



GUÍA PARA ELABORAR MENÚS SIN GLUTEN



HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN



Ficha CIP

Guía para elaborar menús sin gluten / autor, EZE-Asociación Celíaca de Euskadi, Euskadiko Zeliakoen Elkartea. - 1ª ed.- Vitoria-Gasteiz : Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia = Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2004

p.; cm.- (Baterabilitzeko tresnak = Recursos para la inclusión ; 1)

Contiene, además, con portada y paginación propias, texto contrapuesto en euskera: "Glutenik gabeko menuak egiteko gida"

ISBN 84-457-2164-X

1. Dietas sin gluten. I. Asociación Celíaca de Euskadi. II. Euskadi. Departamento de Educación, Universidades e Investigación. III. Título (euskera). IV. Serie 616.34-008.6-083.2

Edición: 1ª octubre 2004

Tirada: 3.000 ejemplares.

© E.Z.E.-Asociación Celíaca de Euskadi, Euskadiko Zeliakoen Elkartea

© Para esta edición: Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
Departamento de Educación Universidades e Investigación

Internet: www.euskadi.net

Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastian, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Autor: E.Z.E.-Asociación Celíaca de Euskadi, Euskadiko Zeliakoen Elkartea

Diseño y maquetación: Xabin Arzelus

Impresión: Gráficas Varona S.A.

ISBN: 84-457-2164-X

Depósito Legal: S. 1.286-2004

ÍNDICE

- PRESENTACIÓN	4
- PROLOGO	5
- LA ENFERMEDAD CELÍACA o CONDICIÓN CELÍACA	6
- LA DIETA SIN GLUTEN	8
- CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN	9
- NORMAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS	12
- PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN	14
- CÓMO ELABORAR UN MENÚ SIN GLUTEN	16
- EL CELÍACO Y LA VIDA SOCIAL	20
- BUENAS PRACTICAS A CONTEMPLAR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS SIN GLUTEN	25
- BIBLIOGRAFÍA	31
- DIRECCIONES DE INTERÉS	31

PRESENTACION

La Educación para la Salud pretende la capacitación de los alumnos y las alumnas para su autocuidado y participación activa en la gestión de su propia salud.

La evolución de la sociedad plantea nuevos retos a la educación, poniendo de relieve problemas que van adquiriendo perfiles cada vez más graves como es el caso de la enfermedad celíaca, ante la que la Educación para la Salud pretende desarrollar competencias y hábitos tales como el fomento de prácticas nutricionales adecuadas.

Dentro del ambiente educativo que debe rodear la Educación para la salud, es de vital importancia la postura activa del profesorado y del personal de cocina y de atención del comedor escolar, como agentes educativos en este ámbito.

Esta Guía va dirigida fundamentalmente al profesorado y personal de cocina y cuidado del comedor de los centros escolares, así como a las familias que en su entorno cercano tienen contacto con personas con enfermedad celíaca.

La Dirección de Innovación Educativa del Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco agradece la colaboración de "E.Z.E.-Asociación Celíaca de Euskadi, Euskadiko Zeliakoen Elkartea" que ha realizado esta Guía y facilitado su edición.

Konrado Mugertza Urkidi
Director de Innovación Educativa

PROLOGO

Esta Guía surge como respuesta a las numerosas demandas de información que nuestra asociación recibe de empresas de catering, restaurantes, comedores escolares y colectivos, que ven cómo entre sus usuarios, las personas con intolerancia al gluten tienen cada vez mayor presencia.

La población celíaca ha experimentado en los últimos años un importante aumento debido al mayor conocimiento de esta enfermedad por parte del colectivo médico, lo cual se ha traducido en un mayor número de diagnósticos. En la actualidad la incidencia de esta patología se cifra en 1 celíaco por cada 100 nacidos vivos.

Ahora, nuestro siguiente reto es conseguir una mayor difusión sobre la Enfermedad Celíaca a nivel social para que las personas que presentan esta condición pierdan el miedo a salir y a relacionarse ante una mesa de comida y, en definitiva, vean mejorada su calidad de vida. Y para ello no hay mejor herramienta de sensibilización que la información.

A través de esta Guía queremos ofrecer a los profesionales de la cocina pautas concretas y sencillas para elaborar menús sin gluten de forma fácil y segura. Queremos que vean que es un servicio que pueden prestar a nuestro colectivo sin que les produzca demasiados trastornos en su quehacer diario. Ahora bien, no se deberá bajar la guardia y es importante mantener una atención constante para evitar errores y confusiones.

Por último, queremos agradecer al Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco la edición y distribución de esta Guía.

EZE
ASOCIACIÓN CELÍACA DE EUSKADI

LA ENFERMEDAD CELÍACA O CONDICIÓN CELÍACA

La Enfermedad Celíaca (EC) también conocida como Condición Celíaca es una intolerancia permanente al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en ciertos cereales como el trigo, la espelta, la cebada, el centeno y la avena.

