

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten, una proteína contenida en el trigo, el centeno, la cebada, la avena, la espelta y el grano de espelta verde. La ingesta de alimentos con gluten, incluso en pequeñas cantidades, provoca una reacción inmunológica anormal en los afectados. Las consecuencias son una inflamación crónica del intestino y, como resultado, de las

vellosidades intestinales, las cuales realizan la importante tarea en el cuerpo de asimilar los nutrientes esenciales de la alimentación. Actualmente, la única terapia capaz de garantizar un estado de salud óptimo para los celíacos es llevar una alimentación estricta sin gluten. La prevalencia de la enfermedad celíaca oscila entre 1:100 y 1:150 entre los distintos países. Es decir, hasta el 1 % de la población

se ve afectada por este problema. El número de celíacos crece aproximadamente un 10 % en toda Europa cada año que pasa. Como ya se ha comentado, única solución que se conoce para esta dolencia es renunciar a todos los alimentos preparados con cereales que contienen gluten (panes, pastas, pasteles, masas de pizza, harina, galletas y dulces) y adoptar una dieta sin gluten.

Medidas preventivas para preparar productos sin gluten

1. **Utiliza exclusivamente productos garantizados sin gluten (consulta el reverso de la ficha), como los del surtido de Dr. Schär Foodservice.**
2. Es necesario limpiar a fondo las superficies de trabajo sobre las que se vaya a trabajar con productos sin gluten, para evitar el riesgo de que entren en contacto con restos de gluten. Lo ideal sería reservar una superficie de trabajo separada exclusivamente para la preparación de alimentos sin gluten.
3. El personal que trabaje con productos sin gluten debe **llevar puesta ropa limpia siempre.**
4. Tras cada vez que manipule alimentos con gluten, el personal de cocina tiene la obligación de lavarse las manos a conciencia.
5. Está prohibido que cualquier aparato, utensilio, pieza de vajilla o contenedor que se use para productos sin gluten no pueda limpiarse y quede contaminado por la presencia de productos con gluten.
6. Los productos sin gluten deben prepararse siempre en **sartenes, ollas y cacerolas limpias que no contengan restos de gluten.**
7. No se puede reutilizar ningún aceite que se haya empleado previamente para freír alimentos empanados o rebozados con gluten.
8. No hornee juntos alimentos con gluten y alimentos sin gluten.

Reglas para los empleados de servicio

1. Debes lavarte las manos tras cada ocasión en que entres en contacto con productos con gluten.
2. **Atención a las migas:** Utiliza una cesta para el pan distinta para los panes sin gluten y asegúrate de que las mesas estén limpias de migas.



Normas especiales para pizzerías

1. **Es preferible utilizar hornos dobles:** Con ellos es posible continuar trabajando sin interrumpir la preparación de pizzas sin gluten.
2. Si solamente se dispone de un horno, es preciso hornear las pizzas sin gluten separadas de las pizzas con gluten. Utiliza placas de horno con bordes altos para las pizzas sin gluten.
3. No utilices especias ni ingredientes que puedan haber estado en contacto con recipientes o utensilios sucios de harina o con las manos enharinadas de algún trabajador (salsa, mozzarella, orégano, etc.).

Lista de alimentos para la preparación de platos sin gluten

	Inocuo Sin gluten	Arriesgado ¡Lee la lista atentamente!	Prohibido Contiene gluten
Cereales y tubérculos	Maíz, arroz, mijo, trigo sarraceno o alforfón, quínoa, amaranto, harina de algarrobo, tapioca, mandioca, patata Ten muy en cuenta el riesgo de contaminación de los cereales: es preferible consumir productos dietéticos con el etiquetado correspondiente.	Productos elaborados (por ejemplo, puré de patatas, patatas chips, patatas bravas, arroz inflado)	Trigo, cebada, centeno, espelta, triticale, kamut, grano de espelta verde, bulgur, sémola de trigo, cous cous Productos manufacturados en los que entre en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas
Fruta	Toda la fruta y los frutos secos crudos	Frutos secos fritos y tostados con sal, frutas escarchadas, smoothies	Fruta seca enharinada
Verduras, hortalizas y legumbres	Todas las verduras, hortalizas y legumbres naturales	Platos preparados de verdura	Platos con verdura y cereales con gluten, verdura empanada o enharinada
Productos lácteos	Leche y derivados: queso curado, queso fresco, requesón, nata, yogures naturales y cuajada	Cremas, pudín y flanes, batidos de leche preparados, postres lácteos, yogures de sabores y con trocitos de fruta, quesos fundidos, en porciones, de untar y de sabores	Yogur con malta, cereales con gluten o galletas
Carne, pescado y huevos	Carnes y vísceras frescas, jamón serrano, jamón cocido calidad extra; Pescados frescos, marisco fresco, conservas al natural o en aceite; Huevos	Embutidos, conservas de carne y de pescado con salsas, patés diversos, platos preparados, salsas preparadas	Carne o pescado empanado, enharinado o con salsas con gluten
Grasas, especias, salsas e ingredientes de pastelería	Aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, vinagre, especias puras, sal, pimienta	Salsas preparadas, salsas de soja, preparados de especias, cubitos de caldo, levadura deshidratada en polvo o granulada, y extractos de levadura, pimentón	Salsa bechamel y salsas preparadas
Dulces, golgosinas y edulcorantes	Miel, azúcar	Chocolate, caramelos y gominolas, cacao, helados, chicles	Chocolate con cereales con gluten, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y demás productos de pastelería
Bebidas	Refrescos, café, té, zumos naturales de fruta y néctares, cava, vinos, aguardientes claros	Sucedáneos de chocolate, café y cacao, néctares de fruta con edulcorante, licores	Cerveza, sucedáneos de café con cebada o malta, bebidas con avena, bebidas de máquinas expendedoras

