

## Capítulo 5: Gluten en los Alimentos

### Capítulo 5 – Módulo 1: Gluten en los Alimentos

#### GLUTEN EN LOS ALIMENTOS

Palabras Clave:

- Gluten
- Enfermedad Celiaca
- Sensibilidad al Gluten
- Libre de Gluten

Ideas Principales:

- El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, centeno, y cebada.

### Enfermedad Celiaca y Sensibilidad al Gluten



El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, centeno, y en la cebada. Cuando las personas que tienen **Enfermedad Celiaca** consumen alimentos que contienen gluten pueden tener reacciones serias. Algunos síntomas incluyen hinchazón y dolor de estómago, diarrea, vómito, y constipación. El consumo de gluten puede dañar su tracto intestinal y puede resultar en mala absorción de nutrientes.

Algunas personas no tienen Enfermedad Celiaca pero son sensibles al gluten. Ellos también pueden tener hinchazón y dolor de estómago, diarrea, constipación y otros síntomas. Pero el consumir gluten no daña su tracto intestinal. **La única manera en la que las personas que tienen enfermedad Celiaca o sensibilidad al gluten pueden evitar estos síntomas es si evitan consumir alimentos que contengan gluten.**

### Etiquetas de Alimentos Libres de Gluten

Hoy en día existen varias organizaciones independientes que examinan productos empaquetados libres de gluten y proporcionan una certificación que a veces es usada en las etiquetas de los alimentos. Es importante notar que estas certificaciones no son requeridas por las agencias reguladoras, y es voluntario el poner el término “libre de gluten” en los alimentos empaquetados. Estas son mostradas en la siguiente tabla.

Nombre de la Organización	Sitio Web	Nivel Máximo de Gluten Permitido	Logo de Certificación
Gluten-Free Certification Organization	<a href="http://www.gfco.org">www.gfco.org</a>	≤ 10 ppm	
National Foundation for Celiac Awareness NFCA	<a href="http://www.celiaccentral.org">www.celiaccentral.org</a>	≤ 10 ppm	
Celiac Support Association	<a href="http://www.csaceliacs.org">www.csaceliacs.org</a>	≤ 5 ppm	

Tabla 11: Organizaciones con Certificaciones de Alimentos Libres de Gluten

## Alimentos Libres de Gluten y Menús

### Granos Seguros y Granos que Evitar

La siguiente tabla da ejemplos de alimentos que pueden ser consumidos con seguridad por personas en una dieta libre de gluten, así también como los alimentos que deben ser evitados. La avena no está enlistada como grano seguro para consumir porque es muy probable que sea contaminada con gluten por medio de contaminación cruzada. Es recomendado que el restaurante consulte con el proveedor para asegurarse que los granos y los productos hechos de estos granos son libres de gluten antes de incluirlos en el menú de alimentos libres de gluten.

Granos Seguros y Alternativas de Granos	Granos Que Evitar	Otros Productos de Trigo para Evitar	Otros Alimentos Que Evitar (Revise las Etiquetas)
<p style="text-align: center;">✓</p> Amaranto Arrurruz Alforfón Yuca Maíz Lino Legumbres Mijo Harinas de fruto seco Papas Quínoa Arroz Soya Tapioca Tef Arroz Salvaje	<p style="text-align: center;">✗</p> Trigo: almidonero silvestre, farro, espelta & kamut  Centeno  Cebada Triticale: grano híbrido de cruce de trigo y centeno	<p style="text-align: center;">✗</p> Harina de Trigo Duro Harina Enriquecida Farina Harina Graham Proteína de Trigo Hidrolizada Harina con Levadura Sémola Salvado de Trigo Germen de Trigo Almidón de Trigo	<p style="text-align: center;">✗</p> Mezclas para empanizar Cuscús Crutones Cereales Papas fritas Papas a la francesa Salsas espesas Imitación Tocino Imitación Marisco Marinados Matzo Almidón Alimenticio Modificado Panko (Migas de pan Japonés) Pasta Carnes procesadas Mezclas de Arroz Salsas Sopas Salsa Soya Totopos

Tabla 12: Lista de Granos y Alimentos Relacionados con el Gluten. Siempre lea las etiquetas de ingredientes cuidadosamente.



### Menús con Alimentos Libres de Gluten

Muchos restaurantes están desarrollando menús con alimentos libres de gluten para clientes que tienen Enfermedad Celiaca o sensibilidad al gluten. Todas las frutas y verduras frescas, y carnes, aves, y pescados frescos son naturalmente libres de gluten. La leche, queso, mantequilla, huevos, cacahuates, y nueces de árbol tampoco contienen gluten. Los jugos que son 100% de frutas o vegetales también son libres de gluten, al igual que los vinos y licores.

**La cerveza no es libre de gluten** porque normalmente es hecha de cebada. Para determinar si algún producto contiene gluten, uno debe revisar la lista de ingredientes en las etiquetas de los productos para determinar si el producto contiene trigo, centeno, o cebada. Por ejemplo, el almidón modificado podría indicar presencia de trigo. Si en duda, el empleado debe preguntar al supervisor para verificar con el proveedor.

Los siguientes son ejemplos de algunos alimentos naturalmente libres de gluten que podrían estar enlistados en un menú de alimentos libres de gluten.

