



GUÍA DE LA
ENFERMEDAD CELÍACA Y
LA GESTIÓN DEL GLUTEN
EN RESTAURACIÓN



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 1** La Red Sevilla sin Gluten. ¿Para qué nace esta iniciativa?
- 2** ¿A quién va dirigida esta guía?
- 3** Introducción.
- 4** Enfermedad Celiaca (EC).
- 5** ¿Qué es el gluten?
- 6** ¿A quién afecta la EC?
- 7** Manifestaciones de la EC. Signos y síntomas.
- 8** ¿Cómo se diagnostica?
- 9** Tipos de Enfermedad Celiaca.
- 10** Complicaciones de la Enfermedad Celiaca.
- 11** Otros trastornos relacionados con el gluten.
- 12** ¿Qué tratamientos existen? Dieta sin gluten. Legislación y etiquetado.
- 13** ¿Puede mi establecimiento ofrecer productos para EC y SGNC? ¿Qué tenemos que tener en cuenta?
 - La oferta gastronómica.
 - Ingredientes críticos que contaminan al resto.
 - Elaboraciones críticas.



14 Restauración sin gluten. Pasos para ofrecer alimentos sin gluten. Objetivo: Evitar el contacto cruzado.

- Elección de los ingredientes. Cuanto menos gluten en cocina mejor.
- La carta. Opciones de identificación.
- Fichas técnicas del plato. Elemento clave.

15 Almacenamiento. Correcto aislamiento e identificación de materias primas.

16 Cocina. Elaboraciones. Conservación y limpieza.

17 La Sala. Adecuación del espacio, comanda y medidas a tener en cuenta.

18 En resumen...

19 Bibliografía

1.

La Red Sevilla
sin Gluten.
¿Para qué nace
esta
iniciativa?

La Red Sevilla sin Gluten. ¿Para qué nace esta iniciativa?

La Red Sevilla sin Gluten (RSSG) es una iniciativa puesta en marcha por el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, con la finalidad de cubrir la necesidad de un sector de la población que requiere una alimentación sin gluten por diferentes circunstancias, como puede ser el caso de personas con Enfermedad Celíaca, Sensibilidad al gluten no celiaca o Alergia al gluten, entre otras, y que se ven en la mayoría de ocasiones ante la imposibilidad de comer en establecimientos de restauración de forma segura.

Pero, ¿Qué quiere decir comer de forma segura? Pues bien, el tratamiento de estas patologías es puramente nutricional y se basa en llevar una dieta sin gluten, en concreto, y como es el caso de la enfermedad celíaca, no debe superar las 20 ppm de gluten (1 mg de gluten por kilogramo de peso del alimento).

Este colectivo solo quiere salir a comer fuera de casa como cualquier otra persona sin la preocupación de que si lo que va a comer va a contener gluten, o tener que llevar una fiambra con comida de casa.

No es suficiente cocinar con ingredientes sin gluten, sino que además, debe seguirse un sistema de gestión del gluten en cocina para evitar que este plato con ingredientes sin gluten sea contaminado durante el proceso de elaboración y llegue a la persona que lo consume con trazas de gluten.

La RSSG persigue crear una red de establecimientos de hostelería, restauración y alimentación en la que dentro de la oferta gastronómica que ofrezcan haya opciones seguras para dieta sin gluten. Para ello, pone a disposición de aquellos negocios de restauración interesados, el asesoramiento técnico en materia de gestión del gluten, así como la formación en dicha materia para el personal de cocina y sala, de manera que aquellos que formen parte de la red dispongan del conocimiento necesario en lo que se refiere a estas intolerancias, así como en la gestión del gluten en sus cocinas para poder ofrecer seguridad SIN GLUTEN.

Para las personas celíacas es importante saber que, estén donde estén en la ciudad de Sevilla, tendrán un lugar donde ir a disfrutar de la maravillosa gastronomía de la ciudad sin preocupaciones.

2. ¿A quién va
dirigida esta guía?

¿A quién va dirigida esta guía?

Esta guía es una herramienta práctica dirigida a aquellas personas responsables de los establecimientos de hostelería, restauración y alimentación que quieran comprometerse a ofrecer soluciones para clientes que requieran de una alimentación sin gluten, ayudándoles a añadir valor a sus productos. Pero también es una guía práctica para aquellas personas que estando sensibilizadas con esta situación y tengan la curiosidad de conocer los trastornos relacionados con el gluten, así puedan aprender a gestionarlo en su cocina para ofrecer alimentos seguros a quien lo necesite.

3. Introducción

Introducción

Conocimiento, cooperación y trabajo en equipo son las claves para llevar a cabo un sistema que pueda ofrecer un buen servicio con alimentos seguros sin gluten.

Es importante que todo el personal del establecimiento esté familiarizado con la celiaquía y disponer del conocimiento para poder informar al cliente y responder adecuadamente a sus preguntas.

Las personas celiacas están muy restringidas a la hora de comer fuera de su entorno. Es por ello que cuando encuentran un lugar que les preste un servicio con garantías sin gluten se convierten en clientes extremadamente fieles que no solo acudirán a ese lugar más frecuentemente sino que también llevarán a sus familiares y amigos.

Por tanto, aquel restaurante que disponga de este servicio tendrá una ventaja competitiva al diferenciarse del resto de establecimientos que no están adaptados a las necesidades del colectivo celiaco.

Ofrecer unas garantías sin gluten no es tarea fácil. Hay que tomarse muy en serio la enfermedad celíaca, ya que mínimas trazas invisibles de gluten son capaces de provocar grandes problemas de salud a quien la padece. **Es importante asegurarse de que si se sirven platos sin gluten no haya existido contacto cruzado y que el personal conozca el proceso.**

Para ello, el equipo de trabajo debe conocer la enfermedad celiaca, qué alimentos contienen gluten o son susceptibles de contenerlo, así como saber qué tiene que hacer cuando llega un cliente celíaco y el proceso que debe seguirse para asegurar un producto sin gluten con garantías.

Este manual se ha desarrollado teniendo en cuenta la complejidad que requiere elaborar alimentos sin gluten y por ello pretende ser una herramienta formativa que ayude a los establecimientos.

El objetivo principal de esta guía es proporcionar a estos establecimientos unas nociones básicas y generales a tener en cuenta para atender adecuadamente a este sector de clientes.

Para ello trabaja en la concienciación de ofrecer una correcta atención basada en la prevención, así como en el conocimiento de los alimentos que pueden contener gluten y cómo diferenciarlos y, finalmente, en los principios básicos de buenas prácticas para elaborar alimentos sin gluten aptos para celíacos.

Para ello, el primer paso que debe analizar un establecimiento para ofrecer comida sin gluten con garantías es valorar los recursos materiales y humanos de los que dispone, y analizar su sistema actual para adecuarlo a sus posibilidades.

Para ello es recomendable tener en cuenta una serie de cuestiones:

- **Conocimiento de la enfermedad y los alimentos** que pueden contener gluten.
- **Análisis de los recursos materiales y humanos** de los que dispone.
- **Estudio de la oferta gastronómica, elaboraciones** que pueden contaminar al resto y oferta disponible para el cliente celiaco.
- **Adecuación de las fichas técnicas** de los platos.
- **Formación de todo el personal.**

A partir de aquí puede comenzarse a elaborar un sistema de gestión del gluten adaptado a las características de nuestro establecimiento para ofrecer productos seguros sin gluten.

4.

Enfermedad
Celiaca (EC).

Enfermedad Celiaca (EC).

La Enfermedad Celíaca es un desorden sistémico de carácter crónico con base autoinmune provocado por la ingesta de gluten y prolaminas relacionadas, en personas genéticamente predispuestas.

¿Por qué se considera de carácter crónico?

La EC es permanente, actualmente no tiene cura y el único tratamiento hasta el momento es una dieta sin gluten de por vida.

¿Qué quiere decir que es un desorden sistémico?