Requisitos mínimos del análisis de peligros y puntos de control críticos

Requisitos técnicos mínimos para garantizar la seguridad en la manipulación de los alimentos sin gluten en la gastronomía y hostelería, clasificados en fases individuales de los procesos

Fase del proceso	Riesgo	Acción preventiva	Medida correctiva	Advertencia/punto de control (pc)/ punto de control crítico (pcc)	Personal responsable
Cualificación de los proveedores	Contaminación de las materias primas con gluten	Selección y evaluación: Proveedores de productos que de manera natural son sin gluten, productos incluidos en listas de alimentos por asociaciones de celíacos, productos etiquetados como "sin gluten"	Seleccionar otro proveedor	Lista de proveedores cualificados admitidos	Propietario del establecimiento de hostelería
Entrada de materias primas	Presencia de gluten en las materias primas o sus proximidades/ materias primas incorrectas (no son productos sin gluten)	Inspección al recibir los productos, controles de la cadena de aprovisionamiento: - Comprobar si los productos están libres de gluten de forma natural, si figuran en las listas de alimentos, si están etiquetados como "sin gluten" - Documentos que no identifican los productos (datos como si contienen o no gluten de forma natural, número de lote, cantidad, origen, lugar de entrega)	Rechazar la admisión del producto o almacenarlo separado de otras materias primas (e identificarlo para que no se utilice). Utilizar las materias primas junto con otros productos con gluten	Lista de materias primas admitidas	Cocinero o responsable de hornear la pizza
Almacenamiento de las materias primas	Presencia de gluten en el ambiente, contaminación por gluten	Aplicar un plan de limpieza o higiene, almacenar las materias primas sin gluten separadas de las que sí tienen gluten, en su propio almacén o área separada	Separar las materias primas sin gluten en un almacén o espacio propio y exclusivo, limpiar	Indicaciones, carteles claros que señalen dónde se almacenan los productos sin gluten. Documentación, documentar el plan de limpieza	Propietario, cocinero o responsable de hornear la pizza
Preparación	Contaminación por gluten ocurrida antes, durante o como consecuencia de la preparación	Respetar las distancias de seguridad, comprobar de forma regular la limpieza en el área de preparación o cocina	Retirar los productos ya elaborados, limpiar y reiniciar el trabajo de nuevo	Inspeccionar los puntos críticos, respetar las indicaciones de limpieza	Cocinero o responsable de hornear la pizza
Preparación	Contaminación por gluten en áreas separadas	Verificar que se limpian o han limpiado todos los aparatos y utensilios Limpiar a fondo y con regularidad los aparatos, utensilios y superficies Utilizar un juego exclusivo de aparatos, utensilios y superficies para los productos sin gluten	Retirar los productos ya elaborados, limpiar y reiniciar el trabajo de nuevo	Inspeccionar los puntos críticos, respetar las indicaciones de limpieza	Cocinero o responsable de hornear la pizza
Preparación	Contaminación con gluten por acción del personal	Seguir las indicaciones o normas Formación del personal	Retirar los productos ya elaborados, limpiar y reiniciar el trabajo de nuevo	Inspeccionar los puntos críticos Seguir las indicaciones y procedimientos, formación del personal Documentación	Cocinero, responsable de hornear la pizza, personal de servicio
Preparación	Contaminación por contacto con otros productos con gluten (contaminación cruzada) o por el uso de materias primas incorrectas o contaminadas	Respetar la separación espacial o temporal Inspeccionar: Etiquetado de las materias primas, revisar la receta	Retirar los productos ya elaborados, limpiar y reiniciar el trabajo de nuevo	Inspeccionar los puntos críticos Seguir las indicaciones y procedimientos, seguir la receta/respetar el etiquetado de las materias primas	Cocinero, responsable de hornear la pizza, personal de servicio
Almacenamiento	Contaminación por gluten	Envasado y transporte por separado Formación del personal, realización de controles, etiquetado fácil de consultar y entender	Retirar los productos afectados	Seguir las indicaciones y procedimientos relativos al almacenamiento	Cocinero, responsable de hornear la pizza, personal de servicio

Indicaciones = Las fases del trabajo están sometidas a indicaciones o normas que se deben cumplir. PC = Punto de control, sometido a supervisión constante, deben documentarse los resultados. PCC = Punto de control crítico: Si no se respetan las normas correspondientes, pueden originarse problemas de salud. SG = Sin gluten