**Ensaladas:**

Ensalada Verde o Cesar (sin crutones)

**Platillos Fuertes:**

Salmon a la Parrilla con Arroz Salvaje & Vegetales de Temporada

Pechuga de Pollo Horneada con Papas de **Cáscara** Roja & Brócoli de Temporada

Chuletas de Cerdo a la Parrilla con Puré de Papa y Zanahorias con Mantequilla

**Postres:**

Taza de Fruta Fresa (podría incluir fruta enlatada)

Fruta con Yogurt

Helado (Vainilla, Fresa, o Chocolate)

## Preparando y Sirviendo Alimentos Libres de Gluten de Manera Segura

### Evite Substituciones

La preparación de alimentos para clientes que piden alimentos libres de gluten es similar a la preparación para clientes con alergias alimentarias. Aunque el gerente de un restaurante haya creado un menú con platillos libres de gluten, como quiera se corre el riesgo de esparcir gluten a esos alimentos. Los cocineros deben ser cuidadosos y evitar sustituciones. Las sustituciones pueden contener ingredientes escondidos que contengan gluten.

Por ejemplo,

- Si se ordenó una pechuga de pollo regular, esta no se debe sustituir por una pechuga de pollo empanizada.
- Si se ordenó puré de papa, este no se debe sustituir por papas a la francesa ya que algunos productos de papas a la francesa contienen trigo.
- Los cocineros también deben evitar usar marinados o agregar salsas a los alimentos que son libres de gluten, ya que los marinados o salsas comerciales pueden contener productos que contengan trigo.

### Evite la Contaminación Cruzada

También existe el riesgo de transmitir gluten a los alimentos por causa de **Contacto Cruzado** en la cocina. Si es posible, es mejor separar las mesas de trabajo, equipo, y utensilios para preparar alimentos libres de gluten. Si la cocina del restaurante es muy pequeña para proporcionar espacios separados, entonces asegúrese de limpiar cuidadosamente la mesa de trabajo, equipo, y utensilios antes de preparar alimentos libres de gluten.

- ✗ Los alimentos libres de gluten no deben prepararse en la misma freidora o en el mismo aceite que se usa para freír alimentos empanizados o papas a la francesa.
- ✗ Los alimentos libres de gluten no deben ser preparados en la misma parrilla o plancha que se usa para las carnes, aves, o pescados empanizados.
- ✗ La pasta libre de gluten no se debe cocinar en la misma agua que se usa para preparar otras pastas.

Los empleados de cocina y los meseros también deben ser cuidadosos de no transmitir gluten a los alimentos por medio de **Contacto Cruzado**.

Antes de preparar alimentos libres de gluten los empleados deben:

- ✓ Lavarse las manos cuidadosamente
- ✓ Cambiarse de guantes y mandiles
- ✓ Usar áreas designadas para la preparación de alimentos libres de gluten (Si no hay ningún área designada para los alimentos libres de gluten, el empleado debe limpiar y desinfectar el equipo antes de preparar alimentos con gluten)
- ✓ Traer por separado los platillos libres de gluten a los clientes



Copyright © International Association for Food Protection

Todas estas prácticas ayudaran a no transmitir gluten a los alimentos por medio de **Contacto Cruzado**.

## **PROCEDIMIENTOS DE OPERACION ESTANDAR: GLUTEN EN LOS ALIMENTOS**

- Lávese las manos antes de preparar alimentos libres de gluten
- Cámbiese los guantes y mandiles antes de preparar alimentos libres de gluten
- Use una mesa, equipo de cocina, y utensilios que estén limpios para preparar alimentos libres de gluten.
- Prepare alimentos libres de gluten de acuerdo con el menú y las recetas sin hacer substituciones.
- No agregue marinados o salsas comerciales a los alimentos libres de gluten.
- Sirva por separado las ordenes de alimentos libres de gluten.

No hay video para la lección 15

Quiz

## Gluten en los Alimentos

**Prueba de Módulo:** Asegúrese de haber leído el Módulo 1 del Capítulo 5 antes de tomar esta prueba. Si tiene alguna pregunta sobre la información que se encuentra en el módulo, por favor pregunte a su gerente antes de comenzar.

1. Gluten es:
  - a. Azúcar que se encuentra en todos los panes
  - b. Proteína que se encuentra en el arroz y maíz
  - c. Proteína que se encuentra en el trigo, centeno, y cebada
  - d. Las dos opciones b. y c. están correctas
  
2. Síntomas comunes que se presentan en una persona con enfermedad Celiaca y que consume gluten incluye:
  - a. Dolor de estomago
  - b. Diarrea
  - c. VómitoTodas las opciones anteriores son correctas
  
3. Una persona con sensibilidad al gluten que consuma gluten puede dañar su tracto intestinal:
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
4. ¿Cuál de los siguientes granos es considerado seguro para consumir en una dieta libre de gluten?
  - a. Trigo
  - b. Arroz
  - c. Centeno
  - d. Cebada
  
5. ¿Cuál situación podría causar Contacto Cruzado de gluten en una cocina?
  - a. Panqueques regulares y panqueques libres de gluten cocinados en planchas separadas.
  - b. Papas a la francesa freídas en la misma freidora que los camarones empanizados.
  - c. Los cocineros se cambian de guantes y mandiles antes de preparar alimentos libres de gluten.
  - d. Los cocineros se lavan las manos cuidadosamente después de preparar pasta regular y antes de preparar pasta libre de gluten.