

RESTAURACIÓN
sin
GLUTEN

Autores: Fundació Alícia® y Associació de Celíacs de Catalunya®

Revisado/avalado: Agència Catalana de Seguretat Alimentària

Edición y distribución: Associació de Celíacs de Catalunya

Ilustraciones: FernándezCoca.com

Maquetación: Serveis Gràfics Canet

Fotografía: Nani Pujol Ambar fotografia

ISBN: ISBN: 84-614-4960-6

Depósito Legal: B.43.565-2010



Proyecto “Restauración sin gluten”	9
El porqué del proyecto Restauración sin gluten	9
A quién va destinada esta guía	9
Introducción	11
La enfermedad	15
La enfermedad celíaca.....	15
El gluten.....	18
Cereales que contienen gluten	19
Legislación.....	19
Etiquetaje	21
Alimentación sin gluten	27
Consejos generales	27
Alimentos con y sin gluten	27
Actuación en el establecimiento de restauración	33
Conceptos básicos	34
La oferta gastronómica.....	35
Platos sin gluten.....	36
Platos con gluten	39
Platos nuevos	44
La carta	47
Opciones de identificación en la carta	47
La sala	49
Reserva previa	49
Llegada de los clientes.....	50
Preparación de la mesa.....	50
Entrega de la carta y explicación de las opciones para celíacos	51
Anotación del pedido	51
Comunicación a la cocina	53
Servicio	53
Comprobación con el cliente de que todo es correcto	54
La cocina	57
Proveedores.....	57
Recepción de materias primas	59
Almacenamiento	59
Elaboración	65
Conservación del plato o elaboración.....	70
Calentamiento del plato o elaboración	70
Emplatado.....	70
Limpieza	74
Formación de personal	77
Resumen por niveles	79
Conceptos básicos que deben seguir todos los establecimientos	79
Bibliografía	85
Notas	86
Recortables	

Solo quieren hacer una vida normal, sin renunciar a salir a cenar con amigos o tener que llevar una fiambra cada vez que van de excursión con la familia. Para una persona celíaca —y para todos los que le acompañen— sería importante saber que, esté donde esté, podría encontrar no muy lejos un restaurante para saborear una comida sin estar sufriendo todo el rato. Hace más de un año, representantes de SMAP Celíacs de Catalunya- Unión Española de Celíacos vinieron a Món Sant Benet, al centro de investigación de la Fundació Alícia, para pedirnos si podíamos ayudarles a conseguirlo. Y nos apuntamos. Con ellos hemos desarrollado esta herramienta, un manual práctico dirigido a restauradores que se quieran comprometer a disponer de soluciones para los clientes celíacos. Un protocolo que permite distintas opciones y se adapta a todo tipo de bares, restaurantes y comedores colectivos.

Proyectos como este son los que dan sentido al diseño de la Fundació Alícia. Un centro de alimentación y ciencia con el patronato de la Generalitat de Catalunya y la Fundació CaixaManresa de Catalunya-Caixa, el liderazgo de Ferran Adrià y el asesoramiento del cardiólogo Valentí Fuster, donde científicos y cocineros investigan para que todos comamos mejor. He aquí la clave, porque si los dietistas y tecnólogos de alimentos de Alícia han fundamentado científicamente las especificidades del colectivo celíaco, los cocineros de la Fundación dominan perfectamente la mecánica y el funcionamiento de un restaurante; la relación con los proveedores, la comunicación de la cocina con la sala, cómo se hace un pedido, qué es un mise-en-place y de qué forma se organiza un servicio. Y todo este trabajo se ha hecho como siempre

actúa Alícia, trabajando conjuntamente a lo largo de todo el proceso con los conocedores más rigurosos de la materia, en este caso los expertos de la Associació de Celíacs y la Agència Catalana de Seguretat Alimentària.

De hecho, el proyecto “Restauración sin gluten” integra las dos grandes áreas de actuación de Alícia: el uso de la cocina como herramienta de salud práctica, potente y transformadora con finalidades sociales, y el apoyo tecnológico y de conocimiento al mundo de la gastronomía —desde los productores al sector de la restauración— para ayudarlo a añadir valor a sus productos.

Por eso, todos los empresarios y responsables de establecimientos que se planteen usar este protocolo, no solo deben verlo como una herramienta por su compromiso de responsabilidad social que les obliga a extremar la calidad de sus procesos, sino también como una magnífica oportunidad para los que saben que el colectivo celíaco y todos sus familiares y amigos representan una bolsa de clientes potenciales que vale la pena atraer y fidelizar. Desde el propio colectivo se encargarán, con entusiasmo, de generar sistemas de promoción de los negocios. Sobre todo ahora que las nuevas tecnologías hacen mucho más accesible e inmediata la identificación y localización de los locales que sean capaces de garantizar una oferta determinada.

Des de la Fundació Alícia queremos que esta guía sea una oportunidad.

Toni Massanés

Director General Fundació Alícia

La Associació Celíacs de Catalunya-Unión Española de Celíacos queremos agradecer a la Fundación Alícia que haya hecho realidad uno de nuestros sueños: disponer de un manual para que los profesionales de la restauración puedan ofrecer a sus clientes celíacos menús sin gluten con las máximas garantías de seguridad. Al excelente trabajo de la Fundació Alícia también se ha sumado la inestimable colaboración de la Agència Catalana de Seguretat Alimentària, que por medio de su director, Eduard Mata, y todo su equipo, ha hecho posible este proyecto.

En nombre de todo el colectivo celíaco, ¡muchas gracias a todas las personas que habéis participado en la elaboración de este manual!

Matilde Torralba
Presidenta



Proyecto “Restauración sin gluten”

La **Associació Celíacs Catalunya - Unión Española de Celíacos** apoya al proyecto Restauración sin gluten porque ayuda a resolver un problema histórico de los celíacos y sus familias: normalizar e integrar al celíaco en la sociedad, y evitar situaciones como las que se suceden cada vez que una persona celíaca quiere comer fuera de su entorno habitual.

El porqué del proyecto “Restauración sin gluten”

La **guía Restauración sin gluten**, desarrollada conjuntamente por la **Fundació Alícia** y la **Associació Celíacs de Catalunya - Unión Española de Celíacos**, tiene como objetivo principal dar respuesta a las dudas que se plantea el sector de la restauración para poder ofrecer a los clientes celíacos menús sin gluten con las máximas garantías.

La guía es una herramienta que ayudará al sector de la restauración a resolver cualquier duda sobre la elaboración de menús sin gluten y es un complemento necesario para la formación que las asociaciones de celíacos están proporcionando a este colectivo.

A quién va destinada esta guía

La guía se dirige a todo el sector de la restauración: restaurantes, hoteles, servicios de restauración (catering), etc.

Por primera vez, este sector dispone de una guía que les ayudará a elaborar menús sin gluten y a evitar contaminaciones cruzadas. Esta guía se complementa con una formación personalizada que se desarrollará desde la **Associació Celíacs de Catalunya - Unión Española de Celíacos**.



Introducción

Cuando los celíacos comen fuera de casa tienen que confiar en el personal del establecimiento para conseguir la información necesaria para poder pedir los platos sin peligro para su salud.

Educación, cooperación y trabajo en equipo son las claves para un servicio seguro a clientes celíacos. Todo el personal (incluyendo directores, camareros, personal de cocina y personal auxiliar) tiene que familiarizarse con las cuestiones relacionadas con la celiarquía y la forma adecuada de resolver las dudas de los clientes.

Las personas celíacas son clientes extremadamente fieles. Ser celíaco significa para mucha gente estar restringido a comer en casa o en muy pocos lugares. Por este motivo, cuando estas personas encuentran un establecimiento que se adapta con seguridad a sus necesidades no solo se convierten en clientes regulares y frecuentes, sino que escogen este lugar para llevar la familia y los amigos.

Por lo tanto, el establecimiento que dispone de este rasgo distintivo tiene una ventaja competitiva respecto a otros establecimientos que no presentan una oferta adaptada al colectivo celíaco, ya que tiene un mercado potencial más amplio y exclusivo.

Pero hay que tomarse muy en serio la enfermedad celíaca, ya que pequeñas e invisibles trazas de gluten pueden ser muy perjudiciales. Si se sirven platos sin gluten, debe estarse completamente seguro de que es verdad. Deben seguirse determinados procedimientos para asegurarse que no hay contaminaciones cruzadas ni fuentes ocultas de gluten y que todo el personal es consciente de lo que debe hacerse.

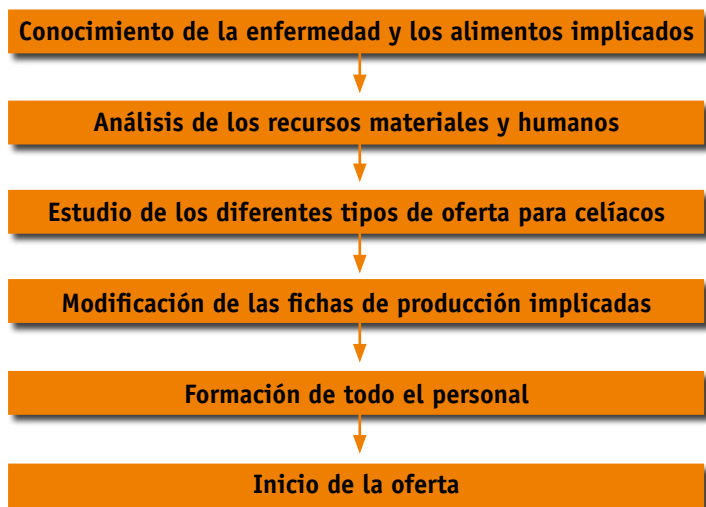
Por este motivo, antes que nada tenemos que saber qué es la enfermedad celíaca y qué alimentos contienen o pueden contener gluten. También hay que saber qué debe hacerse cuando llega un cliente celíaco a un establecimiento de restauración y qué pasos deben seguirse para asegurar una comida sin gluten.

Teniendo en cuenta la complejidad que representa la preparación de comida sin gluten, se ha ideado este manual, que pretende ser una herramienta de formación y ayuda para los establecimientos que quieran servir comida apta para celíacos.

El objetivo del manual es proporcionar a los establecimientos las nociones básicas que hay que tener para atender este tipo de clientes. Para ello, los aspectos que se trabajan son:

- Concienciación de la obligación de ofrecer a los clientes celíacos una correcta atención basada en el conocimiento y la prevención.
- Conocimiento de los productos que contienen o pueden contener gluten y cómo identificarlos.
- Principios básicos de buenas prácticas en la elaboración de platos aptos para celíacos.

Con relación a los objetivos planteados, el primer paso que debe hacer un establecimiento que quiere servir comida apta para celíacos es analizar su sistema actual y los recursos de qué dispone para poder adecuar las instrucciones básicas de actuación a sus posibilidades.



En primer lugar, deben conocerse las características principales de la enfermedad celíaca, qué la produce y qué problemas asociados tiene. Además, hay que saber los cereales que contienen gluten, los alimentos principales que pueden contener gluten y dónde encontrar la información necesaria para poder determinar si un alimento lo contiene.

El paso siguiente es analizar los recursos de que dispone cada establecimiento, tanto materiales como humanos, para determinar la adecuación del proceso básico de actuación a las posibilidades del establecimiento.

En función de la oferta inicial de cada establecimiento, deben estudiarse las diferentes opciones de adecuación de los platos habituales a platos sin gluten y determinar la mejor opción.

Una vez se ha decidido qué tipo de servicio se ofrece a los clientes celíacos, hay que formar a todo el personal de acuerdo con las prácticas específicas que deben seguirse para elaborar comida sin gluten, factor que determinará el éxito de todo el sistema.

A partir de aquí, se puede empezar a ofrecer el servicio de comida apta para celíacos de acuerdo con los procedimientos estipulados.



GLUTEN



La enfermedad

La enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca es una intolerancia al gluten de carácter permanente que provoca, en individuos genéticamente predispuestos, una atrofia de las vellosidades del intestino delgado que afecta la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos.

La ingesta de gluten en personas celíacas, aunque sea en muy poca cantidad, provoca una reacción inmunitaria en el intestino delgado que causa una inflamación crónica que tiene como consecuencia la atrofia de las vellosidades intestinales, acompañada de síntomas que varían según los casos.



Vellosidades intestinales normales



Vellosidades intestinales de una persona celíaca

Las personas sanas tienen las paredes intestinales recubiertas de vellosidades y microvellosidades que tienen la función de aumentar la superficie de absorción de los nutrientes. En las personas celíacas estas vellosidades desaparecen completamente, lo que daña la mucosa intestinal. Esta reducción de las vellosidades intestinales disminuye o impide la absorción de nutrientes, como por ejemplo proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales, y causa desequilibrios nutricionales y desnutrición.

Los estudios más recientes demuestran que la prevalencia de la enfermedad es 1 de cada 100 personas, y hoy día el 90 % aun están sin diagnosticar.

Síntomas, signos y enfermedades asociadas

La celiaquía puede manifestarse a cualquier edad, los síntomas pueden variar entre individuos e, incluso, se puede presentar con un solo síntoma o de manera asintomática (sin ningún síntoma).

La enfermedad celíaca no siempre se presenta de forma evidente, sus formas clínicas son numerosas y variables y deben tenerse en cuenta al hacerse el diagnóstico.

