



UCR Presente

## En el combate de las alergias alimentarias, trabajamos junto con la industria y los pacientes

Lucy es parte de una parte de la población costarricense que sufre de alergias alimentarias, padecimientos que cada vez afectan a más personas en el mundo y de forma más severa. Tales enfermedades llegan a causar reacciones graves que requieren intervención médica inmediata y, en algunos casos, incluso pueden provocar la muerte. Foto con fines ilustrativos.

Laura Rodríguez Rodríguez

5 AGO 2019 Salud

Lucy tiene seis años, lleva rotulados cada uno de sus alimentos al kinder y a las fiestas infantiles, no recibe chocolates, helados ni postres. Después de años de constantes crisis le diagnosticaron alergia a varios alimentos. Leche, soya, carne y hasta el arroz y los frijoles que para la mayoría de las personas son alimentos saludables para ella son una amenaza.

**Los niños y las niñas son los principales afectados por las alergias a los alimentos.** De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud la prevalencia estimada de las alergias alimentarias es del 1% al 3% en los adultos, y del 4% al 6% en los niños. Sin embargo, en Costa Rica es difícil determinar la población afectada ya que no se llevan registros integrados, según detalló la investigadora M.Sc. Rebeca López Calvo, del Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos [CITA-UCR](#), quien actualmente estudia las alergias alimentarias en el país.

López coordina el proyecto de investigación "**735-B6-068: Gestión del manejo de alérgenos en la industria alimentaria costarricense**". Como parte del proyecto se conformó una comisión interinstitucional e interdisciplinaria, que involucra a miembros de la academia (UCR e INA), gobierno (Ministerio de Salud, MEIC), industria alimentaria (CACIA y varias

industrias), médicos alergólogos que integran la Asociación Costarricense de Alergología, proveedores de kits analíticos de alérgenos y representantes de los consumidores.

El trabajo multidisciplinario y la inclusión de los diferentes sectores involucrados en esta "**Comisión de alergias alimentarias**" es esencial para abordar este problema que afecta la calidad de vida de los pacientes, así como a todas aquellas personas que se relacionan con la preparación y suministro de alimentos como sus familiares, amigos, maestros, servicios de alimentación y en general a toda la industria alimentaria que debe velar por la salud de los consumidores



Los productos lácteos y los panes (elaborados a base de trigo) son algunos de los alimentos causantes de alergias más comunes.

## Las causas

A nivel mundial se han identificado más de 160 alimentos que pueden ser causantes de reacciones alérgicas en personas con alergia a los alimentos. Sin embargo, **la gran mayoría de las reacciones (un 90%) son causadas por un pequeño grupo de ocho alimentos**. Estos son: leche, huevos, pescado, crustáceos (como el cangrejo, la langosta y el camarón), frutos secos (almendras, nueces, pecanas), maní, trigo y soya.

Las proteínas que contienen estos alimentos son los principales alérgenos alimentarios. Teóricamente, **cualquier alimento que contenga proteína sería capaz de provocar una reacción alérgica**, aunque los alimentos varían considerablemente en cuanto a la probabilidad de que produzcan una sensibilización alérgica, según advierte la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

## Cereales, salsas, aderezos y confitería son los alimentos donde hay más alérgenos ocultos.

Cuando la persona entra en contacto con estos alimentos su organismo, a través del sistema inmunológico, reacciona exageradamente produciendo diferentes reacciones van desde leves hasta muy graves. Los síntomas más comunes pueden afectar la piel, el tubo digestivo, el aparato respiratorio, los ojos y el sistema nervioso central.

### Impacto social

Las alergias alimentarias afectan a la calidad de vida y la economía millones de personas en el mundo, así como a la economía de la industria alimentaria y los sistemas de salud. Para dar apoyo a estos pacientes y sus familiares existen organizaciones que brindan información y acompañamiento como por ejemplo, el emprendimiento social Alergias con Amor.

Inés Cornejo Ruh, quien es madre de dos niñas con alergias, y una de las fundadoras de Alergias con Amor asegura que uno de los principales efectos se refleja en el presupuesto ya que para llegar al diagnóstico se requieren varias citas con especialistas y luego otros apoyos de profesionales en nutrición e incluso en psicología para sobre llevar la incertidumbre y angustia de la situación.

“Esto hace que nuestro presupuesto familiar se vea muy comprometido” asegura Cornejo, pero además cambia la dinámica familiar y social, ya que de una día para el otro las familias deben eliminar los alimentos alérgenos de sus dietas y empezar a cambiar por otros alimentos. Además de nuevas recetas, deben desarrollar estrategias para la inclusión de los niños en la escuela, en paseos, fiestas infantiles y en general en cualquier evento y lugar donde se sirva comida.



En el Laboratorio de Química del CITA se lleva a cabo el análisis de alérgenos en muestras de diferentes alimentos, a solicitud de las empresas.

