



EntreRíos
una tierra diferente



Manual de Manipulación de **ALIMENTOS PARA CELIACOS**

Destinado a Establecimientos Gastronómicos en Servicios Turísticos

Autoridades Nacionales:

Ministro de Turismo de la Nación: Dn. Carlos Enrique Meyer

Secretario de Turismo de la Nación: Dn. Daniel Aguilera

Director Nacional de Gestión de Calidad Turística: Dn. Gonzalo Casanova Ferro

Autoridades Provinciales:

Secretario de Turismo de Entre Ríos: Dn. Adrián Stur

Director de Planeamiento y Estrategias Turísticas: Dn. Sebastián Piloni

Equipo técnico:

Coordinador técnico:

Rodrigo Báez

Por Secretaría de Turismo de Entre Ríos

Rodrigo Báez

María Julia Andrés

Por Asociación de Celíacos de Entre Ríos

Cecilia Pautaso

María de los Ángeles Jenkins

Alejandra Blanc

S. Carina Sione

Por Ministerio de Turismo de la Nación

Edición: Silvina Estévez

Diseño: Nadia Soledad Auton

El Turismo en la Argentina ha comenzado a experimentar una gran transformación en los últimos años. La incorporación de nuevas ofertas, el desarrollo de emprendimientos de diversa índole, las expectativas y necesidades de los clientes, cada vez más conocedores y exigentes, hace que los distintos actores del turismo se interioricen y practiquen en el día a día, lo que exigen las normas y lo que por ética, en los negocios, exige la actividad con la que estamos comprometidos.

He aquí nuestro compromiso con la calidad en la prestación de los servicios turísticos para que el turista pueda obtener un pleno disfrute de los destinos turísticos nacionales. Este es el origen de la participación, junto a la Secretaría de Turismo de Entre Ríos, en la publicación de este Manual de Manipulación de Alimentos para Celiacos.

Este es un complemento más a la serie de herramientas implementadas por la Dirección Nacional de Calidad Turística, para fomentar la concientización y capacitación de los servicios gastronómicos sobre la manipulación de alimentos aptos para celiacos, incentivando a la elaboración de platos libres de gluten a través de las buenas prácticas.

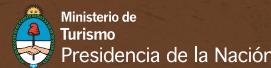
Creemos que un eje fundamental en un destino turístico es que los prestadores adopten las medidas de prevención tanto para evitar las contaminaciones tanto en los platos aptos para celiacos como para los que no presentan esta condición. La cual debido a la falta de información y práctica en estos temas, generan múltiples riesgos para los consumidores.

El observar las normas y las reglas de buenas prácticas es un imperativo que le dará a nuestra cocina un plus de excelencia, apostando a la calidad de los servicios, e integrando a los turistas con distintas necesidades alimenticias.



Dn. Enrique Meyer

Ministro de Turismo
Presidencia de la Nación





Arq. Adrián Stur

Secretario de Turismo de Entre Ríos



Cuando en el año 2008 comenzamos a enmarcar nuestro camino de desarrollo en un plan estratégico, fuimos trazando objetivos innovadores con el fin de conseguir no solamente afianzar la competitividad que venía teniendo la provincia, sino que ampliando la visión social que tiene el turismo.

Por ello, diversas estrategias que luego se transformaron en hechos concretos llegaron a su meta. Fue ahí que con diversas organizaciones provinciales, comenzamos a trabajar en pos de un turismo inclusivo y socialmente responsable, ampliando el rol que tradicionalmente se le atribuía a los organismos de turismo, y que hoy gracias a lo dinamizador que se ha vuelto la actividad turística, ha abierto sus puertas para introducirse en las distintas problemáticas que posee la sociedad.

Uno de los principales hechos que nos comenzaron a preocupar y que necesitábamos dar respuesta fue a los turistas que presentan celiaquía y que vienen día a día a nuestra provincia. Por esto, junto a la Asociación de Celiacos de Entre Ríos, principal organismo referente en el tema en nuestra provincia, hemos decidido comenzar un camino juntos, con el objetivo de generar las mejores condiciones para que cuando un celíaco venga a Entre Ríos sepa que en nuestros destinos no solo podrá disfrutar de las bellezas naturales y culturales que poseemos, sino que podrá hacer uso de un servicio acorde a sus necesidades específicas.

El resultado de este ambicioso objetivo es el Manual de Manipulación de Alimentos para Celiacos en Servicios Turísticos, que entre la Asociación de Celiacos y la Secretaría de Turismo de Entre Ríos hemos desarrollado de manera conjunta con mucho esfuerzo, y que gracias al Ministerio de Turismo de la Nación hoy podemos contar con esta herramienta para que todos aquellos establecimientos gastronómicos compartan nuestra visión social de brindar a un celíaco, su entorno social y familiar un plato que sea de su pleno disfrute.

Entendemos que resulta enriquecedor e indispensable articular políticas de Estado con la mirada de la sociedad civil involucrada y comprometida en la búsqueda de caminos que permitan el bienestar, en pos de una mejor calidad de vida.

Desde ACER el trabajo “sin prisa pero sin pausa” establecido como prioridad fue abrir las puertas a la sociedad, informando, concientizando y ayudando a transformar la enfermedad en “condición de vida”. El desafío es encontrar actores que compartan, comprendan y estén dispuestos a brindar y brindarse. No decimos que es fácil, decimos que sí es posible. Lo maravilloso en esta tarea es descubrir las cualidades humanas dispuestas a ser conquistadas por la sensibilidad ante la problemática de otro ser.

