necesarias en la formulación o el etiquetado de los alimentos que tienen la declaración de alimento "sin gluten". En la actualidad, un alimento que tiene la etiqueta "sin gluten", pero no cumple los requisitos del reglamento, está sujeto a medidas reglamentarias por la FDA. En 2017, la FDA publicó los resultados de un análisis de 702 muestras de más de 250 productos que tienen la etiqueta "sin gluten". Solo uno de los productos no cumplió con los requisitos de etiquetado. Ese producto fue retirado del mercado y las pruebas posteriores no encontraron ningún producto que violaba el reglamento.



Granos: una mirada más de cerca

Algunos granos son propensos a contener gluten presente de manera natural. Sin embargo, estos granos pueden ser procesados para eliminar el gluten, incluyendo:

- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Cruces híbridos como el triticale



Alimentos que pueden ser etiquetados como "sin gluten"

Si un alimento es *fabricado* para estar libre de gluten o *por naturaleza* está libre de gluten, puede tener una etiqueta de "sin gluten" si cumple todos los requisitos de la FDA para un alimento libre de gluten. Algunos alimentos y bebidas, como el agua embotellada, frutas, vegetales y huevos, están naturalmente libres de gluten. Sin embargo, dado que una declaración de alimento "sin gluten" no se *requiere* en un paquete de alimentos, puede no aparecer incluso si el alimento, de hecho, está libre de gluten.



Etiquetado de alimentos sin gluten: ¿Cómo es?

El reglamento no exige a los fabricantes colocar la declaración "sin gluten" en un alimento en cualquier ubicación específica en la etiqueta del alimento. Por lo tanto, los fabricantes podrán elegir el lugar donde colocan la declaración "sin gluten", siempre que no interfiera con la información obligatoria del etiquetado y cumpla con los requisitos reglamentarios.

- Algunos fabricantes pueden elegir incluir el logotipo de un programa de certificación libre de gluten en las etiquetas de sus alimentos; sin embargo, la FDA no avala, acredita ni recomienda algún programa de certificación libre de gluten en particular proporcionado por terceros.
- Los empaques de algunos alimentos que fueron etiquetados como "sin gluten" *antes* del reglamento pueden ser similares a como eran antes, puesto que los alimentos ya cumplían con la definición y no necesitaron un empaque revisado.



Productos cubiertos por el reglamento de alimentos sin gluten

El reglamento de la FDA se aplica a todos los alimentos y bebidas (incluyendo alimentos envasados, suplementos dietéticos, frutas y vegetales, huevos y pescado), **salvo en el caso de:**

- **Carne, aves de corral, y ciertos productos de huevo**, los cuales son regulados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), y
- **La mayoría de las bebidas alcohólicas** (todos los alcoholes destilados, vinos con un 7 por ciento o más de alcohol por volumen, y las bebidas elaboradas con cebada malteada y lúpulo), los cuales son regulados por la Oficina de Comercio e Impuestos de Alcohol y Tabaco (TTB), del Departamento del Tesoro de los Estados Unidos.





¿Qué ocurre con los restaurantes?

La FDA reconoce que el cumplimiento del reglamento sobre alimentos sin gluten en los alimentos procesados y servidos en los restaurantes es importante para la salud de las personas con enfermedad celíaca.

El reglamento de la FDA estableció una definición federal del término "sin gluten" para los fabricantes de alimentos que etiquetan voluntariamente los alimentos regulados por la FDA como "sin gluten". La definición está diseñada para proporcionar una manera confiable para que las personas con enfermedad celíaca eviten el gluten, y dada la importancia del gluten para la salud pública, el uso de la etiqueta "sin gluten" por parte de los restaurantes debe estar en consonancia con la definición federal.

Los gobiernos estatales y locales desempeñan un papel importante en la supervisión de los restaurantes. La FDA continúa trabajando con socios gubernamentales estatales y locales con respecto al etiquetado de alimentos "sin gluten" en los restaurantes.

Reporte de efectos adversos e inquietudes sobre las etiquetas

Las personas que han sufrido una lesión o enfermedad la cual consideren que está relacionada con haber comido un alimento en particular, incluyendo a las personas con alergias alimentarias y aquellas con enfermedad celíaca, deben buscar primero atención médica apropiada. Luego, las personas deben comunicarse con la FDA.

Los individuos pueden informar un problema con un alimento o su etiquetado, tal como el uso indebido potencial de las declaraciones de alimentos "sin gluten", a la FDA en cualquiera de estas formas:

1. Contacte a MedWatch, el Programa de Reporte de Eventos Adversos e Información de Seguridad de la FDA, al 800 332 1088, o presente un reporte voluntario a MedWatch en <http://www.fda.gov/MedWatch>
2. Comuníquese con el coordinador de reclamos de consumidores en su área. La lista de coordinadores de reclamos de consumidores de la FDA está disponible en <http://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators>

Más información para la industria, los consumidores y otras partes interesadas

La FDA ha establecido una página de información, [Etiquetado de alimentos sin gluten](#), que incluye enlaces a toda la información y las directrices de cumplimiento de la agencia sobre el etiquetado de alimentos "sin gluten".