Laura Rodríguez Rodríguez

---

## Legislación e industria

La regulación en el país reconoce los 8 alérgenos más comunes a nivel mundial y **obliga a declarar los ingredientes alérgenos mediante el etiquetado**, no obstante, aún no hay una regulación o guía clara para las empresas de cómo deben hacer su gestión de alérgenos según detalló Melina Flores, del departamento de reglamentación técnica del Ministerio de Economía y Comercio (MEIC).

La funcionaria explicó que actualmente en el país las empresas más grandes y las que exportan son las más avanzadas, ya que la gestión de alérgenos es una parte de los sistemas de gestión de calidad e inocuidad que ellos ya aplican. Las empresas que exportan a Europa deben cumplir con la reglamentación de esos países que establecen 14 alérgenos y las que exportan a los Estados Unidos deben acatar las regulaciones de la Food and Drug Administration (FDA, por sus siglas en inglés).

Este es el caso de Galletas Pozuelo. Para Adrián Roda, dirigir el programa de inocuidad de alimentos en esta empresa es una tarea compleja, ya que en sus plantas manejan todos los ingredientes alergénicos. La estrategia que ellos han desarrollado para la gestión de alérgenos se aplica a lo largo de toda la cadena productiva que comprende desde los proveedores, la producción, el almacenamiento, el pesado y finalmente el etiquetado de productos.

“El primer paso ha sido sensibilizar y educar a los colaboradores de la empresa y a partir de eso ir estableciendo las medidas, estándares y controles, en cada una de las etapas de proceso, que nos permitan evitar la contaminación cruzada” explicó Roda. De esta forma, bajo un sistema de gestión de inocuidad bajo la norma FCC22000, la empresa cumple con las regulaciones a nivel nacional e internacional.

Como parte del trabajo de la "Comisión de alergias alimentarias" el MEIC impulsa la **revisión de dos propuestas de CODEX: guía para la gestión de alérgenos en industria alimentaria y propuesta de modificación de norma de etiquetado** que será la base para un futuro cambio en la regulación centroamericana. Además se planteó la revisión de reglamentación internacional sobre etiquetado de alérgenos en alimentos empacados y en servicios de alimentación.

**Expertos y ciudadanos abordarán el tema en las II Jornadas Internacionales de Alérgenos en Alimentos JIAA2019, que se realizarán el 17 y 18 de setiembre en el Hotel Intercontinental, en el marco del VI Congreso Internacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos. INSCRÍBASE AQUÍ: <http://www.congresocita2019.ucr.ac.cr/es>**

## Aportes de la academia

Para dar respuesta a las necesidades de la industria y de los consumidores el CITA ha desarrollado **metodologías analíticas para la determinación de alérgenos como el gluten, la caseína (proteína de la leche) y la clara de huevo** y próximamente incorporarán el método para detectar soya. De esta forma, las empresas que quieren estar seguras de que su producto está libre de estos alérgenos pueden mandar las muestras para ser analizadas en los laboratorios de química de alimentos del CITA.

Este servicio está abierto a cualquier empresa o pyme que lo requiera y representa un paso importante para lograr una gestión adecuada de los alérgenos en la industria alimentaria, ya que también ha permitido el inicio de estudios de validación de eficacia de procedimientos de limpieza en industrias de alimentos. Además el CITA ofrece capacitaciones a industrias de alimentos y servicios de alimentación y CEN-CINAI mediante reuniones, charlas y cursos.

LEA: [Ingeniería de Alimentos lidera innovación libre de gluten](#)

Através del proyecto "735-B6-068: Gestión del manejo de alérgenos en la industria alimentaria costarricense" el CITA también se ha acercado a las familias que luchan contra este padecimiento para brindarles soluciones. Inés Cornejo Ruh, de Alergias con Amor, suma años de experiencia en la labor de consejería para familias de pacientes con alergias y forma parte del proyecto de la UCR como representante de este sector. Para ella verse apoyados por la academia, especialmente de la UCR, y ver el compromiso de las entidades involucradas en este proyecto es impresionante.

“El hecho que haya un cuerpo académico, gubernamental y tecnológico detrás de una problemática es imprescindible porque de aquí surgirán proyectos de ley, reglamentaciones y mejores prácticas en beneficio de la comunidad que harán que nuestra misión de alergias con amor tengan sentido. Nuestra misión es convertir a Costa

Rica en un país seguro e inclusivo en alergias alimentarias y es algo que no podemos hacer solas” acotó Cornejo.

Como parte de los aportes de la Universidad de Costa Rica en esta temática, a través del proyecto, ED-3434, se busca la conformación de una red internacional de cooperación, junto con la Universidad de Nebraska y la asociación de Argentina Plataforma Alérgenos en Alimentos.



[Katzy O'Neal Coto](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Destacada en ciencias agroalimentarias y medio ambiente

[katzy.oneal@ucr.ac.cr](mailto:katzy.oneal@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [#ucrpresente](#), [salud](#), [alimentacion](#), [alergias](#).