El gluten produce, en los enfermos celíacos, una atrofia de las vellosidades del intestino delgado que conlleva una mala absorción de los nutrientes de los alimentos (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

La EC afecta aproximadamente a 1 de cada 100 personas y la padecen individuos genéticamente predispuestos. Se puede presentar a cualquier edad, no sólo en niños sino también en adultos. Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en nuestro medio.

SÍNTOMAS

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



DIAGNÓSTICO

El diagnóstico se realiza a través de dos pruebas:

- En primer lugar, un análisis de anticuerpos específicos (antiendomiso y antitransglutaminasa) en sangre, que aunque no sirve para confirmar la enfermedad puede descartarla.
- En segundo lugar la biopsia intestinal, única prueba que permite tener un diagnóstico fiable.

Nunca debe suprimirse el gluten de la dieta de una persona sin previa biopsia intestinal que lo justifique.

TRATAMIENTO

El único tratamiento de la EC consiste en seguir una estricta dieta sin gluten, durante toda la vida. El realizar correctamente la dieta, conlleva una desaparición de los síntomas, así como la reparación de la lesión vellositaria. A partir de este momento es cuando podemos empezar a hablar de Condición Celíaca en lugar de Enfermedad Celíaca.



LA DIETA SIN GLUTEN

El objetivo de esta dieta es retirar definitivamente el gluten de la alimentación del celíaco para garantizar la perfecta recuperación de las vellosidades intestinales y evitar recaídas.

La dieta sin gluten se basa en dos premisas fundamentales:

- Eliminar todo producto que tenga como ingrediente TRIGO, ESPELTA, CEBADA, CENTENO y AVENA.
- Eliminar cualquier producto derivado de estos cereales: almidón, harina, sémola, pan, pasta alimenticia, bollería y repostería.

Aunque, en teoría, ésto parece sencillo, en la práctica representa un reto para las personas que tienen que seguir y/o elaborar este tipo de dietas, debido a ciertas situaciones que pueden favorecer la ingesta involuntaria de gluten:

- La lectura del etiquetado de los alimentos no siempre ofrece información segura para el celíaco.
- La contaminación con harina de trigo de alimentos que originalmente no contienen gluten.
- El gluten residual que suele contener el almidón de trigo utilizado en ciertos productos etiquetados como "sin gluten".

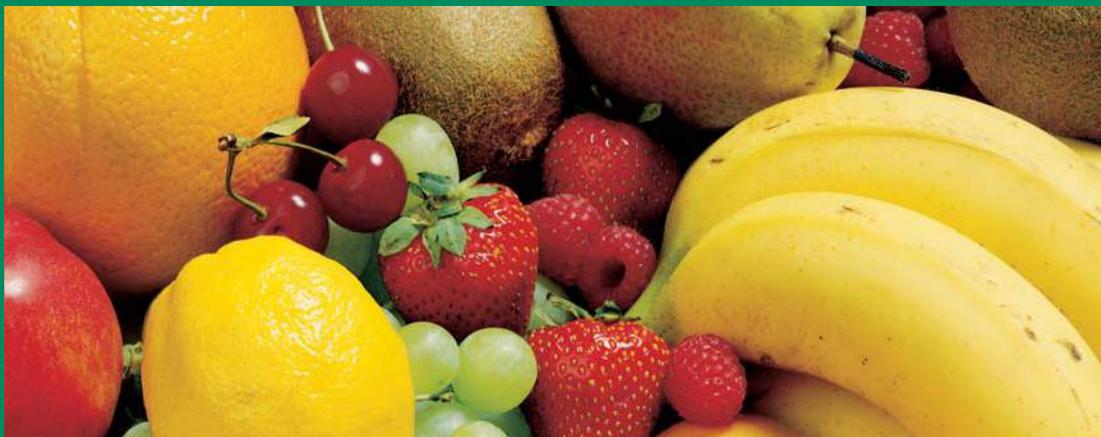
Por todo lo anterior es importante que la dieta sin gluten se base, en la medida de lo posible, en alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten (arroz y maíz); evitando, en principio, aquellos productos manufacturados o manipulados por la industria en los que no se tenga una total garantía de su composición y forma de elaboración.

Recuerde que la ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de una manera continuada, puede causar al celíaco, trastornos importantes y nada deseables.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GLUTEN:

- Leche y derivados: quesos curados y semicurados, requesón, nata, yogures naturales y cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y jamón cocido (este último sólo de calidad extra).
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos, pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.



- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Purés de patata instantáneos, sin aromas ni sabores.
- Frutas: naturales y en almíbar.
- Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados.
- Todo tipo de legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites, mantequillas y margarinas sin fibra.
- Café en grano o molido, infusiones sin aromas y refrescos de naranja, limón y cola.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.
- Encurtidos (cebolletas, pepinillos...), aceitunas.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

- Pan y harinas de trigo, espelta, cebada, centeno y avena.
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Productos de consumo navideño (polvorones, roscones de reyes, serpientes, turrone con oblea,...).
- Pasta alimenticia de trigo (fideos, macarrones, tallarines, etc.), sémolas de trigo.
- Higos secos.



- Bebidas malteadas.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores.
- Productos manufacturados en los que entre en su composición, cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.
- Sucedáneos de pescado y marisco: gulas, nakulas, surimi, palitos de cangrejo.
- Productos especiales para celíacos, elaborados con almidón de trigo.

NO!

- Elimine todo producto que tenga como ingrediente **TRIGO, ESPELTA, CEBADA, CENTENO y AVENA.**
- Elimine cualquier producto derivado de estos cereales: almidón, harina, sémola, pan, pasta alimenticia, bollería y ..repostería.

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- Embutidos: chopped, mortadela, chorizo, etc.
- Productos de charcutería: salchichas, morcillas, etc.
- Quesos fundidos, de untar, rallados, especiales para pizzas.
- Patés.
- Conservas de carne: albóndigas, hamburguesas.
- Conservas de pescado: en salsa, con tomate frito.
- Caramelos, gominolas y otras golosinas (regaliz).



- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados y fritos, con y sin sal.
- Algunos tipos de helados.
- Postres lácteos: natillas, postres y cremas de larga duración sin refrigeración.
- Sucedáneos de chocolate, coberturas de chocolate.
- Salsas, condimentos, sazonadores, colorantes alimentarios, cubitos para sopas para realzar el sabor.



Ciertas situaciones pueden favorecer la ingesta involuntaria de gluten:

- La lectura del etiquetado de los alimentos no siempre ofrece información segura para el celíaco.
- La contaminación con harina de trigo de alimentos que originalmente no contienen gluten.
- El gluten residual que suele contener el almidón de trigo utilizado en ciertos productos etiquetados como "sin gluten".

NORMAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA EVITAR CONFUSIONES, SEPARE SIEMPRE LA COMIDA DEL CELÍACO

Elabore y manipule los alimentos para el celíaco, siempre separados del resto. Si no dispone de zonas separadas, prepare primero el menú sin gluten y luego el resto de los menús.

No use los mismos utensilios de cocina para elaborar productos con gluten y productos sin gluten. Disponga de una zona para almacenar exclusivamente los alimentos especiales sin gluten.

Sería deseable, en la medida de lo posible, que los alimentos de consumo habitual (mahonesa, ketchup, embutidos, postres...) fueran de marcas que no contienen gluten; así se evitarán confusiones.

ASEGÚRESE DE QUE LAS MATERIAS PRIMAS QUE VA A UTILIZAR NO CONTIENEN GLUTEN

Evite los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados, porque no se puede comprobar el listado de ingredientes.

No obstante, recuerde que la lectura de los ingredientes en la etiqueta de un producto, no siempre es una medida del todo fiable para saber si éste contiene gluten o no, sobre todo si se trata de un producto muy elaborado. Por ello, recurra siempre a alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten (arroz y maíz); es la opción más segura.

Tenga precaución con los alimentos importados. Un fabricante puede emplear, según los diferentes países de distribución, distintos ingredientes para un producto que se comercializa en todos ellos bajo la misma marca comercial.

Antes de comprar productos especiales sin gluten, consúltese con la Asociación de Celíacos. No todas las marcas que se encuentran en el mercado ofrecen las mismas garantías.

PONGA ESPECIAL ATENCIÓN EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

Utilice Maizena para espesar las salsas, los guisos y elaborar rebozados.

No emplee harinas de maíz y/o arroz que no hayan sido elaboradas especialmente para celíacos. Podrían estar contaminadas con trigo.

No fría los alimentos para celíacos en aceites donde previamente se hayan frito alimentos con gluten.

Cuando se preparen alimentos a la plancha, ésta se untará con aceite, nunca con harina.



***Ante la duda de si un producto puede tener gluten,
no lo utilice***

PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN

En la actualidad podemos encontrar una amplia oferta de productos especiales sin gluten en el mercado que nos ayudarán a dar más variedad a la dieta. Estos productos se identifican con dos símbolos que es importante conocer y distinguir.

El **Símbolo Internacional sin gluten**, NO asegura la ausencia total de gluten en el alimento. Tan sólo indica que el producto se ajusta a lo establecido en la Norma del Codex alimentario. Estos productos pueden contener hasta 200 ppm (partes por millón) de gluten, cantidad excesivamente alta para mantener una dieta sin gluten segura.



