

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Existirá una **persona encargada** de elaborar los menús sin gluten, será siempre la misma, conocedora del tema, y no simultaneará la elaboración de platos con gluten. Evitará la contaminación a través de la ropa de trabajo o de las manos.

- **Despensa:** Es aconsejable que los alimentos sin gluten se almacenen en un espacio diferenciado y estén correctamente etiquetados.
- **Utensilios:** Los utensilios utilizados estarán perfectamente identificados y serán distintos a los utilizados en los menús con gluten.
- **Superficies:** La superficie donde se elabora los platos sin gluten debe ocupar un espacio diferente o separado al del resto.
- **Aceites:** No deben utilizarse aceites donde previamente se hayan frito alimentos con gluten.

RECOMENDACIONES

- ✂ Evitar los productos a granel, artesanales o sin etiquetar.
- ✂ No utilizar nunca harinas de arroz, maíz, etc., que no sean especiales sin gluten, elaboradas para celíacos.
- ✂ Siempre que sea posible se deben utilizar caldos, fondos, salsas y purés caseros.
- ✂ Se puede utilizar Maizena o copos de puré de patata para espesar las salsas, los guisos o para rebozar.
- ✂ Para realzar el sabor de guisos y potajes se pueden sustituir los embutidos por hueso de jamón y panceta fresca.
- ✂ No se deben comprar las hamburguesas ya elaboradas. Se debe comprar la carne, picarla y aliñarla.
- ✂ No retirar el pan rallado con gluten de los productos empanados, éstos quedarán contaminados.
- ✂ Los platos sin gluten deben ir identificados a fin de evitar confusiones.
- ✂ **Ante la duda de si un producto contiene gluten NO LO UTILICE, consulte con la Asociación de Celíacos o con el fabricante.**

LA ENFERMEDAD CELÍACA

La enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, cebada, centeno y avena.

La EC produce una atrofia de las vellosidades del intestino que conlleva una mala absorción de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

Los síntomas más frecuentes son: pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, distensión abdominal, alteraciones del carácter y retraso del crecimiento. Sin embargo, los síntomas pueden ser moderados, atípicos o estar ausentes, lo que dificulta el diagnóstico de la enfermedad.

El diagnóstico se realiza mediante biopsia intestinal. Jamás se debe suprimir el gluten de la dieta de una persona sin previa biopsia intestinal que lo justifique.

El tratamiento consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. Esto conlleva una normalización clínica y funcional, así como la reparación de la lesión vellositaria.

El celíaco debe basar su dieta en alimentos que en su estado natural no contienen gluten: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten: arroz y maíz. Deben evitarse en la medida de lo posible, alimentos manufacturados, ya que en estos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de una manera continuada, puede causar trastornos importantes y nada deseables.

El hecho de ser celíaco no debe suponer para nadie ningún obstáculo para el desarrollo de una vida normalizada.

CÓMO OFRECER UN MENÚ SIN GLUTEN

Asociación de Celíacos de Madrid
Lanuza, 19 - local izquierdo
28028 MADRID
Teléfono: 91 713 01 47
Fax: 91 725 80 59
www.celiacosmadrid.org
celiacos@celiacosmadrid.org

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

A) Alimentos que con seguridad contienen gluten:

- Pan, harina de trigo, cebada, centeno y avena.
- Productos de pastelería y bollería: pasteles, tartas, galletas, bizcochos, etc.
- Pasta italiana: (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.
- Higos secos.
- Bebidas malteadas: cerveza, agua de cebada, etc.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales, y ciertos licores.
- Productos manufacturados en los que en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.

B) Alimentos que pueden contener gluten:

- Harinas, sémolas, panes o cualquier tipo de alimento, elaborado a partir de maíz o arroz, en el que no se garantice la ausencia de gluten.
- Quesos fundidos, en porciones, rallados, de untar con sabores.
- Yogures de sabores, con trozos de frutas o mermeladas.
- Embutidos y productos de charcutería: chorizo, morcilla, salchichón, salchichas, etc.
- Carnes en conserva, adobadas, hamburguesas y patés.
- Conservas de pescado en escabeche o en salsas.
- Sucedáneos de pescado y marisco: gulas, surimis, etc.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.
- Frutos secos tostados y fritos con sal.
- Chocolates y bombones.
- Caramelos y golosinas.
- Helados.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquinas automáticas expendedoras.

C) Alimentos que no contienen gluten:

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata para repostería, cuajadas frescas, yogures naturales y azucarados.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas y congeladas.
- Cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra.
- Pescados y mariscos frescos, congelados sin rebozar, en conserva al natural o en aceite.
- Huevos frescos, líquidos y en polvo.
- Verduras, hortalizas y tubérculos frescos, congelados y en conserva natural.
- Todo tipo de legumbres secas y en conserva natural.
- Arroz, maíz y tapioca.
- Frutas frescas y en almíbar.
- Frutos secos crudos y desecados.
- Aceites y mantequillas.
- Zumos naturales y concentrados.
- Café en grano o molido, infusiones sin aromas y refrescos de naranja, limón y cola.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Azúcar y miel.

PRODUCTOS QUE SE DEBEN EVITAR


- ☆ Embutidos y derivados cárnicos.
- ☆ Salsas elaboradas industrialmente.
- ☆ Sopas y cremas en lata o sobre, cubitos para sopas y sazónadores.
- ☆ Postres lácteos manufacturados: flanes, natillas, etc.
- ☆ Aperitivos tipo gusanitos.

PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN

Los productos certificados con la Marca de Garantía «Controlado por FACE» cumplen una serie de normas y controles en todo el proceso de elaboración, por lo que ofrecen una mayor seguridad y garantía.



PRIMER PLATO

 Legumbres: los cocidos o potajes de garbanzos, lentejas y judías, sin chorizo ni morcilla. No añadir refritos con harina ni cubitos para caldo para realzar el sabor. Se le puede añadir panceta y hueso de jamón para que estén más sabrosas.

 Purés de verdura o de legumbres, sin picatostes y teniendo en cuenta las indicaciones anteriores.


 Verduras rehogadas con ajo, cebolla o jamón serrano.

 Arroz blanco, guisado o en paella. Si se utiliza colorante comprobar que no lleve gluten.

 Pasta italiana especial sin gluten con ingredientes que tampoco lo contengan.




SEGUNDO PLATO

 Carnes de ternera, cerdo, cordero o pollo a la plancha, al horno o guisadas con verdura.

 Pescado a la plancha, cocido o al horno.

 Huevos fritos, en tortilla francesa o de patatas.

 Estos platos pueden ir acompañados de verduras (sin rebozar), lechuga, puré de patatas, patatas cocidas o fritas en aceite que no se haya utilizado para freír alimentos con gluten.



POSTRES

 Fruta fresca o en almíbar.

 Yogur natural o cuajada.

 Helados en tarrina y en bloque de nata o vainilla.