Las posibles manifestaciones clínicas de la enfermedad celíaca pueden dividirse en casos típicos, con síntomas gastrointestinales marcados (actualmente minoritarios), y casos atípicos, que son más frecuentes y se caracterizan por una clínica indefinida como una colitis aparentemente banal (colon irritable) o una carencia de hierro resistente a la terapia oral. Existen también formas silentes, que, en ausencia de síntomas muy evidentes, son diagnosticadas ocasionalmente en los individuos de riesgo, como son los familiares de primer grado de los celíacos o pacientes diabéticos. Estos casos, aun y tener sintomatología silente, después de empezar el tratamiento registran una mejora de las condiciones psíquicas y físicas.

Diagnóstico

En general, basta hacer un análisis de sangre específica para tener un primer diagnóstico de la intolerancia al gluten. Pero para un diagnóstico definitivo es necesario efectuar una biopsia intestinal, es decir, la extracción de un fragmento del tejido, sometido a examen histológico, que permita determinar la atrofia eventual de las vellosidades intestinales.

Factores genéticos y ambientales que causan la enfermedad

El componente genético está demostrado por la recurrencia familiar de la enfermedad celíaca, aproximadamente diez veces más común entre familiares de primer grado respecto del resto de la población.

Algunos factores del sistema HLA, conjunto de genes con la función primaria de reconocer las moléculas extrañas al organismo, contribuyen a la predisposición hereditaria.

El 95 % de personas celíacas presentan los genotipos HLA-DQ2 y/o DQ8. La presencia del HLA-DQ2/DQ8 es necesaria para desarrollar la enfermedad,

pero no es suficiente, ya que también estos factores genéticos se revelan en porcentajes altos en personas sanas (20 % - 30 % del total de la población).

Por lo tanto, los celíacos tienen estos genotipos pero no toda la gente que tiene estos genotipos son celíacos.

También hay algún factor ambiental que puede interferir en el desarrollo de la enfermedad celíaca, y este es, principalmente, la presencia de gluten en el régimen alimentario.

Tratamiento: dieta sin gluten

El único tratamiento eficaz que hasta ahora garantiza a los celíacos un perfecto estado de salud, con la desaparición de las manifestaciones clínicas, la normalización de los análisis y la recuperación de la estructura normal de la mucosa intestinal, consiste en mantener una dieta estricta sin gluten durante toda la vida.

Para tratar la celiaquía es importante excluir de la alimentación todos los alimentos que contienen gluten. Es importante no olvidar que la recuperación será permanente siempre que no se exponga a nuevos contactos con el gluten, ya que la ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede causar trastornos importantes y no deseables.

Beneficios de la dieta sin gluten

- Desaparecen los síntomas.
- Mejora la apetencia.
- Las vellosidades intestinales se recuperan.
- Los nutrientes se vuelven a absorber.

En el individuo con síntomas típicos, los efectos del tratamiento son rápidos, en pocos días se nota una mejora en la apetencia y el estado de ánimo, y progresivamente desaparecen los síntomas como la diarrea y el estreñimiento, y en los niños se retoma el crecimiento.

También las alteraciones metabólicas, como la mineralización ósea reducida o la anemia por falta de hierro, se van normalizando, aunque en estos casos la recuperación es un poco más lenta.

Complicaciones si no se hace la dieta sin gluten

No seguir una dieta sin gluten puede tener consecuencias graves como por ejemplo:

- Osteoporosis (deficiencia de calcio)
- Anemia (deficiencia de hierro)
- Enfermedades autoinmunes asociadas (diabetes, tiroides...)
- Neoplasias intestinales y extraintestinales (cánceres intestinales o extra-intestinales)

El gluten



El gluten es una proteína que se encuentra en el endosperma de algunas gramíneas.

Los cereales que contienen gluten son el trigo, la cebada, el centeno, la avena, el kamut, la espelta, el triticale y derivados.

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

El nombre de esta proteína varía según el cereal donde se encuentra:

- Trigo (blat) → Gliadina
- Cebada (ordi) → Hordeína
- Centeno (sègol) → Secalina
- Avena (civada) → Avenina

El celíaco no puede comer ningún alimento en cuya elaboración se hayan utilizado harinas, almidones, féculas, sémolas o cualquier otro derivado de estos cereales como materia prima, como impureza de almidones o féculas, o como ingrediente o aditivo por sus propiedades funcionales.

La ingesta de una cantidad mínima de gluten es altamente perjudicial para la persona celíaca, y se le hace imprescindible seguir una dieta estricta sin gluten para toda la vida. Una persona celíaca debe leer la etiqueta del producto, para asegurarse de que entre los ingredientes no hay alguno de los cereales no aptos; de todos modos, el fabricante no está obligado a etiquetar la contaminación cruzada. Esta contaminación se puede producir cuando un alimento sin gluten entra en contacto con un alimento con gluten o con una superficie contaminada, a través de utensilios, de equipos, de ropa o de manos. Por eso, las asociaciones de celíacos editan guías con productos que han sido controlados aunque los avances conseguidos en el mundo alimentario hará que los productos puedan ir etiquetados y se pueda prescindir de las listas. En caso de duda, no debe utilizarse un producto para un cliente celíaco.

CATALÁN	CASTELLANO	INGLÉS	FRANCÉS	ITALIANO	PORTUGUÉS	ALEMÁN	HOLANDÉS
Blat	Trigo	Wheat	Blé	Grano	Trigo	Weizen	Tarwe
Sègol	Centeno	Rye	Seigle	Segale	Centeio	Roggen	Rogge
Ordi	Cebada	Barley	Orge	Orzo	Cevada	Gerste	Gerst
Civada	Avena	Oats	Avoine	Avena	Aveia	Hafer	Haver
Espelta	Espelta	Spelt	Épeautre	Farro	Espelta	Dinkel	Spelt
Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	Kamut
Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	Triticale

Traducción de los cereales que contienen gluten

Cereales que contienen gluten

Todos estos cereales y sus derivados contienen gluten; por lo tanto, no son aptos para los celíacos.

Legislación

La legislación actual comprende diferentes normativas, tanto de ámbito estatal como internacional que indican la obligatoriedad de identificar los productos que contienen gluten.

El Real decreto 2685/1976 aprueba la reglamentación tecnosanitaria para la elaboración, la circulación y el comercio de preparados alimenticios para regímenes dietéticos o especiales.

Norma del Codex Alimentarius,¹ relativa a los alimentos para regímenes especiales destinados a personas intolerantes al gluten:

Esta Norma se aplica a los alimentos para regímenes especiales que se han formulado, procesado o preparado para cubrir las necesidades dietéticas especiales de las personas intolerantes al gluten.

Define:

- Alimentos sin gluten: con contenido inferior a 20 mg/kg
- Alimentos con bajo contenido en gluten: entre 1 y 100 mg/kg

Directiva 2000/13/CE transpuesta en el Real decreto 1334/1999:

Relativa a la norma general de etiquetaje, presentación y publicidad de los productos alimenticios.

Especifica la obligatoriedad de indicar en la lista de ingredientes el origen de los almidones.

Directiva 2003/89/CE transpuesta en el Real decreto 2220/2004:

Relativa a la indicación de los ingredientes presentes en los productos alimenticios.

Esta directiva especifica la obligatoriedad de indicar la presencia de determinados ingredientes que puedan provocar alergias o intolerancias alimentarias, entre los cuales hay los cereales con gluten.

Directiva 2007/68/CE transpuesta en el Real decreto 1245/2008:

Establece una lista de ingredientes que deben indicarse obligatoriamente en la etiqueta de los alimentos mediante una referencia clara al nombre del ingrediente, porque pueden producir reacciones adversas en personas sensibles, entre las cuales hay los cereales que contienen gluten y derivados, excepto:

- Jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa
- Maltodextrinas a base de trigo
- Jarabes de glucosa a base de cebada

¹La Comisión del Codex Alimentarius fue creada en 1963 por la FAO y la OMS para desarrollar normas alimentarias, reglamentos y otros textos relacionados, así como códigos de prácticas en el marco del Programa Conjunto FAO/OMS de Normas Alimentarias. Las materias principales de este programa son la protección de la salud de los consumidores, asegurar unas prácticas de comercio claras y promocionar la coordinación de todas las normas alimentarias acordadas por las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

- Cereales utilizados para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas.

Esta declaración es obligatoria cuando los alérgenos estén en el producto final como resultado de incorporarlos como ingredientes, como ingredientes de un ingrediente compuesto, como aditivos y/o aromas, como soporte o diluyentes de un aditivo o aroma y como coadyuvantes tecnológicos, utilizados en la elaboración del producto.

Reglamento CE 41/2009:

Sobre la composición y el etiquetaje de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.

Define que los productos destinados a personas con intolerancia al gluten se pueden etiquetar con las leyendas siguientes:

- “Contenido bajo en gluten”: productos alimenticios específicos para personas con intolerancia al gluten, constituidos por uno o más ingredientes procedentes de trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas, que han sido tratados de manera especial para eliminar el gluten y que no contienen un nivel de gluten superior a 100 mg/kg.
- “Sin gluten”: productos alimenticios, tanto ordinarios como específicos, con un contenido en gluten inferior a 20 mg/kg.

El método aprobado por el Codex Alimentarius para detectar la cantidad de gluten en los alimentos es el Método Elisa R5, ya que tiene una sensibilidad que puede detectar hasta 3 ppm de gluten.

Etiquetaje

El etiquetaje es una parte muy importante en el momento de analizar si un alimento contiene gluten. Como se ha visto anteriormente, la legislación obliga a mencionar en la etiqueta los ingredientes que contienen gluten en todos los productos y permite que los que no lo contengan lo indiquen, pero no es obligatorio poner ningún símbolo o mención.

En la actualidad, hay diferentes símbolos que indican la ausencia de gluten:

Espiga barrada internacional:

Fue diseñado por Michael Carpenter, quien cedió el copyright a la Sociedad Celíaca del Reino Unido, que tiene el derecho de controlar su uso, entre otras licencias.

En la 23ª reunión de la AOECS (Asociación de las Sociedades Europeas de Celíacos), que se hizo el 11 de septiembre de 2009 en Malta, se decidió que este sería el único símbolo aceptado por el conjunto de asociaciones que forman la AOECS en el momento de etiquetar un producto sin gluten o con bajo contenido en gluten.



Símbolo sin gluten internacional

“Pacto por el celíaco y el diabético”:

En el año 2003, la Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya, en colaboración con la Associació de Diabètics de Catalunya y la Associació de Celíacs de Catalunya, propuso un pacto de colaboración con el objetivo de mejorar la información del etiquetaje de los productos alimenticios.

Con este pacto se propone un símbolo para declarar la presencia o la ausencia de gluten con el límite de 20 ppm. Es totalmente voluntario y gratuito, está disponible para todos los fabricantes de productos de consumo normal (no específicos para personas celíacas) que quieran utilizarlo y está basado en el principio del autocontrol y validado para toda España.



Símbolo “Pacto por el celíaco y el diabético”

Otros símbolos que indican ausencia de gluten:

Hay fabricantes y cadenas de supermercados que por iniciativa propia indican en sus productos la leyenda “sin gluten”.



Otros símbolos

Nombres que pueden indicar presencia de gluten

- Amiláceo
- Aromatizante
- Aroma
- Espesante
- Estabilizador
- Extracto de cereal
- Gliadina
- Gluten
- Gluteína
- Malta
- Almidón (modificado, vegetal, gelatinizado)
- Proteína vegetal
- Proteína vegetal hidrolizada (PVH)
- Proteína vegetal texturizada (PVT)
- Saborizante (natural y artificial)

Si alguno de estos ingredientes contiene gluten debe indicarse el cereal de origen o bien el gluten. Si no indica que contiene gluten o que proviene de alguno de los cereales con gluten, significa que no lo contiene.

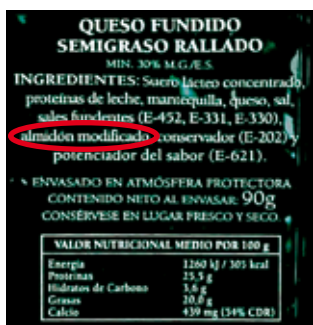
Aditivos que pueden contener gluten

- Almidones modificados: del E-1404 al E-1452. Con la legislación vigente, se obliga a declarar el origen de los almidones si provienen de un cereal con gluten. Si el aditivo no especifica el cereal del cual proviene, significa que no contiene gluten.

Ejemplos de etiquetas

De acuerdo con los diferentes símbolos y las características del producto se pueden encontrar muchas etiquetas diferentes en el mercado. Para ejemplificarlo, se dividen en diferentes categorías:

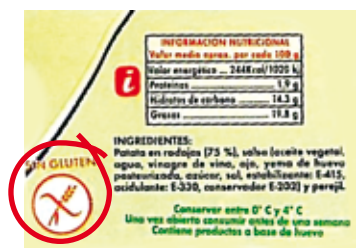
Productos sin gluten que no contienen ninguna mención en la etiqueta



Aunque no haya ningún símbolo ni indicación, este producto no contiene gluten, ya que en la descripción de los ingredientes no aparece ningún cereal con gluten ni se especifica que ninguno de los ingredientes contiene gluten. En este caso, no contiene gluten porque el fabricante remite a la etiqueta del producto y, como no indica ningún cereal que contiene gluten ni mención alguna de trazas, el producto es apto.

