



ELABORACIÓN DEL MENÚ

Un producto es considerado como sin gluten cuando contiene menos de 20 ppm (partes por millón de gluten), a excepción de los libres por naturaleza.

Leer el etiquetado no ofrece totales garantías, ya que aunque en su composición de ingredientes no haya gluten, puede estar contaminado por compartir mismas líneas de producción, almacenaje etc...El gluten puede estar presente como espesante, colorante, aroma, conservante, almidones...Por ello se debe pedir certificado a los proveedores de que los productos están libres tanto de contaminación cruzada como de esta proteína.

Las materias primas utilizadas deben estar separadas del resto, correctamente identificadas para no confundirlas con aquellas que contienen gluten. También las refrigeradas o congeladas.

CONSEJOS BÁSICOS

- Es conveniente que la superficie donde se elaboren los platos sin gluten ocupen un espacio diferente o separado del resto.
- Los utensilios para cocinar, mezclar, servir, colar etc., deben ser usados únicamente para elaborar los menús sin gluten. Si no es posible, se lavarán cuidadosamente con el fin de evitar la contaminación cruzada.
- No podrá usarse un mismo utensilio para cortar, remover o untar (mantequillas, mermeladas, mahonesas, patés etc.) alimentos con y sin gluten.



- No deben utilizarse aceites donde previamente se hayan frito alimentos con gluten (croquetas, empanadillas, rebozados...)
- No utilizar harina de trigo para evitar que se peguen los alimentos en la plancha.
- En el caso de alimentos horneados o calentados no deben cocerse a la vez platos con gluten y sin él. Si no es posible, deben estar en bandejas separadas, bien identificadas y a diferentes alturas.
- Se puede utilizar Maizena o copos de puré de patata para espesar las salsas, los guisos o para rebozar.
- No utilizar cubitos para caldos o sopas, ni cremas en sobre o lata.
- Las hamburguesas nunca compradas hechas, debe comprarse la carne, picarla y aliñarla.
- No utilizar postres preparados industrialmente: flanes, natillas, mousse, arroz con leche etc., si no se tiene la seguridad de que no contienen gluten.

Es conveniente que todo el personal de cocina conozca la EC.

Acema está a su disposición para ofrecerles toda la información necesaria.

ASOCIACIÓN CELÍACA DE MÁLAGA



Tel.: 617 38 04 74 (de lunes a viernes de 18:00 a 20:00 h)

www.acema.com.es
acema@acema.com.es
restaurantes@acema.com.es

LA DIETA SIN GLUTEN

Guía para Hostelería

LA ENFERMEDAD CELÍACA

La Enfermedad Celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten, proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale y todos sus derivados.

La ingesta de gluten provoca una lesión grave en la mucosa del intestino delgado impidiendo la absorción de los nutrientes de los alimentos.

El único tratamiento es llevar una dieta exenta de gluten de por vida.

La ingesta de pequeñas cantidades de gluten puede ocasionar trastornos importantes.

El celíaco debe basar su alimentación en productos que, por su naturaleza no contienen gluten, y evitar en la medida de lo posible los manufacturados, ya que en éstos es más difícil garantizar la ausencia de gluten. Pudiendo sustituir aquellos alimentos específicos como: pan, pasta, dulces...por productos específicos para celíacos garantizados como tales. De venta en herbolarios y grandes superficies.

Algo importante a tener en cuenta es la contaminación cruzada que se puede producir en los alimentos sin gluten, por lo que se debe cuidar su almacenaje, manipulación y elaboración de los platos.

Alimentos que CONTIENEN GLUTEN

- Trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut, triticale y todos sus derivados (pan, harinas, almidones, féculas...)
- Bollos, pasteles, tartas. Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pasta alimenticia: fideos, macarrones, tallarines, etc.
- Higos secos.
- Bebidas malteadas.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores.
- Carnes en conserva cocinadas: albóndigas y todas las carnes que se comercializan empanadas y rebozadas.
- 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.
- Deben evitarse todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados, donde no se puede comprobar el listado de ingredientes.
- Obleas de la comunión.
- Los especiales para dietas sin gluten que contengan **ALMIDÓN DE TRIGO**.

Alimentos que NO CONTIENEN GLUTEN

- Leche y derivados: quesos (excepto algunos de untar, porciones o lonchas), requesón, nata para repostería (consultar la etiqueta, algunas pueden llevar gluten), cuajadas frescas, yogures naturales y azucarados.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural.
- Embutidos: cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos y pescados en conserva al natural o en aceite.
- Huevos frescos, en polvo, deshidratados y líquidos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Frutas.
- Cereales: mijo y sorgo.
- Arroz, maíz, tapioca, así como sus derivados.
- Legumbres.
- Purés de patata instantáneos (sin aromas ni añadidos)
- Azúcar y miel.
- Aceites y mantequillas (sin fibra)
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola.
- Vinos y bebidas espumosas.
- Zumos naturales y concentrados.
- Frutos secos crudos y desecados.
- Aceitunas y encurtidos.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales. Siempre envasadas, nunca a granel.

