



20 consejos prácticos para garantizar la seguridad alimentaria en restauración

1.-No es necesario tener una cocina exclusiva para la elaboración de producto sin gluten, aunque una zona exclusiva facilita el proceso porque evita la contaminación cruzada.	2.-Tampoco es necesario tener unos utensilios de cocina exclusivos (sartén, olla, cubertería,...), pues una limpieza correcta (agua y jabón) elimina los restos de gluten. Sin embargo un "Kit" garantiza tenerlos todos limpios, evita perder tiempo en lavarlos, y sobre todo favorece la ausencia de contaminación cruzada.	3.-Si es obligatorio el uso exclusivo de la tostadora, sandwichera, la máquina de hacer pasta y la freidora, sólo para freír productos sin gluten (patatas...) aunque existe la opción de freírlas en una sartén limpia.	4.-El horno y el microondas no son estrictamente de uso exclusivo, a pesar de que se debe limpiar siempre antes de usarlo y siempre secuenciar el tratamiento térmico.
5.-La aceitera, salseras, cestas y saleros de mesa son elementos de uso exclusivo.	6.-Almacenar los productos sin gluten en un armario o zona específica. En caso de que tenga que compartir el armario los productos sin gluten se pondrán en el estante superior y los productos con gluten abajo.	7.-Sustituir los trapos de cocina para papel de un solo uso.	8.-Evitar la presencia de harinas y pan rallado en la cocina porque son productos muy volátiles y pueden contaminar fácilmente las zonas de trabajo.
9.-Lavar la superficie de la zona de elaboración antes de empezar a trabajar.	10.-Lavarse las manos antes de comenzar la elaboración (cocinero) y antes del servicio en sala (camareros).	11.-Llevar ropa de trabajo limpia. En caso de haber trabajado con harinas o productos que puedan dejar restos en la ropa, se deberá cambiar el delantal o aquella ropa que pueda estar contaminada.	12.-Elaborar fichas técnicas de los platos Sin Gluten, para conocer el proceso de elaboración, y consultarlas siempre antes de empezar a trabajar.
13.-Preparar todos los ingredientes necesarios.	14.-Las preparaciones sin gluten se elaborarán antes que el resto.	15.-Una vez abierto el envase original del producto se recomienda hacer un traspaso a un recipiente hermético. Poner una identificación clara y fácilmente identificable.	16.-Los productos para untar serán exclusivos para los celíacos ya que es fácil contaminarlos
17.-No reutilizar nunca el aceite o el agua de cocción cuando se han elaborado en ellos productos con gluten.	18.-Si en el emplatado se produce un error y un producto con gluten entra en contacto con el plato, no es suficiente con sacarlo. Deberá volver a preparar el plato	19.-Se recomienda trabajar con proveedores que ofrecen las garantías establecidas por los productos libres de gluten, a través de: -El Símbolo Internacional de la Espiga Barrada, -La Ficha técnica del producto o certificado de ausencia de gluten -Su inclusión en la Lista de Alimentos Sin Gluten elaborada por la Associació Celíacs de Catalunya	20.-Conocer el Reglamento 1169/2011, en vigor desde 13 de Diciembre de 2014, sobre etiquetado de sustancias alergénicas