

Seguridad, sí; alarmismo, no

Por **Blanca Esteban**,
responsable de Seguridad Alimentaria de la Asociación

Una de las mayores preocupaciones que a menudo manifiestan los celíacos es salir a comer fuera de casa con seguridad. Por eso, desde la Asociación, queremos ofrecerte unas recomendaciones básicas para que puedas disfrutar de una comida fuera de casa con tranquilidad.

Antes de lanzarte a leer las recomendaciones, queremos dejar claro que **conocer tu enfermedad es el primer paso para estar seguro de cómo debe ser el procedimiento**. Por eso, cada semana ofrecemos charlas, no solo para recién diagnosticados, sino también como reciclaje para celíacos más "expertos". A menudo, algunos socios nos hacen preguntas sobre productos que deberían tener controlados y queremos reforzar la idea de que **no conocer a fondo la dieta puede crear nos inseguridad al comer fuera de casa**.

Dicho esto, vamos allá con nuestras **recomendaciones**:

- 1. Reserva** (aunque el restaurante no lo requiera). Llama y avisa de que acudirá una persona celíaca. Con una simple llamada puedes obtener mucha información y ver si el establecimiento desconoce totalmente el tema o no.
- 2. Una vez en el establecimiento, di que eres celíaco**. Aunque sea un restaurante con acuerdo de la Asociación, es importante que lo digas. Nos han llegado casos de personas que creían que con pedir los platos marcados sin gluten era suficiente, pero siempre hay que avisar.
- 3. Mira positivamente la carta**. Si no hay carta específica sin gluten, elige preparaciones sencillas: ensaladas, verduras salteadas, revueltos, carnes y pescados a la plancha, al horno (sin salsas)... Intenta evitar fritos, guisos, platos con salsas o muy condimentados.

DESDE LA ASOCIACIÓN, QUEREMOS OFRECERTE UNAS RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA QUE PUEDES DISFRUTAR DE UNA COMIDA FUERA DE CASA CON TRANQUILIDAD

4. Habla con el responsable, pregúntale si el plato que has elegido tiene algún ingrediente de los que no puedes tomar y si te lo pueden hacer a parte con utensilios limpios. **No se trata de interrogar ni atosigar. Si preguntamos con buenas formas, nos atenderán con amabilidad** y si hay algún detalle que el camarero desconoce (por ejemplo, si trae los cubiertos en la cesta del pan), no te enfades y explícale cómo debe hacerlo. Así lo aprenderá para la próxima ocasión.

5. Si el plato elegido contiene gluten, **pregunta si te lo pueden adaptar** y, si no es posible, elige otro plato.

6. El hecho de que desconozcan el tema, no significa que no puedas comer en el establecimiento. Dando unas **pautas sencillas**, en la mayoría de restaurantes te podrán atender. Además, **ayudarás al establecimiento a sensibilizarse con nuestro colectivo** y también a otros celíacos que acudan después.

7. Una vez que el responsable te confirme que te pueden preparar lo que has solicitado, **confía, estate tranquilo y disfruta de la comida!** Es importante que no llevemos la idea preconcebida de que lo van a hacer mal.



8. Si en algún establecimiento te indican que sintiéndolo mucho no te pueden preparar nada con garantías, **no te enfades**, seguramente te están haciendo un favor, pues cada cocina tiene unas particularidades. Así, por el tamaño e ingredientes utilizados en las mismas, no siempre es posible evitar la contaminación cruzada (muy habitual en pizzerías, establecimientos especializados en rebozados, etc.). Así que, en ese caso, busca otro restaurante.

9. Si finalmente la experiencia es positiva, **informa a la Asociación** para que contactemos con el establecimiento y lo incluyamos en nuestros listados. Si, por el contrario, es negativa, también es útil que nos lo comentes por si necesitan formación para atender a otros clientes celíacos. ■

SI LA EXPERIENCIA ES POSITIVA, **INFORMA A LA ASOCIACIÓN PARA QUE CONTACTEMOS CON EL ESTABLECIMIENTO Y LO INCLUYAMOS EN NUESTROS LISTADOS**

GardenPlayanatural
Hotel & Spa

■ Menús y bufets adaptados a celíacos

CONSIGUE TU
10%
DE DESCUENTO PARA
TUS RESERVAS
DE 2019

Accede a la web www.gardenhotels.com y usa el promocode "**VIAJARSINGLUTEN**" para nuestro hotel Sentido Garden Playanatural en Huelva (El Rompido).

Para reservas realizadas hasta el 9 de diciembre 2018.
T. 902 05 11 05 - info@gardenhotels.com



Garden
hotels