

## Clasificación de los Alimentos según su contenido de gluten

Sin GLUTEN	Susceptibles de tener GLUTEN	CON GLUTEN
Legumbres	Espicias	Trigo
Carnes	Infusiones	Cebada
Pescados	Productos lácteos	Centeno
Huevos	Productos cárnicos	Avena*
Fruta	Salsas	Kamut®
Verdura	Lentejas	Espelta
Frutos secos	Productos con cacao	Triticale
Aceites vegetales mantequilla y margarina	Envinagrados con especias o aromas	Productos elaborados con estos cereales.
Semillas	* Productos a granel	*También hay avena certificada sin gluten
Leche	Bebidas alcohólicas con textura cremosa	
Productos elaborados con cereales certificados (pan, pasta, etc)		

\*Los productos a granel o sin envasar, en ningún caso, serán considerados productos libres de gluten por la posible contaminación cruzada

Consulta la web [www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org) para acceder a la clasificación de alimentos libres de gluten y susceptibles de tener, donde se pueden comprobar las particularidades y excepciones de esta clasificación.

## El mercado sin gluten

El mercado sin gluten está creciendo en sofisticación. A medida que se diagnostican más personas con EC, SGCN y Dermatitis Herpetiforme, entre otras patologías que precisan comer sin gluten por razones médicas, la demanda de comidas y servicios de calidad sin gluten aumenta.

Las cifras muestran que la EC se diagnostica en un crecimiento anual del 15%. Según cifras de la prevalencia de la celiaquía, se calcula que en el estado Español hay casi medio millón de personas celiacas y más de 2 millones de SGCN, lo que representa un 7% de la población, pero además muchos miles de personas necesitan comer sin gluten por otros motivos.

De hecho según estudios de los principales paneles internacionales de consumidores se estima que hasta un 9% de la población consume productos sin gluten asiduamente, mientras que personas celiacas y SGCN lo hacen por necesidad, el resto se adhieren a la DSG por el convencimiento que es una opción más saludable para ellos.

Trabajar con la Asociación Celiacs de Catalunya ayudará a tu empresa a entender las necesidades de las personas que requieren seguir una dieta estricta sin gluten por prescripción médica y a dar a conocer en este nicho de mercado: clientes actuales y potenciales.

Comer fuera de casa es el mayor desafío para las personas que necesitan comer sin gluten. Comer es un acto social y cada vez más, en todos los aspectos de la vida, la gente come y bebe fuera de casa. La persona celiaca necesita unas garantías adicionales para poderlo hacer, y muchas veces, encontrar un establecimiento seguro es todo un reto.

Según una encuesta realizada en octubre de 2017 por miembros de la Asociación Celiacs de Catalunya, comer con confianza fuera de casa junto con la sensibilización del colectivo restaurador son las dos principales necesidades del colectivo una vez diagnosticada la celiaquía.

Adicionalmente, el lugar elegido para comer por todo una familia y/o grupo lo determina el lugar donde puede comer la persona que padece celiaquía. No hay que olvidar que la persona celiaca cuando sale a comer fuera de casa está acompañada al menos de dos o tres personas más. Por lo tanto, al mercado potencial de clientes que buscan comer sin gluten (7%) se le tienen que añadir sus acompañantes.

La acreditación de la ACC otorga a vuestra empresa el adhesivo con un logotipo sin gluten como aval para que vuestros clientes que siguen una DSG, sean conocedores de que la comida que ofrecéis cumple los estándares necesarios para garantizar su seguridad.



Con la colaboración:



[celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org)



## RESTAURACIÓN SIN GLUTEN

### El Programa "Restauración Sin Gluten" de la Asociación Celiacs de Catalunya (ACC)

es un sistema de acreditación para obradores, empresas de hostelería - restauración, empresas de catering y foodtrucks, que certifica el cumplimiento de los protocolos de seguridad alimentaria en la elaboración y servicio de productos sin gluten que los hacen aptos para personas celiacas. Los pliegos de condiciones exigidos para la acreditación han sido supervisados y validados por la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria de la Generalitat de Catalunya.



## ¿Qué es la Celiaquía?

La celiaquía es una enfermedad crónica que se presenta en individuos genéticamente predispuestos donde el sistema inmunitario reacciona al consumo de gluten y ataca al propio organismo, afectando la capacidad de absorber los nutrientes.