En el caso del almidón modificado, si no especifica el cereal del cual proviene, significa que no contiene gluten.

Productos sin gluten con el símbolo de la espiga barrada internacional en la etiqueta



En este caso, puede verse claramente que se trata de un producto sin gluten, porque hay el símbolo de la espiga barrada internacional al lado de la lista de ingredientes.



Esta etiqueta, además de tener el símbolo de la espiga barrada internacional, también tiene una indicación que ayuda a saber que se trata de un producto sin gluten.

Productos sin gluten con una indicación o un símbolo diferente de la espiga barrada internacional

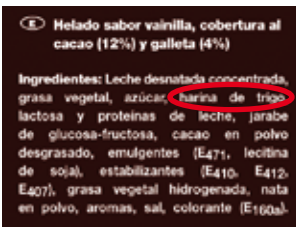


En estas etiquetas hay diferentes símbolos e indicaciones que se pueden encontrar. Todos estos símbolos son válidos para indicar que un producto es libre de gluten.



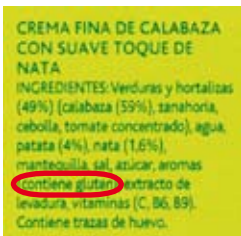
Ingredientes:
 (Panada, carne de ternera) (31%),
 guisantes (10%), agua, recub. de patata,
 concentrado de tomate, huevos, rebollo,
 almidón de maíz (E-1414), proteína de soja,
 aceite de oliva, vino, leche, sal y especias
SIN GLUTEN

Productos con gluten sin ninguna indicación extra



En este caso, la lista de ingredientes ya especifica que contiene harina de trigo, por lo tanto, no hace falta que lo indique de cualquier otro modo.

Productos con gluten con indicación



Esta etiqueta es un ejemplo de que hay determinados productos que por su naturaleza no contendrían gluten, pero mediante ingredientes añadidos o aditivos sí que lo contienen. En este caso, la lista de ingredientes especifica que los aromas utilizados contienen gluten.



GLUTEN

Alimentación sin gluten

Elaborar platos sin gluten no es una tarea fácil, sobre todo en países occidentales donde el trigo es el cereal de consumo mayoritario. Hay que tener en cuenta que el 70 % de los productos procesados contienen gluten por el hecho de ser utilizado como sustancia que sirve para transportar aromas, colorantes, espesantes, aditivos, etc.




En el momento de utilizar cualquier ingrediente o preparación para introducirlo en un plato para una persona celíaca, hay que estar completamente seguro de que no contiene gluten; en caso de duda, no debe utilizarse nunca.

Consejos generales

- Utilizad preferentemente los alimentos frescos y poco elaborados, porque es la opción más segura.
- Pedid al proveedor que los productos a granel y los elaborados artesanalmente, como los embutidos y los pasteles, estén etiquetados, o que os den la ficha del producto o un certificado de ausencia de gluten, para que podáis verificar que los ingredientes no contienen gluten.

Alimentos con y sin gluten

Los ingredientes que contienen gluten se pueden encontrar en un montón de productos como ingrediente o como aditivo o como soporte de aditivos y aromas.

Aquí tenéis una tabla orientativa de alimentos con gluten , que pueden contenerlo  o que no lo contienen .

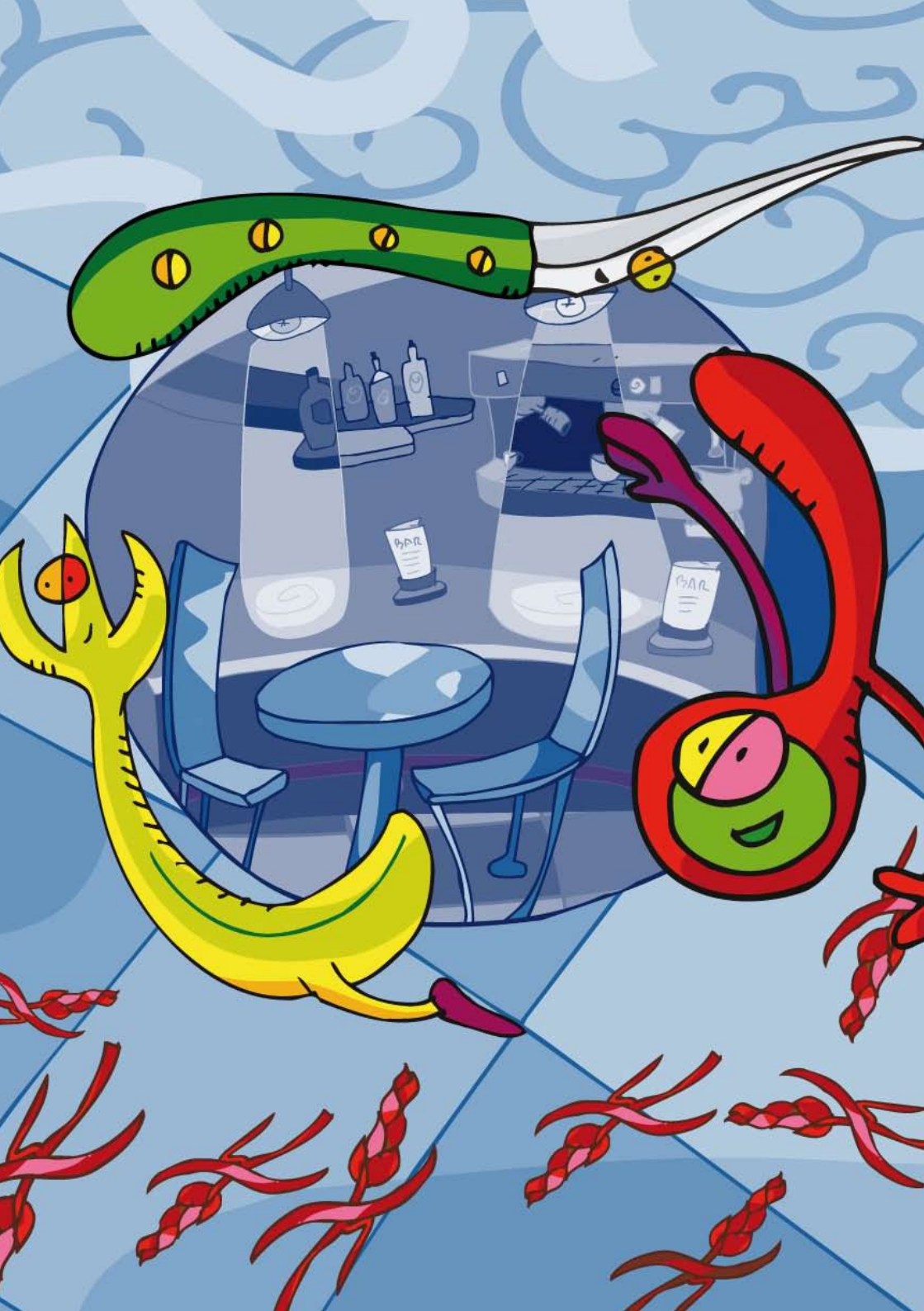
Esta tabla es una buena herramienta para tener disponible en la cocina, y poder consultarla fácilmente en cualquier momento.

GRUPO DE ALIMENTOS	SIN GLUTEN	PUEDEN LLEVAR GLUTEN	CON GLUTEN
CEREALES Y OTROS GRANOS	Arroz Mijo Quinoa Amaranto Maíz		Trigo Centeno Cebada Avena Espelta Kamut Triticale
HARINAS	De los cereales sin gluten De garbanzo De guisante De soja		De los cereales con gluten
PAN Y GALLETAS	Elaborados con harinas sin gluten		Elaborados con harinas sin especificar
PASTA Y REBOZADOS	Harina de garbanzos Harina de guisantes Pasta especial sin gluten		Pan rallado Harinas sin especificar Pasta sin especificar Panco
PASTELERÍA	Elaboración propia con harina sin gluten Industrial sin gluten		Industrial sin especificar
TUBÉRCULOS	Patata Tapioca Boniato Yuca Chufa Remolacha Almidones de tubérculos		
LEGUMBRES	Legumbre seca Soja seca	Legumbre en conserva Legumbre a granel Germinados de soja en conserva	
VERDURAS	Verdura fresca Verdura congelada	Verdura IV gamma Verdura en conserva Verdura deshidratada Verdura congelada manipulada Cremas de verdura industriales	

GRUPO DE ALIMENTOS	SIN GLUTEN	PUEDEN LLEVAR GLUTEN	CON GLUTEN
FRUTAS	Fruta fresca Fruta en almíbar Zumos de frutas	Gazpacho Fruta IV gamma Purés congelados Fruta congelada Fruta en conserva Fruta deshidratada (orejón, higo seco, pasas...) Fruta liofilizada Zumos de fruta con otros ingredientes	Higos secos
FRUTA SECA	Fruta seca cruda Fruta seca tostada	Fruta seca troceada Fruta seca en polvo Surtido de fruta seca <i>Músic</i>	
CARNES	Cualquier carne o ave fresca o congelada Menudos Caracoles Ancas de rana	Carnes o aves preparadas, precocinadas y/o con salsa o elaboración no controlada Salchichas Butifarras Hamburguesas	
DERIVADOS CARNICOS	Jamón curado Panceta Bacón	Embutidos Patés Chópedes Mortadelas Jamón cocido Sobrasada Salchichas variadas Perrito caliente, bratwurst y otros Kebab	
PESCADO Y MARISCO	Pescado, marisco o moluscos frescos o congelados Tinta de calamar	Sucedáneos Surimi Pescado preparado, precocinado y/o con salsa o elaboración no controlada	
ALGAS	Alga fresca Alga seca		
HUEVOS	Frescos Líquidos	Liofilizados	

GRUPO DE ALIMENTOS	SIN GLUTEN	PUEDEN LLEVAR GLUTEN	CON GLUTEN
PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche Yogurt Mantequilla Queso Kéfir Cuajada Requesón	Leche en polvo Yogurt en polvo Yogurt con trozos u otros alimentos añadidos Otros productos lácteos (flanes, natillas, mousses...) Helados	
ACEITES	Aceites	Aceites aromatizantes Aceites con otros alimentos	
SOPAS Y SALSAS	Caldos y salsas caseras sin harina con gluten ni aditivos con gluten	Caldos comerciales Caldos deshidratados Caldos en pasta Caldos en polvo Pastillas de caldo Salsas preparadas Salsas en pasta Salsas deshidratadas	Roux en polvo
CONSERVAS	Conservas al natural Conservas en aceite	Caviar Huevas de pescado Sucedáneo de huevas de pescado Conservas en diferentes salsas	
DULCES		Mazapán Turrone Caramelos Chocolate y derivados (bombones, cacao...) Golosinas Cabello de ángel Huevo hilado Glaseados Frutas confitadas Gelatinas de colores Cremas Pralinés Pastas de frutos secos Perlas de decoración Figuras de azúcar Colorantes de pastelería	Pasteles y repostería en general

GRUPO DE ALIMENTOS	SIN GLUTEN	PUEDEN LLEVAR GLUTEN	CON GLUTEN
ESPÉCIAS Y CONDIMENTOS	Sal Hierbas aromáticas frescas Especias en rama y grano	Especias molidas Mezclas de especias Curri	
ALTRES	Gelatina cola de pescado Levadura fresca Azúcar Miel Jarabes de glucosa a base de trigo o cebada Maltodextrinas de trigo	Levadura comercial Colorantes alimentarios	
BEBIDAS	SIN GLUTEN	PUEDEN LLEVAR GLUTEN	CON GLUTEN
Café	Café en grano Café molido	Café soluble Café en cápsulas	
Zumos	Zumos de fruta naturales	Zumos de fruta industriales Batidos de fruta industriales	
Cerveza	Cerveza sin gluten		Cerveza sin especificar
Destilados	Todos		
Refrescos	Todos		
Bebidas isotónicas	Todos		
Licores		Licores cremosos	
Infusiones	En grano o en rama	En bolsas, troceadas	



Actuación en el establecimiento de restauración

Este manual tiene el objetivo de proporcionar las herramientas necesarias a los establecimientos que decidan disponer de una oferta gastronómica apta para celíacos, para que, según las características del establecimiento, puedan servir sin ningún riesgo los platos y las elaboraciones realmente libres de gluten.

Una persona celíaca que ingiera accidentalmente gluten en un establecimiento, se encontrará mal y difícilmente volverá a confiar en ese establecimiento. Por lo contrario, si se siente segura, será un cliente extremadamente fiel y el mejor prescriptor, que aconsejará activamente el local o servicio a todo el mundo. Por lo tanto, es básico que todo el personal sea realmente consciente de que, hacer comida para celíacos es una gran responsabilidad.

La forma más segura de garantizar la idoneidad de los platos sin gluten que se elaboran es organizar un sistema de control interno, donde todos los posibles riesgos de contaminación, durante el proceso de almacenamiento, manipulación, elaboración y servicio, sean controlados minuciosamente.

