



## **NOTAS SOBRE HELADOS**

### **HELADO "APTO CELÍACOS"**

Primero es necesario comprender a que nos referimos con celiacía. La celiacía es una enfermedad bastante común que se manifiesta con una intolerancia total y permanente a proteínas contenidas en el gluten de: trigo, avena, cebada y centeno. Estas proteínas afectan directamente al intestino delgado, encargado de la absorción de los nutrientes, que, a consecuencia de ello no cumple con esta función.

Los intestinos contienen proyecciones (llamadas vellosidades) que normalmente absorben los nutrientes, pero en las personas con enfermedad celíaca no diagnosticada o no tratada, estas vellosidades se aplanan y se altera su capacidad para absorber los nutrientes en forma apropiada. Como resultado de esto, varios sistemas de otros órganos también terminan afectados.

La persona sufre intensas diarreas cuando se consumen preparaciones alimenticias que contengan estos trigo, avena, cebada o centeno, lo que genera disminución en la absorción de nutrientes.

El único tratamiento es una dieta estricta y de por vida Sin T.A.C.C. (Sin trigo, avena, cebada, centeno).

Se cree que es una condición genética, autoinmune, se nace con la predisposición a padecerla, aunque no todos los afectados se enferman. Una persona puede tener la enfermedad y no saberlo hasta que se desencadene, por intensa tensión emocional, el embarazo, una cirugía, lesión física, infección o después del parto. Así que esta enfermedad se puede presentar por primera vez en cualquier momento de la vida, desde la infancia hasta la última parte de la vida adulta.

#### **¿Qué debo hacer para fabricar helado apto para celíacos?**

Normalmente el helado no requiere de harinas, por ello surge la tentación de, para ampliar nuestro mercado, ofrecer nuestro helado como apto celíaco.

Pero no es tan simple, hay que saber si los ingredientes que utilizamos están libres de almidones de estos cereales.

En algunos países hay leyes concretas con respecto a este asunto, usted debe averiguar si hay normas que regulan la forma de proceder en su país y, por lo tanto, cumplirlas.

Si no hay normas, insistimos, en que debemos actuar con mucho cuidado y ser serios. Estamos hablando de la salud de nuestros clientes.

La gran mayoría de los ingredientes que utilizamos para fabricar el helado normalmente no contienen harinas, o almidones, pero algunos si los tienen o pueden haberse contaminado durante el proceso de elaboración.

Tenga en cuenta esto: El trigo, centeno, avena y cebada, pueden formar parte de una gran cantidad de alimentos como aditivos, por ejemplo: cacao, algunos chocolates, el café instantáneo, el dulce de leche, algunos fiambres, caramelos masticables, y algunos estabilizantes. Por ello consulte a su proveedor. O verifique en las asociaciones que trabajan con esta enfermedad, abajo indicamos algunos sitios web que se especializan en esta enfermedad.



**Vea la sección Reglamentación:** Allí tiene las normativas internacionales y de algunos países.

Algunos productos especiales para celíacos, son fácilmente identificables por llevar el símbolo internacional de alimento sin gluten (espiga barrada dentro de un círculo).



En el MERCOSUR se utiliza la denominación Sin T.A.C.C., para identificar los productos aptos para celíacos.

### **Prevalencia de la enfermedad en el mundo.**

Esta alteración se presenta casi exclusivamente en sujetos de raza blanca, habiendo sido descrita en Europa, América y Australia principalmente. Dentro de las áreas afectadas la frecuencia varía ampliamente. En Europa oscila entre 12 y 203 pacientes por 100.000 habitantes, con una media de 90 pacientes por 100.000. En otras regiones como la India, Pakistán, Oriente Medio y Cuba la prevalencia es menor y rara vez, si alguna, se observa en China y en personas de raza negra. Sin embargo, es muy probable que esta frecuencia esté infravalorada por la existencia de formas con único o con pocos síntomas, que pasan desapercibidas.

La enfermedad celíaca es la enfermedad genética más común en Europa. En Italia, aproximadamente una de cada 250 personas tiene la enfermedad, y entre los irlandeses, una de cada 300 personas tienen la enfermedad celíaca. En España se estima que hay un celíaco por 300 ó 500 habitantes.

Se calcula que en uno de cada 250 estadounidenses que la enfermedad podría estar presente.

En la Argentina se hizo un estudio en el que se indica que la prevalencia es de 1 a 167, y es similar a la observada en algunas áreas de Europa relacionadas genéticamente con la población.

