



3

Consejos para leer las Etiquetas de los Alimentos

Cómo determinar si un producto es libre de gluten

1 Un producto que porta una certificación por parte de un tercero tal y como el de la GFCO (Organización de Certificación Sin Gluten) del GIG (Grupo de Intolerancia al Gluten) es considerado seguro para los que no consumen gluten. (Ver el logo del GFCO abajo.)



2 Si un producto regulado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) está etiquetado como “libre de gluten” (gluten-free) y tiene una fecha de producción del 5 de agosto del 2014 o posterior, es considerado seguro para su consumo. A partir de esta fecha, fabricantes que elijan etiquetar sus productos como “libres de gluten” deberán cumplir con las regulaciones de la FDA que establecen la definición estándar del uso del término. La norma también somete a los términos, “no gluten” (no gluten), “libre de gluten” (free of gluten) y “no contiene gluten” (without gluten).



**Un producto que es etiquetado “gluten-free” (sin gluten) puede incluir el término “wheat” (trigo) en el listado de ingredientes (ej. almidón de trigo) o en una declaración aparte de “Contains wheat” (contiene trigo), pero el etiquetado también tiene que incluir la siguiente declaración: “The wheat has been processed to allow this food to meet the Food and Drug Administration (FDA) requirements for gluten-free foods” (El trigo ha sido procesado para que cumple con los requerimientos de la FDA para alimentos sin gluten.)*



FDA y USDA

El reglamento de etiquetado sin gluten de la FDA es una parte de la Ley del Etiquetado de Alérgenos en los Alimentos y Protección al Consumidor (FALCPA, “Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act”). FALCPA aplica solamente a productos regulados por la FDA. La FDA regula la gran mayoría de los alimentos preempacados. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), regula productos de carnes, pollo, huevo y productos mezclados los cuales generalmente contienen mas del 3% carne cruda o 2% carne cocinada (por ejemplo: algunas sopas y platos preparados congelados). Los productos regulados por la USDA no son requeridos para cumplir con la FALCPA, pero un estimado del 80-90% lo hace voluntariamente.

3 Para productos que no son ni certificados ni etiquetados “libres de gluten”, es esencial leer la lista de ingredientes.

Si cualquiera de los siguientes se encuentra en la lista de los ingredientes, entonces el producto no es libre de gluten:

- * *Trigo (incluyendo todos los tipos de trigo tal como espelta)*
- * *Centeno*
- * *Cebada*
- * *Avena, a menos que específicamente esté etiquetada sin gluten.*
- * *Malta*
- * *Levadura de cerveza*

Recuerden: libre de trigo no es lo mismo que libre de gluten. Un producto puede ser libre de trigo pero aún así contener centeno o cebada.

Más Información Referente a la Búsqueda de Trigo en las Etiquetas de Ingredientes

La Ley del Etiquetado de Alérgenos en los Alimentos y Protección al Consumidor (FALCPA por sus siglas en inglés).

El leer etiquetas para trigo se ha vuelto mucho más fácil desde que la FALCPA fue aprobada. Esta regulación requiere que sean claramente identificados los 8 principales alérgenos, siendo uno de ellos el trigo. Derivados del trigo tales como “almidón modificado” debe indicar claramente, cuando sea el caso, que el “trigo” es la fuente. “Trigo” puede aparecer entre paréntesis en la lista de ingredientes o por separado, en una advertencia que diga “Contiene” debajo o enseguida de la lista de ingredientes.

(Véase el ejemplo de la etiqueta al lado derecho.

FDA y USDA

Como se ha indicado en el consejo 2, si bien los productos de la USDA no son requeridos a cumplir con la FALCPA, se estima que un 80 al 90% lo hacen voluntariamente. Si usted ve un aviso de “Contiene” u otra indicación de que un producto regulado por la USDA esta cumpliendo con la FALCPA, entonces usted simplemente busque la palabra “trigo.” Si existe alguna duda acerca de si un producto esta cumpliendo con el etiquetado de FALCPA, los ingredientes que a continuación se mencionan pueden ser derivados de trigo y deben evitarse o investigarse:

- » almidón
- » fécula
- » fécula modificada
- » dextrina



Otros documentos educativos estan disponibles en <http://www.GLUTEN.org>

Grupo de Intolerancia al Gluten
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
customerservice@GLUTEN.org

Phone: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675



mayo de 2020

Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.

Declaraciones tales como “puede contener trigo” o “procesados en equipo que también maneja trigo” no son relevantes al estatus del producto de ser sin gluten. Estas son declaraciones voluntarias que pueden ser utilizadas para informar a consumidores con alergias al trigo, o en interés de transparencia completa por parte del fabricante. Hay que seguir los pasos descritos arriba para leer etiquetas con el fin de escoger productos sin gluten. Estas declaraciones de tipo “puede contener” no deben considerarse en la determinación de si un producto es sin gluten.