



**Associació Celíacs
de Catalunya**



Restauración sin gluten

El Proyecto de la Asociación Celíacs de Catalunya para fomentar el incremento de establecimientos alimentarios aptos para celíacos

La **Associació Celíacs de Catalunya** inició su proyecto Restauración sin gluten en el año 2014 con el principal objetivo de aumentar el número de establecimientos (actualmente sólo un 3% de restaurantes en todo el país ofrecen platos sin gluten con garantías) con oferta gastronómica sin gluten.

Los restaurantes acreditados, con personal formado especialmente en la cocina sin gluten, conocedor de los protocolos de actuación, tanto a cocina como sala, y concienciado con la responsabilidad de seguir de forma rigurosa generan confianza y tranquilidad en el cliente celíaco, que no dudará en volver con sus familiares, amigos o compañeros de trabajo.

Desde la Asociación ofrecemos un servicio de formación, asesoramiento y apoyo continuado para los restaurantes que quieran introducir la cocina sin gluten en sus cartas y hacerlo con rigor y responsabilidad. Una vez formado su equipo y supervisado el restaurante por responsables de nuestro Departamento Técnico, los entregamos el distintivo que acredita el establecimiento como restaurante con una oferta gastronómica sin gluten, y la incluimos en nuestro Directorio online

¿Qué es la Celiaquía?

La celiacía es un trastorno sistémico de base autoinmune inducida por la ingesta de gluten, de carácter permanente en individuos genéticamente predispuestos, que provoca una atrofia de las vellosidades del intestino delgado que afecta a la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos. La repercusión clínica y funcional generada en el individuo dependerá de la edad en que le haya sido diagnosticada la celiacía y en consecuencia haya podido iniciar la dieta sin gluten, así como su estado físico en el momento del diagnóstico. La celiacía puede manifestarse a cualquier edad y con una sintomatología muy diversa. Algunos celíacos, sin embargo, no presentarán ninguno de estos síntomas comunes a lo largo de su vida, aunque la ingesta de gluten también los afectará, dañándoles igualmente su aparato digestivo.

El Gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en los cereales trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut® y triticale. Hoy por hoy, el único tratamiento para paliar los efectos de la celiacía es mantener una estricta dieta sin gluten de por vida, con lo que se consigue de forma gradual la total reparación de la lesión intestinal

Contaminación cruzada por Gluten

Es muy importante conocer cuáles son los alimentos aptos para una dieta sin gluten, pero también lo es evitar que estos alimentos se contaminen con los restos de gluten que pueda haber en superficies, delantal, herramientas de trabajo, etc. este hecho se conoce como contaminación cruzada y se define como el proceso por el que un alimento incorpora a su composición gluten por el contacto con restos de alimentos que sí contenían

El consumo de pequeñas cantidades de gluten puede ser causa de trastornos importantes en el celíaco. Es por este motivo que el restaurador debe trabajar bajo unas Buenas Prácticas de Manipulación para evitar la contaminación cruzada



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 paños 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.

Clasificación de los Alimentos

Los alimentos o materias primas pueden clasificarse según los 3 criterios:

- ✳ **"Libres de gluten por naturaleza"**, son aquellas materias primas frescas o no transformadas que no necesitan un control analítico para verificar la ausencia de gluten, y por tanto no deben estar etiquetadas. Hay que evitar su contaminación
- ✳ Materias primas **"De Riesgo"** son aquellas susceptibles de tener gluten, por su composición y / o contaminación.
- ✳ Materias primas no permitidas o **"Con Gluten"**, son aquellas consideradas no aptas

Hay que tener la certeza de que estas materias primas son sin gluten mediante una leyenda o símbolo que lo certifique o mediante un documento firmado por el proveedor

Con Gluten

Cereales
Trigo
Centeno
Cebada
Avena
Kamut®
Triticale
Espelta
Productos derivados es estos cereales (sémolas, harinas)

De Riesgo

Productos derivados de los cereales aptos: pasta, sémola, harina
Zumos de fruta con otros ingredientes, mermeladas y confituras
Productos cárnicos, embutidos y patés
Productos precocinados y rebozados de carne o de pescado
Huevo hilado, huevo liofilizado
Margarina
Leche en polvo, yogur con trozos, productos derivados del queso
Caldos, cremas de verduras, salsas industriales
Legumbre en conserva
Cacao en polvo y productos derivados (tabletas, bombones, turrones...)

Sin Gluten

Cereales: arroz, maíz, quínoa, sésamo...
Fruta fresca, zumos de fruta y néctares, almíbares
Verduras y hortalizas frescas y congeladas sin cocinar
Tubérculos, legumbres al natural y envasadas, huevos
Fruta seca natural, tostada y desecada (con y sin cáscara)
Carne fresca o congelada, pescado o marisco fresco, congelado
Leche (natural, semi o des.), yogurt natural o de sabores, quesos
Mantequilla, aceites vegetales o de semillas
Azúcar blanco o moreno, miel y melazas
Especias envasadas al natural (no molidas)
Refrescos, bebidas alcohólicas destiladas, vino, cava, sal, vinagre de vino



Associació Celiacs
de Catalunya

Amb la col·laboració, suport i revisió final de:

Agència Catalana
de Seguretat Alimentària