



INFORMACIÓN ALIMENTARIA

- ◆ ENFERMEDAD CELIACA
- ◆ INTOLERANCIA A LA LACTOSA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

LA ENFERMEDAD CELIACA Y LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

LA ENFERMEDAD CELIACA

Si bien inicialmente se consideraba una intolerancia permanente al gluten, actualmente la comunidad científica coincide ya en considerarla una enfermedad sistémica de raíz inmunológica que obliga a llevar una dieta exenta de gluten durante toda la vida.

El **gluten** es una fracción proteínica del **trigo** (todas las especies *Triticum*, tales como el trigo duro, trigo espelta y trigo khorasan), el **centeno**, la **cebada**, la **avena** o sus variedades híbridas y derivados de los mismos.



LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Es la incapacidad de nuestro organismo para digerir la lactosa, el azúcar naturalmente presente en la leche.

La intolerancia a la lactosa está causada por la ausencia o bajo nivel de la enzima lactasa que desdobra la lactosa en glucosa y galactosa. Cuando la lactosa llega al intestino sin haber sido desdoblada, el organismo no puede asimilarla.

Los síntomas típicos pueden ser náuseas, gases, malestar, diarreas y dolor abdominal.



INFORMACIÓN ALIMENTARIA Y CONTAMINACIÓN CRUZADA

Es importante consultar siempre la **INFORMACIÓN ALIMENTARIA** ya que es el principal medio de comunicación entre los operadores alimentarios (productores, vendedores, personal de hostelería, etc.) y los consumidores. Su objetivo es que estos conozcan, entre otros aspectos, la composición de los alimentos para poder realizar una elección con conocimiento de causa de las opciones que sean seguras para ellos.

La información alimentaria puede transmitirse de diferentes formas en función de la modalidad de venta del alimento. Por ejemplo, por medio de **etiquetas** (lista de ingredientes) en los alimentos envasados, o por medio de **carteles** o **información oral** en los alimentos no envasados.



En caso de que los operadores no puedan asegurar la ausencia de **CONTAMINACIÓN CRUZADA** con cereales que contienen gluten, lactosa o sus productos derivados, y siempre y cuando se hayan aplicado unas medidas preventivas adecuadas, pueden hacer uso de un etiquetado precautorio para advertir al consumidor sobre una posible presencia de gluten o lactosa en el alimento.

En el **ÁMBITO DOMÉSTICO** también se deben llevar a cabo unas **prácticas correctas** de manipulación para evitar la contaminación cruzada en los alimentos que cocinamos: uso exclusivo de aceites en las freidoras, almacenamiento separado de alimentos con gluten/lactosa de alimentos sin gluten/lactosa, precaución con el empleo de los utensilios de cocina, limpieza, etc.



MENCIONES "SIN GLUTEN" Y "MUY BAJO EN GLUTEN"

La indicación de la ausencia o presencia reducida de gluten en los alimentos se encuentra regulada por el Reglamento (UE) N° 828/2014. Las menciones "SIN GLUTEN" y "MUY BAJO EN GLUTEN" son declaraciones voluntarias que el operador alimentario puede incluir en el etiquetado siempre que el alimento cumpla unos determinados requisitos.

"SIN GLUTEN"

Esta mención podrá utilizarse cuando los alimentos, tal como se venden al consumidor final, no contengan más de **20 mg de gluten por kg de alimento**.

Puede figurar en alimentos elaborados o procesados específicamente para reducir el contenido de gluten (de uno o varios ingredientes) o para sustituir los ingredientes que contienen gluten por otros ingredientes exentos de gluten de forma natural. En los alimentos que contienen ingredientes exentos de gluten de forma natural podrá figurar sólo cuando no todos los alimentos similares posean esa misma característica, de acuerdo con las prácticas informativas leales establecidas.



