

Ministerio de Salud Pública
Dirección General de Salud

Programa Nacional de Nutrición
División Evaluación Sanitaria,
División Fiscalización

**Pautas para la elaboración
de alimentos Libres de gluten en
servicios de alimentación colectiva**





Ministerio de Salud Pública
Dirección General de Salud
Programa Nacional de Nutrición
División Evaluación Sanitaria, División Fiscalización

**Pautas para la elaboración de alimentos
Libres de gluten en
servicios de alimentación colectiva**

AUTORIDADES

Dr. Jorge Venegas
Ministro de Salud Pública

Dr. Leonel Briozzo
Subsecretario de Salud Pública

Dra. Graciela Ubach
Directora General de Secretaría

Dr. Yamandú Bermúdez
Director General de la Salud

Dr. Luis Gallo
Presidente de la Junta Nacional de Salud

T.A. Elena Clavell
Directora del Sistema Nacional Integrado de Salud

EQUIPO DE REDACCIÓN

Ing. Alim. Lara Taroco
Q.F. Claudia Boullosa
Lic. Nut. Elisa Bandeira

REVISIÓN

Mag. Nut. Ximena Moratorio, Directora del Programa Nacional de Nutrición
Q.F. Graciela Mazzeo, Adjunta a la Dirección de la División Evaluación Sanitaria
Ing. Quim. Luis Mele, Jefe del Sector Inspectivo de la División de Fiscalización
Ing. Quim. Jorge Rivero, Director del Departamento de Alimentos, Cosméticos y Domisanitarios
Mtro. Diego Rossi, Comunicación Educativa

APORTES Y COLABORACIÓN

Integrantes del Programa de Alimentación Escolar del Consejo de Educación Inicial y Primaria:

Lic. Mariné Picasso

Lic Nut. Marcela Easton

Lic. Nut. Adriana Capel

Asociación de Celíacos del Uruguay (ACELU)

Uruguay, Noviembre de 2012

Las Pautas para la elaboración de **alimentos Libres de Gluten** están diseñadas para que se apliquen en los servicios de alimentación colectiva de instituciones u organismos públicos o privados, que elaboran alimentos para personas con Enfermedad Celíaca.

Su lectura detallada – por el personal técnico – permitirá la aplicación de estas pautas ajustadas a cada servicio de alimentación.

Instituciones y organismos públicos o privados incluidos:

Aquellos que se dedican a tareas asistenciales, sociales y/o educativas: servicios de salud públicos y privados, establecimientos educativos públicos (escuelas, liceos, jardines escolares), casas de salud, comedores universitarios, municipales y otros que cuenten con apoyo estatal.

¿Qué es la Enfermedad Celíaca (EC)?

Es un trastorno inflamatorio del intestino delgado de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. La misma es causada por la ingestión de alimentos que contienen gluten. Esta es una proteína contenida en los cereales: Trigo, Avena, Cebada o Centeno comúnmente conocidas con la sigla **TACC**.

El tratamiento del celíaco consiste en mantener durante toda la vida un régimen alimentario estricto Libre de Gluten (LG).

La sensibilidad al gluten de las personas con EC es variable y no existe un umbral de seguridad válido para todos los celíacos. Por lo tanto se deben realizar los mayores esfuerzos para que toda la alimentación brindada a estas personas sea LG.

Estas pautas son una orientación para que todos los servicios de alimentación puedan cumplir con los requisitos y así atender a la población con EC.

Pautas para elaboración de alimentos Libre de Gluten

Para garantizar que los alimentos brindados sean LG se deben considerar los siguientes **aspectos críticos**:

1. las materias primas o ingredientes
2. las superficies en contacto con las materias primas y los alimentos LG
3. el almacenamiento de las materias primas o ingredientes a utilizarse en la preparación de los alimentos LG
4. la preparación, almacenamiento y dispensación de los alimentos LG
5. el personal que interviene en cualquier parte del proceso de manipulación de los alimentos LG (capacitación y vestimenta)

1. Materias primas o ingredientes:

Considerar la siguiente clasificación de alimentos:

A. Alimentos naturalmente LG sin procesar:

Son aquellos alimentos naturales que no contienen Gluten en su composición y que no fueron sometidos a ningún procesamiento que modifique sus características originales, por lo cual es fácilmente identificable el alimento base original.

¹ Considerar que el proveedor no maneje alimentos con gluten (por ejemplo: pan rallado en carnicerías), o solicitar al mismo que tome precauciones para evitar la contaminación cruzada.

Frutas y verduras frescas, huevos, cortes de carne o carne picada en carnicería¹, leche común, granos enteros de legumbres o cereales sin gluten.

B. Alimentos naturalmente LG, mínimamente procesados:

Son aquellos alimentos naturales constituidos por un único componente, que no contienen gluten en su composición; pero que fueron sometidos a procesos simples como molienda, molienda con separación física, deshidratación, conservación en soluciones salinas, en ácidos o en almibares dulces, fraccionamiento y envasado.

Harina de maíz, harina de mandioca, harina de lentejas u otras legumbres, almidones de cereales que no contienen gluten, pasas de uva u otras frutas, aceitunas, duraznos u otras frutas en almíbar, frutos secos, aceites vegetales, vinagres y condimentos.

Para estos dos tipos de alimentos (A y B) se deben tomar precauciones en su almacenamiento.