"**Controlado por FACE**" es una Marca de Garantía que ofrece mayor seguridad. Indica que el producto que la lleva no contiene más de 20 ppm de gluten. La Federación de Asociaciones de Celíacos de España-FACE, somete estos productos a controles analíticos periódicos de detección de gluten y comprueba, además, que en las empresas existan líneas separadas de producción que eviten contaminaciones cruzadas, así como la ausencia de gluten en las materias primas utilizadas.

Se trata de una Marca de Garantía registrada en la Oficina de Patentes y Marcas, con el informe favorable del Ministerio de Sanidad y Consumo.



USO DE ALMIDÓN DE TRIGO EN ALIMENTOS ESPECIALES SIN GLUTEN

Se ha de tener precaución con los alimentos especiales para celíacos elaborados con almidón de trigo. Suelen contener cantidades detectables de gluten (en ocasiones bastante elevadas), que pueden causar trastornos cuando se ingieren con regularidad.

Las empresas fabricantes de almidón de trigo señalan que, tecnológicamente, es prácticamente imposible poder garantizar un almidón de trigo con unos niveles de gluten inferiores a 200 ppm (partes por millón). De hecho, en países como Italia, Australia, Canadá y E.E.U.U., el uso de almidón de trigo para la elaboración de productos sin gluten, está prohibido por ley desde hace años.

Hace tiempo, casi de forma exclusiva, se utilizó el almidón de trigo para la elaboración de productos sin gluten por las características organolépticas que aportaba al producto final. No obstante, el avance en las tecnologías alimentarias nos permite disponer en la actualidad de preparados en los que se ha utilizado para su elaboración harinas de arroz, maíz, etc, con los que se obtienen productos de igual o mejor calidad, sin correr riesgos innecesarios. Por todo lo anterior, se desaconseja el consumo de productos especiales para celíacos, que contengan almidón de trigo, aunque estén etiquetados "sin gluten" o "aptos para dietas sin gluten".

CÓMO ELABORAR UN MENÚ SIN GLUTEN

PRIMEROS PLATOS



Legumbres: los cocidos o potajes de garbanzos, lentejas, judías se cocinarán sin chorizo ni morcilla. En su lugar pueden utilizarse verduras, panceta y huesos de jamón y carne para dar sabor.

No añada refritos con harina para espesar, ni cubitos o pastillas para caldos o para realzar el sabor. Sustitúyalos por caldos naturales.

Purés y cremas de verduras caseros, no elaborados a partir de preparados comerciales y teniendo en cuenta las indicaciones anteriores. No añada picatostes.

Verduras rehogadas con ajo o cebolla o jamón natural (tipo serrano).

Arroz blanco o integral, guisado o en paella. No utilice colorantes alimentarios, sustitúyalos por hebras de azafrán.

Ensaladas: lechuga, tomate, cebolla, aceitunas, maíz fresco, espárragos, alcachofas, pepino, pimiento verde, zanahoria, soja, apio, escarola, ... (en general: cualquier verdura que admita preparación en ensalada.), bonito o sardinas en aceite, huevo duro, ...

Tomate frito: la opción más segura es elaborarlo de forma casera.

SEGUNDOS PLATOS

Carnes de ternera, cerdo, cordero o pollo, fritas o a la plancha.

Lomo: será natural NO adobado.

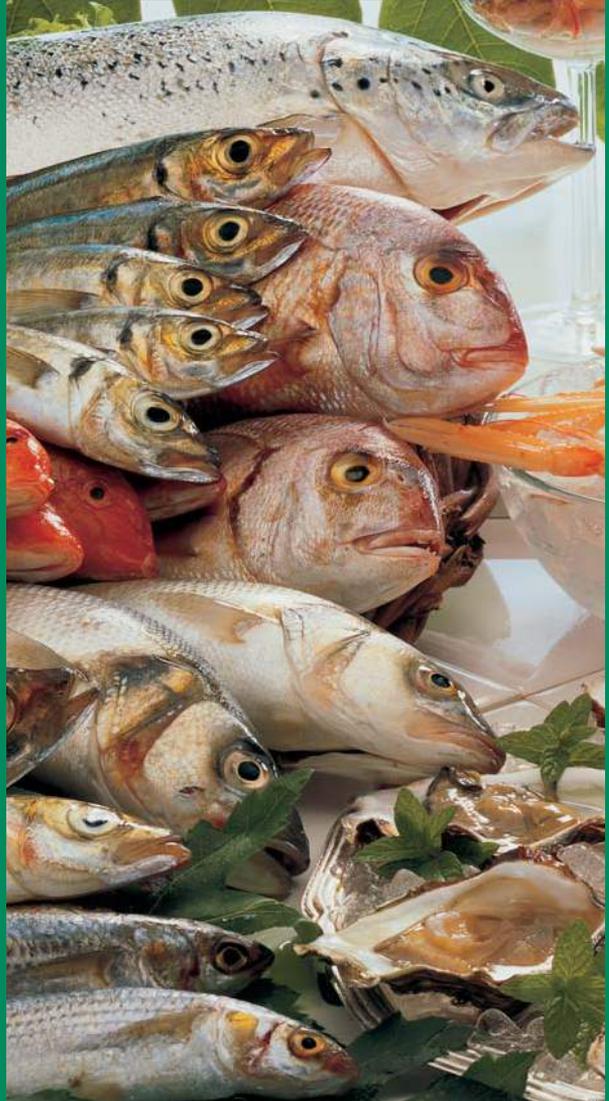
Hamburguesas: no las compre hechas, es preferible comprar la carne, picarla y aliñarla.

