

ALIMENTOS PARA DIETAS ESPECIALES

ASPECTOS PRACTICOS DE LA DIETA SIN GLUTEN

Málaga, Martes 27 de Junio de 2006

**Material realizado por:
Asociación de Celíacos de la Comunidad Valenciana
(Adaptado por la Asociación de Celíacos de Andalucía)**

TRATAMIENTO DE LA EC

DIETA ESTRICTA **SIN** GLUTEN DE POR VIDA

El seguimiento de dietas bajas en gluten,
pero no exentas
se relaciona con la aparición de síntomas y
enfermedades asociadas.

TRATAMIENTO DE LA EC

DIETA SIN GLUTEN



DIVISION DE ALIMENTOS

- Alimentos de consumo "Normal"
- Alimentos Especiales "Sin gluten"



ALIMENTOS DE CONSUMO "NORMAL"

- Sin gluten por naturaleza
- Pueden contener gluten
- Con gluten



ALIMENTOS SIN GLUTEN (1)

- **Leche y derivados: quesos, requesón, nata para repostería, cuajada, yogures naturales y azucarados, sin trozos de frutas ni mermeladas.**
- **Todo tipo de carnes y vísceras frescas y congeladas.**
- **Cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.**
- **Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos, en conserva, al natural o en aceite.**

ALIMENTOS SIN GLUTEN (2)

- Huevos frescos y pasteurizados
- Cereales: Maíz, arroz, mijo y sorgo.
- Grasas animales y vegetales.
- Verduras y hortalizas
- Legumbres
- Frutas
- Azúcar y miel

ALIMENTOS SIN GLUTEN (3)

- **Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, cola y limón.**
- **Frutos secos crudos con y sin sal.**
- **Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.**

PUEDEN CONTENER GLUTEN (1)

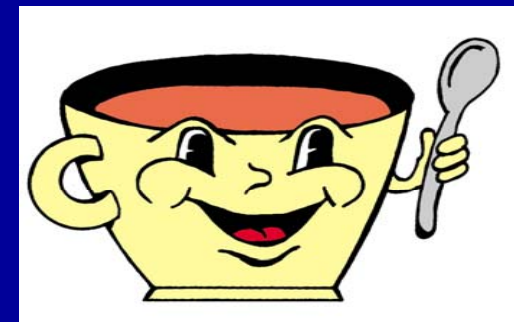
- **Alimentos infantiles**
- **Aperitivos**
- **Azúcares y edulcorantes**
- **Bebidas alcohólicas**
- **Bebidas no alcohólicas**
- **Cacaos y chocolates a la taza**
- **Cereales y pseudocereales (quinoa, amaranto, etc)**
- **Congelados y refrigerados**
- **Cremas para untar**

PUEDEN CONTENER GLUTEN (2)

- **Embutidos y productos cárnicos**
- **Especias, condimentos**
- **Frutos secos**
- **Golosinas**
- **Grasas: mantequillas ligeras (40% grasa) y margarinas con fibra**
- **Harinas y derivados.**
- **Helados**
- **Lácteos y sustitutos lácteos**
- **Conservas de pescado y marisco**
- **Sucedáneos de pescado y marisco**

PUEDEN CONTENER GLUTEN (3)

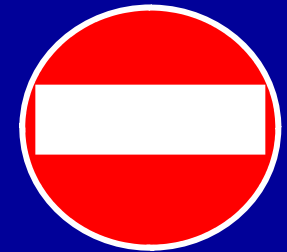
- **Platos preparados y precocinados**
- **Preparados para postre y repostería**
- **Productos dietéticos especiales**
- **Productos especiales sin gluten**
- **Productos para dietas vegetarianas**
- **Purés y cremas**
- **Salsas**
- **Sopas y pastillas de caldo**
- **Levaduras**



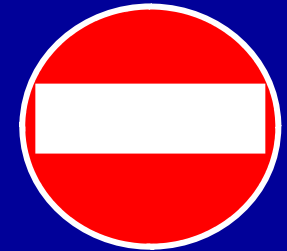
CONTIENEN GLUTEN (1)

ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN:

- Harinas de trigo, cebada, centeno y avena.
- Almidones, féculas y sémolas de trigo, cebada, centeno y avena.
- Productos de panadería y repostería.
- Pasta italiana: macarrones, fideos, etc.



CONTIENEN GLUTEN (2)



ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN:

- **Productos manufacturados en los que entre su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas.**
- **Bebidas destiladas o fermentadas: cerveza, agua de cebada, algunos licores.**
- **Productos a granel, artesanales o sin etiquetar.**

El trato con el cliente celíaco

- Sería conveniente señalarle cuáles son los productos que puede consumir y cuáles no, así como invitarle a conocer al personal de cocina (cocinero o maître) para que pueda convenir los platos, métodos de cocina existentes en el Hotel, y así proporcionar seguridad al cliente.