La presente publicación se enmarca en el convenio celebrado en el 2009 entre nuestra asociación y la Secretaría de Turismo de Entre Ríos, quiénes hemos propuesto realizar aportes para este valioso fin. La puesta en común de miradas y saberes para generar acciones colaborativas favorecen el enfoque integral de esta problemática, lo que sin dudas se traduce en mejores iniciativas. Consideramos este escrito como un buen comienzo y confiamos en que este camino permita crear, fortalecer y consolidar espacios que promuevan la accesibilidad de todos.

Sostener en el tiempo este trabajo y tomar nuevos compromisos, seguirán siendo un buen rumbo trazado, lo que contribuirá a resguardar los derechos a la salud y a la alimentación, y permitirán la igualdad de oportunidades en una sociedad solidaria e integradora.

Nos moviliza un enorme motivo de amor y deseamos se vean los frutos de este emprendimiento en corto plazo. Las potencialidades en materia turística son muchas y el crecimiento de todo el que asuma esta visión será también el crecimiento en calidad de servicios, y replicará sin dudas en un crecimiento económico, por ello estamos deseosos de convertirnos en un destino elegido, seguro, prospero y saludable para quienes nos visitan.



Sra. Cecilia Pautaso

Presidenta de la Asociación de Celiacos de Entre Ríos



La Gastronomía: entendida como atractivo turístico Pág. 12

Enfermedad celíaca: definición, síntomas y tratamiento. Pág. 16

La Comida: gluten vs. sin gluten Pág. 19

Los Alimentos libres de Gluten Pág. 20

La Dieta: ¿Qué puede comer una persona celíaca? Pág. 23

La Contaminación Cruzada Pág. 26

La Regla del Semáforo Pág. 29

¿Mi establecimiento es apto? - Guía de Autoevaluación Pág. 33

Sitios web y bibliografía consultada. Pág. 38



La Gastronomía: entendida como atractivo turístico.

La gastronomía es parte integrante de la actividad turística, no solo es un servicio más que ofrece un destino, sino que además refleja la cultura, costumbres e historia de los lugares que se visitan.

Esta forma de entender a la comida como un símbolo tradicional, cada vez va cobrando mayor importancia, siendo reconocida como parte fundamental del patrimonio intangible local.

Por ello, cada pueblo lo aprovecha para

atraer turistas motivados en conocer la cultura independientemente del clásico servicio que presta un establecimiento gastronómico.

Para gran cantidad de turistas, la comida típica es un atractivo turístico mas, transformándose en una experiencia placentera brindada por la alimentación, la cual es reflejada por los aromas, sabores y ambientes en el que se encuentran inmersos.

En consecuencia, muchos destinos desarrollan productos turísticos en torno a las comidas

tradicionales del lugar, basados en la identidad cultural y los hábitos alimentarios de los pueblos, los mismos que pueden tener los turistas en su lugar de residencia y que son influenciados por la religión, clase social o trastornos alimenticios; los cuales van modificando la conducta de las personas y generando nuevas necesidades dadas por factores económicos, sociales y de salud.

Este proceso que se fue dando a lo largo de la historia, también ha modificado el papel que posee la alimentación en la vida de las personas, dándole un nuevo significado al rol que posee.

Es por eso que los servicios turísticos orientados a la gastronomía también han tenido que cambiar su trabajo, adaptándose a las nuevas necesidades que surgen de los consumidores.

Estos cambios, dados por múltiples factores, presentan una significación importante sobre todo para quienes tienen barreras al momento de consumir un alimento, ya que no todo es permitido y provoca una “enemistad” entre aquello que se desea comer y lo que verdaderamente se puede comer.

Los productos naturales son beneficiosos para todas las personas.



Es posible, entonces adaptar los platos simples como carnes con ensaladas a la dieta del celíaco con sólo tener los cuidados necesarios en la manipulación de los alimentos.

Esto es lo que motiva a construir un camino que permita la accesibilidad a restaurantes, bares, parrillas, entre otros servicios gastronómicos, a través de la concientización de los actores involucrados y la responsabilidad que tienen las personas dentro de la sociedad con aquellos turistas que presentan distintas limitantes, tal como el caso de la celiaquía.

El convencimiento de que esta “condición de vida” no debe ser una frontera para el pleno disfrute de los turistas celíacos, incentiva a los distintos organismos intervinientes en este manual, promover el conocimiento y difusión de la enfermedad celíaca, generando espacios de inclusión social a los turistas que visitan la provincia.



Es necesario asumir la responsabilidad de divulgar información sobre la celiaquía y generar conciencia sobre la problemática.

De esta manera será posible lograr una mayor inclusión de las personas con celiaquía tanto en la vida cotidiana como en la actividad turística.



Enfermedad celíaca: definición, síntomas y tratamiento.