Se puede manifestar a cualquier edad y con una sintomatología muy diversa. Un 70% de las personas celiacas presentan una sintomatología poco específica (fatiga, dolores articulares, osteoporosis...) Aun así, la ingesta de gluten les afecta de igual manera que a las personas con sintomatología digestiva (vómitos, diarreas, distensión abdominal...)

Por lo tanto, hay que remarcar que no existen grados de celiaquía, sino celiacos más o menos sintomáticos. La reacción adversa del sistema inmunitario se desencadena cada vez que se produce una ingesta de gluten, por lo tanto,

actualmente el único tratamiento de la celiaquía es la dieta rigurosa, exenta de gluten durante toda la vida.

Aspectos relevantes para elaborar platos sin gluten



Sin Gluten



Contaminación Cruzada por Gluten  
Proceso por el cual un alimento, inicialmente sin gluten, lo incorpora en su composición por el contacto con alimentos o restos de alimentos que sí que lo contienen.

## El Gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, cebada, centeno, avena\*, espelta, kamut® y triticale. Su distensión durante la fermentación permite generar una estructura porosa y esponjosa agradable al paladar (palatabilidad), motivo por el cual es muy utilizado por la industria alimentaria y en consecuencia, conseguir un producto exento de gluten de calidad no es fácil.

\*Algunas variedades de avena son aptas para personas con celiaquía. Hay que asegurarse además, que estén etiquetadas con el sello "Sin Gluten".



SG Sin Gluten

DSG Dieta Sin Gluten

SGNC Intolerantes al Gluten

## Principales beneficios

de convertirse en empresa acreditada

### SIN GLUTEN

Identificación del establecimiento mediante un adhesivo que se renueva anualmente.

Publicación en guías locales (ayuntamientos/otras entidades)

Incremento de los clientes que siguen una dieta sin gluten (7% de la población) y sus acompañantes

Licencia para utilizar el logotipo de acreditación de la ACC en los menús, acciones de marketing, web

Ventajas en Licitaciones de la Administración para catering y empresas de restauración

Ventaja competitiva respecto a las empresas no acreditadas

Promoción anual a través de las redes sociales de la ACC

Aseoramiento y apoyo continuo en aspectos relacionados con la gestión de gluten

Garantía que la empresa está empleando buenas prácticas en la gestión del gluten

Inclusión en la guía de restauración/ obradores acreditados, en la web y en la APP de la ACC

Formación online (para empresas socias)

Los criterios claves de acreditación

- Acreditar la formación específica en la gestión de gluten de todo el personal de la empresa o realizarla a través del programa de formación presencial u online de ACC.
- Certificar que las materias primas son sin gluten (fichas técnicas)
- Facilitar la declaración de alérgenos de los productos sin gluten
- Disponer/Implementar protocolos específicos de gestión del gluten en todo el proceso
- Superar la inspección de las instalaciones (cocina, almacén...) por parte de los técnicos de ACC o a las entidades autorizadas por esta entidad

2% de los establecimientos en Catalunya ofrecen servicio sin gluten

Actualmente muchos establecimientos alimentarios catalanes ofrecen opciones "sin gluten", pero según estudios de la Asociación Celiacs de Catalunya se han encontrado grandes diferencias en la gestión de la restauración sin gluten, con un porcentaje elevado de establecimientos que no pueden garantizar la ausencia de trazas.

Esta situación genera en los consumidores celiacos y también en los Sensibles al Gluten No Celiacos (SGNC) la necesidad de buscar garantías adicionales al no confiar solo en la identificación del establecimiento o del plato.

Desde la Asociación proporcionamos a las personas con EC y otros pacientes que siguen una DSG por prescripción médica, un listado de restaurantes, catering, obradores y otros tipos de establecimientos de toda Catalunya que proporcionan comida con garantías.

Si un negocio acreditado por ACC proporciona, al gran volumen de consumidores celiacos, de la tranquilidad de que la empresa es sensible a las necesidades y requerimientos dietéticos del colectivo y por este motivo contempla los esfuerzos necesarios para proporcionar comida sin gluten con seguridad.

7% de la población en Catalunya tiene que seguir una dieta sin gluten

Los principales requisitos para poder ofrecer un servicio con garantías para personas celiacas son la formación de todo el personal en la manipulación y elaboración de productos sin gluten, disponer de protocolos de actuación específicos para evitar la contaminación cruzada tanto en cocina como en sala, y la sensibilización respecto al colectivo celiaco para trabajar de manera rigurosa.