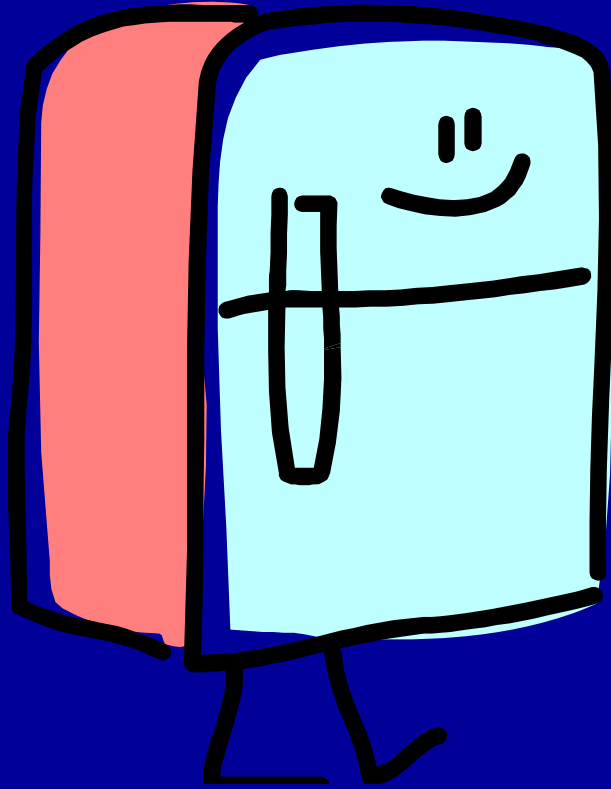
El trato con el cliente celíaco

- Si existe minibar, sería conveniente señalarle cuáles son los productos que puede consumir y cuáles no, al igual que con los detalles de la habitación (caramelos, chocolatinas, etc).

El trato con el cliente celíaco

- Dejarse asesorar puede facilitar la relación con el cliente sobre la forma de preparar un plato o de la marca que le proporciona seguridad y no implica, al menos en la persona celíaca, una desconfianza en la profesionalidad del personal, sino una atención al cliente que cuenta con un conocimiento mayor sobre los alimentos que, por experiencia, puede consumir con seguridad.

Recomendaciones



Nevera: frutos secos envasados, snack, etc., consulta con tu encargado.

Detalles de la habitación:
Debes confirmar con tu encargado que las chokolatinas, caramelos, etc. que pones en la habitación los puede consumir un celíaco

Nevera:
Pueden consumir bebidas gaseosas, vinos y cavas, patatas fritas sin sabores, licores (whisky, vodka, ron, ginebra).

Recomendaciones

- Utensilios cuando prepares tapas.
 - Preferiblemente que sólo se usen para los productos sin gluten (p.e. las raciones de queso, jamón, embutidos).
 - Si no es posible, se deben lavar cuidadosamente antes de preparar la tapa, y no mezclarlos con el resto.



Recomendaciones (III)



- Lugar de elaboración
 - Preparar el plato de forma separada físicamente del resto para evitar problemas de contaminación cruzada (p.e. evitar preparar el plato sin gluten en la tabla donde se ha cortado previamente pan)

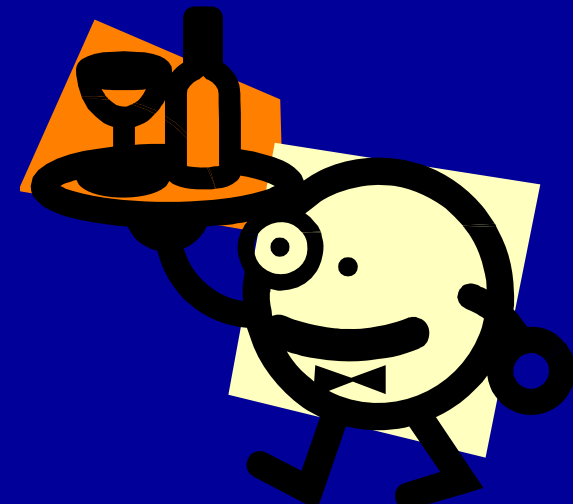


Recomendaciones ^(VI)

- Preparación:
 - Usa aceites limpios para freír o en la sartén para evitar restos de gluten
 - No se pueden cocinar productos sin gluten y con gluten en la misma plancha, ni utilizar harinas (Contaminación cruzada).

En el comedor

- Evitar confusiones a la hora de servir los platos. Provoca inseguridad.
- Consultar con el cliente
- El celíaco suele ser muy consciente de su dieta, por lo que no se debe dudar. Si no se sabe, consulta.
- Ten cuidado con el pan sin gluten (servirlo en plato aparte) y los aperitivos o los detalles.



MUCHAS GRACIAS

Para más información ...

Asociación de Celíacos de Andalucía

Tel 630245440 Fax 951231794

celiacos@hispavista.com

www.celiacos.org