La Enfermedad Celíaca es una inmuno¹ enteropatía² causada por la sensibilidad permanente al gluten en individuos genéticamente predispuestos. Es la intolerancia alimentaria tratable más frecuente en la especie humana, y la prevalencia en la población Argentina se estima en 1 cada 100 habitantes.³

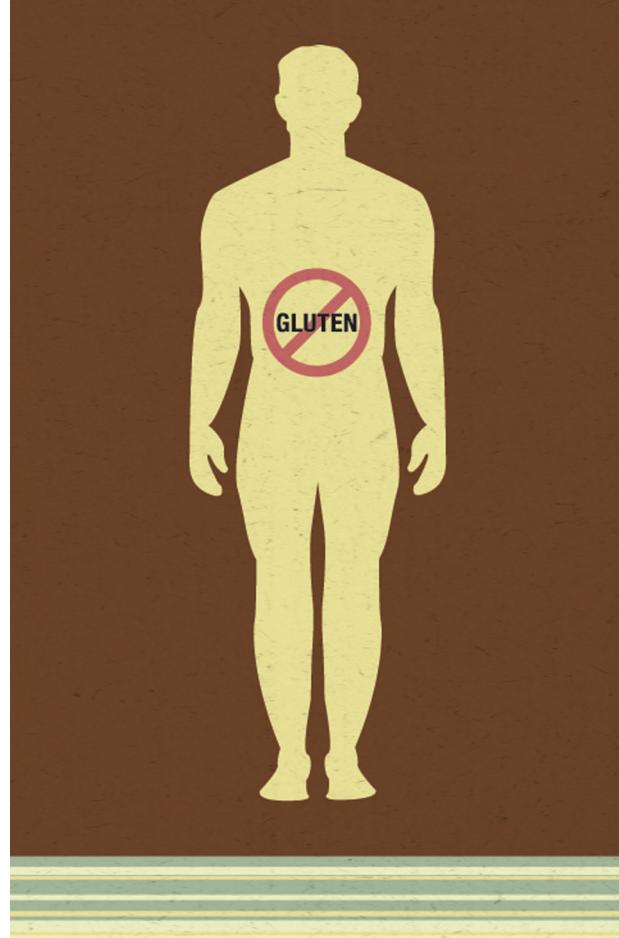
Se presenta a través de una intolerancia alimentaria permanente al gluten, un conjunto de proteínas presentes en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC), en los derivados de estos cuatro cereales y en la mayoría de los productos industriales que los contienen a través de los almidones, aglutinantes y estabilizantes. El sistema de defensa de los celíacos reconocería al gluten como “extraño” “y produciría anticuerpos o ‘defensas’ contra el mismo. Estos anticuerpos provocarían la lesión del intestino con destrucción o atrofia de su mucosa (capa interior del intestino), produciéndose una alteración en la absorción de los alimentos”⁴.

1. Inmunidad: en *Biología y Medicina*, estado de resistencia, natural o adquirida, que poseen ciertos individuos o especies frente a determinadas acciones patógenas de microorganismos o sustancias extrañas. Respuesta específica de un organismo a la acción de los antígenos. Real Academia Española. www.rae.es/rae. Consulta: 10/05/2011

2. En medicina, alteración patológica producida en el tracto digestivo www.rae.es/rae. Consulta: 10/05/2011

3. Aporte de la Dra. Marta Wagener (Mat.2207), Jefa del Servicio de Gastroenterología del Hospital de Niños Dr. O. Alassia de Santa Fe.

4. Asociación Celíaca Argentina. www.celiaco.org.ar/celiaquia/que-es-la-celiaquia. Consulta: 10/05/2011



Es de destacar que puede afectar a cualquier persona, tanto a niños como adultos, a varones como mujeres, y el único tratamiento posible consiste en una estricta dieta libre de gluten durante toda la vida, ya que la ingestión puede causar importantes trastornos, aún cuando la cantidad sea reducida (+ de 10 mg) y la persona no presente síntomas inmediatos.

Los síntomas pueden ser muy variados, entre los cuales podemos enumerar: pérdida de peso, desnutrición, anemia crónica, aftas en la boca, alteraciones en el esmalte dental, falta de crecimiento, baja talla, fracturas a repetición, osteopenia, caída del cabello, desarrollo puberal tardío, abortos espontáneos, menopausia precoz, esterilidad tanto en hombres como en mujeres, problemas neurológicos, entre otros.

Sin embargo, la enfermedad celíaca puede ser asintomática, es decir que la persona no presente manifestaciones clínicas, detectadas éstas mediante pesquisas en población sana o en familiares directos de personas ya diagnosticadas.

En cuanto al diagnóstico, éste se realiza mediante la búsqueda de anticuerpos en sangre y la realización de una biopsia intestinal, y sólo luego de la confirmación se inicia la dieta libre de gluten.

The infographic features a dark brown background with a decorative horizontal border at the top consisting of green and yellow stripes. On the left, there are two rows of stylized human silhouettes in white and light blue, representing a diverse population. Below them, the text '1 de cada 100 habitantes presenta la Enfermedad Celíaca' is written in white and light blue. On the right, the text 'Múltiples síntomas' is written in white. Below this text, there are three stylized human silhouettes (a man, a woman, and a child) with red circles highlighting the head and abdominal areas, indicating symptoms. A white lightning bolt symbol is positioned between the man and woman silhouettes.

1 de cada 100
habitantes presenta la
Enfermedad Celíaca

Múltiples
síntomas





La Comida: Gluten vs. Sin Gluten

Los celíacos pueden comer todo tipo de productos naturales, ya sea frutas, verduras y carnes, pero siempre que se manipulen y preparen con mucho cuidado. En cuanto a los alimentos y bebidas envasados y procesados, sólo podrán consumir aquellos que sean libres de gluten o sin trigo, avena, cebada y centeno (sin TACC), y que hayan sido previamente analizados en los laboratorios autorizados.

Para conocer estos productos, periódicamente la Administración Nacional de Medicamentos,

Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) publica un listado de alimentos libres de gluten conforme a la Ley Nacional 26.588.

Es desde la presencia o no de gluten en el alimento donde tiene que partir la base de lo que puede consumir un celíaco, ya que hasta la actualidad el único tratamiento para esta enfermedad es la estricta ausencia de gluten en las comidas.

