

3 Consejos para Leer las Etiquetas de los Alimentos

Cómo determinar si un producto es libre de gluten

Actualizado abril de 2021

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 personas que no consumen gluten. El logo de GFCO está cambiando, así que puede ver los dos logos en productos certificados por un tiempo.



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”), es considerado seguro para su consumo. 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”, “free of gluten” y “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 más 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 “Contains” (contiene) debajo o enseguida de la lista de ingredientes.

(Véase el ejemplo de la etiqueta abajo.)

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 está cumpliendo con la FALCPA, entonces usted simplemente busque la palabra “trigo.” Si existe alguna duda acerca de si un producto está 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

<i>Trans Fat</i> 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 3g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 3g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1.3mg	8%
Potassium 60mg	2%
<hr/>	
* The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories day is used for general nutrition advice.	
INGREDIENTS: UNBLEACHED ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR; NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), SAFFLOWER OIL, CANE SUGAR, DEFATTED WHEAT GERM, CORN STARCH, SEA SALT, BROWN RICE SYRUP, MALTED BARLEY EXTRACT, LEAVENING (MONOCALCIUM PHOSPHATE, BAKING SODA), TURMERIC EXTRACT (FOR COLOR).	
CONTAINS WHEAT	
MADE ON THE SAME EQUIPMENT THAT PROCESSES MILK AND SOY.	

En cuanto al almidón de trigo

Una persona con alergia al trigo debe evitar el almidón de trigo. Para una persona evitando el gluten, es posible que el almidón de trigo contenga gluten a menos que esté en un producto que es certificado o etiquetado sin gluten. Siempre y cuando el producto es certificado o etiquetado sin-gluten es seguro para una persona en una dieta sin gluten.

Declaraciones tales como “puede contener trigo” o “procesados en equipo que también maneja trigo” no son relevantes en cuanto al estatus de contenido de gluten, en productos que son certificados o etiquetados sin gluten. Estas son declaraciones voluntarias que pueden ser utilizadas para informar a consumidores con alergias al trigo, o en el interés de transparencia completa por parte del fabricante. Si el producto no es certificado ni etiquetado “sin gluten” es posible que no sea seguro. Cuando hay duda, contacte al fabricante directamente para obtener la información necesaria para poder escoger alimentos seguros.

Para mayor información

[FALCPA FAQ](#)

[FDA Ruling on Gluten-Free Labeling of Food](#)

[Small Entity Compliance Guide: Gluten-Free Labeling of Foods](#)

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a www.gluten.org.

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Phone: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
customerservice@gluten.org

Los avances en el área de desordenes relacionados con el gluten ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.