Pescados: todo tipo de pescado azul o blanco, a la plancha, al horno, rebozado con harina de maíz o con salsas que no lleven harinas.

Huevos: fritos, cocidos o en tortilla.

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

Los copos de patata o un granillo fino de almendras pueden sustituir al pan rallado sin gluten en las croquetas, hamburguesas, empanados...



POSTRES

Fruta natural, en almíbar y en macedonia.

Yogures naturales. Evite los yogures con trozos de fruta, los de chocolate y los que contienen cereales.

Helados: barras y tarrinas sabor vainilla o nata, exclusivamente.



DESAYUNOS Y MERIENDAS

Leche entera, desnatada o semidesnatada, acompañada de café (evitar máquinas expendedoras de este tipo de bebidas), té negro, verde o rojo (sin aromas) o cacao soluble marca Nesquick. Se puede añadir azúcar.

Pan, Galletas y productos de bollería especiales Sin Gluten. Consúltense marcas en las Asociaciones de Celíacos.

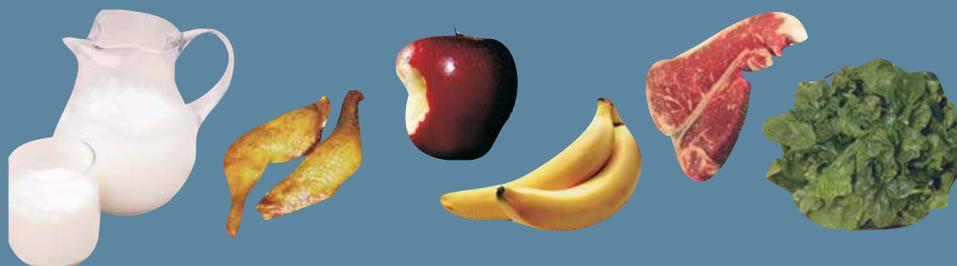
Mantequilla y margarina que no tengan fibra como ingrediente.

Miel.

MODELO DE MENÚ SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Garbanzos c/berza Filetes pescado al horno Fruta	Puré de verduras Pollo en su jugo Yogur	Arroz blanco c/tomate Merluza rebozada Fruta	Alubia blanca c/calabaza Lomo c/lechuga Helado tarrina vainilla	Pasta s/g c/tomate Filete ternera c/verduras Fruta
Vainas con patatas Ternera guisada c/champiñones Fruta	Lentejas Tortilla patata c/lechuga Yogur	Patatas salsa verde Merluza rebozada Macedonia	Espinacas c/patatas Pollo c/ensalada Yogur	Arroz c/tomate Lomo c/pimientos Fruta
Porrusalda Carne a la plancha c/ pimientos Yogur	Alubias rojas c/verduras Merluza rebozada Fruta	Pasta s/g c/tomate Pollo c/ensalada Yogur	Menestra de verduras Tortilla de patatas Helado tarrina vainilla	Arroz c/tomate Ternera al horno c/ champiñones Fruta
Alubias blancas Pollo c/ ensalada Yogur	Vainas c/patatas Lomo c/patatas Helado tarrina vainilla	Arroz c/tomate Merluza rebozada Fruta	Garbanzos c/berza Chuleta de cerdo c/patatas Yogur	Pasta s/g c/tomate Pescado c/ensalada Fruta
Crema de espinacas Lomo c/ patatas Yogur	Lentejas c/verduras Tortilla patatas c/ensalada Fruta	Pasta s/g c/tomate Pescado c/ensalada Helado tarrina vainilla	Porrusalda Ternera al horno c/champiñones Yogur	Arroz c/tomate Merluza c/ensalada Fruta

Pasta s/g = Pasta sin gluten



EL CELÍACO Y LA VIDA SOCIAL

La Enfermedad celíaca o Condición Celíaca no debe suponer ningún obstáculo para el desarrollo de una vida normal. Los problemas de tipo práctico que el celíaco se encuentra para comer fuera de casa se pueden solventar fácilmente en la medida en que se divulgue cómo elaborar la dieta sin gluten correctamente.