Cómo identificar los alimentos libres de gluten

En el año 2004 se incorporó al Código Alimentario Argentino la definición de los Alimentos Libres de Gluten, entendiéndose como tales aquellos que están preparados únicamente con ingredientes que, por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas en su elaboración, estén libres de harina de trigo, avena, cebada y centeno.

El Código Alimentario Argentino establece también la siguiente rotulación con la leyenda “Libre de Gluten - Sin TACC” en los productos. La condición “libre de gluten” incluye la presentación ante el Instituto Nacional de Alimentos (INAL), de un análisis que avale esta condición. Tal declaración es expedida por laboratorios oficiales.

Es de vital importancia para el celíaco la rápida identificación de los alimentos que sean aptos para su consumo. Por esta razón tanto desde el INAL como de los distintos organismos vinculados a la celiacía promueven la utilización de un símbolo al efecto de facilitar la detección de la aptitud del producto al momento de adquirirlo.

En este sentido, la normativa nacional recientemente incorporó el siguiente logo para la individualización de los productos aptos:



Además se acordó reemplazar en el símbolo oficial, la leyenda “Libre de gluten” por la leyenda “Sin TACC”.

Por otro lado, cabe mencionar que la Asociación Celíaca Argentina incentiva a que, además de la leyenda y el nuevo logo, se utilice conjuntamente el siguiente símbolo que puede observarse en una gran variedad de productos ‘aptos para celíacos’:



Esta es una marca registrada por la Asociación, y el celíaco que adquiere un producto cuyo envase la presente, tiene la garantía de que lo puede consumir sin que afecte a su salud.

Por otro lado, existe el símbolo cuya propiedad es de la Sociedad Celíaca del Reino Unido y en nuestro país es utilizado por ACELA (Asistencia al Celíaco de Argentina):

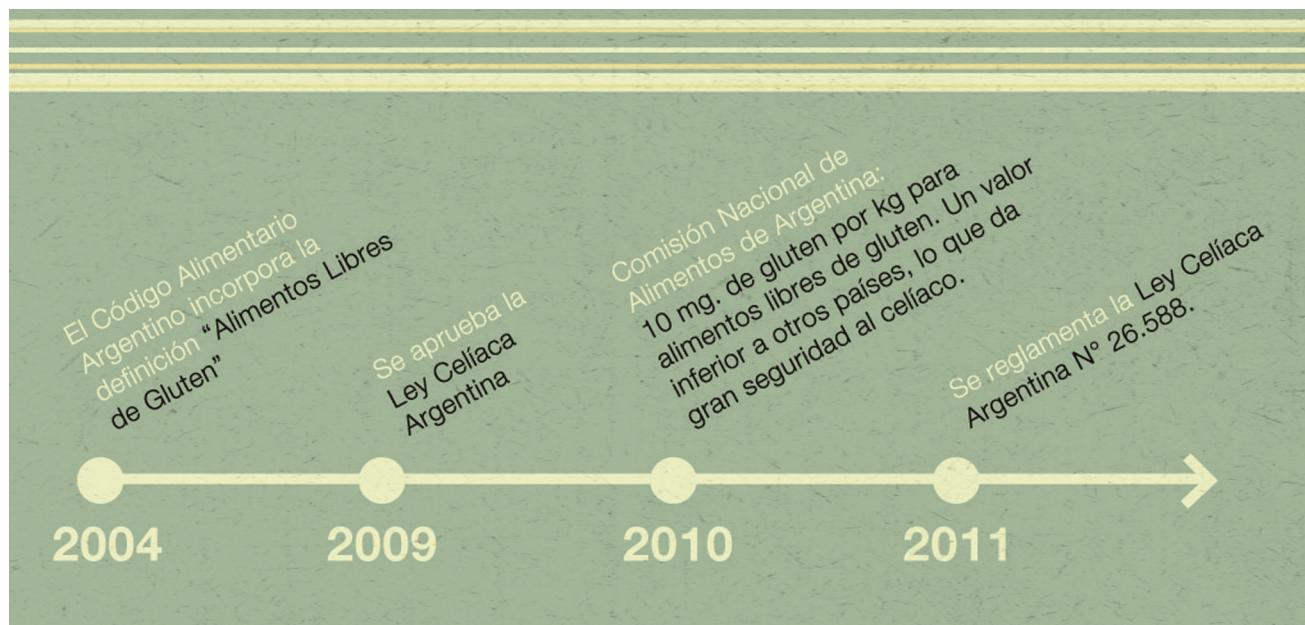


En la Argentina, la mayoría de las empresas que utilizan actualmente este símbolo cumplen con el