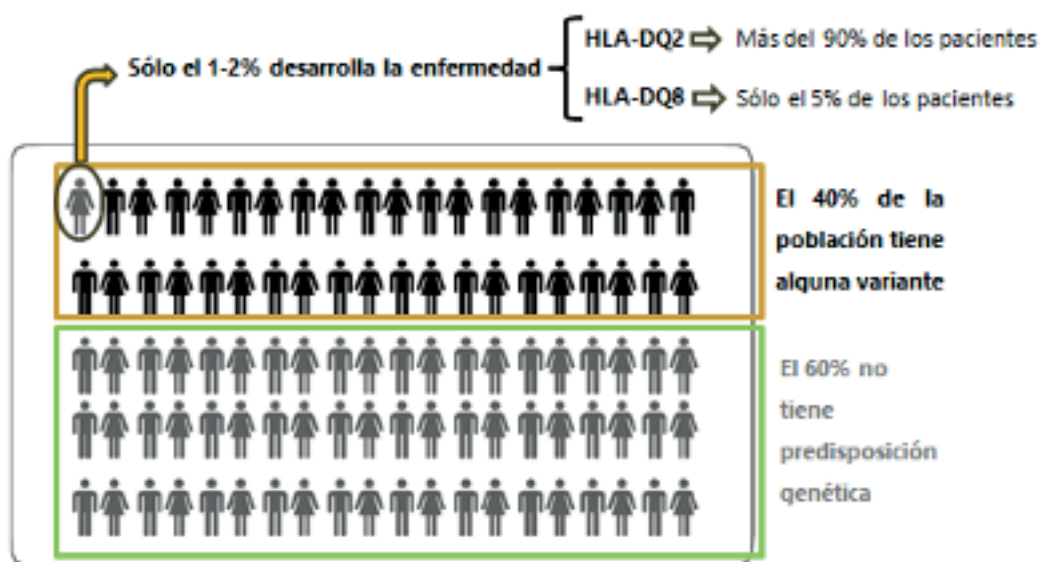
La EC puede tener sintomatología tanto digestiva como extradigestiva. La ingesta de gluten puede llegar a provocar diferentes grados de lesión del intestino delgado superior (duodeno) y un aumento de anticuerpos específicos en sangre. Esto produce defectos a la hora de utilizar los nutrientes, pudiendo aparecer síntomas en el sistema digestivo así como en otras localizaciones. Pueden aparecer problemas reumatológicos, dermatológicos, endocrinológicos, reproductivos o neurológicos.

¿Qué significa que tiene base autoinmune?

Nuestro sistema inmunológico, lo que denominamos coloquialmente “nuestras defensas”, se encarga de protegernos de sustancias dañinas para nosotros, como bacterias o virus. Cuando existe un desorden, estas defensas pueden reaccionar contra agentes inocuos o incluso atacar a células propias, como es el caso de las enfermedades autoinmunes. En el caso de la EC, el gluten es el agente que provoca una reacción inmunitaria, desencadenando un proceso inflamatorio y autoinmune que daña la pared del intestino, llegando a lesionar las vellosidades intestinales hasta su destrucción, afectando a la absorción de nutrientes. Por tanto, la celiaquía no debe ser considerada una intolerancia más, ya que las demás intolerancias carecen de base inmunológica.

¿En qué consiste la predisposición genética?

Los genes vinculados a la enfermedad celíaca pertenecen a los sistemas denominados HLA. El 40% de la población presenta alguna de las variantes de riesgo genético HLA-DQ2 o HLA-DQ8, pero sólo el 1-2% desarrolla la enfermedad celíaca. De ese 1-2% que desarrolla celiaquía, el 90% presenta la variante de riesgo HLA-DQ2 y el 5% la HLA-DQ8 (FACE, 2018).



Esto significa que de cada 100 personas, 40 tienen predisposición genética y sólo una o dos desarrollan la enfermedad celíaca. El resto de personas que no tienen predisposición genética, es decir, el 60%, tienen una probabilidad casi nula de padecerla.

En general, la herencia de la EC no es predecible. Generalmente, quien tenga un familiar cercano con la enfermedad, tiene una probabilidad 1 entre 10 de desarrollarla, lo que supone más de ese 1-2% de probabilidad que tiene la población general.

5. ¿Qué es el gluten?

¿Qué es el gluten?

El gluten es un conjunto de proteínas presente en el trigo, (incluyendo las especies que derivan de él, como el trigo duro, espelta, kamut® y triticale), el centeno, la cebada y la avena*, así como sus híbridos y derivados (harinas).

Debido a su estructura molecular, el gluten tiene un gran valor tecnológico, ya que confiere elasticidad y esponjosidad a las masas, además de tener poder espesante. Por esta razón es muy utilizado en la industria alimentaria y como consecuencia está presente en una gran variedad de alimentos procesados.

No obstante, el gluten no es una proteína esencial y puede ser sustituida por cualquier otra proteína vegetal o animal, sin que ello afecte a correcto funcionamiento de nuestro organismo.

*La avena en su origen no contiene gluten pero existe un riesgo muy elevado de que haya podido ser contaminada por otros cereales con gluten, por lo que si la avena va a ir destinada al consumo de una persona celíaca es importante que esté etiquetada como "sin gluten". No obstante, la avena tiene algunos componentes que pueden producir inmunoreacción a algunas personas, lo que si el producto sin gluten contiene avena, deberá indicarlo también, con el fin de que estas personas puedan evitar su consumo.

6. ¿A quién
afecta la EC?

¿A quién afecta la EC?

Tal y como se dijo anteriormente, afecta al 1-2% de la población occidental, estimándose en España una prevalencia de 1 por cada 71 en la población infantil y de 1 por cada 357 en edad adulta.

Afecta a todos los grupos étnicos y a todas las edades. Sin embargo, más del 70% de los casos nuevos que se diagnostican se hacen a partir de los 20 años de edad. La edad media de presentación está en torno a los 40-45 años y en muchos de esos casos la enfermedad fue avanzando sin síntomas, lo que dificultó su diagnóstico precoz. Se cree que el número de personas que se ven afectadas por celiaquía es mucho mayor, ya que habrá muchos casos sin diagnosticar.

Son más las mujeres afectadas, siendo la relación mujer/hombre de 2:1, es decir, por cada hombre afectado, hay dos mujeres que se ven afectadas por la enfermedad (FACE, 2018).

7.

Manifestaciones de la EC. Signos y síntomas.

Manifestaciones de la EC. Signos y síntomas.

La celiaquía puede presentar síntomas digestivos y/o extradigestivos, afectación de las vellosidades intestinales con lesión variable y un aumento de anticuerpos específicos en sangre.

En la edad infantil lo más frecuente es que curse con síntomas digestivos como diarrea crónica, vientre abultado, falta de apetito, pero también extradigestivos como fallo en el crecimiento, anemia o irritabilidad.

En adolescentes pueden aparecer náuseas y vómitos, estreñimiento o dolor abdominal crónico. También pueden no aparecer síntomas digestivos y que la enfermedad provoque un estancamiento en el crecimiento o desarrollo, retrasos en la primera menstruación o ausencia de la misma, anemia ferropénica que no mejora tras el tratamiento, aftas bucales, fatiga crónica o dermatitis herpetiforme (erupción cutánea que aparece en forma de pequeñas ampollas o granos en pecho, codos y rodillas).

En personas adultas, la sintomatología digestiva clásica es menos frecuente, incluso un 20% de los casos diagnosticados presentan obesidad. Suele ser frecuente que acudan a consulta con cuadros de anemia ferropénica resistente al tratamiento, osteopenia, dolores articulares o musculares, infertilidad, abortos recurrentes, molestias abdominales, diarrea o estreñimiento crónico.

8. ¿Cómo se diagnostica?

¿Cómo se diagnostica?

El hecho de que se presenten síntomas tan inespecíficos o incluso sin síntomas hace que esta sea una enfermedad infradiagnosticada y que la persona que la padece pase por un proceso largo y en ocasiones frustrante antes de ofrecérsele un diagnóstico.

Actualmente, es diagnosticada por medio de la sospecha clínica por parte de profesionales de la salud, el estudio de los anticuerpos específicos en sangre, las pruebas genéticas, el análisis del estado de las vellosidades intestinales mediante biopsia, la prueba de provocación y la respuesta clínica ante la ausencia de gluten en la dieta.

Sospecha clínica

En cuanto a la sospecha clínica se valoran síntomas y signos, así como la pertenencia a un grupo de riesgo como ser familiar de primer grado (padre, madre, hermana o hermano de individuos con celiaquía), padecer una enfermedad autoinmune (diabetes mellitus tipo I, psoriasis, enfermedad tiroidea autoinmune, etc), trastornos neurológicos o psiquiátricos (epilepsia con calcificaciones, encefalopatía progresiva, etc) u otras enfermedades genéticas (Síndrome de Down, Síndrome de Williams, etc).

Estudio serológico

Para el estudio de los anticuerpos específicos es necesario que se esté llevando una dieta con gluten, ya que de lo contrario, podría dar lugar a falsos negativos. Se realiza mediante un análisis de sangre y se detecta si el paciente ha generado anticuerpos como consecuencia de la ingestión de gluten.

Este es un método útil para dar con un diagnóstico ante la sospecha clínica. Sin embargo, es importante recalcar que el hecho de que una persona no genere anticuerpos específicos no es un motivo para descartar la enfermedad, ya que esta puede presentarse de forma seronegativa y sin embargo sufrir graves lesiones en la mucosa intestinal, por lo que es necesario seguir haciendo pruebas, siendo imprescindible casi siempre la realización de una biopsia intestinal.