"MUY BAJO EN GLUTEN"

Esta mención sólo podrá utilizarse cuando alimentos que consistan en trigo, centeno, cebada, avena, sus variedades híbridas o ingredientes hechos a partir de estos cereales, se hayan elaborado específicamente para reducir el contenido de gluten de uno o varios ingredientes que contienen gluten y no contengan más de **100 mg de gluten por kg de alimento** tal como se vende al consumidor final.

Ambas menciones pueden ir acompañadas de las declaraciones "adecuado para las personas con intolerancia al gluten" o "adecuado para celíacos".

Un alimento que contenga **avena** y en el que figuren las menciones "sin gluten" o "muy bajo en gluten", el contenido en gluten no puede sobrepasar los 20 mg/kg.

MENCIONES “SIN LACTOSA” Y “BAJO CONTENIDO EN LACTOSA”

A nivel de la Unión Europea, no se encuentran reguladas las condiciones para el uso de las menciones “sin lactosa” o “bajo contenido en lactosa”.

Dada la importancia de estas menciones para las personas intolerantes a la lactosa, a nivel nacional y sobre la base de la opinión científica de EFSA(1), se han adoptado unas orientaciones -no vinculantes- sobre el empleo de unos niveles en productos de consumo ordinario comercializados en España, hasta que se adopten normas armonizadas en la Unión Europea.

Alimentos “SIN LACTOSA”: son aquellos que acrediten ausencia de lactosa siguiendo las analíticas más sensibles al estado actual de la ciencia. Es decir, **inferior al 0,01%** de lactosa.

Alimentos con “BAJO CONTENIDO EN LACTOSA”: son aquellos con contenidos en lactosa residual medible y que se sitúan generalmente **por debajo del 1%**.

Los alimentos destinados a grupos específicos de población

- Preparados para lactantes y preparados de continuación.
- Alimentos para usos médicos especiales.

Tienen establecido un límite específico para el uso de la mención “sin lactosa” en su normativa.



Personas con galactosemia

Los productos “sin lactosa” y “bajo contenido en lactosa” **no son aptos** para las personas con galactosemia.

Personas con alergia a la leche

Los alimentos “sin lactosa” y “bajo contenido en lactosa” **no son aptos** para personas con alergia a la leche (proteínas).

(1)Dictamen científico de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, de 10 de septiembre de 2010, sobre los contenidos máximos en la intolerancia a la lactosa y la galactosemia. <http://www.efsa.europa.eu/it/efsajournal/doc/1777.pdf>.

LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA CLARA Y FÁCIL DE COMPRENDER

GLUTEN

En la lista de ingredientes se indicará claramente el **nombre del cereal**: trigo, centeno, avena o cebada.

El nombre del tipo específico de cereal debe **destacarse** mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes, por ejemplo, mediante el tipo de letra, el estilo o el color de fondo.

En el caso de que el alimento esté exento de facilitar la lista de ingredientes, se indicará la palabra **“contiene”** seguida del nombre del cereal que contiene gluten.

Un ingrediente **producido a partir de** trigo, centeno, avena o cebada, debe declararse con una denominación que haga referencia clara al tipo específico de cereal. Por ejemplo: vinagre de malta de cebada, copos de avena, etc.

En caso de que se utilicen las palabras **“espelta”, “khorasan” o “durum”**, se exige una referencia clara al **“trigo”**. Voluntariamente, podrán añadirse a la palabra “trigo” los términos “durum”, “espelta” o “khorasan”. Por ejemplo: - trigo, trigo (durum) o trigo durum;
- trigo, trigo (espelta) o trigo espelta.

A la indicación de un tipo específico de cereal podrá añadirse **voluntariamente** la palabra **“gluten”**. Por ejemplo: harina de trigo (gluten) o harina de trigo (contiene gluten).

En caso de que se añada **gluten** como tal, como ingrediente, ha de indicarse el **tipo de cereal** del que procede el gluten. Por ejemplo: gluten (trigo) o gluten de trigo o gluten (procedente de trigo); dextrina (trigo) o (gluten de trigo); dextrina (contiene trigo) o (contiene gluten de trigo).

