

# Pautas básicas para la manipulación de alimentos sin gluten



SMAP CELÍACS DE CATALUNYA



## Qué es la enfermedad celiaca?

La celiaquía o enfermedad celíaca es una intolerancia al gluten de carácter permanente que condiciona, en individuos genéticamente predispuestos, una atrofia de las vellosidades del intestino delgado que se lesionan al ingerir gluten, proteína presente en los cereales trigo, centeno, cebada, avena, kamut, espelta y triticale, afectando su capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos.

La función del gluten es la de formar una red elástica que permita a las masas distenderse por la presión de los gases de fermentación y de retenerlos, permitiendo así, con la cocción, la estructura porosa del producto.

### **Claves para una cocina sin gluten**

1. Compra y selección de ingredientes
2. Almacenaje
3. Contaminación cruzada <sup>1</sup>

#### 1. Compra y selección de ingredientes

Se puede dividir la compra en tres grandes grupos de productos:

##### *Alimentos libres de gluten por naturaleza*

Son alimentos que no contienen gluten en su naturaleza y que no estado manipulados previamente.

Ej. Arroz, maíz, carne, pescado, verdura, fruta, leche, huevos...

##### *Alimentos específicos para celíacos*

Grupo de productos elaborados especialmente para celíacos, que se encuentra en farmacias, tiendas de dietética, supermercados, y que están incluidos en la “Lista de Alimentos sin Gluten” de Celíacs de Catalunya.

Ej. Pan , bases de pizza, galletas, magdalenas, pasta, pan rallado...



## *Alimentos elaborados*

Grupo mayoritario de productos que se encuentran principalmente en supermercados y que para saber si son aptos para celíacos se tendrá que consultar la Lista de Alimentos sin Gluten en vigor y sus actualizaciones.

Ej. Salsas, platos preparados, postres lácticos, embutidos...

La Lista de Alimentos sin Gluten es una publicación elaborada por la asociación de celíacos a partir de la información facilitada por los fabricantes consultados. Es muy importante utilizar la última lista publicada y completar la información con las sucesivas actualizaciones.

<sup>1</sup> A lo largo de todo el protocolo se utilizará el término contaminación sin que este término se tenga que asociar a la contaminación microbiológica.

## 2. Almacenaje

Una vez adquirida la información sobre los productos que se pueden emplear en la cocina, es necesario que los productos sin gluten no entren en contacto con los que sí tienen gluten.

Para su conservación, se recomienda escoger un lugar especial para ellos y etiquetarlos correctamente. En la nevera y el congelador se guardarán en bolsas o contenedores herméticos, separados de los alimentos con gluten.

Después de realizar estas operaciones, se puede proceder a la preparación de una comida sin gluten, siempre comprobando que las otras personas que colaboran en la faena tengan el mismo cuidado.

## 3. Contaminación cruzada

En la preparación de alimentos sin gluten es necesario evitar cualquier contacto con los alimentos con gluten. A continuación se detallan algunas consideraciones que hay que tener en cuenta:

1. En la preparación de todos los platos sin gluten se tendrá que usar siempre ingredientes sin gluten por naturaleza, específicos o bien alimentos incluidos en la última edición de la Lista de Alimentos sin Gluten, siempre teniendo en



cuenta sus actualizaciones correspondientes y asegurando que han estado bien almacenados y no pueden estar contaminados.

2. Nunca utilizar productos de los cuales se desconozca su exacta composición ni fiarse de los alimentos adquiridos en herbolarios o conocidos como “naturales” sin no están en la Lista.
3. El lugar donde se manipulen los alimentos sin gluten tienen que estar limpios de posibles residuos después de anteriores elaboraciones con alimentos sin gluten (por ejemplo; después de cortar pan con gluten, harinar pescado con harina de trigo o hacer repostería normal.).
4. Todas las máquinas, utensilios y accesorios tienen que estar diferenciados y separados para garantizar que no se mezclen (por ejemplo; una tostadora de pan o para hacer sandwiches tienen que ser exclusiva para el celiaco y no se podrá utilizar para alimentos con gluten).
5. Las máquinas de amasar o cualquier clase de robot (abrelatas,...) así como todas sus piezas (hojas, láminas...) se tendrán que usar únicamente para la elaboración de los productos sin gluten, o bien, después de su minuciosa limpieza y almacenaje en lugares limpios y cerrados.
6. Cada utensilio que sirva para rallar, picar o cortar alimentos tiene que ser muy bien lavado antes de su uso para el “sin gluten” (ej.: en la charcuterías NO pueden pedir que nos corten ningún alimento, aunque sea sin gluten, porque la máquina puede estar contaminada por haber cortado otros productos con gluten).
7. No es recomendable compartir utensilios de madera para la cocina con y sin gluten porque en las grietas pueden quedar restos de alimentos con gluten. También hay que evitar emplear trapos de cocina.
8. La cocción de alimentos sin gluten se ha de efectuar en recipientes diferentes a los empleados para otros alimentos: No utilizar nunca la misma olla sin lavar, ni el escurridor donde antes se ha colado pasta hervida con gluten. Tampoco utilizar los mismos utensilios para remover platos con y sin gluten (por ejemplo; la cuchara de remover la olla de pasta normal, nunca ponerla dentro del recipiente donde se esté cocinando comida para el celiaco).
9. No reciclar/compartir aceites de freír, rebozados, etc. para los alimentos sin gluten. Siempre utilizar aceites limpios, o reciclados de cocciones exclusivas sin gluten y bien almacenados para que no se hayan podido contaminar.



Tampoco utilizar el agua de cocción de otros cocinados para añadir a salsas o de otros platos preparados.

10. Cualquier alimento sin gluten no puede espesarse ni cubrirse con harina no permitida (ej: utilizar harina para evitar que se enganche un pastel, espesar una salsa con harina...)
11. Hay alimentos que son fácilmente contaminables y que han de ser de uso exclusivo para el celíacos, como pueden ser los alimentos que se untan (ej: crema de cacao, mantequilla...) o el salero, ya que el recipiente con sal utilizado en la cocina si no está tapado cuando se manipulan harinas, si en su interior se meten cucharas o utensilios para coger sal que han sido utilizados para hacer cocida con gluten, cogemos un poco de sal con las manos cuando estamos manipulando pan o harina de trigo, etc. es muy probable que la sal esté contaminada.
12. La comidas preparadas sin gluten se han de diferenciar (ej.: guardar en bolsas o contenedores con cierre hermético), también si se conservan en la nevera o congelador. Para evitar errores se aconseja emplear distintivos u otros signos claros (ej.: banderitas sobre cada alimento preparado sin gluten, etiquetas para contenedores de salsas o aceites sin gluten, etc.)
13. A la hora de servir los platos a la mesa hace falta identificar claramente aquellos que son aptos para celíacos e indicarlo así a los afectados.
14. Después de cualquier elaboración con gluten, el personal se ha de lavar muy bien las manos antes de manipular alimentos sin gluten.
15. Se recomienda que los responsables de la cocina y comedor realicen un curso de formación. Después, su faena será transmitir al resto del personal la información recibida, así como ayudar a su correcta aplicación. Si hay una sustitución del responsable de cocina, se tendrá que avisar lo más rápido posible para la formación adecuada.