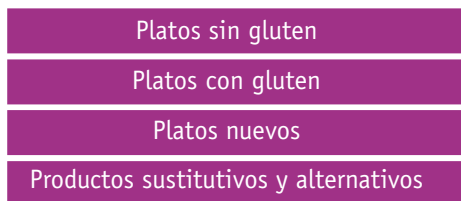
Para que este sistema de control funcione, no debe olvidarse un factor fundamental como es la formación del personal, asegurándose de que recibe las pautas correctas para la elaboración de los platos sin gluten y que conoce las consecuencias que implicaría para este colectivo cualquier error o mala práctica de manipulación. En definitiva, el grado de implicación y conocimiento de todo el personal será decisivo para la buena gestión, a largo plazo, de este servicio.

Dentro de este manual de buenas prácticas se estudian todos los procedimientos imprescindibles en el momento de atender a un cliente celíaco, desde la recepción de la materia prima hasta el consumo del producto final y desde la reserva hasta la salida del cliente del establecimiento.

Ante todo, hay que definir las fases que deben tenerse en cuenta en la atención a los clientes celíacos. Son cuatro, claramente diferenciadas:

- La oferta gastronómica
- La carta
- La sala
- La cocina

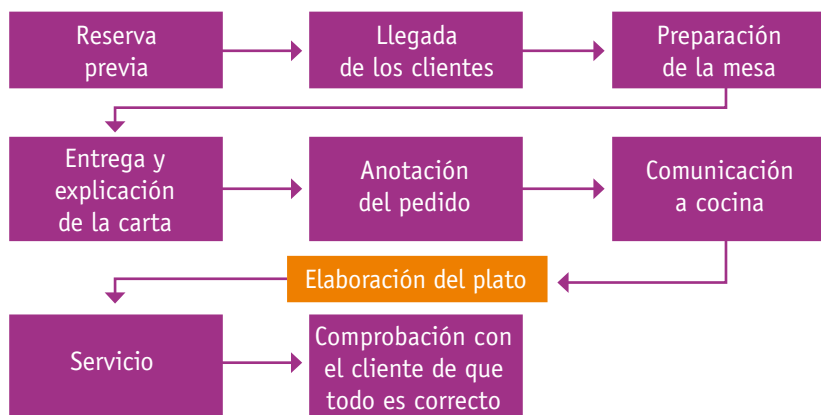
La oferta gastronómica



La carta



La sala



La cocina



Diagrama de la atención en el establecimiento de restauración

La oferta gastronómica

La oferta gastronómica de cada restaurante es muy diversa. Restaurantes de menú diario sin carta, pizzerías, restaurantes a la carta, restaurantes de tapas, bufetes, pequeños, grandes, con capacidad para 100 personas o para 20.

Restaurantes con una cocina muy pequeña u otros con las zonas de elaboración separadas, donde no hay ningún problema para destinar una pequeña zona a la elaboración exclusiva de platos para celíacos. Unos con mucho personal, y otros con un solo cocinero y un solo camarero; algunos con personal bien formado y estable, otros con mucha rotación o trabajadores eventuales... Por lo tanto, cada establecimiento debe adaptar la oferta para celíacos teniendo en cuenta lo que realmente puede ofrecer sin comprometer la salud de los comensales celíacos.

No siempre es necesario que el establecimiento adapte toda la oferta gastronómica para los comensales celíacos, quizás es suficiente tener un par de platos preparados, siempre con las recomendaciones de esta guía, y listos para servir. O, quizás, por la capacidad y logística del establecimiento, se puede incluso adaptar la totalidad de la carta para los clientes celíacos.

A continuación, os explicamos cuáles son los pasos que hay que seguir en el momento de adaptar toda la carta o una parte para los comensales celíacos.

Una vez el establecimiento ha adaptado la zona de elaboración, los utensilios, los ingredientes, tal y como se explica en la guía, para empezar a adaptar la oferta gastronómica, hay que partir de la idea que es necesario disponer de unas buenas fichas de producción, que, en el fondo, no se trata de nada más que de las recetas.

Las fichas de producción son una parte muy importante para que todo el proceso de elaboración del plato sin gluten sea satisfactorio.

Cuando un establecimiento se plantea la opción de servir platos aptos para celíacos hay que modificar las fichas de producción de los platos implicados teniendo en cuenta los aspectos siguientes:

- La ficha debe indicar claramente que el plato es sin gluten. Hay varias opciones:
 - Introducir un comentario en la ficha habitual
 - Poner la ficha habitual y la adaptada en la misma hoja, de manera que a simple vista se puedan distinguir los ingredientes que hay que sustituir y el proceso especial que hay que seguir.

- Hacer una ficha diferente, que tiene que poder diferenciarse claramente de la habitual:
 - Fichas de colores distintos
 - Codificación con símbolos
- Debe especificarse todo el proceso que hay que seguir para preparar el plato, e indicar también los puntos más críticos del proceso para evitar contaminaciones cruzadas.
- En la lista de ingredientes es recomendable indicar la marca y el formato que hay que utilizar, para evitar confusiones o posibles variaciones entre marcas diferentes y para mantener un sistema de trazabilidad.
- El personal de sala tiene que disponer de una copia actualizada de las fichas de producción de todos los platos para poderlas consultar en caso de tener alguna duda cuando se atiende un cliente celíaco.

Todo esto parece complicado, pero a continuación se explica como hacerlo y se ejemplifica a partir de dos tipos de elaboraciones diferentes:

- Elaborar platos y fichas de producción de platos que originalmente no contienen gluten.
- Elaborar platos y fichas de producción de platos que originalmente contienen gluten y nosotros los adaptamos para que sean aptos para los celíacos, ya sea eliminando el ingrediente que contiene gluten o sustituyéndolo por uno homólogo pero sin gluten.

Platos sin gluten

En la mayoría de cartas, ya aparece una gran cantidad de platos que por si mismos no contienen gluten, muchas ensaladas, platos a base de arroz, pescado, carne y huevos... Por lo tanto, en este caso, no es necesario hacer ningún cambio en la carta, ni en las preparaciones, solo hay que asegurarse de que no hay ningún ingrediente que lleve gluten y, sobre todo, que se hayan elaborado siguiendo las recomendaciones establecidas en esta guía.

Ejemplos de platos que por si solos no tienen gluten:

- Ensalada verde

- Ensalada de tomate, anchoas y huevo duro
- Empedrat
- Paella de marisco
- Esqueixada de bacalao
- Cualquier preparación con vegetales frescos, parrillada de verduras, alcahofas al rescoldo...
- Patatas: al rescoldo, puré, fritas...
- Lomo frío a la sal
- Sepia con guisantes
- Cualquier carne a la plancha, brasa, horno...
- Macedonia y otros postres a base de fruta fresca (sin más ingredientes)

De todos modos, si va destinado a un cliente celíaco debe seguirse el proceso de manipulación especial para platos para celíacos que se explica en el documento: utensilios exclusivos, superficies de corte exclusivas o limpias, aceites de freír exclusivos...

Las fichas de producción de estos platos no deben cambiarse, pero es recomendable introducir un comentario que indique que si el plato va destinado a un cliente celíaco hay que elaborarlo siguiendo unas instrucciones específicas.



Plato apto para celíacos: todos los ingredientes son sin gluten y ha sido preparado bajo las indicaciones de este manual.



NOMBRE DEL PLATO

PLATO APTO PARA CELÍACOS



**ENSALADA DE TOMATE,
ANCHOAS Y HUEVO DURO**

INGREDIENTES

**TOMATE VERDE
FILETES DE ANCHOA
COGOLLOS DE LECHUGA
HUEVO DURO
CEBOLLA TIERNA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
VINAGRE BALSÁMICO
SAL**



ELABORACIÓN

1. LIMPIAR LA LECHUGA Y LA CEBOLLA. ESCURRIR.
2. CORTAR EL COGOLLO A TROZOS, HACER RODAJAS DE TOMATE.
3. PELAR EL HUEVO Y CORTAR A OCTAVOS.
4. CORTAR LA CEBOLLA A BASTONCITOS PEQUEÑOS (JULIANA).
5. PONER EN EL PLATO LA LECHUGA, LA CEBOLLA Y EL HUEVO, ALTERNAR POR ENCIMA EL TOMATE Y LAS ANCHOAS.
6. HACER UNA VINAGRETA CON ACEITE, VINAGRE Y SAL.
7. ALIÑAR Y SERVIR.

COMENTARIOS

SI EL CLIENTE ES CELÍACO, HAY QUE SEGUIR EL PROTOCOLO SIN GLUTEN. PROBAR LA ANCHOA (SI TIENE MUCHA SAL, REDUCIR LA CANTIDAD EN EL ALIÑO)

Según las posibilidades de cada establecimiento, se puede disponer de una oferta más o menos extensa de platos precocinados sin gluten para tenerlos a disposición del cliente celíaco. De esta manera, el establecimiento se ahorra parte del proceso de control de proveedores del resto de ingredientes, pero hay que seguir el mismo procedimiento de manipulación.

Platos con gluten

A diferencia de los platos citados anteriormente, que por sí mismos no tienen gluten, y que se pueden servir a un cliente celíaco sin ningún riesgo, siempre que se hayan elaborado siguiendo las recomendaciones de este manual, en la mayoría de cartas de restaurante también hay una gran oferta de platos en los cuales el ingrediente principal es a base de trigo, como son la pasta (espaguetis, canelones), la pizza y el pan, y, por lo tanto, son platos fácilmente identificables como no aptos para celíacos. Pero también hay una serie de platos en los que el gluten no forma parte del ingrediente principal, pero sí de alguna preparación básica, como por ejemplo la harina para freír un pescado, o la picada que se añade a un guiso, una salsa...

Así, pues, podemos diferenciar dentro de la clasificación “platos con gluten” dos tipos de preparaciones:

- **A:** los que se preparan durante un mismo servicio, como son unos macarrones hervidos, unos picatostes de pan para incorporar a una crema, un pescado frito... En estos platos se puede hacer una adaptación sin gluten de una manera sencilla en el mismo momento del servicio, simplemente no incorporando el ingrediente con gluten o sustituyéndolo por un **HOMÓLOGO SIN GLUTEN**.
- **B:** los que por culpa del tiempo que necesitan de preparación se tienen normalmente preparados o medio preparados, como serían los canelones, los guisos, las salsas... en este caso, no se puede hacer ninguna adaptación a la hora del servicio y, si se quieren servir, deben haberse diseñado y elaborado antes y almacenado bien identificados.

HOMÓLOGO SIN GLUTEN: es el ingrediente sin gluten que hace la misma función o similar a uno que sí tiene y con el cual se consigue un resultado parecido o igual al que se obtiene utilizando un ingrediente con gluten. Puede estar diseñado especialmente para alimentación sin gluten o no. Por ejemplo:

Si se hacen unos macarrones, se pueden utilizar macarrones comerciales sin gluten, para un cuscús se puede utilizar mijo o quinoa, y para ligar una salsa o rebozar se puede sustituir la harina de trigo por harina de maíz.

Hay una amplia variedad de productos y elaboraciones para hacer platos sin gluten. Se puede escoger entre varias posibilidades, ya sean productos industriales o de elaboración propia. A las listas de clasificación de alimentos

según el contenido en gluten constan cereales sin gluten y sus harinas, así como otros alimentos que no son cereales que tienen las mismas propiedades. Además, hay un mercado amplio de fabricantes especializados que elaboran productos específicos sin gluten.

A continuación, se detalla más concretamente como adaptar la oferta gastronómica de estos dos tipos de preparaciones.

A. Platos de los cuales se puede eliminar o sustituir el elemento o la elaboración con gluten durante el servicio

Como se ha dicho antes, son los platos en los cuales constan ingredientes con gluten, pero que se pueden no incluir o sustituir durante el servicio, como por ejemplo:

Plato de la carta con gluten	Adaptación sin gluten
Ensalada de tomate, anchoas, cuscús y cilantro	Opción 1: no poner el cuscús Opción 2: sustituir el cuscús por un homólogo sin gluten: mijo, quinoa, arroz <i>Ejemplo de las fichas de producción en las páginas 42-43</i>
Ensalada Waldorf con pan frito Tomates a la provenzal con pan rallado	Opción 1: no incluir pan Opción 2: utilizar pan especial sin gluten
Bistec con salsa de setas (ligada con harina)	Opción 1: bistec sin salsa Opción 2: salsa ligada con almidón de maíz
Macarrones a la napolitana	Sustituir los macarrones por macarrones especiales sin gluten
Escalopa con patatas	Opción 1: rebozar la carne con pan rallado apto para celíacos Opción 2: no rebozar, bistec con patatas
Helado con galleta	Opción 1: helado en copa sin galleta Opción 2: sustituir por una galleta sin gluten

Ejemplos de adaptación de platos

B. Platos de los cuales no se puede eliminar o sustituir el elemento o la elaboración con gluten durante el servicio

Son las elaboraciones que se tienen totalmente o parcialmente listas para utilizar y/o servir. Son preparaciones largas, o de las que se hacen en bastante cantidad: algunas salsas, sofritos, guisos, masas dulces o saladas, canelones, lasañas, caldos, caldo de pescado, reducciones, rellenos... A continuación, hay una tabla a modo de ejemplo.