Si un producto contiene uno de los cereales y cumpliendo los requisitos pertinentes, puede utilizar la mención **“sin gluten”** o **“muy bajo contenido de gluten”** sigue siendo necesario indicar y resaltar en la lista de ingredientes el **cereal**.

LACTOSA

Cuando en la lista de ingredientes (o después de la palabra contiene) figure de forma destacada la palabra **leche**, debe entenderse que el producto contiene lactosa y proteínas lácteas.

La palabra leche o lactosa debe destacarse de forma que se diferencie del resto de ingredientes.



FORMAS DE FACILITAR LA INFORMACIÓN SOBRE LA PRESENCIA DE GLUTEN Y LACTOSA

ALIMENTOS ENVASADOS

- ◆ La presencia de gluten o lactosa figurará en la **“lista de ingredientes”** de forma destacada mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de ingredientes de la lista.
En caso de que no haya lista de ingredientes, se indicarán después de la palabra “contiene”.
- ◆ En ocasiones en el etiquetado podemos encontrar menciones del tipo **“puede contener + gluten (+nombre del cereal)” / “puede contener lactosa”**, que advierten al consumidor de una posible presencia no intencionada (no es un ingrediente) e inevitable de gluten o lactosa, por ejemplo, por una posible contaminación cruzada.

ALIMENTOS NO ENVASADOS

- ◆ **Rotulada en carteles** colocados donde los alimentos se presenten para su venta tanto en el caso de alimentos previamente envasados, siempre que la venta se realice con vendedor, como el caso de alimentos que se suministran sin envasar o se envasan en el lugar de venta a petición del comprador.
- ◆ **En etiquetas** adheridas al alimento en el caso de que éste se haya envasado previamente (y la venta sea sin vendedor).
El tamaño de letra de las etiquetas deberá ser, al menos, 1,2 mm con carácter general y 0,9 mm cuando la superficie mayor del envase sea inferior a 80 cm².
- ◆ **Mediante otros medios apropiados** (ej. un menú o carta, información oral) accesibles para el consumidor antes de que finalice la compra y sin coste adicional.
En el establecimiento se debe indicar dónde se puede obtener ésta información o a quién dirigirse para solicitarla y, si se facilita oralmente, también habrá un registro escrito o electrónico a disposición de los consumidores (información oral verificable).
- ◆ **En la venta a distancia** (por ejemplo, teléfono, internet) esta información se facilita al consumidor antes de que se realice la compra, mediante el soporte de venta a distancia y sin coste adicional. Y acompañará a los productos de forma escrita en el momento de su entrega. Más información en:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/venta_distancia.pdf





CON EL COMPROMISO DE TODOS, TODOS PODEMOS DISFRUTAR CON SEGURIDAD

Este folleto divulgativo se ha basado en:

Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Reglamento de Ejecución (UE) N° 828/2014 de la Comisión de 30 de julio de 2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.

Comunicación de la Comisión de 13 de julio de 2017 relativa a la información alimentaria facilitada acerca de las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, según figuran en el anexo II del Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor (2017/C 428/01).

Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

Dictamen científico de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, de 10 de septiembre de 2010, sobre los contenidos máximos en la intolerancia a la lactosa y la galactosemia. <http://www.efsa.europa.eu/it/efsajournal/doc/1777.pdf>

Nota informativa de la AESAN: CONDICIONES DE EMPLEO DE LAS MENCIONES: "SIN LACTOSA" Y "BAJO CONTENIDO EN LACTOSA". http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/interpretaciones/nutricionales/sin_lactosa.pdf

Este documento divulgativo contiene únicamente aquellos aspectos que se han considerado de interés y no compromete por tanto la responsabilidad del editor y de los autores. Únicamente se considerarán válidos y vinculantes los textos legales.

Más información en:

http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/etiquetado_informacion_alimentaria.htm