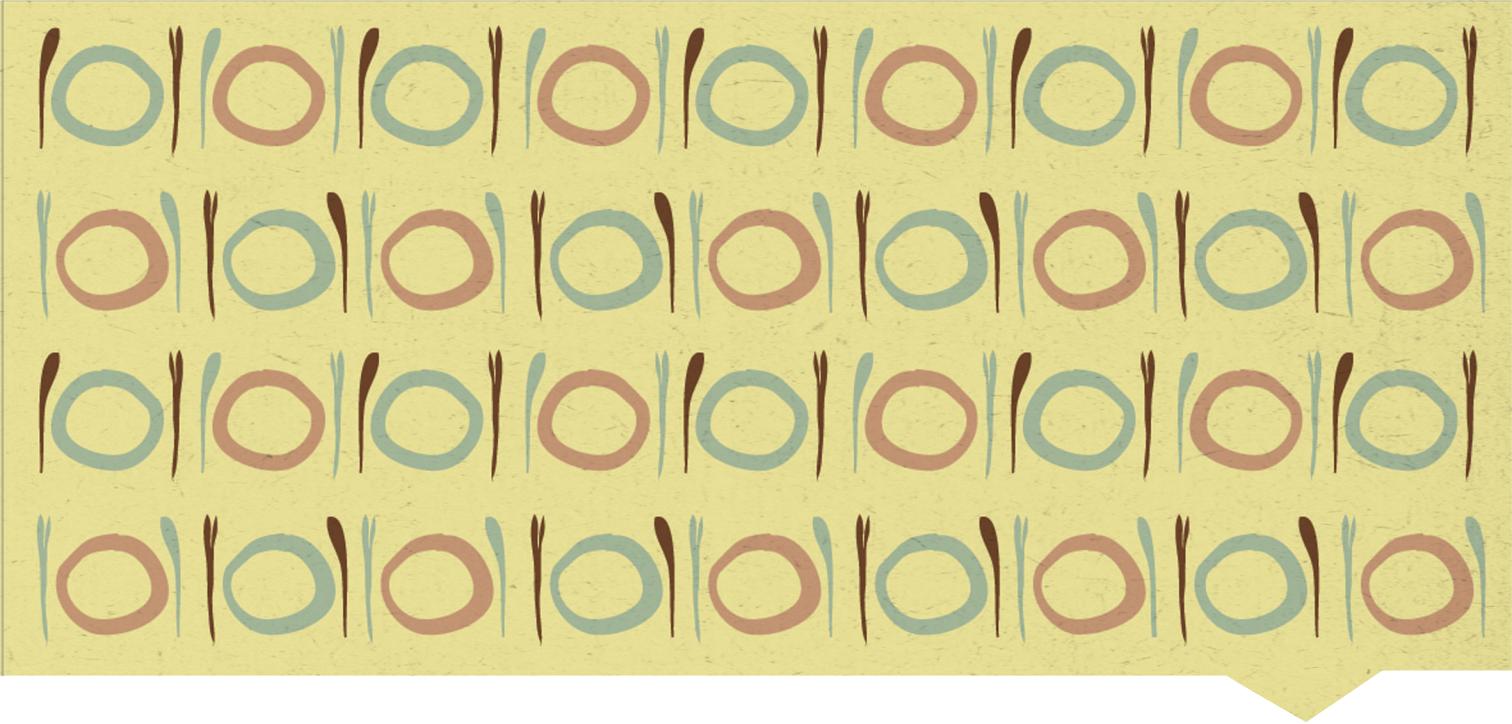
Código Alimentario Argentino para los productos libres de gluten, pero también es posible que lo usen otras empresas que no cumplan con dicha normativa.

Las distintas organizaciones que trabajan en la defensa de los derechos de las personas celíacas, elaboran y publican anualmente listados oficiales con aquellos productos que son aptos para el consumo; asimismo, informan mensualmente qué alimentos han sido dados de baja y cuáles son los nuevos que ingresan al listado.

Por lo tanto, todo lo que consuma una persona celíaca, debe estar en consonancia con las marcas publicadas tanto por las asociaciones de celíacos como por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT).







La Dieta:

¿Qué puede comer una persona celíaca?

Cuando se le diagnostica a una persona que es celíaca, el único tratamiento existente es seguir una dieta estricta libre de gluten. Esta dieta no cura la enfermedad pero permite mantenerla controlada, evitando complicaciones a futuro. La misma no puede ser iniciada sin realizarse los estudios correspondientes para determinar cuál es la atrofia del intestino.

La dieta debe continuarse durante toda la vida y sin la presencia del gluten en los alimentos a consumir. Es importante tener en cuenta que

aunque las cantidades ingeridas sean mínimas (tan sólo diez miligramos), éstas puede dañar severamente las vellosidades intestinales o provocar distintos tipos de alteraciones. La dieta sin gluten permite que el celíaco vaya recuperando las vellosidades y disminuyan los síntomas.

Los Si y los No: carnes, vegetales, bebidas y más.

A continuación se enumeran algunos alimentos aptos para ser consumidos por personas con intolerancia al gluten.

Carnes y Lácteos

Leche y algunos derivados; carnes (pollo, cerdo, vacuna); pescados y mariscos congelados o frescos sin rebozar o en conserva de aceite de oliva o vegetal.

Cereales

Arroz, maíz, mijo, sorgo, quinoa, chía, amaranto pueden consumirse, al igual que las harinas derivadas de estos.

Legumbres

Arvejas, lentejas, porotos frescos y al natural pueden usarse para preparar platos aptos.

Bebidas

Agua, los jugos exprimidos, las gaseosas y dentro de las alcohólicas el champagne, el vino y varias bebidas blancas. El café y el té natural no instantáneos.

Frutas, verduras y hortalizas

Frescas y asadas, congeladas sin pre cocinar, siempre que se especifiquen en sus etiquetas cuales son los ingredientes que contienen.

Si una persona que padece la enfermedad celíaca consulta cómo ha sido preparado el plato, es porque necesita asegurarse de que se se hayan utilizado materias primas libres de gluten y evitado la contaminación cruzada.

De ello depende su salud.



Grasas

Aceite de oliva, girasol, maíz y soja pueden utilizarse, al igual que la manteca y margarina 100% vegetal.

Otros de los productos que pueden consumirse son el azúcar, la miel, la sal y pimienta, vinagre de manzana y vino, huevos, embutidos como el jamón serrano y salame sin conservantes.