CÓMO ACTUAR EN EL COLEGIO

Cuando un celíaco vaya a utilizar el servicio de comedor, en primer lugar, deberá aportar a los responsables del centro, el máximo de información posible. Las Asociaciones de celíacos le pueden ayudar en este sentido.

Es importante que la dirección del centro conozca la Condición de Celíaco de ese alumno y le apoye, sin reservas, transmitiendo esa información al tutor a los profesores y a los responsables de cocina y comedor.

Si el colegio dispone de cocinas propias, es conveniente que el cocinero/a se reúna con el celíaco o con los padres del niño celíaco para acordar un menú sin gluten. En el caso del niño celíaco se puede adaptar el menú para que se asemeje, en la medida de lo posible, al de los otros niños, aunque sin olvidar que una parte de su educación consiste en saber que hay ciertos alimentos que tiene que comer diferente a los demás (pan, pasta alimenticia, etc.).

Si el comedor está gestionado por una empresa externa o catering, es conveniente que la dirección del centro contacte con el/la dietista de la empresa y/o con el departamento de calidad para averiguar si proporcionan menús sin gluten y en caso de respuesta afirmativa, solicite ese menú por escrito y lo revise con el celíaco o con los padres del niño celíaco. En caso de tener dudas pueden recurrir a la Asociación de celíacos para clarificarlas.

También es fundamental que los cuidadores de comedor estén bien informadas y sensibilizadas con el tema. Si el celíaco es pequeño, deben vigilarle para comprobar que sigue bien la dieta (que le sirven la bandeja o menú correcto) y que no hace transgresiones (intercambia alimentos con sus compañeros).

Desde el punto de vista educativo, es importante no separar al niño celíaco en el comedor. Éste ha de comer junto a sus amigos y debe ir aprendiendo a distinguir lo que puede o no ingerir y a decir no a los alimentos con gluten.

CÓMO ACTUAR EN LUNCHS, MERIENDAS INFANTILES (CUMPLEAÑOS, FIESTAS...)

Los padres deben animar a sus hijos celíacos a tomar parte en cumpleaños y fiestas con sus amigos y compañeros de colegio, haciéndoles ver que lo importante es participar y disfrutar con sus compañeros y no la merienda en sí.

Cuando las fiestas y cumpleaños se celebran en el centro de estudios, es importante que los profesores y los compañeros del celíaco estén informados sobre la enfermedad celíaca y lo que puede y no puede comer el celíaco para que lo tengan en cuenta a la hora de preparar la merienda. Así evitarán que se sienta desplazado.

Si se trata de una fiesta o cumpleaños particular, conviene hablar por anticipado con los organizadores (padres, responsables de parques infantiles,...) para informarles y proponerles "alternativas sin gluten" al menú.

En ambos casos, estas son algunas sugerencias:

- Aceitunas, con y sin hueso.
- Patatas fritas, sin aromas ni sabores, cuyos ingredientes sean exclusivamente: patata, aceite vegetal y sal.
- Cacahuets con cáscara y sin sal.
- Frutos secos crudos: nueces, avellanas.
- Palomitas, palomitas para microondas, sin aromas ni sabores.
- Jamón york (cocido) calidad EXTRA, siempre de marcas conocidas.
- Conservas de pescado al natural, en aceite (bonito, sardinas...).
- Huevo cocido.
- Quesitos porciones, sin sabores.
- Yogures naturales de cualquier marca.
- Helados: tarrinas y barras de vainilla, nata, sin barquillo.
- Fruta natural y en almíbar.
- Bebidas: zumos naturales, refrescos (coca-cola, pepsi, kas, fanta, trina).
- Se puede elaborar un bizcocho sin gluten utilizando Maizena en lugar de harina y empleando sal de frutas Heno como impulsor.
- Pan, galletas y productos de bollería especiales sin gluten. El celíaco puede llevar sus productos especiales a la fiesta.
- Encurtidos

CÓMO ACTUAR SI SE VA DE EXCURSIÓN, DE CAMPAMENTOS...

Si el celíaco va de excursión con el colegio, es importante que los responsables de elaborar el menú (normalmente a base de bocadillos y sandwiches) contacten con los padres del celíaco para que éstos les faciliten la siguiente información:

- Marcas de productos sin gluten permitidas: pan (bagette, molde), galletas, snacks...
- Marcas de embutidos, frutos secos y chocolate sin gluten.

Es importante que el colegio actualice con los padres esta información CADA VEZ que se organice una excursión ya que puede haber variado la información sobre marcas permitidas.



Además también se puede elaborar un menú a base de:

- Tortilla de patatas
- Tortilla francesa, con espárragos, bonito, champiñones
- Quesos curados, de bola, Edam, Gouda...
- Fruta fresca
- Refrescos: coca-cola, pepsi, kas, fanta...