Un producto que naturalmente es libre de gluten, en el proceso de elaboración (doméstico o industrial) puede contaminarse con gluten. Al momento de la compra se recomienda en primer lugar, aquellos que declaran ser “libres de gluten”, “sin TACC” o con la simbología internacional (espiga barrada) en su etiqueta.²

Prestar especial atención en la contaminación cruzada, cuando el proveedor maneja también alimentos con gluten (por ejemplo: pan rallado en las carnicerías)

C. Alimentos procesados

En este grupo se encuentran todos los alimentos que hayan sido sometidos a algún proceso de elaboración a partir de más de una materia prima o ingrediente original.

Fiambres, hamburguesas, panificados, postres lácteos, quesos procesados, salsas y aderezos, mezclas de polvos para preparar alimentos, etc.

Se recomienda que la preparación de los platos para personas con EC se realice preferentemente, a partir de alimentos naturalmente Libre de Gluten, sin procesar o mínimamente procesados.

En caso de utilizar productos procesados, para poder seleccionar aquellos que sean LG, como primer criterio se debe verificar en su rotulación que no contenga entre sus ingredientes ni trigo, ni avena, ni cebada, ni centeno, ni productos derivados de los mismos.

Se recomienda al momento de comprarlos - para contar con una mayor certeza - , seleccionar en primer término los que declaran en sus rótulos que son “libres de gluten”, “sin TACC” o contengan la simbología internacional de la espiga barrada.

² Cabe mencionar que en Uruguay, existe una Asociación Civil que nuclea a los celíacos (ACELU), la cual tiene a disposición un listado de productos libres de gluten que han sido seleccionados de acuerdo a criterios y procedimientos internos de esta Asociación. Por otra parte, la misma brinda lineamientos para la preparación de los platos para las personas con EC.

2. Superficies en contacto con las materias primas y los alimentos LG:

La elaboración de alimentos LG, si fuera posible, se sugiere realizarla en un área dedicada para tal fin, separada físicamente del resto de la cocina. En otros casos o si hubiera que compartir equipos como hornos de cocción, batidores, etc; se recomienda que la elaboración de los alimentos LG debe ser siempre posterior a una limpieza, realizando estas preparaciones al inicio de la jornada. De esta manera, es más sencillo asegurar que no existe gluten en las superficies que pudiera contaminar el alimento.

Una buena limpieza de los utensilios utilizados para la preparación de los platos es una condición básica para evitar la contaminación cruzada.

Se sugiere utilizar utensilios exclusivos para los alimentos LG (ollas, cucharones, asaderas, etc.). Los mismos deben estar identificados y ser utilizados sólo para dicho fin. Si esto no fuera posible, se debe realizar previo a su uso, una limpieza profunda de los mismos.

Guardar estos utensilios en recipientes o recintos cerrados, separados del resto de los objetos de la cocina y aislados de la posible contaminación con gluten del ambiente (migas de pan o galletas, harina, etc.)

3. Almacenamiento de las materias primas o ingredientes a utilizarse en la preparación de los alimentos LG

Se sugiere que para el almacenamiento de los alimentos que se utilizan en la preparación de los platos para personas con LG, éstos se mantengan en sus contenedores originales y señalizados como para uso exclusivo en preparaciones LG. Es conveniente mantener éstos alimentos separados física o espacialmente de otros alimentos que puedan contener gluten, de manera de evitar confusiones o cruzamiento de la preparación.

4. Preparación de los alimentos LG

Las preparaciones se realizan de acuerdo a los criterios culinarios generales y con buenas prácticas de manipulación de alimentos, promoviendo de esta forma que los mismos sean inocuos.

Cuando el menú del comedor incluya preparaciones que son de por sí LG, las mismas se pueden realizar para todos los comensales. Teniendo la precaución de evaluar que ninguno del resto de los ingredientes utilizados contengan gluten y que se mantengan las precauciones en general (limpieza de utensilios y prácticas de elaboración) para evitar la contaminación cruzada.

En los casos en que una parte del menú contenga gluten y deba realizarse una preparación extra para las personas con EC, deberán aplicarse las pautas recomendadas.

En el caso de los condimentos y otros ingredientes de uso común que pueden contaminarse durante su manipulación, se recomienda designar unidades para uso exclusivo en la preparación de alimentos LG.

5. Almacenamiento y dispensación del alimento LG preparado:

Es importante que los platos preparados LG:

- se mantengan tapados adecuadamente de manera de evitar la contaminación con gluten proveniente del ambiente (migas de pan o de galletas)
- se identifiquen claramente de manera de evitar confusiones

6. Personal que interviene en cualquier parte del proceso de manipulación de los alimentos LG

Se sugiere realizar **capacitación** especial para aquellos manipuladores de alimentos que elaboran alimentos LG, con el objetivo de sensibilizar a las personas en relación a la EC, sus causas y consecuencias, como así también las prácticas para asegurar que se eviten las contaminaciones.

La **vestimenta** del personal que se dedica a la elaboración los alimentos LG o a la manipulación de los mismos en cualquier etapa (manejo de ingredientes, dispensación de los platos preparados) debe estar limpia y se debe asegurar que no estuvo expuesta a ambientes donde pudiera haberse contaminado con gluten.

Estas pautas son adicionales al cumplimiento de las buenas prácticas de manipulación de los alimentos para obtener alimentos inocuos.