CONSEJOS PARA GARANTIZAR LA AUSENCIA DE GLUTEN EN LOS ALIMENTOS EN RESTAURACIÓN Y ESTABLECIMIENTOS QUE ELABORAN COMIDA

Algunas personas tienen sensibilidad o alergia al gluten. Pequeñas cantidades de esta proteína pueden provocarles reacciones adversas y afectar su salud. Es por ello muy importante garantizar su ausencia en los platos que elaboramos.

Los cereales que contienen gluten son: **trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut, sus variedades híbridas y sus derivados**, pero también es preciso tener en cuenta que otros ingredientes transformados pueden contenerlo como subingrediente, por lo que deberemos verificar la composición de los productos antes de elaborarlos.

Los **responsables y los trabajadores** de establecimientos de restauración y minoristas deberán ser conscientes de que se trata de un problema de salud sobre el que poseen una responsabilidad directa.

Solo es necesario seguir algunas reglas básicas para dar garantías y evitar problemas.

RECEPCIÓN Y ALMACENAJE DE MATERIAS PRIMAS IDENTIFICAR Y SEPARAR

- **1.** Preste atención a todas las **materias primas** y especialmente a los ingredientes compuestos: salsas, concentrados, mezclas, especias y alimentos preelaborados, como hamburguesas y albóndigas.
- **2.** Verifique las **etiquetas** y la **composición** de todos los alimentos e ingredientes, incluso pida garantías de la composición por escrito a los proveedores.
- **3.** Evite la **contaminación cruzada**. Mantenga los productos aislados en su envase original o en recipientes cerrados identificados convenientemente y con todos los ingredientes anotados.
- **4.** Evite que **fragmentos o gotas** de unos productos puedan entrar en contacto con otros. Evite que la harina o el pan rallado puedan contaminar superficies, recipientes, ropa de trabajo u otros alimentos.

En colaboración con:





PREPARACIÓN Y MANIPULACIÓN DE LA COMIDA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

- 1. Prepare los alimentos sin gluten en lugares o momentos diferentes. Lávese las manos y ropa de trabajo y limpie a fondo todas las superficies y utensilios antes de manipular cualquier alimento.
- 2. Mientras los prepara, evite tocar otros alimentos con gluten o utensilios que puedan estar contaminados, como los trapos de cocina.
- **3.** Evite la presencia de **restos de harina o de pan rallado** en el entorno en que esté trabajando, la ropa, los trapos, los utensilios, etc.
- **4.** Verifique que los ingredientes que utiliza están exentos de gluten. **Vuelva a verificar las etiquetas**, si es preciso.
- **5.** Los saleros y los botes de especias donde se puede introducir la mano son fuentes de contaminación. Utilice saleros o botes de especias **con dispensador**.
- **6.** Cocine con sartenes u otros recipientes que se hayan **limpiado a fondo** previamente, o tenga algunos de uso exclusivo, si es posible.
- **7.** El horno y el microondas se pueden utilizar si están limpios y el alimento no entra en contacto con sus superficies. Piense en ofrecer otros productos que **no requieren este tratamiento**, si no puede garantizar una limpieza previa inmediata.
- 8. No fría en freidoras o aceites que se hayan usado antes para productos con gluten.
- 9. Use tostadoras, sandwicheras y máquinas de pasta de uso exclusivo.
- **10.** Guarde los platos y los productos elaborados de la manera más **aislada y protegida** posible para evitar una contaminación accidental.

SERVICIO DE LA COMIDA

INFORMAR Y EVITAR ERRORES

- **1.** Es preciso conocer qué menús, platos o productos están **exentos de gluten** y disponer de una **ficha actualizada** para cada uno que detalle todos los ingredientes.
- 2. Escuche atentamente al cliente para atender sus **necesidades con exactitud**. Ofrézcale la **información que necesita**. Si tiene dudas sobre cualquier cuestión o no puede ofrecerle plenas garantías, infórmelo abiertamente.
- 3. Se deberá garantizar que **no hay errores** al servir el plato o entregar el producto al cliente. Los platos o productos deben ir **identificados y protegidos** para evitar errores o contaminación.
- 4. Vigile que no se contaminen a partir de otros platos o alimentos que se están sirviendo.
- 5. No retire nunca un ingrediente con gluten del plato o del producto elaborado, ya que pueden quedar restos. La elaboración deberá realizarse desde el principio garantizando la ausencia de gluten y el contacto con este en todo momento.
- Recuerde que pequeñas cantidades de gluten pueden provocar reacciones adversas.