### **Que es el gluten**

El gluten es una mezcla de proteínas individuales, clasificadas en dos grupos: las Prolaminas y las Glutelinas.

La fracción del gluten que es tóxica para los celíacos recibe distintos nombres, según el cereal del que provenga: GLIADINA (trigo), SECALINA (centeno), HORDEINA (cebada) ó AVENINA (avena).

Todas ellas pertenecen al grupo de las PROLAMINAS.

**Almidón:** Sustancia blanca, ligera y suave al tacto que, en forma de granillos, se encuentra principalmente en las semillas y raíces de varias plantas. El término almidón suele utilizarse para denominar al producto industrial extraído de las semillas de los cereales (trigo, arroz, maíz, etc.). El almidón de maíz y de arroz no contienen gluten. El almidón de trigo puede contener gluten dependiendo de la forma (lavado) en que haya sido separado del gluten.

**Fécula:** El nombre de "fécula" se reserva en particular para designar el almidón de los órganos subterráneos, tubérculos y raíces (por ejemplo, la fécula de patata, de mandioca, etc., NO CONTIENE GLUTEN).

No obstante, hay que tener precaución porque en la industria suele utilizarse el término "fécula" para designar a los almidones procedentes de los cereales. De éstas, una de las más populares es la "maizena" (denominación comercial).



**Cereal:** Planta de cultivo de la familia de las gramíneas, generalmente herbácea, que se cultiva para utilizar sus frutos, ricos en fécula y otros hidratos de carbono, de los cuales los insolubles en agua forman el gluten. Los cereales trigo, avena, cebada, centeno y sus productos derivados contienen gluten

### Reglamentaciones

**Internacional: Codex Alimentarius:** La Comisión FAO/OMS del Codex Alimentarius se creó en el año 1.962 en Roma por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la finalidad de elaborar un programa conjunto sobre normas alimentarias. Su acrónimo es ALINORM.

La Norma del Codex para "alimentos exentos de gluten" (referencia CODEX STAN 118-1981) ha sido adoptada por la Comisión del Codex Alimentarius en su 11º período de sesiones (año 1.976). Posteriormente, en su 15º período de sesiones (año 1.983), la Comisión adoptó algunas enmiendas a la sección relativa al etiquetado.

Si bien en la 20ª reunión de dicha Comisión (Bonn, 1.996) se estableció este límite en 20 mg de gluten / 100 gr de producto (200 ppm) y en la 22ª (Ginebra, 1.997) se expuso la necesidad de bajarlo hasta 2 mg de gluten / 100 gr de producto (20 ppm), estos límites todavía no son oficiales ni han sido aceptados por todos los países.

**España:** La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) debe autorizar el uso de la leyenda "CONTROLADO POR FACE" (dentro de un exágono regular), a aquéllos fabricantes que soliciten la firma de un acuerdo que les comprometerá a la realización periódica de controles analíticos de gluten a sus productos.

**Argentina:** Código Alimentario Argentino: Resolución Conjunta 120/2003 y 516/2003, Modifícase el citado Código, en relación con los "Alimentos dietéticos" o "Alimentos para regímenes especiales", y los "Alimentos libres de gluten". (<http://www.mundohelado.com/codigos/caa-resolucion120-516.htm>)

### **Sitios con información:**

<http://www.celiaco.org>

<http://www.celiaco.org.ar>

<http://www.nlm.nih.gov/>

<http://www.fisterra.com/guias2/celiaca.asp>

<http://www.aeped.es/infofamilia/temas/enfceliaca.htm>

<http://www.tuotromedico.com/temas/celiaca.htm>

<http://www.svnp.es/Documen/celiaca.htm>

<http://www.nutrar.com/detalle.asp?ID=163>

Unidad de Gluten del Centro Nacional de Biotecnología del CSIC

Sociedad Española de Patología Digestiva

Sociedad Española de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

Asociación Española de Fabricantes de Preparados Alimenticios Especiales, Dietéticos y Plantas Medicinales (AFEPADI)



## MUNDOHELADO CONSULTING

Consultoría Integral para la Industria del Helado

Agencia Española de Seguridad Alimentaria

<http://www.webpacientes.org>

<http://www.alaconcaguasingluten.com>

**Autor:** Sergio R. Mantello

*Mundohelado Argentina*

[www.mundohelado.com.ar](http://www.mundohelado.com.ar)