Es muy importante que un celíaco lleve adelante una dieta sin TACC, por lo tanto debe prestar atención a los alimentos que consume, sobre todo en los productos industrializados, ya que muchos de ellos pueden estar presentes como espesantes, colorantes o aromatizantes; y generar de esta manera una contaminación cruzada.



La Contaminación Cruzada: qué es y cómo evitarla.

Un celíaco puede comer una importante variedad de alimentos, sin restricción los naturales y los envasados que tengan el logo.

Sin embargo, en el momento de la preparación de la comida, puede existir contaminación en los alimentos por errores en la manipulación (preparación, fraccionamiento, envasado, presentación).

Por ejemplo, los cereales libres de gluten, pueden contaminarse con otros granos. Esto sucede cuando las empresas usan materias primas de aquellos productores que no tienen implementadas las prácticas adecuadas para la minimización del riesgo.

En la industria de la panadería, los productos libres de gluten son muy susceptibles de contaminación cruzada si en el mismo establecimiento se producen, procesan y/o se fraccionan alimentos que contienen gluten.

Las maquinarias, utensilios, higiene de manos, indumentaria del personal, elementos de limpieza, esponjas, rejillas, y específicamente el polvo de harina en suspensión, pueden provocar contaminación en la producción.

En la cocina diaria, la contaminación puede producirse de manera muy corriente y sin advertirlo por contacto entre un alimento sin gluten con otro que sí lo contiene.

La contaminación cruzada puede ocurrir tanto en la cocina diaria como en la de un establecimiento gastronómico.



Por ejemplo, cuando se utiliza el mismo aceite con el que se había cocinado alimentos rebozados con pan rallado tradicional de trigo; o se hierve arroz utilizando el mismo líquido en el que antes se había cocinado fideos a base de harina de trigo, o la misma olla sin antes proceder a la limpieza intensiva. Es por todo esto que se recomienda el uso de elementos exclusivos para la preparación y cocción de alimentos aptos para celíacos.

Estos ejemplos demuestran que con solo utilizar pequeños utensilios como una cuchara en la preparación de alimentos con y sin gluten ya es suficiente para que se produzca una contaminación y, en consecuencia, ya no sea apto para que una persona con celiaquía lo consuma.

La contaminación cruzada puede ocurrir tanto en la cocina diaria como en la de un establecimiento gastronómico. Para contribuir al cuidado de la salud y evitar la ingesta de gluten de manera accidental, se brindan las siguientes pautas como ejemplos.

15

Formas de evitar la Contaminación Cruzada



Lavarse siempre las manos antes de manipular alimentos sin gluten.



Destinar rejillas, esponjas y repasadores especiales para los alimentos sin gluten.



Los alimentos sin gluten deben ser cocidos en primer lugar.



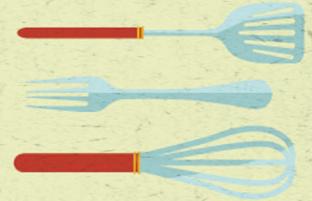
En la heladera: separar, aislar y rotular los alimentos con papel film, metálico o en recipientes herméticos.



Almacenar productos sin y con gluten por separado en las alacenas.



Separar los alimentos con gluten de los que no contiene, al momento del horneado.



Destinar utensilios y cubiertos para uso exclusivo. Diferenciar con colores o ubicación en la cocina.



Manteca: usar un pan exclusivo para evitar la contaminación cuando se unta en tostadas o galletitas.



Tener cuidado con los condimentos. Es preferible usarlos frescos y bien lavados.



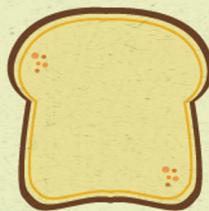
Utilizar fécula de maíz o arroz para espezar salsas, preparar guisos y rebozados.



En el microondas: cocinar tapada la comida sin gluten.



El delantal y gorro de cocinero deben ser de uso exclusivo.



Tostar sobre papel aluminio el pan sin gluten.



Destinar procesadoras o licuadoras para uso exclusivo o mantener extrema limpieza.



Evitar compartir la mesa de trabajo para la preparación de alimentos.





La Regla del Semáforo: alimentos prohibidos, dudosos y aptos.

Es una herramienta muy útil al momento de calificar los distintos alimentos que puede y no puede consumir un celíaco.

Básicamente se trata de diferenciar con 3 colores los alimentos.

Los que atentan contra la salud de las personas celíacas se identifican con el color rojo, los que pueden o no contener gluten se identifican con amarillo, y los que se pueden comer con libertad serán identificados con el color verde.