Pruebas genéticas

Como se comentó anteriormente, el 90% de los casos diagnosticados con celiaquía presenta la variante genética de riesgo HLA-DQ2 y el 5% la HLA-DQ8.

Esta prueba puede ser un complemento para el diagnóstico pero no es una prueba diagnóstica. Puede ser útil en determinadas ocasiones para descartar la enfermedad, ya que de no presentar estas variantes de riesgo la probabilidad de padecer celiaquía es casi nula y se suele realizar en determinadas circunstancias:

- Anticuerpos negativos ante sospecha clínica.
- Como identificador en personas de riesgo que presentan biopsia intestinal positiva.
- En pacientes que antes de hacerse una biopsia habían retirado el gluten de la dieta y no puedan o quieran realizar una prueba de provocación.
- En casos en los que no hay una mejora en la sintomatología ante la ausencia de gluten en la dieta para descartar que se haya hecho un diagnóstico erróneo.
- En el caso en el que no se puede realizar biopsia intestinal en niños.

Análisis del estado de las vellosidades intestinales: Biopsia intestinal.

La biopsia intestinal consiste en la introducción de un endoscopio, un tubo flexible, por la boca del paciente y tomar unas muestras de la zona alta del intestino delgado (duodeno) para ver el estado de la mucosa.

Esta prueba permite confirmar la existencia de lesiones en las vellosidades intestinales, las cuales, se identifican conforme a la clasificación de Marsh (clasificación de 0 a 4).

La clasificación de Marsh no mide si una persona presenta un grado de celiaquía mayor o menor, sino el grado de atrofia que tienen las vellosidades intestinales en ese momento.

Es importante recalcar que al igual que las pruebas serológicas, esta también deben hacerse mientras se hace una dieta con gluten y previo un estudio de coagulación.

Aunque es una prueba invasiva, el paciente no siente dolor porque está sedado.

Es una prueba fundamental para diagnosticar la EC y sólo en niños con una sospecha clínica clara, anticuerpos positivos, predisposición genética y mejoría ante la retirada del gluten de la dieta no es imprescindible hacerla.

Prueba de provocación

Esta prueba consiste en la reintroducción de cantidades controladas de gluten en la dieta, siempre bajo vigilancia médica, para confirmar un diagnóstico que no es claro.

Suele realizarse a pacientes que no presentan anticuerpos específicos, aquellos con lesiones de Marsh tipo 1 en las vellosidades o que no tienen las variantes genéticas de riesgo.

Generalmente es necesaria cuando la persona afectada ha iniciado una dieta sin gluten por su cuenta, previa a la realización de las pruebas diagnósticas y refiere una mejoría de la sintomatología.

En la edad infantil, la prueba de provocación permite confirmar el diagnóstico sin necesidad de repetir la biopsia si durante la prueba existe una recaída en la sintomatología y la aparición de anticuerpos específicos.

9.

Tipos de
Enfermedad
Celiaca.

Tipos de Enfermedad Celiaca.

Hasta este punto de la lectura, sabemos que la EC no es una intolerancia más por su carácter autoinmune y no existen grados de celiacía, es decir, una persona no tiene un mayor o menor grado de celiacía. Existen grados de daño intestinal pero el tener un mayor daño no implica tener más síntomas ni tener mayor grado de celiacía, incluso puede presentarse daños con atrofia vellositaria y sin embargo ser una persona asintomática.

En base a la forma de manifestarse la enfermedad, pueden establecerse varios tipos de celiacía:

Clásica

Presenta daño en la mucosa intestinal, así como signos y síntomas de malabsorción intestinal, diarrea crónica, retraso en el desarrollo y anemia. Suele ser más común en la infancia y que se denomine clásica no es porque sea más común, sino porque la manifestación de sus síntomas son los clásicos de la enfermedad.

No clásica

Pacientes con síntomas digestivos menores, sin malabsorción intestinal pero con sintomatología extradigestiva. Es más común en adultos.

Silente o asintomática

Puede presentar anticuerpos positivos y atrofia en las vellosidades intestinales pero no hay síntomas ni signos, por ello es menos diagnosticada. Las personas en las que se manifiesta de esta forma suelen recibir un diagnóstico tardío, y además, son más susceptibles de sufrir contaminaciones involuntarias en su dieta y ser dañadas sin ser conscientes, ya que no presentan sintomatología, por lo que la posibilidad de sufrir complicaciones de la enfermedad se ve incrementada.

Seronegativa

Este tipo de paciente presenta una sintomatología compatible con la enfermedad, así como daño intestinal, pero no tienen anticuerpos específicos, es decir, son seronegativos para celiacía.

Refractaria

Es más común en personas a partir de los 50 años. El daño intestinal y la malabsorción persisten a pesar de llevar una alimentación libre de gluten durante al menos 12 meses. Es quizás la más grave, ya que es más probable que puedan desarrollar complicaciones.

Es importante resaltar que aquellas personas que no sientan una mejoría tras la retirada del gluten de la dieta, acudan a un profesional médico para que valore su situación.

Potencial

Decimos que una persona padece celiaquía potencial cuando a pesar de tener una predisposición genética y anticuerpos específicos de la enfermedad, no presenta daño en la mucosa intestinal. Estas personas pueden tener o no síntomas. Con el tiempo, desarrollarán atrofia en las vellosidades intestinales si no siguen una dieta libre de gluten, por lo que es importante seguirla estrictamente y cuanto antes para prevenir que el daño avance.

10.

Complicaciones
de la Enfermedad
Celiaca.

Complicaciones de la Enfermedad Celiaca.

Normalmente son trastornos que aparecen en personas adultas que han sido diagnosticadas de forma tardía o que no han llevado una correcta dieta sin gluten, tras muchos años de evolución de la enfermedad. A veces es la forma de presentarse en personas mayores de 50 años.

La anemia y la osteoporosis son complicaciones comunes, consecuencia de la malabsorción de nutrientes propia de la enfermedad. Pero también se ha visto un aumento en la probabilidad de desarrollar una enfermedad autoinmune, como la diabetes mellitus tipo I, la tiroiditis de Hashimoto o la psoriasis, entre otras.

La enfermedad celiaca refractaria o esprue refractario ocurre cuando la atrofia en las vellosidades que se vio en el diagnóstico no mejoran tras 12 meses de evolución con dieta sin gluten o persiste la sintomatología.

Se ha descrito la relación entre celiaquía y padecer diferentes tipos cáncer. Parece ser que las personas que padecen EC tienen el doble de probabilidad de desarrollar un linfoma no Hodgkin, igualándose esta tras 5 años sin consumir gluten.

El adenocarcinoma del intestino delgado, el carcinoma orofaríngeo o el esofágico son otros de los tipos de cánceres cuya probabilidad de padecerse aumenta como consecuencia de las complicaciones que se describen.

11.

Otros trastornos
relacionados con
el gluten.

Otros trastornos relacionados con el gluten.

Existen otros trastornos relacionados con el gluten que poco tienen que ver con la fisiopatología de la Enfermedad Celiaca aunque a efectos prácticos, las personas que los padecen, tienen como único tratamiento una dieta sin gluten estricta, por lo que se encuentran en la misma problemática que el colectivo celiaco cuando salen a comer fuera de su entorno.

A continuación, hacemos referencia a algunos de los trastornos que se relacionan con el gluten:

Sensibilidad al Gluten no Celiaca (SGNC).

Es una intolerancia hacia el gluten y otros componentes del trigo. Presenta sintomatología digestiva y extradigestiva, la serología es negativa, sin necesidad de presentar daño intestinal ni predisposición genética. La sintomatología desaparece excluyendo el gluten de la dieta.

Alergia al gluten.

Se produce por una reacción de hipersensibilidad mediada por inmunoglobulina E frente al gluten.

Alergia al trigo.

Otra reacción de hipersensibilidad mediada por inmunoglobulina E frente a algunos de los componentes antigénicos del trigo.

Dicho de otra forma, la celiaquía es una enfermedad crónica que se presenta en individuos genéticamente predispuestos a los que el sistema inmunitario reacciona al consumo de gluten y ataca al propio organismo, produciendo inflamación y daños en el intestino delgado. Otros signos y síntomas, como por ejemplo osteoporosis, infertilidad, retraso en el crecimiento, etc., son complementarios. Hay que destacar que en la "Clasificación Internacional de Enfermedades" (CIE-9), la enfermedad celíaca (EC) se encuentra encuadrada dentro del grupo "otras enfermedades del sistema digestivo" y no se asimila con el término "intolerancia" (y mucho menos con el de alergia). Por lo tanto, el término "intolerancia" ya no define la celiaquía y se desaconseja su uso.

La Sensibilidad al gluten no celíaca es una alteración con síntomas intestinales y extraintestinales que aparecen tras la ingesta de gluten en pacientes a los que se ha podido excluir la celiaquía y la alergia al trigo.