Si la estancia va a ser en un campamento, granja escuela, ..., se debe contactar previamente con los responsables del centro y con el responsable de cocina para informarles convenientemente. Se pueden utilizar las pautas señaladas en el apartado "Cómo actuar en el colegio".



CÓMO ACTUAR CUANDO SE COME FUERA DE CASA

En el restaurante

Si tiene una celebración (boda, comunión, bautizo...) hable con el responsable del establecimiento antes del evento e infórmelo sobre la enfermedad celíaca, sobre qué productos se pueden consumir y cuáles no, así como de las recomendaciones y buenas prácticas de elaboración que han de contemplar. Esta Guía puede serle de gran utilidad.

Si va a comer o cenar en un restaurante, explique al maître o al camarero que tiene un problema de intolerancia al trigo y pida que le ponga en contacto con el cocinero para averiguar cómo se ha elaborado la comida. Ante la duda, no corra riesgos. Evite platos muy elaborados y elija ensaladas y carnes o pescados a la plancha.



En los viajes

Contacte con la Asociación de Celíacos de su lugar de destino. Le informarán sobre puntos de venta y productos especiales sin gluten.

Si va a hacer una reserva en un hotel, hable con tiempo con la dirección y con el jefe de cocina o cheff. Infórmeles sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten y consúlteles si es posible que le elaboren productos a la plancha y que le cocinen la pasta alimenticia sin gluten que Ud. les facilitaría. No olvide que el buffet le ofrece un gran número de alimentos sin gluten (fruta, yogures, ensaladas, quesos, jamón curado, patatas cocidas...) a los que puede recurrir.

Si viaja en avión, infórmese sobre las compañías aéreas que ofrecen menús sin gluten y solicítelo a la hora de comprar su billete. Vuelva a recordarlo cuando facture su equipaje en el aeropuerto.

BUENAS PRACTICAS A CONTEMPLAR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS SIN GLUTEN

La empresa de catering, la cocina colectiva o escolar que elabore menús sin gluten ha de ser consciente de la responsabilidad que adquiere ya que está en juego la salud de las personas que padecen la enfermedad celíaca. Se ha de tener siempre presente que mínimas cantidades de gluten, ingeridas de forma continua, pueden mantener la atrofia de las vellosidades e impedir la normal recuperación de la mucosa intestinal, aunque la persona no presente síntomas.

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

Para que este sistema de control funcione, no se debe olvidar un factor fundamental como es la formación del personal, asegurándonos de que reciben las pautas correctas para la elaboración de los menús sin gluten y de que conocen las consecuencias que implicaría para este colectivo cualquier error o mala práctica de elaboración. En definitiva, el grado de implicación y conocimiento de todo el personal (gerente, dietista, responsable de cocina, ayudantes de cocina, cuidadores del comedor...) va a ser decisivo para la buena gestión, a largo plazo, de este servicio.



PUNTOS CLAVES A CONSIDERAR

Recepción de materias primas

Se deberá homologar a los proveedores de productos sin gluten (PSG) así como TODAS las materias primas que se utilicen en la elaboración de los menús sin gluten.

Se advierte que la lectura de la etiqueta o de la composición de un producto no es garantía suficiente para saber que el producto está libre de gluten. Por ello, los certificados de ausencia de gluten se deberán pedir por escrito, a los proveedores y se actualizarán una vez al año. Se informará a los proveedores que se considera un PSG al que tenga niveles inferiores a 20 ppm de gluten.

Se ha de tener presente, que aunque hay ingredientes libres de gluten por naturaleza (arroz, maíz, soja, patata), sus derivados (harinas, almidones, féculas) se pueden contaminar si no se han tomado las debidas precauciones durante los procesos de molienda, envasado, almacenamiento y transporte. Por lo tanto, el proveedor deberá garantizar, también por escrito, la ausencia de contaminaciones cruzadas en las materias primas que aporta.



Asimismo se advierte que no todos los productos especiales para celíacos etiquetados "sin gluten", disponibles en el mercado, están realmente libres de gluten.

Siendo los dietistas quienes marcan las pautas de los menús a elaborar y de la selección de las materias primas que se van a utilizar, es fundamental saber qué conocimientos tienen para escoger correctamente las materias primas sin gluten.

Almacenamiento de la materia prima

Si la empresa de catering y/o el comedor escolar ofrece simultáneamente menús sin gluten (MSG) y menús con gluten (MCG):

- Las materias primas utilizadas en la elaboración de los MSG se almacenarán separadas de las utilizadas en los MCG. Deberá existir una distancia mínima entre ellas de al menos 1 metro o un tabique de separación o disponer de estanterías físicamente separadas.
- Se comprobará, además, que las materias primas sin gluten estén correctamente identificadas para evitar errores, y bien aisladas para evitar contaminaciones cruzadas.