Plato de la carta con gluten	Adaptación sin gluten
Pizza congelada	Opción 1: no incluirla en la oferta gastronómica apta para celíacos Opción 2: tener pizza congelada con la base apta para celíacos.
Estofado de ternera con guisantes (ligado con harina)	Opción 1: tener elaborado y bien conservados e identificados con antelación los estofados con harina apta para celíacos. Opción 2: elaborar todos los guisados y estofados de la carta con productos sin gluten y así no tener que diferenciarlos. Ejemplo de las fichas de producción en las páginas 44-45
Canelones de espinacas	Tener elaborados y congelados y bien marcados los canelones elaborados con pasta especial para celíacos.
Masini de chocolate y nata	Opción 1: tener planchas de bizcocho sin gluten congeladas y chocolate apto para celíacos, y montarlo durante el servicio. Opción 2: Elaborar el masini con todos los ingredientes y las prácticas aptas para celíacos y tenerlo congelado en porciones. Opción 2: tener el masini apto para celíacos comercial y congelado

Ejemplos de adaptación de platos

Todas estas preparaciones no se pueden adaptar nunca en el momento de un servicio. Siempre deben tenerse previstas antes, o no ofrecerlos como platos sin gluten. Y, como ya se ha comentado, tener unas buenas fichas de preparación explicativas.

A continuación, podéis observar (foto + ficha de producción) la adaptación de una ensalada de cuscús (hecha con trigo) a una apta para celíacos (hecha con quinoa).



NOMBRE DEL PLATO

PLATO NO APTO PARA CELÍACOS 

ENSALADA DE TOMATE, ANCHOAS,
CUSCÚS Y HUEVO DURO

INGREDIENTES

TOMATE VERDE
FILETES DE ANCHOA
COGOLLO DE LECHUGA
CUSCÚS DE TRIGO
HUEVO DURO
CEBOLLA TIERNA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
VINAGRE BALSÁMICO
SAL



ELABORACIÓN

1. ESCALDAR EL CUSCÚS CON AGUA HIRVIENDO. ENFRIAR Y RESERVAR.
2. LIMPIAR LA LECHUGA Y LA CEBOLLA. ESCURRIR.
3. CORTAR EL COGOLLO A TROZOS, HACER RODAJAS DE TOMATE.
4. PELAR EL HUEVO Y CORTAR A OCTAVOS.
5. CORTAR LA CEBOLLA A BASTONCITOS FINOS (JULIANA).
6. **PONER EN EL PLATO LA LECHUGA, LA CEBOLLA, EL HUEVO Y REPARTIR EL CUSCÚS, ALTERNAR POR ENCIMA EL TOMATE Y LAS ANCHOAS.**
7. HACER UNA VINAGRETA CON ACEITE, VINAGRE Y SAL.
8. ALIÑAR Y SERVIR

COMENTARIOS

PROBAR LA ANCHOA (SI TIENE MUCHA SAL, REDUCIR LA CANTIDAD EN EL ALIÑO)

Pero todas estas adaptaciones no se pueden hacer improvisadamente, cada establecimiento debería tener la ficha de producción de cada plato que decida que es capaz de adaptar para el comensal celíaco, sin riesgo. Y también, por si en cualquier momento hay un cambio de cocinero, o la cocina se encuentra dentro de un servicio complicado, cuando las prisas por sacar platos y los nervios pueden generar confusión y desorientación, se pueda preparar igualmente el plato con toda seguridad.

NOMBRE DEL PLATO	PLATO APTO PARA CELÍACOS 
ENSALADA DE TOMATE, ANCHOAS, QUINOA Y HUEVO DURO	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #800040; color: white; padding: 5px; width: 25%;"> INGREDIENTES </div> <div style="flex-grow: 1;">  </div> </div> <p>TOMATE VERDE FILETES DE ANCHOA COGOLLO DE LECHUGA QUINOA HUEVO DURO CEBOLLA TIERNA ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE BALSÁMICO SAL</p>	
ELABORACIÓN	
<ol style="list-style-type: none"> 1. HERVIR LA QUINOA CON ABUNDANTE AGUA UNOS 25 MIN. ENFRIAR Y RESERVAR. 2. LIMPIAR LA LECHUGA Y LA CEBOLLA. ESCURRIR. 3. CORTAR EL COGOLLO A TROZOS, HACER RODAJAS DE TOMATE. 4. PELAR EL HUEVO Y CORTAR A OCTAVOS. 5. CORTAR LA CEBOLLA A BASTONCITOS FINOS (JULIANA). 6. PONER EN EL PLATO LA LECHUGA, LA CEBOLLA, EL HUEVO Y REPARTIR LA QUINOA, ALTERNAR POR ENCIMA EL TOMATE Y LAS ANCHOAS. 7. HACER UNA VINAGRETA CON ACEITE, VINAGRE Y SAL. 8. ALIÑAR Y SERVIR. 	
COMENTARIOS	
<p>DEBE SEGUIRSE EL PROTOCOLO SIN GLUTEN PROBAR LA ANCHOA (SI TIENE MUCHA SAL, REDUCIR LA CANTIDAD EN EL ALIÑO)</p>	

A continuación, os proponemos un ejemplo de cómo adaptar y describir en una ficha la adaptación de un estofado de ternera apta para celíacos.

NOMBRE DEL PLATO

PLATO NO APTO PARA CELÍACOS



ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES

INGREDIENTES

TERNERA PARA ESTOFAR
CEBOLLA
AJO
GUISANTES
HARINA DE TRIGO
VINO BLANCO
LAUREL
ACEITE DE OLIVA
SAL



ELABORACIÓN

1. SALPIMENTAR Y HARINAR LA TERNERA Y FREÍRLA CON ACEITE CALIENTE.
2. RESERVAR.
3. EN EL MISMO ACEITE, HACER UN SOFRITO DE CEBOLLA Y AJO.
4. AÑADIR EL VINO BLANCO Y DEJAR REDUCIR.
5. **AÑADIR UN POCO DE HARINA, EL LAUREL Y COCER UNOS MINUTOS.**
6. VOLVER A AÑADIR LA TERNERA Y MOJARLO CON AGUA.
7. DEJAR COCER HASTA QUE ESTÉ TIERNA Y AÑADIR LOS GUISANTES 15 MINUTOS ANTES.
8. PONER AL PUNTO DE SAL Y PIMIENTA.

COMENTARIOS

NOMBRE DEL PLATO	 PLATO APTO PARA CELÍACOS 
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES	
INGREDIENTES	
TERNERA PARA ESTOFAR CEBOLLA AJO GUISANTES ALMIDÓN DE MAÍZ VINO BLANCO LAUREL ACEITE DE OLIVA SAL	
	
ELABORACIÓN	
<ol style="list-style-type: none"> 1. SALPIMENTAR Y ENHARINAR LA TERNERA Y FREÍRLA CON ACEITE CALIENTE. 2. RESERVAR. 3. EN EL MISMO ACEITE, HACER UN SOFRITO DE CEBOLLA Y AJO. 4. AÑADIR EL VINO BLANCO Y DEJAR REDUCIR. 5. AÑADIR UN POCO DE ALMIDÓN DE MAÍZ, EL LAUREL Y COCER UNOS MINUTOS. 6. VOLVER A AÑADIR LA TERNERA Y MOJARLO CON AGUA. 7. DEJAR COCER HASTA QUE ESTÉ TIERNA Y AÑADIR LOS GUISANTES 15 MINUTS ANTES. 8. PONER AL PUNTO DE SAL Y PIMIENTA. 	
COMENTARIOS	
DEBE SEGUIRSE EL PROTOCOLO, SIN GLUTEN. UTILIZAR ACEITE LIMPIO O EXCLUSIVO SIN GLUTEN. SI SE QUIERE, UTILIZAR EL ALMIDÓN DE MAÍZ O PATATA SOLO PARA LIGAR LA SALSA.	

C. Platos nuevos

Otra opción es introducir platos nuevos o únicos destinados al comensal celíaco. Por lo tanto, hacer una carta independiente. En este caso, se podrían utilizar ingredientes sin gluten de cualquiera de las opciones anteriores, ya sean ingredientes sin gluten por naturaleza o productos especiales sin gluten.

En este caso, no es necesario disponer de dos fichas de producción, la básica y la adaptada, solo hay que tener las fichas de producción de los platos nuevos o exclusivos. De todos modos, sí que debe indicarse que hay que seguir las recomendaciones de elaboración de comida para personas celíacas descritas en el documento.



La carta

Opciones de identificación en la carta

Es aconsejable que cuando el cliente celíaco vea la carta sepa qué opciones tiene. En este sentido, se proponen diferentes opciones con las que se puede indicar que un establecimiento dispone de una oferta especial para celíacos.

La opción más genérica es poner un comentario al final de la carta indicando al cliente que se dirija al personal de sala para que le expliquen las opciones de que dispone el establecimiento para adaptar los platos habituales.



Otra posibilidad es colocar un símbolo identificativo al lado de los platos que no contienen gluten.



También se puede elaborar una carta específica solo para los clientes celíacos en la cual solo aparezcan los platos que no contienen gluten. Esta opción es menos recomendable, ya que el cliente no quiere sentirse diferente.



La sala

La tarea del personal de sala en el momento de atender los clientes celíacos es tan o más importante que la que se hace dentro de la cocina, ya que es la parte que ve el cliente.

A continuación, os detallamos un diagrama de los pasos que debe seguir el personal de sala para atender a un comensal celíaco.

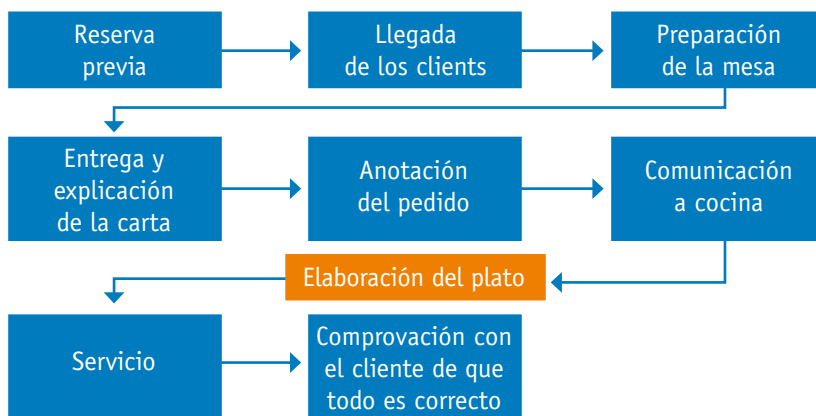


Diagrama de sala

Reserva previa

El primer contacto del cliente con el establecimiento se da en el momento de la reserva, por lo tanto, es importante que la persona celíaca ya se sienta bien atendida desde este instante y que la persona con quien hable le transmita la confianza necesaria por lo que se refiere al conocimiento del tema.

Debe recomendarse a la persona celíaca que se identifique siempre como tal cuando llame.

Para poder transmitir confianza, la persona que atiende las reservas telefónicas debe conocer:

- Las necesidades específicas del cliente celíaco:
 - Qué es la enfermedad
 - Qué es el gluten y dónde se encuentra
 - Las prácticas básicas de manipulación

- Las posibilidades/opciones que se ofrecen en el establecimiento.

Es mejor recomendar esta opción a los clientes celíacos, ya que permite estar más preparado cuando lleguen y minimizar el tiempo de espera, tanto para la persona celíaca como para el resto de clientes. Además, permite que la selección del cliente esté más definida (ubicación de la mesa, elección previa del menú, etc.) para proporcionar agilidad y reducir imprevistos.

Llegada de los clientes

En caso de que no haya habido reserva previa, este es el primer contacto, por lo que la persona que recibe los clientes en el establecimiento también debe ser capaz de poder atender correctamente estos clientes y saber explicarles las opciones de que dispone. Por lo tanto, los mismos aspectos que se han expuesto para la reserva telefónica deben seguirse en esta fase.

Preparación de la mesa

Es la primera parte del proceso que se lleva a cabo en la sala, y en la cual debe tenerse cuidado de la higiene del espacio. Si el cliente había reservado la mesa, puede tenerse preparada, pero si no está previsto deben seguirse los pasos siguientes:

En el espacio:

- La zona debe estar completamente limpia, sin restos de comida.
- Hay que limpiar la mesa y cambiar los manteles por unos limpios. Vigilar que los manteles que se ponen de base también estén limpios.
- Hay que mantener el office y los muebles donde se guardan las servilletas, las toallas, los cubiertos y la vajilla limpios y ordenados, siempre que sea posible, en un lugar fuera de la cocina.

En la mesa:

- Los platos de comida, vasos, copas y cubiertos deben estar limpios. Si hay que fregarlos o secarlos, no debe utilizarse nunca el mismo trapo que se usa para el resto de utensilios, hay que usar uno limpio o papel de usar y tirar. También hay que tener una precaución especial con la vajilla que se utiliza para los clientes celíacos si se guarda cerca de donde se corta o se guarda el pan.

- También existe la posibilidad de identificar la mesa o el comensal de forma discreta con algún elemento de decoración que todo el personal conozca, como por ejemplo una flor concreta.

Entrega de la carta y explicación de las opciones para celíacos

Cuando se entrega la carta hay que tener en cuenta las opciones de que dispone el establecimiento, si hay una carta especial para celíacos o si está conjuntamente con la carta habitual.

El personal que atiende al cliente celíaco debe conocer con precisión el servicio que le puede dar el establecimiento, ya que de esta explicación depende una buena elección del cliente y, por lo tanto, su salud.