Normalmente viene dada como consecuencia de alguna otra patología digestiva por la que se sufran brotes (SIBO, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa...) Durante esos “brotes” puede que aumente esa sensibilidad al gluten no celiaca y por lo tanto dependerá del estado de la enfermedad que la genere. Eso implica que hay grados de tolerancia, algo que bajo ningún concepto se da en la enfermedad celiaca donde SIEMPRE existe daño intestinal frente a la presencia de gluten.

Tabla resumen de las diferencias.

Alergia al trigo	Enfermedad Celiaca	SGNC
Puede ser suficiente dejar de ingerir trigo un tiempo	Alimentación sin gluten estricta para siempre.	La alimentación sin gluten puede ser temporal
	Sólo trazas < 20 ppm de gluten	Cumplir estrictamente al menos 1-2 años
	No hay grados de tolerancia. Hay daños con mínimas trazas.	En SGNC hay diferentes grados de tolerancia.

12.

¿Qué
tratamientos
existen? Dieta sin
gluten.
Legislación y
etiquetado.

¿Qué tratamientos existen? Dieta sin gluten. Legislación y etiquetado.

Hasta la fecha, la celiacía no tiene cura y el único tratamiento que hay consiste en una dieta sin gluten de por vida.

El gluten no es una proteína esencial y puede, por tanto, ser sustituida sin que ello implique un desorden en el metabolismo y en la salud, por tanto, una dieta sin gluten bien planteada puede ser tan saludable como una dieta con gluten bien planteada.

Una buena dieta sin gluten, es aquella basada en alimentos frescos y evitando en la medida de lo posible productos procesados, homólogos sin gluten de los que se solía consumir, con ingredientes como aceites refinados, grasas hidrogenadas, exceso de sodio, azúcares y escasos en fibra, más que demostrado su efecto dañino para la salud.

Se tiende a cometer el error entre personas diagnosticadas con celiacía de consumir los homólogos de productos que solían consumir creyendo que son sustituibles nutricionalmente, pero la composición de la mayoría de esos productos suele ser muy diferente al producto con gluten de base, no pudiendo compararse en cuanto a nutrientes. Solo hay que leer los ingredientes de ambos productos y hacer una comparación para ver la diferencia.

Por suerte y con el tiempo cada vez hay más concienciación y es más fácil encontrar opciones sin gluten saludables, con buenos ingredientes, que estén listas para su consumo y con un perfil nutricional similar a su homólogo saludable con gluten.

En definitiva, es importante que las personas diagnosticadas de enfermedad celiaca dispongan de una buena información por parte de un profesional de la alimentación, un dietista-nutricionista o técnico en dietética que le pueda ofrecer un buen asesoramiento a la hora de afrontar una alimentación sin gluten, segura y saludable.

Lo recomendable, al igual que para la población general, es llevar una alimentación basada en la materia prima y evitar en la medida de lo posible productos procesados, que son más susceptibles de contener gluten debido al valor tecnológico que tiene esta proteína, como ya vimos en apartados anteriores. De ahí la importancia de saber identificar mediante la lectura correcta del etiquetado, qué alimentos tienen o no gluten para hacer buenas elecciones. Los productos con un mínimo procesamiento, aunque en su origen no contengan gluten, siempre conllevan un riesgo debido al contacto cruzado.

Se denomina contaminación cruzada cuando un alimento que en su origen no contiene gluten, entra en contacto con el mismo en el proceso de elaboración, normalmente porque comparten líneas de producción con alimentos que contienen gluten.

Saber interpretar las etiquetas es importante pero no basta con leer los ingredientes y ver que ninguno contiene gluten en su origen, ya que han podido contaminarse en el proceso de producción, llegando a contener trazas en el producto final.

Los fabricantes no están obligados a declarar las trazas que pueda haber de gluten, por lo que si se opta por consumir un producto como unas patatas fritas o unas almendras tostadas, por ejemplo, deben escogerse aquellos en los que su etiquetado contenga la mención “sin gluten” o el sello, ya que no sabemos qué se ha frito en ese aceite de las patatas ni qué ha podido tostarse en el horno donde se han tostado las almendras, entre otras cosas.

Según el Reglamento Europeo (UE) N° 828/2014, estos productos son aptos para celíacos si no superan los 20 mg/Kg de peso del alimento. En ese caso deberán estar etiquetados como “sin gluten” y/ o llevarán el sello de garantía sin gluten.

El “ELS” Marca Registrada Espiga Barrada es el símbolo internacional sin gluten y está regulado por la Sociedad de Asociaciones de Celiacos de Europa (AOECS), la cual, delega en sus asociaciones su uso y control. En España, la FACE (Federación de asociaciones de Celíacos de España), una de las encargadas de otorgar esta certificación.

Las empresas interesadas en emplear este símbolo en sus productos deben solicitar certificarse bajo el sistema de licencia europeo. Estas industrias pueden ser tanto empresas fabricantes de productos específicos para celíacos como de productos convencionales que, sin ser específicos para el colectivo celíaco, si pueden ser consumidos por él.



Símbolo de la “Espiga Barrada”

XX: Código del país que lo certifica. En el caso de España, comenzará por ES.

YYY: Código correspondiente a la empresa.

ZZZ: Código del producto.

Desde hace algún tiempo, se comercializan en España productos elaborados con avena destinados para celíacos. De igual forma, deberán contener la mención “sin gluten” y además especificar que contienen avena, ya que como vimos en apartados anteriores, algunos componentes de la avena pueden causar reacción inmunológica a algunas personas.



Otros fabricantes, por iniciativa propia, mantienen un sistema de control del gluten en su cadena de producción y tienen su sello propio. Estos sellos también certifican que el producto contiene menos de 20 miligramos de gluten por kilo de peso.



Partiendo de esto, podemos clasificar los alimentos en tres grupos:

Alimentos con gluten

Los únicos alimentos que contienen gluten en su origen son el trigo y sus variedades (trigo duro, espelta, kamut® y triticale), el centeno, la cebada y posiblemente la avena, así como sus productos derivados, como la harina.

Alimentos que pueden contener gluten

Todos aquellos con un mínimo procesamiento y que han podido sufrir contaminación cruzada en el proceso de elaboración y que, por tanto, deberemos verificar mediante la lectura del etiquetado, la ausencia de gluten, bien por la mención o sello con garantía sin gluten.

Alimentos sin gluten

Todos aquellos alimentos que en origen no contienen gluten, es decir, aquellos que no aparecen en el grupo de alimentos con gluten: cereales sin gluten, frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas, huevos, carne, pescado, leche, aceites y mantequillas.

GRUPO DE ALIMENTOS	SIN GLUTEN	PUEDEN CONTENER GLUTEN (DEBEN LLEVAR LA MENCIÓN "SIN GLUTEN")
Cereales y derivados	Arroz, maíz, mijo, sorgo, teff, quínoa, amaranto, trigo sarraceno, envasados.	Cereales sin gluten a granel, harinas y otros derivados de cereales sin gluten sin la mención "sin gluten", fibras vegetales.
Verduras, hortalizas y setas	Frescas o cocidas, congeladas o envasadas sin otros ingredientes y sin cocinar.	Congeladas-manipuladas y/o cocinadas con otros ingredientes, cremas, gazpachos, salsas.
Tubérculos	Patatas, boniatos, remolacha, yuca o tapioca sin procesar, congeladas o envasadas cocidas "al natural", sin más ingredientes.	Fritas, chips, tipo snaks, cocinadas tipo cremas o purés, etc. Deben indicar en el etiquetado "sin gluten"
Legumbres	Garbanzos, alubias, judías, azukis, soja, etc. secas o en conserva "al natural", sin cocinar ni con otros ingredientes añadidos.	Lentejas (secas deben revisarse y lavarse bien para eliminar granos de trigo) en conserva al natural deben indicar "sin gluten". Legumbres a granel, Harinas de legumbres. En conserva cocinadas, con otros ingredientes, patés, cremas o hummus.
Frutas	Fresca o congelada, envasada al natural, zumos 100% fruta exprimida.	Néctares y zumos, smoothies o batidos, frutas deshidratadas (orejones, higos, etc.) o en forma de chips. Zumos con otros ingredientes.