De este modo se consigue generar confianza y tranquilidad en el cliente que sufre EC, quien es por norma general, un cliente fiel al reconocer un buen servicio.

El número de establecimientos en Catalunya que ofrecen servicio sin gluten es solo del 2%, pero esta situación se puede convertir en una ventaja competitiva para todo aquel establecimiento que desee ofrecer este servicio con garantías, pues es un elemento diferenciador que comporta un valor añadido y un reconocimiento para este nicho de mercado. Se tiene que tener en cuenta que casi un 7% de la población tiene que seguir una DSG estricta por prescripción médica (1% celiacos y un 6% de SGCN).



## Pasos para una "Cocina Sin Gluten"

- Trabajar con proveedores que ofrecen la garantía de que su producto no contiene gluten. Es necesario que en la etiqueta o ficha técnica se garantice la ausencia de gluten
- Almacenar los productos sin gluten separados de los productos con gluten tanto en armarios, como congeladores o neveras. En caso de que el espacio se deba compartir con productos con gluten, los productos sin gluten se colocaran en el estante superior. Para neveras/congeladores se pueden utilizar cajas cerradas. Imprescindible rotular los espacios/cajas donde se coloquen los productos sin gluten.
- Una vez abierto el envase, se recomienda hacer un traspaso a un recipiente hermético, e identificar su contenido.
- Se recomienda eliminar las harinas y el pan rallado con gluten. En caso de no hacerlo, las harinas y el pan rallado con gluten tendrán que estar herméticamente cerrados y además se almacenarán aislados del resto de materias primas al ser productos volátiles y altamente contaminantes.
- No hacen falta enseres, ni

- servicios de mesa exclusivos. Una limpieza correcta (agua y jabón) elimina los restos de gluten. Aun así, un "Kit de enseres" preparado garantiza tenerlos limpios y evita perder tiempos en lavarlos antes de empezar a elaborar.
- Son electrodomésticos de uso exclusivo: la tostadora, la sandwichera, la máquina de hacer pasta y la freidora. También son de uso exclusivo el horno y el microondas.
- Elaborar las preparaciones sin gluten antes que el resto.
- Una zona exclusiva facilita el proceso de elaboración al evitar la contaminación cruzada, aunque, no es necesario tenerla si se dispone de un buen protocolo de trabajo.
- Lavar la superficie de la zona de elaboración antes de empezar a trabajar (agua y jabón).
- Lavarse las manos antes de preparar todos los ingredientes necesarios.
- Ropa de trabajo limpia. En caso de haber trabajado con harinas o productos que puedan dejar restos en la ropa, se tendrá que cambiar el delantal o la camisa.

- Disponer de saleros y especieros cerrados, a pesar de que también es posible usar una cucharilla para utilizar la sal a condición de que no se introduzca la mano en el salero.
- Los paños de cocina y los enseres de madera no se pueden usar al ser materiales que pueden retener restos de gluten.
- No reutilizar el aceite, el agua de cocción ni los caldos cuando se han elaborado en ellos productos con gluten. Los alimentos untados tampoco se podrán compartir, al ser fácilmente contaminables.
- Servir en platos de diferente color o fáciles de identificar (ej. banderitas) y cubrir hasta el momento del servicio.
- Volver a preparar el plato SG si durante el emplato se produce un error con un producto con gluten. No es suficiente con quitar el producto con gluten.
- En la mesa: las botellas de aceite y vinagre, salsas y paneras son elementos de uso exclusivo. Se recomienda el sistema monodosis.
- El camarero se tendrá que lavar las manos antes de servir los platos a mesa y

## La Acreditación

Para conseguir la acreditación de Establecimiento Sin gluten se tiene que iniciar un proceso, que consiste en



Una vez se obtiene la acreditación, el establecimiento pasa a formar parte del listado de establecimientos "sin gluten" acreditados que se publica en nuestra web.

La acreditación se renueva anualmente, de forma que se entrega un adhesivo diferente cada año al renovar los aspectos que especifica la acreditación. Se recomienda situarlo en un lugar visible para favorecer su visibilidad e informar a los clientes celiacos y SGCN.