En caso de que haya alguna duda, es importante comunicarlo al cliente, no debe darse nada por sentado. Si el personal de sala no dispone de la información correcta en aquel momento, es mejor decir que se desconoce una información y consultarla con el responsable o directamente con el jefe de cocina para asegurar un buen servicio.

El cliente celíaco es un aliado, no un enemigo, por lo tanto, también puede ayudar a resolver algunas dudas. Si se hace alguna cosa distinta, hay que comunicarlo al cliente, de ese modo puede ayudar a decidir la mejor opción o evitar errores.

Es imprescindible que en todo momento haya un responsable en la sala que pueda contestar correctamente las dudas que puedan tener los clientes celíacos.

Los responsables de atender clientes celíacos deben saber:

- Ingredientes de cada plato presente en la carta o, por lo menos, saber dónde pueden encontrar esta información (fichas de producción).
- Variaciones posibles de la carta habitual.
- Platos recomendables y no recomendables para celíacos.

Anotación del pedido

En el momento de anotar un pedido de una mesa donde haya uno o más clientes celíacos, debe indicarse claramente cuáles son los platos que deben seguir el protocolo sin gluten, incluso sería aconsejable anotarlo en una hoja de pedido separado para evitar confusiones. De este modo, el personal encargado de preparar estos platos dispone únicamente de la información del cliente celíaco.

Debe indicarse de alguna forma dónde está situado este cliente, para que en el momento de servirle no haya equivocaciones.

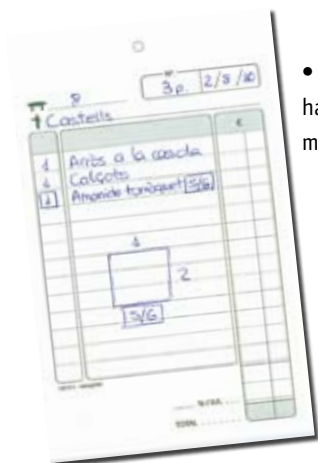
Opciones para anotar el pedido:



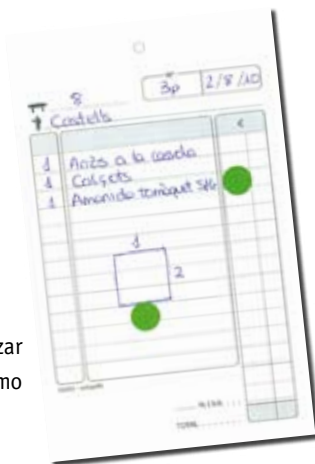
- Pedido separado



- Bolígrafo de otro color para anotar los platos sin gluten.



- Mismo bolígrafo: hacer siempre la misma marca.



- Adhesivos: utilizar siempre el mismo color y forma.

Si el establecimiento dispone de un sistema de anotación y transmisión de pedidos electrónicos, hay que estudiar la posibilidad de incluir esta información en el programa de gestión.

Comunicación a cocina

Una vez apuntado el pedido, hay que comunicarlo a cocina. Es recomendable que la persona responsable de la mesa hable directamente con la persona de cocina que elabora los platos para asegurarse de que no haya ningún error y que la selección del cliente es correcta.

En caso de que debiera hacerse algún cambio respecto a la selección del cliente, hay que comunicárselo para evitar problemas posteriores.

Servicio

Por lo que se refiere al servicio de todos los platos, hay que seguir las normas siguientes:

- Lavaros las manos antes de servir un plato sin gluten.
- Servid los platos sin gluten separados del resto. Es indiferente servir primer los platos sin gluten y después el resto o viceversa, siempre que se lleven a la mesa por separado, para evitar así que derrames o salpicaduras de platos con gluten contaminen platos destinados a clientes celíacos.
- Si utilizáis bandejas para llevar los platos, deben estar limpias.
- Preparaciones frente al cliente (cortar un rosbif, deshuesar y hacer la salsa de un ave, hacer un bistec tártaro, hacer unas creps): hay que ir con cuidado con las salpicaduras, para evitar contaminaciones cruzadas con otros platos.

Hay que tener en cuenta, también, lo que se sirve conjuntamente a todos los comensales o en medio de la mesa, tanto si se sirve antes, durante o al final de la comida:

- Pan: el pan sin gluten debe servirse separado del resto de pan y en cestas limpias sin posibles restos de pan con gluten.
- Aperitivos: si el establecimiento tiene estipulado servir aperitivos previos, hay que pensar en una opción para los clientes celíacos. Se aconseja utilizar envases nuevos para servir a los celíacos, ya que el aperitivo procedente de envases ya empezados puede tener gluten procedente de contaminaciones (bolsa de patatas chips al por mayor). Si en una misma mesa se sirven aperitivos con y sin gluten, por ejemplo croque-

tas y aceitunas, hay que poner un recipiente exclusivo para el cliente celíaco con el producto sin gluten, con el fin de evitar los riesgos de contaminación a través de las manos o los utensilios de los comensales que pueden comer los productos con gluten.

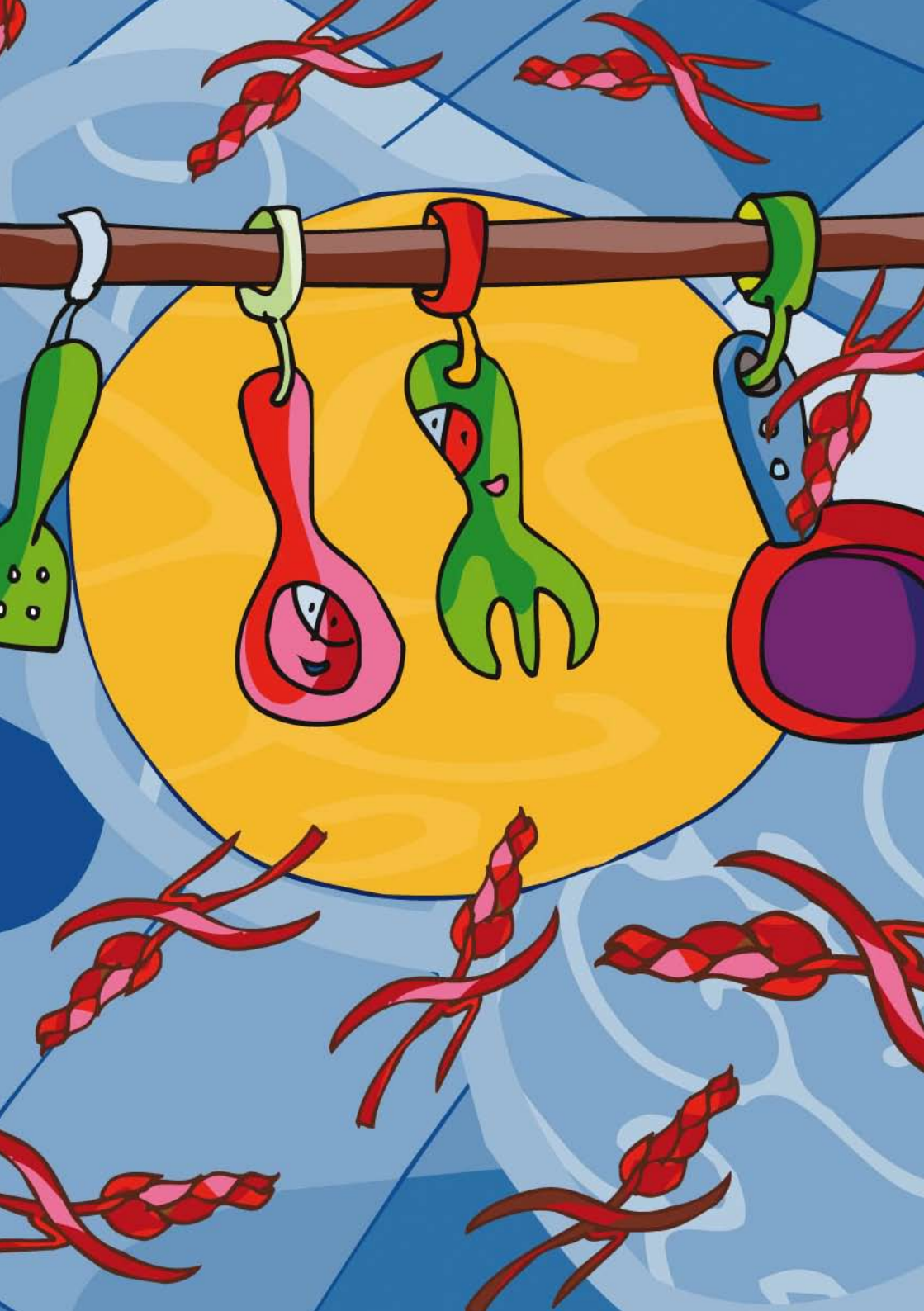
- Elaboraciones que pueden compartirse o se ponen en medio de la mesa: hay que tener en cuenta también que, si es apto para celíacos, el recipiente utilizado esté limpio y la elaboración se haya hecho según este manual.
 - Losas para carne
 - Tejas de calçots
 - Bandejas de carn d'olla
 - Tablas de embutidos y quesos (siempre separadas del pan)

- Petit-fours u otros acompañamientos del café: debe seguirse el mismo protocolo que con los aperitivos. Que sean sin gluten y se sirvan separados del resto.

Comprobación con el cliente de que todo es correcto

Teniendo en cuenta las necesidades de este tipo de clientes, es importante comprobar periódicamente con el cliente que el servicio que está recibiendo es correcto y que no ha habido ninguna clase de imprevisto. De esta forma, se asegura una buena respuesta del cliente y, seguramente, que repita la experiencia.





La cocina

Dentro de la cocina es donde puede haber más contaminaciones de gluten en el plato final, por este motivo es la parte donde hay que tener más precaución.

A continuación, os presentamos y detallamos un diagrama de trabajo que hay que seguir para poder elaborar sin riesgo platos sin gluten.

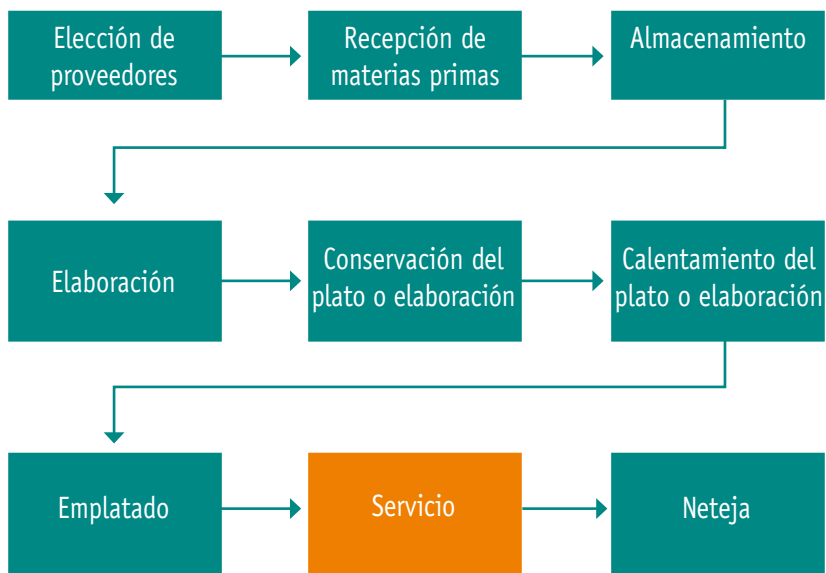


Diagrama de trabajo de la cocina

Proveedores

El control de los proveedores se basa en la capacidad que tienen de proporcionarnos una información fiable sobre el contenido en gluten del producto que suministran. En el momento de seleccionar un nuevo proveedor, o de revisar la información del ya habitual, hay que comprobar que dispone de la documentación siguiente:

- Ficha técnica del producto.
- Lista de alérgenos presentes en el producto, entre los cuales hay los cereales con gluten.
- Certificado de presencia/ausencia de gluten.

Es importante disponer de esta información, sobre todo de los productos que son susceptibles de contener gluten, es decir, los que en la lista de alimentos se encuentran inicialmente en la columna de "Pueden llevar gluten". Entre estos productos, hay los elaborados en una charcutería, pastelería o similar, que también deben ir acompañados del certificado de ausencia de gluten. En función de la información que facilite el proveedor, los productos que están en esta columna se pueden distribuir hacia la de "sin gluten" o a la de "con gluten". De este modo, la lista final de cada establecimiento no solo tendría las dos columnas en función de si el ingrediente contiene gluten o no.

Además, es recomendable tener la certificación de todos los productos que intervienen en los platos para celíacos, aunque por su naturaleza sea evidente que no contienen gluten.

Hay que tener presente que no solo deben certificarse los ingredientes de los platos, sino también todos los productos que pueden ser consumidos o estar en contacto con los celíacos: bebidas, condimentos, aliños, etc.

Ver la tabla de clasificación de los alimentos en función del contenido en gluten (pág. 28)

Recepción de materias primas

En el momento de la recepción del producto en el establecimiento hay que comprobar:

- La lista de ingredientes de la etiqueta para saber si contienen gluten.
- Que el producto artesanal lleve una etiqueta con la mención SIN GLUTEN.

Hay que asegurarse de que los productos específicos sin gluten se reciben envasados correctamente. Se recomienda rechazar todos los alimentos envasados que lleguen en mal estado, rotos o sucios.