Frutos secos y semillas	Crudos.	Fritos o tostados, mantequillas, deben llevar la mención “sin gluten”
Huevos	Frescos o refrigerados, huevo líquido 100% pasteurizado.	Huevo hilado, liofilizado o en polvo
Leche y derivados	Leche, quesos frescos, requesón, nata, cuajada, kéfir, yogur natural	Leche en polvo, cremas de untar, yogures de sabores o con trocitos de fruta, postres lácteos, helados, quesos envasados en lonchas, quesos con algún procesamiento, curados (algunos se curan con harina de trigo), quesos fundidos, en porciones.
Pescados y mariscos	Frescos o congelados, sin rebozar. En conserva “al natural” o “en aceite”,	Ahumados, en salazón, en conserva o envasados, cocinados, con salsas, congelados con otros ingredientes, surimi.
Carnes y derivados	Frescas o congeladas, sin procesar.	Embutidos, productos de charcutería, jamón serrano, morcillas, salchichas, hamburguesas, patés y conservas.
Especias	Especias en grano, en rama o hebra, siempre sin moler y envasadas.	Especias en grano o sin moler a granel, especias molidas, pasta de especias,
Condimentos	Vinagre de vino, de manzana o sidra, sal, aceites y mantequillas.	Vinagres balsámicos, colorante alimentario, caldo en porciones, sazónadores. Salsas en general (Salsa de soja, teriyaki, mostaza, ketchup, etc), sazónadores, levaduras químicas, frescas o secas.
Dulces	Azúcar, edulcorantes puros: acesulfamo K, sacarina,	Azúcar glasé, caramelos y gominolas, chocolates, pasteles, galletas, hojaldres, turrónes, mazapanes, helados, mermeladas, miel, turrónes y mazapanes.
Bebidas	Vinos y bebidas espumosas, bebidas destiladas sin otros ingredientes. Café en grano o molido, cápsulas de café sin aromas ni otros ingredientes, infusiones de plantas sin procesar y envasadas, refrescos y gaseosas.	Bebidas fermentadas o malteadas a base de cereales (cerveza, agua de cebada, algunos licores, etc.), infusiones de plantas a granel, sucedáneos de café u otras bebidas de máquina, bebidas isotónicas, bebidas vegetales, bebidas listas para el consumo a base de fruta, chocolate o bebidas vegetales.

13.

¿Puede mi
establecimiento
ofrecer
productos para
EC y SGNC?
¿Qué tenemos
que tener en
cuenta?

¿Puede mi establecimiento ofrecer productos para EC y SGNIC? ¿Qué tenemos que tener en cuenta?

Existe una gran diversidad de establecimientos de restauración, pudiendo encontrar desde establecimientos que sirven comida para llevar, restaurantes con menú diario, buffets, pizzerías, con menú a la carta, bares de tapas, grandes, pequeños, con capacidad para 20 o para 100 personas, algunos con cocinas muy pequeñas, otros con zonas de elaboración separadas, donde se puede destinar perfectamente una zona exclusiva para elaborar alimentos sin gluten, unos con mucho personal, o formados por una sola persona en cocina y en sala, los hay que disponen de personal estable y formado y otros, sin embargo, por trabajadores eventuales.

En esta guía trabajaremos aspectos generales a la hora de implantar un sistema de gestión sin gluten. Cada caso debe ser individualizado en función de sus características y de la disposición e implicación que presenten las personas responsables para realizar ciertos cambios.

La oferta gastronómica

En función de las características de cada establecimiento, este deberá adaptar la oferta gastronómica, ofreciendo la oferta sin gluten que pueda sin que se vea comprometida la seguridad.

En algunas ocasiones no es necesario disponer de dos cocinas separadas ni de un gran espacio. Obviamente será más fácil implantar un sistema de gestión del gluten en espacios bien diferenciados y espaciosos, pero es posible ofrecer una oferta gastronómica libre de gluten con todas las garantías teniendo en cuenta una serie de puntos que trataremos a continuación.

Ingredientes y elaboraciones críticas que contaminan al resto.

Aunque sería lo ideal, no es necesario que la totalidad de la oferta sea sin gluten, siendo posible tener alimentos con y sin gluten. Tampoco es necesario adaptar todos los platos con gluten a platos sin gluten. Se puede empezar por seleccionar los platos que ya se ofrecen sin gluten y ofrecerlos bajo el protocolo sin gluten. Lo importante es poder ofrecer una oferta segura, aunque solo sean unos pocos platos.

Si nuestra oferta tiene platos tanto con gluten como sin gluten, lo primero que debemos valorar es que los platos con gluten no contengan ingredientes susceptibles de contaminar al resto o que su modo de elaboración aumente el riesgo de contaminarlos.

Esto suele ocurrir con platos que contienen harinas con gluten, como es el caso de masas para pastas, pizzas, bollería, pastelería, fritos o rebozados que se preparan en la cocina, etc, ya que la harina es un producto en polvo y es volátil, por lo que las partículas de gluten quedan suspendidas en el aire, contaminando al resto de elaboraciones y superficies.

Las harinas, al ser volátiles, permanecen suspendidas en el aire aunque no las podamos percibir y las partículas de gluten descienden y caen sobre otros alimentos, superficies y utensilios, provocando que estos se contaminen sin que seamos conscientes.

Por ello, bajo ningún concepto se deben simultanear procesos que conlleven alimentos sin gluten y alimentos con harinas con gluten. Deben valorarse cada caso establecerse, si es posible, unas pautas a la hora de la elaboración, aunque lo recomendable para minimizar las probabilidades de contacto cruzado es sustituir las harinas con gluten por harinas sin gluten.

Por ejemplo, si se elaboran croquetas y las harinas que utilizan para la bechamel tienen gluten, lo que implica un alto riesgo, deben sustituirse por harina sin gluten, como harina de maíz, y si además las empanamos con pan rallado sin gluten mucho mejor.

Si se realizan elaboraciones previas con gluten, después es importante limpiar a conciencia todas las superficies y utensilios con agua y jabón. Las cocinas que ofrecen una oferta con y sin gluten siempre conllevarán un mayor riesgo, tendrán un sistema de gestión del gluten que requerirá de una mayor concienciación y dificultad para llevar a cabo.

Por tanto, mientras menos ingredientes con gluten haya en nuestra cocina, menor riesgo existirá.

Elaboraciones críticas

Como hemos visto, no solo hay que tener en cuenta los ingredientes, sino también los procesos. En una cocina en la que se elabora, por ejemplo, pescado frito con harina con gluten, no es viable ofrecer comida sin gluten con garantías. Si se enharina pescado con harina de trigo, el hecho de ofrecer pescado que se enharinara con harina sin gluten y se friera con aceite limpio no tendría sentido y sería un esfuerzo extra en vano.

Si hay harina con gluten en el servicio, que es un producto volátil y contamina al resto, el riesgo de contaminación es muy elevado y por tanto, no es viable ofrecer comida sin gluten con garantías y segura para el colectivo celíaco.

Puede modificarse la oferta gastronómica y ofrecer platos que no contengan harinas con gluten, de este modo, podremos ofrecer un servicio con todas las garantías.

Por tanto es importante valorar las opciones de las que se disponen y realizar los cambios que se esté dispuesto a realizar a fin de ofrecer este servicio.

14.

Restauración sin
gluten. Pasos
para ofrecer
alimentos sin
gluten. Objetivo:
Evitar el contacto
cruzado

Restauración sin gluten. Pasos para ofrecer alimentos sin gluten. Objetivo: Evitar el contacto cruzado.

Elección de los ingredientes. Cuanto menos gluten mejor.

El primer paso para ofrecer una oferta gastronómica sin gluten con todas las garantías será hacer una buena elección de los ingredientes.

Si queremos estar seguros de que los ingredientes que queremos utilizar no tienen trazas, prestaremos especial atención a aquellos que son susceptibles de contener gluten y buscaremos la mención o sello sin gluten en su etiquetado.

Si esta mención no apareciese, la persona o empresa que nos suministra los alimentos deberá facilitarnos la ficha del producto para verificar la presencia o no de alérgenos, entre los que debe aparecer el gluten.

De igual modo, los productos artesanales deberán aportar la ficha de producto que certifique que no contienen gluten y que, por tanto, son aptos para personas celiacas.

La carta. Opciones de identificación.

El Reglamento Europeo (UE) 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada a las personas consumidoras y de obligatorio cumplimiento desde el 13 de diciembre de 2014, pretende proteger a las personas consumidoras sobre la información alimentaria.

Una de las informaciones que debemos facilitar a las personas consumidoras es la correspondiente a los 14 alérgenos que más afectan a la población europea y que es obligatorio indicar su presencia en los platos que ofrecemos. Estos alérgenos incluyen el gluten, crustáceos, huevo, pescado, cacahuetes, soja, leche, frutos secos, apio, mostaza, sésamo, sulfitos, altramuces y moluscos.

Esta información se basa en los alérgenos contenidos en los ingredientes con los que se ha elaborado cada plato, pero no tiene en cuenta la contaminación cruzada, por lo que si el cliente pide un plato que no contiene, en este caso gluten, según la información facilitada y no informa de su alergia o intolerancia al personal de sala, es probable que el plato que haya pedido sin el alérgeno haya podido sufrir contacto cruzado.

Debemos disponer de una carta con la información en materia de alérgenos pero además de ofrecer esta información, es importante disponer de un espacio en la carta en el que se indique de forma clara que si alguna persona de su clientela presenta una alergia o intolerancia debe hacérselo saber al personal de sala para poder ofrecer las máximas garantías.