Estas precauciones habrá que tomarlas tanto para las materias primas almacenadas a temperatura ambiente, como a temperatura de refrigeración y congelación.



REQUISITOS DE LAS INSTALACIONES

Empresas de catering y Cocinas centrales

Como su principal elaboración son los MCG, para evitar contaminaciones cruzadas, es requisito indispensable que existan líneas separadas y que no se comparta maquinaria, ni equipos ni utensilios.

Asimismo el equipo que se ocupe de la línea de MSG será un personal concreto, siempre el mismo y conocedor del tema.

Cocinas escolares:

Deberá haber una separación física entre la zona de elaboración de MSG y MCG. La persona encargada de elaborar el MSG no simultaneará la elaboración de MCG. Todos los equipos y utensilios utilizados en la elaboración de MSG deberán estar perfectamente identificados y serán distintos a los utilizados en la elaboración de MCG.

MANIPULACIÓN

Se tendrá precaución para evitar contaminaciones a través de las manos y ropas de los trabajadores. Para ello, el personal que elabore MSG deberá ser diferente del que elabore MCG y siempre el mismo.

No se deben elaborar MSG simultáneamente a la elaboración de MCG.

Cuando sea la cocina escolar quien termine de elaborar los alimentos/platos enviados desde una cocina central, se deberá asegurar que el personal de la cocina escolar está adecuadamente instruido y preparado para manipular esos PSG y elaborar adecuadamente el MSG.

FREIDORAS

No se pueden freir los alimentos para celíacos en aceite donde previamente se hayan frito alimentos con gluten. Se deberán tener freidoras exclusivas para los PSG y si esto no es posible se utilizarán sartenes y cazos diferentes.

Precaución también de no utilizar las planchas comunes (normalmente espolvoreadas con harinas) para los PSG, es mejor sustituirlas por sartenes separadas.

HORNEADO

Se aconseja no simultanear el horneado de PSG y de PCG.

En caso de no poder evitarlo los PSG irán en sus bandejas, separadas de los PCG y perfectamente identificadas.

Para hornos de convección con bandejas a distintas alturas, se colocarán las mismas de la siguiente manera:

- PSG en la parte superior
- PCG en la parte inferior

Para hornos de placas, si tienen más de 1 altura, las bandejas se dispondrán de la misma manera que en el caso anterior, y si sólo se dispone de un módulo se cocerán los productos dejando un espacio libre intermedio, de la dimensión de una bandeja o lata.

CALENTADORES DE COMIDA

Si se comparten los calentadores para los MSG y MCG los MSG deberán ir en bandejas perfectamente identificadas con etiquetas indelebles o en barquetas selladas.

ALMACENAMIENTO DEL PRODUCTO ACABADO

Los MSG una vez elaborados se guardarán en termos y/o bandejas selladas correctamente identificados y separados de los MCG.

En esta área

sólo se puede utilizar harina de maíz

Menú de celíacos:

NO!

No utilice harinas de:
trigo,
espelta,
centeno,
cebada,
avena y
triticale

La preparación de alimentos se hará separada del resto de la producción

Distribución de los MSG

EMPRESAS DE CATERING Y COCINAS CENTRALES

Los MSG que son enviados por la empresa de catering a los colegios, deben estar correctamente identificados (termos o bandejas sellados, con etiquetas indelebles; a menudo las etiquetas se despegan por el agua o el calor) y físicamente separados de los MCG.

Además se acompañarán de un albarán que incluya las especificaciones necesarias para identificar el producto y a su destinatario. El colegio dispondrá a su vez de un personal concreto que se ocupará de la recepción de estos MSG y que conocerá perfectamente las consecuencias que implicaría para el celíaco cualquier error que se pudiera cometer.

COCINAS Y COMEDORES ESCOLARES

El/los responsables de cocina encargados de la elaboración de los MSG, deberán tenerlos perfectamente identificados, para evitar errores, y deberán estar coordinados con los cuidadores del comedor para asegurarse de que llega al destinatario correcto.



BIBLIOGRAFÍA

- Federación de Asociaciones de celíacos de España-F.A.C.E.
La Enfermedad Celíaca-Manual del celíaco. Madrid, 2001
- Federación de Asociaciones de celíacos de España-F.A.C.E.
Lista de Alimentos sin gluten. Edición 2003

DIRECCIONES DE INTERÉS



E.Z.E.
Asociación Celíaca de Euskadi
Euskadiko Zeliakoien Elkarte
c/ Somera, 3-3º, dpto. 2
48005 - Bilbao
Tfno./Fax: 944 169 480



F.A.C.E.
Federación de Asociaciones de Celíacos de España
www.celiacos.org