Almacenamiento

Materias primas

En el momento de decidir si un producto debe almacenarse separadamente del resto de productos del almacén, deb seguirse el siguiente proceso de decisión:

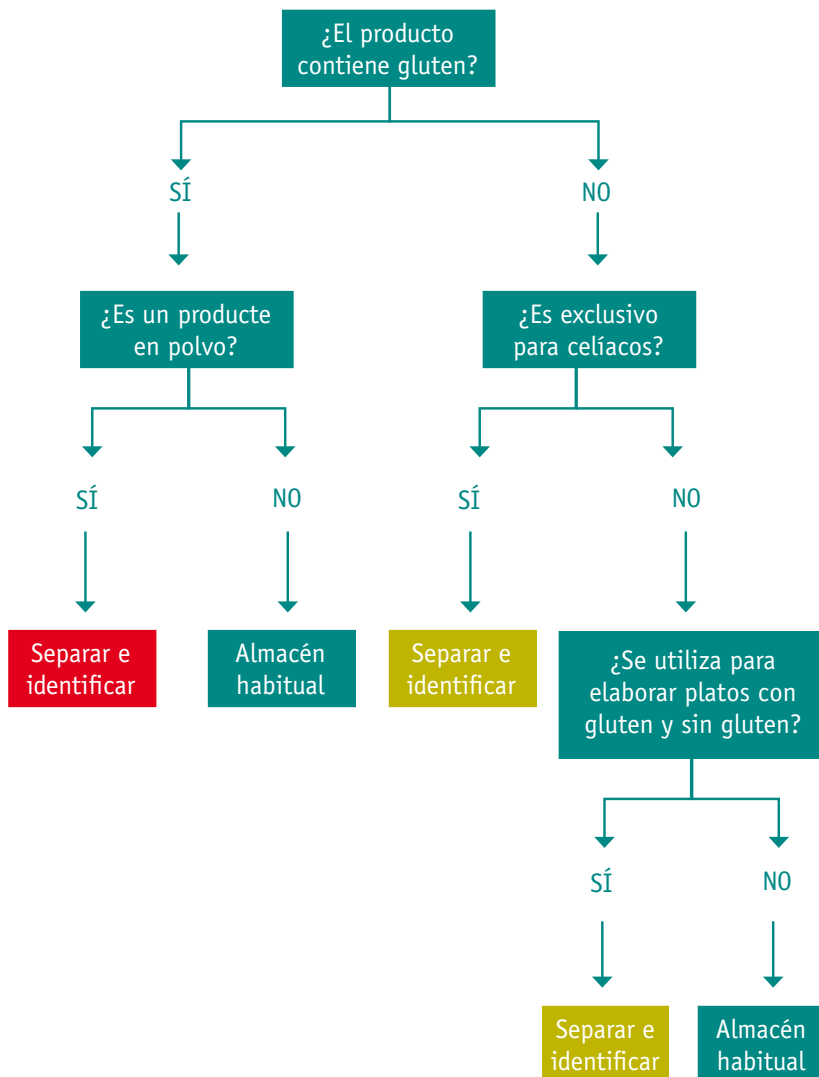


Diagrama del almacenamiento de las materias primas

A continuación, se exponen algunos ejemplos de cómo deben almacenarse los productos:

- **Harina de trigo:** al ser un producto con gluten en polvo, es recomendable separarlo del resto de productos y mantenerlo bien envasado y cerrado para evitar contaminaciones dentro del almacén. Se recomienda identificarlo como producto con gluten para que no pueda confundirse con una harina sin gluten.
- **Pasta convencional:** aunque se trata de un producto con gluten, no es necesario almacenarla separadamente, ya que no existe la posibilidad de que contamine otros productos si se mantiene correctamente envasada.
- **Preparados comerciales específicos para celíacos:** se recomienda almacenarlos separadamente del resto de productos para mantenerlos aislados de posibles contaminaciones, ya que solo se utilizarán para elaborar platos para celíacos.
- **Harina de maíz:** es un producto sin gluten que puede utilizarse como sustitutivo de harinas con gluten, pero también es un ingrediente común en preparaciones convencionales.

Por lo tanto, en este caso hay dos opciones:

- Disponer de dos envases del mismo producto: almacenar uno separado con los productos sin gluten e identificado como tal.



Ejemplos de envases de harina sin gluten.

- Si solo se dispone de un envase del producto, es recomendable separar una parte en el momento de abrir el envase. Esta parte que se ha separado debe envasarse herméticamente e identificarla como producto sin gluten.

Embutidos sin gluten: en la elaboración de embutidos es habitual la utilización de ingredientes con gluten. Si el que se utiliza habitualmente en el establecimiento contiene gluten y existe una versión sin gluten para elaborar los platos para celíacos, hay que separarlos e identificarlos.

En el momento de almacenar los productos que se ha decidido que hay que separar, deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

- Hay que marcarlos de modo que quede claro que son alimentos sin gluten, o con gluten en el caso de que se trate de productos en polvo con gluten.
- Los productos exclusivos para celíacos deben estar separados del resto de productos en un armario o un almacén exclusivo. Si eso no puede ser y solo se dispone de un almacén, hay que ponerlos en un estante, siempre en la parte superior y dentro de recipientes exclusivos y cerrados.



Armario reservado para utensilios sin gluten.

- En la nevera, en la cámara frigorífica y en el congelador también hay que disponer de una zona o de un recipiente exclusivo y cerrado para alimentos sin gluten y alimentos de uso exclusivo como mantequilla, miel, mermelada, etc. Estos alimentos de uso exclusivo pueden tenerse en formato individual para los celíacos.

Hay que seguir el mismo procedimiento para almacenar y servir bebidas y otros productos que se tienen en la sala o en la barra (cerveza sin gluten, infusiones, diferentes tipos de café, licores, whisky de malta, refrescos...).

Utensilios

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es el almacenamiento de utensilios. Se recomienda que los utensilios que se utilicen par elaborar los platos sin gluten estén identificados para diferenciarlos de los habituales (de diferente color o con alguna marca) y deben almacenarse separados del resto de utensilios.

Una buena opción es tener una caja o un kit de herramientas básicas para elaborar los platos para celíacos, de este modo se evitan problemas de contaminación. En caso de que no se puedan tener herramientas exclusivas o que tengan que usarse herramientas que no son en el kit, deben limpiarse antes de utilizarlas para preparar el plato sin gluten.

A continuación, se exponen los utensilios que podrían formar un kit para cocinar con seguridad los platos para celíacos:

- Cubiertos
- Cuchillos
- Tabla de corte
- Juego de cucharón, espumadera, espátula, pinzas...
- Ollas, paellas
- Batidoras
- Colador
- Rodillo



Todos los electrodomésticos y la maquinaria tienen que estar bien limpios, sobre todo las partes más inaccesibles. Por ejemplo, el filtro de una licuadora, la hélice de un vaso americano, los nexos de unión entre diferentes puntos interiores, los complementos de aparatos, etc.

Como ejemplo: si se tiene una freidora exclusiva, pero después se tritura una salsa del segundo plato con un brazo triturador que tiene restos de harina en las hélices, todo el protocolo previo no ha servido para nada.

- Elementos que, al ser difíciles de limpiar, deben utilizarse de manera exclusiva.
 - *Tostadora*
 - *Máquina para hacer pasta*
- Utensilios que pueden ser exclusivos o simplemente asegurarnos de que estén bien limpios:
 - *Pinceles de pintar con huevo o mojar marinadas.*
 - *Cuchillos o cucharas para hacer bolas de helados.*
 - *Termómetros o sondas para pan o repostería, pescado gratinado con pan rallado, etc.*
 - *Biberones de salsas que puede contactar con el producto.*
 - *Mangas pasteleras.*
 - *Cucharas para remover, espátulas, arañas...*
 - *Coladores*



- Maquinaria que no es necesario tener exclusivamente para elaboraciones sin gluten, pero sí que hay que asegurarse de que esté bien limpia:
 - *Planchas o parrillas:* si se ha cocido un alimento con posibilidades de contener gluten, hay que limpiarla.

- **Horno:** es recomendable tener bandejas y plásticos antiadherentes exclusivos para elaboraciones sin gluten, o hay que limpiarlos. Si tenemos que cocer el alimento sin gluten junto con alimentos con gluten, hay que proteger el producto sin gluten de las contaminaciones, mantenerlo tapado y colocarlo en la parte superior del horno.
- **Freidora:** si no se puede tener una freidora exclusiva, hay que recurrir a otra opción para freír, como una sartén o una cazuela, utilizando siempre aceite limpio. De todos modos, es necesario puntualizar que este aceite se puede utilizar posteriormente para freír productos con gluten.

Elaboración

Los procedimientos de elaboración de un establecimiento de restauración pueden ser muy sencillos o muy complejos, dependiendo de los recursos disponibles. A causa de este amplio abanico de posibilidades, gastronomías y formas de trabajar que puede haber, en este manual se muestran una serie de recomendaciones generales basadas en protocolos básicos que posteriormente hay que adaptar a cada establecimiento.

Antes de empezar a preparar un plato destinado a un celíaco, hay que seguir los pasos siguientes:

1. Lavarse las manos.



2. Comprobar que la ropa que se lleva está limpia, sobre todo que no tenga restos de harina. En caso contrario, ponerse ropa limpia (como mínimo el delantal) o una bata de papel sobre la ropa.

3. Limpiar el área donde se preparará el plato o los platos, a menos que se disponga de una zona exclusiva para preparar platos sin gluten.

4. Revisar la ficha de producción.

5. Antes de empezar a preparar el plato, organizar mentalmente todo los pasos y pensar la mejor manera de introducirlos en aquel momento en la cocina.

6. Coger los utensilios que se tienen separados para uso exclusivo para preparar platos para celíacos. En caso de que no se disponga del *kit* (página 63) o se necesiten otros utensilios, hay que comprobar que están limpios o limpiarlos antes de utilizarlos. Es aconsejable que en la ficha de producción consten los utensilios necesarios para elaborar el plato, de modo que se puede prever la selección y limpieza de estos utensilios.



7. Tener los elementos de uso común como saleros, vinagreras u otros utensilios para aliñar, especieros, etc., de uso exclusivo para preparar platos para celíacos. Se pueden tener almacenados junto con utensilios exclusivos.



Por ejemplo, si se utilizan recipientes con agua con los utensilios de cocinar (cucharas, cucharones, espátula, espumadera), hay que tener uno de exclusivo y marcado, como se muestra en la imagen.

8. Comunicar al responsable de cocina cualquier cambio imprevisto.
9. La persona que se responsabiliza de la elaboración de los platos sin gluten debe mantener controlados e identificados todos los elementos y procesos hasta el momento del servicio.
10. Si entre la elaboración y el emplatado hay un periodo de espera, hay que seguir manteniendo la identificación y el control de las diferentes elaboraciones.



En estas imágenes se observa como el cocinero elabora el plato para celíacos pero utilizando el salero y el aceite común de la cocina y, por lo tanto, puede estar contaminado. En este caso, este plato no sería apto para un cliente celíaco puesto que no estamos seguros de que esté realmente libre de gluten.

En esta imagen se observa cómo el cocinero elabora el plato apto para celíacos con el aceite, la sal y la pimienta especial para ellos, en este caso, marcados con un punto verde.



Hábitos que hay tener en cuenta

- No debe sacarse el ingrediente con gluten de un plato ya preparado, como el chorizo de unas lentejas ya guisadas, hay que reelaborarlo siguiendo todos los pasos necesarios para evitar contaminaciones. Por ejemplo, como se observa en las imágenes siguientes, nunca deben sacarse los picatostes de pan de una crema o una ensalada, ya que puede ser que le queden trocitos que no se ven a simple vista, pero que podrían ser perjudiciales para una persona celíaca.



- Es preferible preparar primero los platos sin gluten, para minimizar el riesgo de una contaminación cruzada. Si tienen que prepararse más tarde (porque hay que descongelar algún ingrediente o hacer alguna preparación previa), es necesario recordar que deben lavarse y separarse todos los elementos.
- Si se tienen que hacer cocciones con base de agua, caldos u otros líquidos, hay que asegurarse de que no pueden contener restos de gluten. Debe utilizarse agua o aceite limpio o asegurarse de que no ha estado en contacto con elementos con gluten.

- Debe tenerse mucho cuidado con algunas elaboraciones en las cuales puede haber productos que contienen o pueden contener gluten:
 - Picada
 - Roux
 - Uso de harina para ligar salsas (crema pastelera, salsa española...)
 - Carne picada que contenga gluten para clarificar caldos
 - Empanadas para hacer albóndigas, hamburguesas o pelota para el caldo
 - Pan rallado para gratinar
 - Harina para hacer el rebozado para unas alcachofas

Conservación del plato o elaboración

Si una vez elaborado, el plato sin gluten o cualquier preparación base no tiene que ser consumida, sino que tiene que almacenarse para conservarse para el consumo posterior, es necesario que se almacene separado y protegido del resto de preparaciones que pueda haber en el almacén, en la cámara frigorífica o en el congelador. Así mismo, también hay que identificarlo como producto sin gluten.