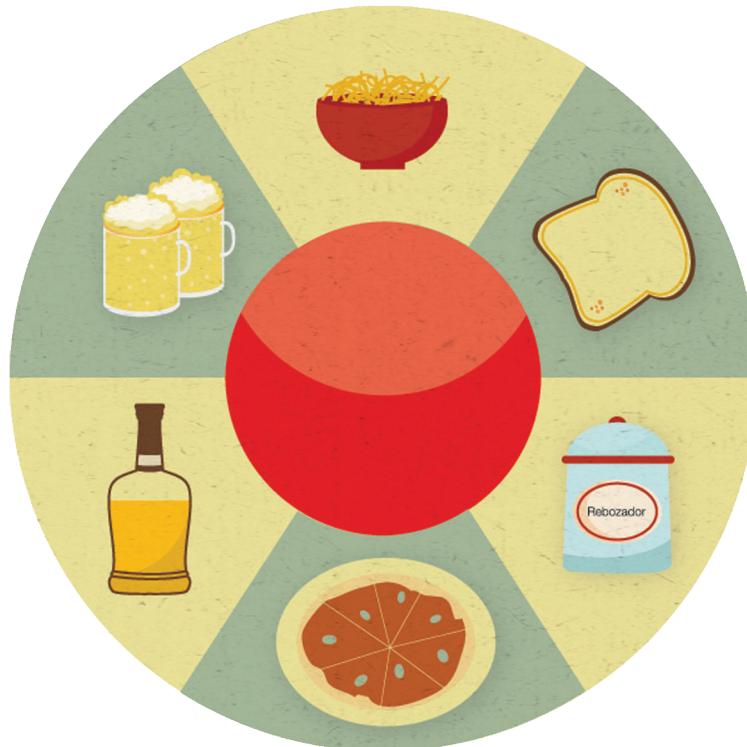


Alimentos Prohibidos

Los alimentos identificados con el color rojo son aquellos que contienen gluten, por lo tanto son peligrosos para la salud de una persona celíaca.

La base de la dieta es la eliminación de cualquier producto que lleve como ingrediente trigo, avena, cebada, centeno y sus productos derivados.

Se los puede encontrar en: **productos de panadería, pastas, pizzas, alimentos rebozados y bebidas realizadas con cereales como la cerveza y el whisky.**





Alimentos Dudosos

Pueden o no contener gluten. Hay que prestar atención pues todos los productos industrializados pueden contener gluten.

Por eso, hay que fijarse si están debidamente autorizados y actualizados por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. Las listas de alimentos para la dieta de un celíaco son facilitados por éste

organismo y por las asociaciones de celíacos en forma anual, en tanto mensualmente se producen altas y bajas de alimentos y/o medicamentos.

Algunos de ellos pueden ser: **Aderezos, helados, mermeladas, quesos, caramelos, chocolates, cereales, té, yerba mate, yogurt, caldos, salsas, entre otros.**





Alimentos Aptos

Esta categoría reúne aquellos alimentos que son aptos para la dieta de una persona celiaca. Por lo tanto, pueden ser consumidos ya que no contienen gluten.

Estos son todos los alimentos en su estado natural como: **frutas, verduras, legumbres, arroz, hierbas frescas; todo tipo de carnes, mariscos y huevos.**

Es importante recalcar que, generalmente, las primeras marcas de azúcar, manteca, leche fluida, aceite y vinagre, gaseosa y agua mineral, vino, champagna y sidra; poseen productos aptos.





**Guía de
Autoevaluación**

¿Mi establecimiento gastronómico es apto?

Guía de Autoevaluación.

Con el objeto de dar cumplimiento al Manual de Manipulación de Alimentos para Celíacos, se buscó una herramienta operativa capaz de orientar al prestador del servicio gastronómico en los procesos adecuados para las buenas prácticas en los alimentos para celíacos.

Este proceso está compuesto por actividades ligadas entre sí, las cuales deben realizarse de manera sistemática y sin desviaciones, para tener como resultado un plato capaz de ser consumido por las personas con celiaquía sin ningún tipo de contaminación.

Con este propósito se crea una Guía de Autoevaluación, permitiendo adquirir nuevos aprendizajes e identificar las mejoras necesarias para contar con un menú apto para celíacos.

Pautas para el tratamiento de Alimentos para Celíacos

La aplicación de las pautas de tratamiento para los alimentos constituye una herramienta fundamental para la obtención de alimentos libres de gluten.

El gluten puede ser agregado de manera no intencional a los alimentos como resultado de malas prácticas (contaminación cruzada), formulación

inadecuada, superficies contaminadas, errores humanos o por utilizar materia prima con gluten.

La identificación de riesgos, los puntos críticos de control y las medidas preventivas resultan fundamentales en la manipulación de los alimentos libres de gluten, desde las materias primas hasta que el mozo lleva el plato al comensal.

La inocuidad y calidad de los alimentos se consiguen mediante las Buenas Prácticas en la producción de los mismos. Para la elaboración de platos aptos es imprescindible entonces, un sistema desarrollado e implementado por el establecimiento y adaptado a su situación y condiciones particulares.

Esto incluye contar con un Manual de Procedimientos estandarizados y registros de las operaciones que se realizan en la empresa para garantizar y documentar las Buenas Prácticas.

¿Cómo usar la Guía de Autoevaluación?

La guía numera las pautas de tratamiento de los alimentos, donde el establecimiento deberá marcar si cumple con la recomendación (C) o bien, si no cumple (NC) , en las columnas de la derecha.

1.	Materias primas:		
1.1	Seleccionar proveedores que tengan implementado un sistema para prevenir y controlar la contaminación con gluten.		
1.2	Solicitar al proveedor certificados de análisis que avale la condición de libre de gluten de las materias primas o controlar la rotulación de los productos.		
1.3	Solicitar al proveedor la notificación previa de cualquier cambio en las formulaciones de los elaboradores o controlar los listados mensualmente.		
1.4	Transportar las partidas de productos sin gluten exclusivamente. Si en el mismo transporte hubiera otras partidas, los alimentos aptos deben estar perfectamente cerrados, envasados, embalados y etiquetados.		
1.5	Almacenar los productos sin TACC separados y claramente identificados de los que sí contienen gluten.		
2.	Proceso de Producción		
2.1	Expresar en el Manual de Procedimientos los procesos de elaboración de platos, con entradas y salidas de productos, así como los cruces entre las áreas sin y con gluten.		
2.2	Identificar utensilios y equipos para el uso exclusivo en la elaboración de platos aptos (colores diferentes, sectorización efectiva, etc.)		
2.3	Elaborar al comienzo de cada jornada primero las comidas aptas para celíacos y después el resto, de esta manera se minimizarán los riesgos de contaminación por polvo suspendido, instalaciones, indumentaria y equipos.		
2.4	Controlar, antes de llevar el plato al comensal, todas las líneas del proceso ejecutadas hasta ese momento a fin de evitar una posible contaminación cruzada durante las operaciones y al finalizar las mismas.		
2.5	Controlar que los productos farináceos sin gluten, luego de ser horneados, sean enfriados en un área separada, donde no exista manipulación de productos con gluten. De no contar con espacio suficiente, deben ser cubiertos, identificados y separados de los demás alimentos.		