Otra opción es disponer de una carta específica sin gluten y al solicitarla ya sabemos que los platos que van a elegirse van bajo el protocolo sin gluten.

Fichas técnicas de los platos. Elemento clave.

Una vez seleccionada la oferta gastronómica que nos va a permitir poder ofrecer un servicio sin contacto cruzado y con todas las garantías, es fundamental que cada plato disponga de su ficha técnica para llevar un control de los ingredientes que debemos utilizar para su elaboración, así como la metodología a seguir a la hora de la preparación.

La ficha técnica del plato no es más que la receta del plato con la información acerca de ingredientes y alérgenos que pueda contener.

Estas fichas deben estar a disposición de todo el personal de cocina, de manera que el proceso de elaboración se realice de la misma forma por cada uno de los integrantes de la cocina. Además, el personal de sala deberá poder tener acceso a una copia para ofrecer toda la información acerca de un plato y así responder a las dudas de la clientela.

Por tanto, las fichas correspondientes a los platos sin gluten habrá que adaptarlas y poner claramente que corresponden a un plato bajo el protocolo sin gluten y añadir los comentarios correspondientes en cuanto a los puntos más críticos en el proceso de elaboración para que se haga correctamente y siempre de la misma manera por todo el personal con la finalidad de evitar el contacto cruzado.

Debemos especificar la marca o el formato de los ingredientes sin gluten (verificada su garantía previamente, como vimos anteriormente) que debemos utilizar para mantener un control sobre posibles modificaciones que pueda haber entre marcas y llevar un control de la trazabilidad.

A continuación, se expone un ejemplo de la que podría ser una ficha correspondiente a un plato sin gluten en la que aparece el nombre del plato, en este caso el sello de la red para indicar que es sin gluten, aunque bastaría con un comentario bien visible.

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Observaciones

[illegible]

:

En la mayoría de cartas ya hay platos que no tienen gluten en su origen, como ensaladas, platos con base de arroz, huevos, pescado o carne. En este solo habrá que asegurarse de que los ingredientes no contengan gluten y bastará con tener una única ficha y añadir un comentario bien claro y visible en el que especifique que si el plato va destinado a una persona celiaca deberá elaborarse siguiendo el protocolo sin gluten.

Si es un plato adaptado sin gluten de la carta, deberá haber dos fichas, la del original y la adaptada y ponerlas juntas para diferenciar los ingredientes que hay que sustituir y puntos a modificar en el proceso de elaboración.

Si, por ejemplo, queremos adaptar un cous cous, cuya base es semola de trigo (gluten), buscaremos un homólogo sin gluten, como por ejemplo el mijo o la quinoa y en la ficha sin gluten se cambiará este ingrediente y además se anotará que deberá realizarse bajo el protocolo sin gluten (utilización de utensilios exclusivos, limpieza de superficies, etc).

Las fichas de platos con gluten y platos sin gluten, deben ser perfectamente diferenciables, bien mediante colores diferentes o símbolos, por ejemplo.

15.

Almacenamiento.
Correcto
aislamiento e
identificación de
materias primas.

Almacenamiento. Correcto aislamiento e identificación de materias primas.

Una vez decidida la oferta gastronómica que vamos a ofrecer y verificados todos los ingredientes que vamos a usar para elaborar nuestros platos, ha llegado el momento de decidir el modo en que vamos a almacenarlos. Para ello debe seguirse el siguiente procedimiento:

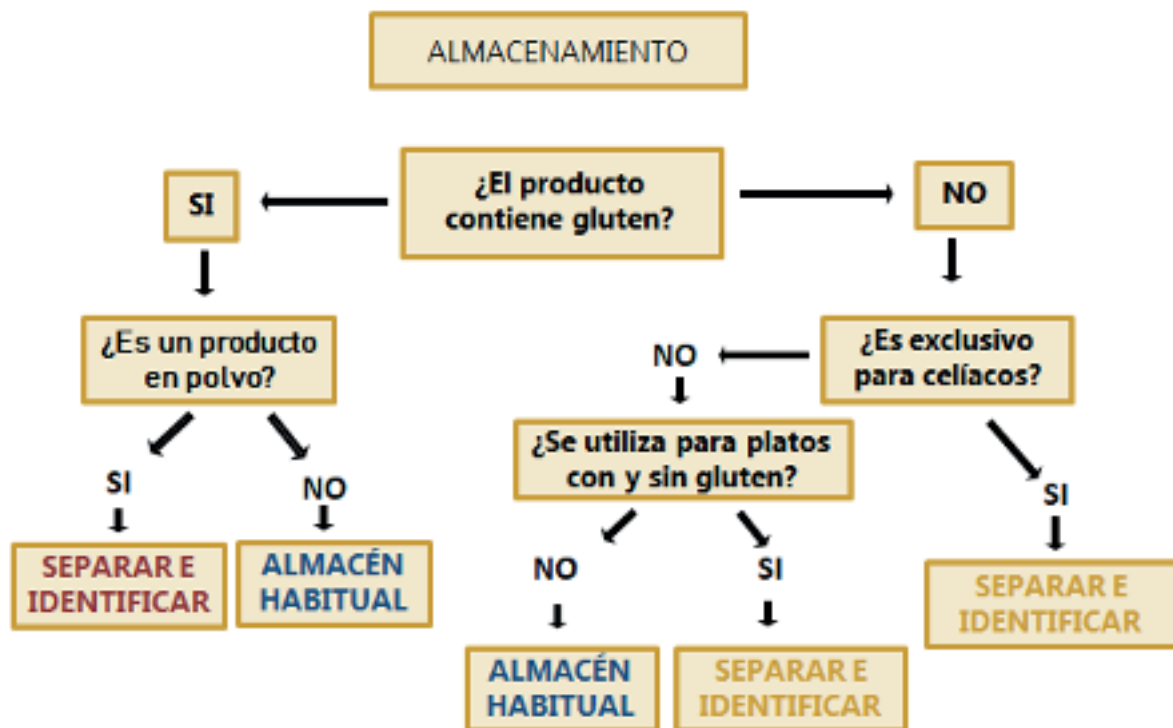


Diagrama de almacenamiento de las materias primas

A continuación, se exponen algunos ejemplos de cómo deben almacenarse los productos siguiendo el diagrama de almacenamiento:

Harina de trigo

Lo recomendable es separarlo del resto de productos. Al ser un producto en polvo con gluten, deberá ir bien cerrado, herméticamente para evitar contaminaciones dentro del almacén e identificarse como alimento con gluten, para que no pueda confundirse con un producto sin gluten.

Pasta convencional

Tiene gluten pero al no ser un producto en polvo no contamina al resto, por lo que bastará con mantenerlo bien cerrado en el almacenamiento habitual e identificarlo correctamente como producto con gluten.

Productos específicos para celíacos: Se recomienda almacenarlos separados del resto para evitar contaminaciones, ya que solo están destinados para elaboraciones sin gluten. Irán bien aislados e identificados como sin gluten.

Harina de maíz

Es un producto sin gluten que podemos utilizar como sustitutivo de harinas con gluten. Por esta razón, deberemos disponer de dos envases, aislarlos e identificarlos, uno para elaborar con gluten y otro para hacerlo sin gluten, que se almacenará con los demás productos sin gluten. Si hubiese un único envase, es muy susceptible de contaminarse, por lo que de este modo evitamos riesgos.

Embutidos

Muchos de los embutidos contienen gluten, debido a la adición de ingredientes con gluten. Si el que se ha usado normalmente contiene gluten y se ha buscado una opción sin gluten, este deberá separarse y almacenarse con los productos sin gluten e identificarse correctamente.

Si el embutido utilizado no contiene gluten se hará como con la harina de maíz, se separarán al abrir el envase y se identificará uno de ellos como sin gluten, para evitar contaminaciones.

De igual modo haríamos con aquellos productos que usamos para ambas elaboraciones, como frutos secos, salsas, etc.

Una vez decidido cómo vamos a almacenar los productos, tendremos en cuenta una serie de cosas:

- Hay que identificarlos correctamente, de manera que quede claro si el producto es con gluten o sin gluten. Esto se puede hacer mediante etiquetas.
- Los productos exclusivos para celíacos deben ir separados del resto y bien identificados para evitar contaminaciones. Si no fuese posible por falta de espacio disponer de un almacén exclusivo sin gluten, deberán colocarse en los estantes superiores y en recipientes exclusivos y cerrados.
- En la nevera, frigorífico o congelador también deberá haber una zona destinada a los productos sin gluten o mantenerlos en un recipiente exclusivo, bien cerrado e identificado como sin gluten. Productos como mantequillas, mermeladas, etc. deberán ir en envases exclusivos para evitar contaminaciones.
- Hay que seguir el mismo procedimiento para las bebidas, como la cerveza sin gluten, infusiones, diferentes tipos de cafés o chocolates, refrescos, licores, etc.

