



CONSEJOS DE BUENAS PRACTICAS PARA LA ELABORACION DE ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

La dieta libre de gluten es el único tratamiento para la enfermedad celiaca y este debe ser de por vida, esta dieta permite que la inflamación intestinal desaparezca y así se recuperen las vellosidades intestinales y las funciones de absorción del intestino. Las buenas prácticas constituyen 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", por este motivo es de suma importancia enfocarse en el cuidado y manipulación de los alimentos.

Recomendaciones

- ✓ Planificación y organización en la higiene y elaboración de alimentos libres de gluten. Para minimizar los riesgos de contaminación cruzada.
- ✓ Contar con procedimientos operativos estandarizados (POES)
- ✓ Asegurese que las materias primas que va a utilizar no contengan gluten.(evite los productos que no estén etiquetados)
- ✓ Disponga de un espacio exclusivo para almacenar alimentos sin gluten, de manera de evitar la contaminación cruzada entre recipientes y envases.

QUE ES LA CONTAMINACION CRUZADA?

Proceso mediante el cual un alimento libre de gluten, deja de serlo debido a que entro en contacto con "algo" que no es libre de gluten.

LAS BUENAS PRACTICAS DEBEN APLICARSE DESDE LA PRODUCCION PRIMARIA, PARA EVITAR LA INTRODUCCION DE GLUTEN EN LA CADENA DE LOS ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN.



- ✓ Se recomienda elaborar los alimentos libre de gluten al inicio de las operaciones cuando el riesgo de contaminación es mínimo, ya que las instalaciones, ropa, y equipos se encuentran completamente limpios.
- ✓ Elabore y manipule los alimentos para el celiaco, siempre separados del resto de los alimentos. (si no disponen de zonas separadas elabore primero el menú sin gluten y luego el resto de los menús).
- ✓ No use los mismos utensilios de cocina para elaboran productos con gluten y sin gluten.
- ✓ cuidados en la manipulación:
 - hervir al arroz en un agua distinta de la de las pastas.
 - Freír las papa en un aceite en el que no se cocieron alimentos con gluten anteriormente.
 - Utilice maicena para espesar salsas, guisos y elaborar rebozados.Rotular correctamente los alimentos una vez elaborados y almacenados.

LISTADO DE ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

http://www.anmat.com.ar/listados/listado_de_alimentos_libres_de_gluten_18-09-11.pdf

Fuentes consultadas:

- www.habeeuskadi.net/.../recursosparalainclusion/recursosceliacos_sin_gluten (ESPAÑA)
- www.anmat.gov.ar ANMAT