Calentamiento del plato o elaboración

Si el plato o la elaboración que se ha almacenado debe calentarse antes de ser consumido, deben tomarse las mismas precauciones que cuando se elabora, es decir, si debe utilizarse algún tipo de maquinaria para calentarlo es necesario que esté limpia, y hay que proteger el plato de posibles contaminaciones.

Emplatado

En el momento de emplatar la elaboración, es muy importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Aseguraros que la vajilla está limpia. Sería óptimo disponer de platos exclusivos.
- No utilizad utensilios sucios o que no sean los exclusivos para productos sin gluten.

- Cuando hay que limpiar el borde del plato, no debe utilizarse nunca el mismo trapo que se utiliza para el resto de platos; hay que tener un trapo exclusivo, o coger uno de limpio, o utilizar papel de un solo uso, tal como se muestra en las imágenes siguientes.



Incorrecto con el mismo trapo.



Correcto con papel de usar y tirar.

- Es imprescindible identificar el plato final para que el personal de sala pueda distinguir claramente cuáles son los platos destinados a los clientes celíacos: banderillas, adhesivos en el borde del plato, vajilla de diferente color o forma.

Plato sin identificación



Plato con banderilla



Plato de diferente color



Plato con adhesivo



- Si entre el emplatado y el servicio la preparación debe estar un tiempo esperando, hay que cubrir el plato con una campana protectora para evitar posibles contaminaciones de platos que estén cerca. Por lo contrario, si no se dispone de campana, es recomendable no ponerlo cerca del resto de preparaciones.



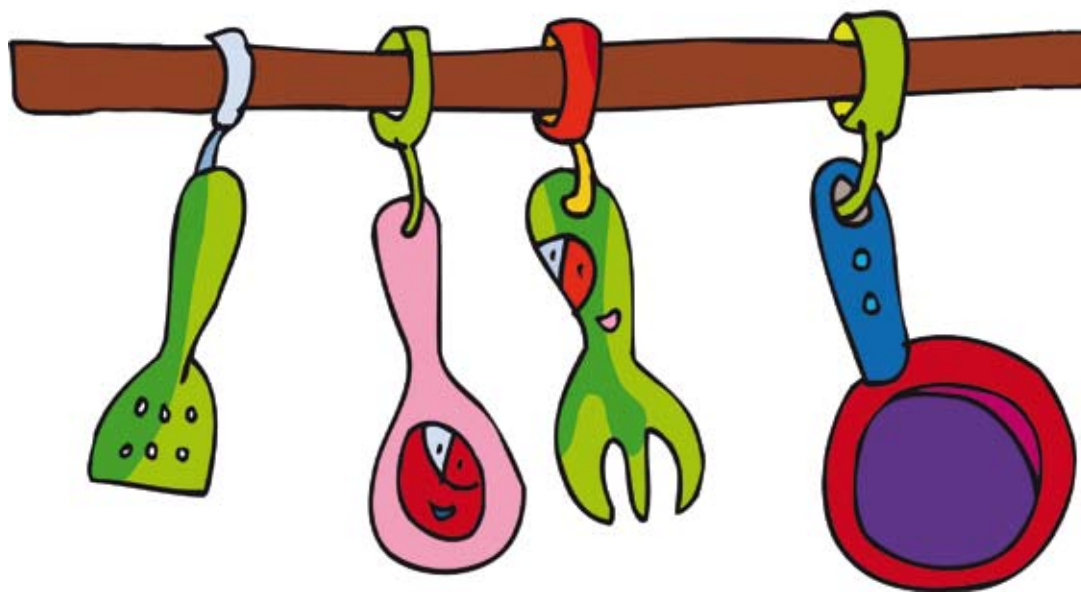
Tapar el plato con campana protectora

Limpieza

Como ya se ha ido comentando en todo el manual, la higiene y la limpieza es una parte muy importante del procedimiento que hay que seguir para preparar comida para celíacos.

Mediante el proceso de limpieza, con jabón y agua caliente, se elimina el gluten de los utensilios y las superficies. Hay que tener una precaución especial en el momento de secar. Utilizad trapos limpios o papel de usar y tirar o secarlo a temperatura ambiente.





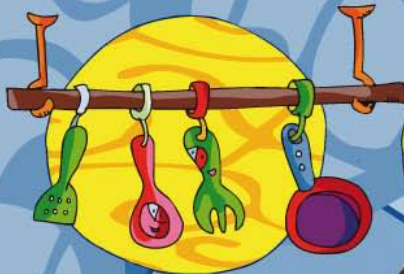


Formación de personal

Como se ha repetido durante todo el manual, es muy importante la formación continuada del personal para garantizar el éxito de todo el proceso. Elaborad instrucciones precisas para recibir, preparar y servir los platos a los comensales.

El personal debe ser consciente que pequeñas cantidades de gluten pueden hacer que la persona celíaca recaiga en la enfermedad. En caso de duda, es mejor no servir el plato y volverlo a preparar.

Este manual es solo una guía de buenas prácticas, pero es necesario que el personal encargado de diseñar y elaborar platos especiales para celíacos reciba la formación necesaria para poderlo llevar a cabo sin ningún riesgo.



Resumen por niveles

No todas las cocinas son iguales, ni tampoco el personal, ni el grado de oferta gastronómica que cada establecimiento quiere ofrecer; por eso, a continuación se detallan cuatro niveles diferentes de incorporación de platos aptos para celíacos.

Cada establecimiento debe ser consciente de lo que es capaz de conseguir sin que su decisión comporte un riesgo para la salud del comensal.

Estos niveles son una ayuda práctica y concreta para cuatro situaciones diferentes, pero que no excluyen la necesidad de haber leído la guía para ponerlos en marcha.

Estas cuatro categorías se han elaborado teniendo en cuenta el tipo de alimentos que se utiliza para diseñar la oferta apta para celíacos.



Aun así, hay una parte común, referente a consejos básicos y buenas prácticas de manipulación, que cualquiera de los establecimientos, sea cual sea la oferta o el nivel escogido, debe cumplir al cien por cien.

Conceptos básicos que deben seguir todos los establecimientos:

- El hecho de ser celíaco es una enfermedad, no una preferencia o elección alimentaria.
- Pequeñas cantidades de gluten pueden tener consecuencias graves para la persona celíaca.
- El gluten no se destruye con temperaturas altas, es decir, los procesos de cocción no lo eliminan.
- Todo el personal debe conocer la presencia de un cliente celíaco, aunque no esté en contacto con él ni con la comida que se le sirve.
- Todas las personas que estén en contacto con el cliente celíaco o la comida que se le sirve debe lavarse escrupulosamente las manos o cambiarse los guantes antes de tocar cualquier elemento que esté destinado a este cliente.
- El personal que elabora los platos sin gluten tiene que llevar la ropa limpia, cambiarse el delantal por uno limpio o utilizar batas de un solo uso.

- Los utensilios y las superficies que se utilizan para elaborar el plato sin gluten deben estar completamente limpios.
- En caso de duda, no hay que utilizar utensilios o alimentos que no se sabe si pueden contener gluten.
- No sacar el ingrediente con gluten de un plato para servirlo a un cliente celíaco, porque podrían quedar pequeñas cantidades no visibles que le causen la enfermedad.
- Unificar alguna parte de la comida (pan, aperitivos, platos principales, postres...) sirviendo solo propuestas sin gluten es una buena opción para evitar una posible discriminación de los clientes celíacos.
- Es necesario que en todos los pasos el conocimiento del producto y del proceso sea exhaustivo.
- La comunicación entre todos los miembros del equipo es vital para asegurar un buen funcionamiento de todo el sistema.

El cuadro siguiente es un esquema muy básico de los conceptos que hay que tener en cuenta y que sería útil tener siempre a mano.

EL MUNDO SIN GLUTEN	
 <p>TRIGO AVENA CEBADA CENTENO</p>	<p>EN LA ETIQUETA</p> 
DEBE TENERSE EN CUENTA	
<ul style="list-style-type: none">- Ser celíaco es una enfermedad, no una preferencia.- Pequeñas cantidades de gluten pueden tener consecuencias graves.- El gluten no se destruye con temperatura.- No es suficiente eliminar el ingrediente con gluten una vez preparado el plato, hay que prepararlo aparte.	
CÓMO ACTUAR EN LA COCINA	
<ol style="list-style-type: none">1. Organizar el almacén, la nevera y el congelador de modo que no haya contaminaciones.2. Utilizar utensilios, maquinaria y superficies específicas o limpiarlos a fondo antes de cocinar un plato para celíacos.3. Lavarse las manos antes de preparar cualquier cosa para un cliente celíaco.4. Tener mucho cuidado con posibles contaminaciones durante la elaboración.5. Antes de servir, tener el plato separado y tapado.	

Entonces, los niveles de exigencia son los siguientes:

1. Oferta gastronómica elaborada exclusivamente con platos precocinados comerciales sin gluten.
2. Oferta gastronómica elaborada exclusivamente a partir de productos envasados sin gluten (además de la opción 1).
3. Oferta gastronómica elaborada con productos frescos no elaborados sin gluten (además de las opciones 1 y 2).
4. Oferta gastronómica elaborada a partir de cualquier tipo de producto sin gluten (además de las opciones 1, 2 y 3).

NIVEL 1

CARTA SIN GLUTEN - NIVEL 1
PLATOS PRECOCINADOS SIN GLUTEN
Comprar → (Calentar) → Servir
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprar platos precocinados sin gluten. 2. Calentar los platos precocinados al horno o al microondas, si es necesario. 3. Servir siguiendo las recomendaciones del manual.

Hay fabricantes industriales de productos sin gluten que dentro de su oferta tienen platos precocinados.

Se trata de productos congelados que solo hay que calentar en el microondas o en el horno y servir.

De este modo, se disminuye al máximo la posibilidad de contaminación.

NIVEL 2

CARTA SIN GLUTEN - NIVEL 2
PLATOS ENVASADOS SIN GLUTEN
Comprar → Organizar → Elaborar → Servir
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprar productos envasados claramente etiquetados sin gluten. 2. Organizar el almacén, la nevera y el congelador de modo que no haya contaminaciones. 3. Elaborar los platos teniendo en cuenta el procedimiento específico para evitar contaminaciones. 4. Servir siguiendo las recomendaciones del manual.

En este caso, se pueden utilizar productos envasados que estén etiquetados claramente como productos sin gluten. Se pueden utilizar tanto productos de fabricantes especializados de alimentación sin gluten como fabricantes de alimentación general que etiquetan claramente con simbología o la leyenda “sin gluten”.

Si se siguen las pautas básicas de manipulación y elaboración y solo se utilizan productos envasados sin gluten, la dificultad es mínima.

NIVEL 3

CARTA SIN GLUTEN - NIVEL 3		
PRODUCTOS FRESCOS DE NATURALEZA SIN GLUTEN		
Comprar → Elaborar → Servir		
1.	Utilizar productos frescos no procesados de naturaleza sin gluten (todos los alimentos frescos excepto los cereales con gluten).	
2.	Elaborar los platos teniendo en cuenta el procedimiento específico para evitar contaminaciones.	
3.	Servir siguiendo las recomendaciones del manual.	

En este nivel solo se utilizan productos frescos no procesados (excluyendo los cereales que contienen gluten). De este modo, se elimina la posibilidad de duda por lo que se refiere al contenido de ingredientes que puedan contener gluten.

De todos modos, también se pueden introducir productos envasados que estén claramente etiquetados, aunque sean del anterior nivel.

NIVEL 4

CARTA SIN GLUTEN - NIVEL 4			
TODO TIPO DE PRODUCTOS SIN GLUTEN			
Comprar → Organizar → Elaborar → Servir			
1.	Comprobar que los productos que se utilizan no tienen gluten.		
2.	Organizar el almacén, la nevera y el congelador de manera que no haya contaminaciones.		
3.	Elaborar los platos teniendo en cuenta el procedimiento específico para evitar contaminaciones.		
4.	Servir siguiendo las recomendaciones del manual.		

Este es el nivel de máxima dificultad. Aquí se pueden utilizar todo tipo de productos sin gluten para elaborar una oferta gastronómica lo más amplia posible.

También hay que decir que es el nivel que implica más riesgo de contaminación y en el que deben extremarse al máximo las medidas higiénicas y las buenas prácticas de manipulación y elaboración.

Bibliografia

<http://www.celiacscatalunya.org>

<http://www.aoecs.org>

<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

Mañez, C. *Vivir sin gluten*. Barcelona: Oceano Ambar, 2008.

Montes Ortega, L. E.; Lloret Fernández, I.; López Fernández-Santos, M. A. *Diseño y gestión de Cocinas*. Madrid: Díaz de Santos, 2005.

Matas Pablo, E.; Vila Brugalla, M. *Restauración colectiva APPCC: manual del usuario*. Barcelona: Masson, 2002.

CESNID. *Restauración colectiva. Planificación de instalaciones, locales y equipamientos*. Barcelona: Masson, 1999.

Osoro Gorrotxategi, E.; Cano Balseira, E. M. *Alergias e intolerancias alimentarias. Unidad didáctica*. Madrid: Federación Española de Hostelería, 2008.

Welcoming guests with food allergies. The Food Allergy & Anaphylaxis Network, 2008.

Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva. Manual de bones pràctiques d'elaboració. Generalitat de Catalunya, 2009.

Guía práctica del celíaco. Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo, 2008.