Utensilios

Es recomendable disponer de utensilios para cocinar exclusivos sin gluten, bien diferenciarlos con diferente color o con una marca y almacenarlos por separado.

Una opción es tener un kit consistente en una caja de plástico con tapadera en la que tendremos los utensilios necesarios para elaborar los platos sin gluten. De este modo se evitan problemas de contaminación y siempre se dispone de elementos listos para su uso en pleno servicio, evitando tener que limpiarlo todo y ahorrando tiempo. En caso de tener que usarse herramientas que no son del kit habría que limpiarlas cuidadosamente antes de su uso.

Un ejemplo de utensilios que podría contener el kit sería:

- Ollas y sartenes.
- Tablas de corte.
- Set de cuchillos.
- Juego de cucharón, espumadera, espátula, pinzas...
- Cubiertos.

:

- Colador.
- Batidora.
- Mandil limpio.
- Kit de sazónador, especias.

Todos los electrodomésticos y la maquinaria deben estar bien limpios, sobre todo, se debe prestar especial cuidado en las zonas más inaccesibles, como las hélices de una batidora, o los nexos de unión entre diferentes partes.

Si tenemos, por ejemplo, una freidora a parte para freír sin gluten y luego trituramos una salsa con una batidora con restos de alimentos con gluten, todo el protocolo no habrá servido de nada.

Hay elementos que por su dificultad a la hora de limpiarlos, deben ser exclusivos para sin gluten:

- Tostadora: No es necesario adquirir una tostadora industrial, basta con una pequeña de uso doméstico en el caso de que la demanda sea baja.
- Coladores.
- Máquinas para hacer pasta.
- Mangas pasteleras.
- Biberones de salsas.
- Freidoras o usar sartén para sin gluten.
- Rodillos.

Otros elementos, no necesariamente tienen que ser exclusivos pero hay que asegurarse de que estén bien limpios:

- Cuchillos, cucharas y cucharones
- Termómetros
- Sartenes y ollas

:

- Horno: No es necesario tener exclusivo pero si las bandejas para elaboraciones sin gluten. Se debe tener especial cuidado con los hornos de convección, ya que aumenta el riesgo de contaminación por el flujo de aire, por lo que no es recomendable su uso. Algunas guías si recomiendan su uso únicamente si el plato sin gluten se mantiene tapado para protegerlo. Sin embargo, este tratamiento no aportaría al producto final las características que confiere la cocción al horno, por lo que es algo que debe valorarse previamente al realizar la elección de la oferta sin gluten. Si no nos gusta el resultado final, no lo ofrecemos, siempre podemos ofrecer otras muchas elaboraciones. Lo importante es poder ofrecer un servicio sin gluten con garantías.
- Planchas: Si se ha elaborado un producto que pueda tener gluten se limpiará.

16.

Cocina.
Elaboraciones.
Conservación y
limpieza.

Cocina. Elaboraciones. Conservación y limpieza.



Diagrama de trabajo en la cocina

Elaboración

Los procesos de elaboración pueden ser sencillos o de una elevada complejidad, dependiendo del tipo de establecimiento. Cada proceso deberá adaptarse al tipo de oferta que haya, a la cocina, al espacio, etc

A continuación exponemos unas pautas generales a tener en cuenta antes de elaborar comida sin gluten, basadas en protocolos básicos:

1. Lavarse las manos con agua caliente y jabón. Secar con papel de usar y tirar. Evitar los trapos de cocina, son menos higiénicos y más susceptibles de contaminarse.
2. Comprobar que la ropa de trabajo está limpia, sin restos de comida y mucho menos de harina. Ponerse un mandil limpio.
3. Limpiar con agua y jabón la zona donde se va a elaborar sin gluten, si no se dispone de una zona exclusiva.

5. Valorar previamente los pasos a seguir a la hora de introducirlos en ese momento en cocina.
6. Coger el kit exclusivo para elaborar sin gluten con los utensilios exclusivos. Si se necesitaran utensilios adicionales, comprobar que estén bien limpios o limpiar correctamente.
7. Coger el kit de elementos comunes de uso exclusivo como sal, sazónadores, vinagreras, especias, utensilios para aliñar, etc.
8. Es recomendable que haya una persona encargada de la elaboración sin gluten en cada servicio y que tenga controlados e identificados todos los procesos y elementos.
9. Si entre elaboración y emplatado hay un periodo de tiempo, como sucede con las elaboraciones previas, se mantendrá la identificación y el aislamiento de la elaboración sin gluten hasta el momento del emplatado.

En cuanto al orden de elaboración, es preferible preparar primero los platos sin gluten, para minimizar riesgos de contacto cruzado. Si no es posible hacerlo antes, hay que limpiar todos los elementos y zonas de elaboración.

Conservación del plato

Es recomendable que las elaboraciones previas que son sin gluten en origen se realicen bajo el protocolo sin gluten y una vez elaboradas se conserven separados y bien aisladas e identificadas. Serán platos sin gluten que pueden ofrecerse a todos los clientes sean o no celiacos. Esto puede hacerse con postres, salsas, aliños, cremas, guisos, etc.

Los platos sin gluten se aislarán e identificarán y se colocarán en una zona exclusiva para sin gluten. Si no fuese posible por falta de espacio, se colocarán en la parte superior del frigorífico o congelador.

Calentamiento del plato o elaboración

Si el plato que se ha elaborado previamente ha de ser calentado antes de su consumo, deben tomarse las mismas precauciones que cuando se elabora, es decir, si se va a usar alguna maquinaria para calentarlo, esta debe estar correctamente limpia y debe protegerse el plato de posibles contaminaciones.

Emplatado

A la hora de emplatado, hay que tener en cuenta una serie de aspectos:

- Asegurarse que la vajilla esté limpia. Si fuera posible, lo óptimo es que se tuviera una exclusiva.

- Utilizar igualmente utensilios para servir limpios y a poder ser, exclusivos para la elaboración sin gluten.
- Si fuera necesario limpiar el borde del plato, se hará con papel de un solo uso y no con trapos para evitar contaminaciones.
- Es importante identificar el plato final sin gluten para que el personal de sala pueda identificarlo fácilmente. En diferentes protocolos se puede ver el uso de banderillas pinchadas en la comida, o el uso de adhesivos en los platos.
- Otra opción es tener una vajilla diferente para sin gluten, con algo identificativo, de manera que sea discreto para el cliente pero que permita al personal diferenciarla claramente. Por ejemplo, se puede tener la vajilla blanca general y blanca con el filo de color para sin gluten, o de diferente color.
- Si entre el emplatado y el servicio, la preparación debe esperar un tiempo, esta deberá protegerse cubriéndose con una campana protectora para evitar que se contamine con otras elaboraciones. Es recomendable ponerla en un lugar exclusivo pero si no fuese posible, separarlo del resto de elaboraciones lo máximo posible.
- El pan sin gluten debe estar aislado y almacenado, si es posible, fuera de la cocina, si se tuesta debe hacerse en tostadores exclusivos y se colocarán en recipientes exclusivos y limpios. También puede optarse por ofrecer picos o colines sin gluten. Muchos fabricantes los ofrecen en paquetes por raciones individuales y es una opción más segura.

Limpieza

A lo largo de todo el manual hemos hecho referencia a la importancia que tiene la limpieza a la hora de seguir un protocolo sin gluten.

Mediante agua caliente y jabón se elimina el gluten de los utensilios, vajilla y superficies. Para secarlos, es recomendable evitar trapos y hacerlo con papel de usar y tirar.

Si no se dispone de una zona exclusiva para cocinar sin gluten, se adecuará una zona para preparaciones sin gluten limpiándola previamente con agua y jabón.

Las maquinarias también se limpiarán antes de cada uso si no son exclusivas.

17.

La Sala.
Adecuación del
espacio,
comanda y
medidas a tener
en cuenta.

La Sala. Adecuación del espacio, comanda y medidas a tener en cuenta.

El trabajo del personal de sala a la hora de atender a la clientela que requiere de un servicio sin gluten es igual de importante que el que se hace en cocina.

Es la parte visible que ve la clientela y dependiendo del servicio que se ofrezca se dará una imagen respecto a la gestión que se hace. Ofrecer un buen servicio sin gluten le dará tranquilidad, lo que generará confianza y aumentará las probabilidades de que vuelvan a nuestro establecimiento.

El primer contacto que se tiene con la clientela comienza con la reserva previa o la llegada de esta al establecimiento.

Es importante que el personal que le atiende transmita seguridad y conozca el tema para generar confianza, por ello, es necesario que esté bien informado sobre sus necesidades específicas manejando la información acerca de la enfermedad celíaca o intolerancias al gluten, que es el gluten y donde se encuentra, las prácticas básicas de manipulación y las posibles opciones que ofrece el establecimiento.