	Pautas de tratamiento de los alimentos	C	NC
2.6	Retirar de la zona de elaboración todos aquellos productos a los que se les detecte contaminación por gluten.		
2.7	Retirar los platos que, listos para el consumo, fueron contaminados de forma cruzada.		
3.	Infraestructura Edilicia		
3.1	Dedicar espacios exclusivos para la elaboración de alimentos sin TACC, de no ser posible se debe poner énfasis en la separación como medio para minimizar la contaminación cruzada. Esto se puede lograr a través de barreras físicas (separadores de ambientes).		
3.2	Prever que las paredes estén diseñadas, construidas, acabadas y mantenidas para evitar la acumulación de suciedad, reducir la condensación, la aparición de moho y para facilitar la limpieza.		
3.3	Prever que los pisos sean impermeables y resistentes a los métodos de limpieza, manteniendo un buen estado de conservación.		
3.4	Separar e identificar los equipos y utensilios de las superficies que estén en contacto directo con los productos no aptos para celíacos, tanto en la elaboración, cocción, como en el emplatado.		
3.5	Monitorear el mantenimiento de los equipos, del sistema de ventilación y control del ambiente.		
4.	Envasado y Rotulado		
4.1	Realizar un estricto control del material y del equipo de envasado ya que son una fuente potencial de contaminación cruzada para productos libres de gluten.		
4.2	Asegurar que los envases que contengan alimentos libres de gluten y estén en contacto directo con el producto, sean testeados para asegurar que no contengan alguna sustancia tóxica para celíacos. Ejemplo: envases biodegradables en cuya composición se encuentran polímeros de celulosa obtenidos del trigo.		

4.3	Los productos que se expendan en mostrador (no envasados) se consideran de elaboración artesanal, por lo tanto es competencia del municipio la aprobación del establecimiento y de los productos en cuestión.		
5.	Buenas Prácticas de Higiene		
5.1	Contar con un Programa de limpieza, desinfección y control de plagas.		
5.2	Sensibilizar y entrenar a todo el personal, incluidos los de contratación temporaria, en Buenas Prácticas de Higiene.		
5.3	Validar los procedimientos y efectividad de higiene de aquellos establecimientos que no cuenten con instalaciones exclusivas para la elaboración de alimentos libres de gluten.		
5.4	Seleccionar los agentes químicos, mecánicos y métodos de limpieza adecuados a las condiciones particulares del establecimiento.		
5.5	Minimizar el uso de aire a presión como método de limpieza en aquellas áreas donde se trabaja con gluten y verificar la higiene de los equipos e instalaciones.		
6.	Capacitación del Personal		
6.1	Sensibilizar y concientizar a todo el personal, fijo y transitorio, en Celiaquía y su relación con la presencia de gluten en los alimentos. Esto debe estar documentado.		
6.2	Capacitar a todo el personal, fijo y transitorio, en los procedimientos para el control y la prevención de la contaminación con gluten, lavado de manos y Buenas Prácticas de Higiene. La capacitación deberá realizarse en el lugar de trabajo. Esto debe estar documentado.		
6.3	Capacitar a todo el personal, fijo y transitorio, en atención al cliente de establecimientos gastronómicos.		

Sitios Web Destacados

- Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica del Ministerio de Salud de la
- Presidencia de la Nación: www.anmat.gov.ar
- Asociación Celíaca Argentina: www.celiaco.org
- Asistencia al Celíaco de Argentina: www.acela.org.ar
- Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Presidencia de la Nación: www.alimentosargentinos.gov.ar
- Ministerio de Turismo de la Nación: <http://2016.turismo.gov.ar>
- Ministerio de Salud de la Nación (Programa Nacional de Detección y Control de la Enfermedad Celíaca): www.msal.gov.ar/celiacos
- Secretaría de Turismo de Entre Ríos: www.entrerios.tur.ar

Bibliografía

- AA.VV. Celíacos: historias para compartir. Buenos Aires, Parábola, 2007 (Colección Ser Celíaco N° 1).
- Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica del Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación
- Asistencia al Celíaco de Argentina (ACELA)
- Asociación Celíaca Argentina (ACA)
- Canadian Celiac Association. Growing up Celiac. A guide to surviving and thriving with Celiac Disease.
- Case, Shelley. Gluten-Free Diet. A Comprehensive Resource Guide. Saskatchewan, Case Nutrition Consulting, 2006.
- Celi&co. La Revista de los Celíacos.
- Código Alimentario Argentino
- Cueto Rúa, E. A. Celiaquía: un modo de ser. Buenos Aires, Parábola, 2007 (Colección Ser Celíaco N° 2).
- Programa Nacional de Detección y Control de la Enfermedad Celíaca del Ministerio de Salud de la Nación.
- Rossi, B. Celíacos. Cómo cocinar deliciosas recetas sin gluten. Síntomas, prevención y tratamiento. Buenos Aires, Lea, 2009.