Tanto si se hace reserva previa como si no, es recomendable que la persona que requiera de un servicio sin gluten se identifique, pero esto no siempre es así, por lo que es recomendable que se pregunte si hay algún comensal que requiera de este servicio.

La reserva previa permitirá estar mejor preparados y minimizará tiempos de espera.

A continuación, os detallamos un diagrama con los pasos a seguir para atender en sala al comensal celiaco o intolerante al gluten.



Diagrama de trabajo en sala

Preparación de la mesa

Si la persona celiaca ha reservado previamente se tendrá el espacio ya preparado, pero si no es posible, igualmente se tendrán en cuenta una serie de medidas.

En el espacio.

- La zona debe estar limpia, sin restos de comida ni migas de pan.
- Si se hace uso de mantelería, se deberá poner manteles nuevos y colocar la vajilla en el momento, ya sea exclusiva o correctamente limpia.
- Es recomendable que el office donde se almacena la cubertería, servilletas y la vajilla exclusiva esté limpio y ordenado y que en la medida de lo posible se localice en un lugar fuera de la cocina.

Si se ofrecen aperitivos para amenizar la espera, se recomienda que se haga en recipientes exclusivos para la clientela celiaca. Igualmente con el pan, irá en recipientes de uso exclusivo para pan sin gluten y bien identificados.

Entrega de la carta

Cuando se hace entrega de la carta, el personal debe tener en cuenta las opciones de las que dispone el establecimiento, si tiene una carta exclusiva sin gluten o si las opciones están en la carta habitual, y

transmitir una buena información, ya que de eso depende que el cliente haga una buena elección, ya que es su salud la que está en juego.

La persona que atiende a la mesa debe disponer de la siguiente información:

- Ingredientes de cada plato, o bien, disponer de las fichas técnicas.
- Variaciones de la carta habitual.
- Platos recomendables y no recomendables para celiaquía.

Si hubiera alguna duda sobre algún plato concreto, esta tiene que comunicarse con la clientela celiaca y no dar nada por sentado. Es preferible que se reconozca que no se tiene una información concreta y preguntar al personal de cocina o hacer uso de las fichas técnicas de los platos, que dar una mala información que repercuta negativamente en el cliente.

El cliente celiaco es un aliado, no un enemigo, y también puede ayudar a resolver algunas dudas.

Anotación de la comanda

A la hora de anotar el pedido de una mesa en la que hay una o más personas celiacas que requieran servicio sin gluten, debe indicarse claramente cuáles son los platos que deberán ir bajo el protocolo sin gluten, así como donde está sentada la persona celíaca, lo que evitará cometer equivocaciones.

Se puede indicar bien con un símbolo o con otro color, ya sea anotándolo a mano o bien de manera digital. Si en el establecimiento disponen de un sistema electrónico para la anotación de la comenda, hay que estudiar la posibilidad de incluir esta información en el programa de gestión.

Lo importante es que se tenga un protocolo de comunicación estandarizado y que todo el personal conozca la forma en la que debe hacerse la identificación.

Si en cocina hay una persona encargada de realizar los platos sin gluten, se pueden realizar dos pedidos, uno sin gluten destinado a esta persona, y otro general para el personal que elaborará el resto de preparaciones.

Los platos para compartir irán bajo el protocolo sin gluten, de manera que cuando lleguen a la mesa lo hagan con todas las garantías para el cliente celíaco.

Comunicación a cocina

Es recomendable que el personal de sala hable directamente con la persona encargada de elaborar los platos sin gluten por si hubiera que realizar algún cambio respecto a la selección de la clientela y asegurarse de que no hay ningún error.

Servicio

En lo que se refiere al servicio de los platos, deben realizarse una serie de normas:

- Lavarse las manos antes de servir un plato sin gluten.
- Servir los platos sin gluten por separado del resto. Es indiferente que se sirvan antes o después los platos sin gluten aunque si se hacen después se evita el riesgo de que al servir el resto pudiera caer o derramarse algo, contaminando el resto de preparaciones sin gluten. Igualmente, se deberá tener especial cuidado con las salpicaduras a la hora de servir elaboraciones que requieran preparación frente al cliente, como cortar un rosbif o servir una sopa.
- Se debe tener en cuenta a la hora de servir el pan, hacerlo de forma que el pan sin gluten vaya por separado y en recipientes exclusivos.
- De igual modo, si se ofrecen aperitivos, se aconseja utilizar envases nuevos para servir, ya que los envases empezados han podido sufrir contaminaciones involuntarias. Se servirá en un recipiente exclusivo para evitar contaminaciones con las manos o cubiertos de otras personas que pueden comer productos con gluten.

Finalmente se comprobará con el cliente que todo es correcto y que no ha habido ninguna clase de imprevisto, asegurándonos de una buena respuesta de la clientela y de que seguramente repita experiencia.

18. En resumen...

En resumen...

No todas las cocinas son iguales, tampoco el personal ni la oferta gastronómica. Por ello, cada establecimiento debe ser consciente de lo que es capaz de ofrecer sin que se vea comprometido su servicio ni la salud del comensal.

No obstante, hay una serie de pautas comunes a tener en cuenta para ofrecer un buen servicio sin gluten, referente a buenas prácticas de manipulación y consejos básicos que se deben cumplir al 100% sea cual sea la circunstancia de cada establecimiento.

Conceptos básicos que deben conocerse o seguirse:

- La Enfermedad Celiaca, así como las intolerancias al gluten no son una preferencia o moda, sino una enfermedad o trastorno en la salud.
- **Pequeñas cantidades de gluten pueden tener consecuencias graves en la salud de la persona celiaca.**
- El gluten no se destruye con altas temperaturas.
- Todo el personal debe conocer si hay un cliente celiaco y saber ofrecerle un servicio acorde a sus necesidades.
- Todo el personal que vaya a estar en contacto con de la clientela celiaca o con la comida que se le va a servir debe lavarse escrupulosamente las manos con agua caliente y jabón.
- El personal que elabora la comida sin gluten debe llevar la ropa limpia, sin restos de comida e igualmente lavarse las manos, así como la zona de elaboración si esta no es exclusiva para elaborar sin gluten.
- Los utensilios, al igual que la maquinaria que se vaya a utilizar para elaborar la comida sin gluten debe estar totalmente limpia.
- Comprobar que todos los ingredientes que se vayan a utilizar no tengan gluten.
- Se debe tener bien organizado el almacenaje de los productos y que estos están bien identificados y aislados correctamente, tanto en la despensa como en la nevera o congelador.
- **En ningún caso se simultanearán la elaboración de comida sin gluten y comida que contengan harinas con gluten, ya que al ser volátil queda suspendida en el aire y contamina superficies y otras elaboraciones.** De nada sirve tener una freidora exclusiva y harina sin gluten si a la vez estamos enharinando pescado con harina con gluten para freír, por ejemplo.

- No deben sacarse alimentos con gluten de una preparación para servirlo como sin gluten, ya que eso no hace que la comida siga conteniendo gluten. Por ejemplo, sacar un chorizo con gluten se un guiso o los picatostes de una ensalada.
- La comunicación entre todo el personal es clave para el buen funcionamiento del protocolo sin gluten.
- Llevar a cabo un buen sistema de identificación de la clientela celiaca, tanto de la comanda como de los platos especiales sin gluten.
- Antes de servir, tener el plato separado y protegido, tapado con una campana.

Hay que tener en cuenta que el riesgo en una cocina siempre existe y que es básico que todo el personal esté implicado en el seguimiento del protocolo para que este se realice con éxito y se pueda ofrecer un buen servicio al comensal celiaco con todas las garantías. El éxito requiere de conocimiento, esfuerzo, implicación y compromiso.

19.

Bibliografía

Bibliografía

- <http://www.gencat.cat/salut/acsa>
- <http://www.aesan.msc.es>
- <http://www.codexalimentarius.net>
- <http://www.specialgourmets.com/resource/safe-meal>
- <http://www.glutenfreerestaurants.org/index.php>
- http://www.acema.com.es/Documentos/Protocolo_para_restauracion.pdf.
- Manual de la Enfermedad Celíaca. FACE, 2017.
- Guía de restauración sin gluten. Fundación Alicia. 2018.
- Protocolo de diagnóstico de la Enfermedad Celiaca. FACE, 2018.



¿QUÉ HAY QUE HACER
PARA ADHERIRSE A
RED SEVILLA SIN GLUTEN?

Contactar con:
Área de Deporte y Promoción de la Salud
del Excelentísimo Ayuntamiento de Sevilla
T. 955 472 903
M. 682 058 961
redsevillasingluten@sevilla.org
www.redsevillasingluten.org

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

#redsevillasingluten

