



**Manual de  
restauración  
sin gluten**



**Associació Celíacs  
de Catalunya**







# 1

# Prólogo

Desde la Agència Catalana del Consum velamos para que las personas consumidoras dispongan de información veraz, suficiente, inequívoca y comprensible para poder disfrutar de productos y alimentos seguros.

El 2004, año de la creación del Pacto del Celiaco en colaboración con la Associació Celíacs de Catalunya, empezamos a fomentar la conciencia entre las empresas para identificar y etiquetar correctamente los alimentos sin gluten. La normativa europea, las mejoras en la industria y el control de las agencias de seguridad alimentaria han hecho posible que las personas con trastornos relacionados con el gluten (TRG) puedan disfrutar de ingestas saludables a los hogares.

Con esta guía, queremos garantizar también espacios seguros para todos aquellos que quieren comer fuera de casa. Por eso nos dirigimos a los establecimientos de restauración con indicaciones claras y sencillas de cómo tienen que tratar los alimentos para evitar el que se denomina contaminación cruzada y qué información tienen que facilitar a su clientela.

Estamos seguros que los profesionales de un sector de actividad tan relevante en nuestro país como es el de la restauración tienen el máximo interés al ofrecer un producto y un servicio de calidad para seguir contando con la confianza de las personas con TRG y de sus familias.

Desde la Agencia velaremos para que los establecimientos HORECA tengan la información necesaria para atender e informar sobre los alérgenos a todas las personas que así lo necesiten.



# 2 La Associació Celíacs de Catalunya



La Associació Celíacs de Catalunya, entidad constituida en 1977, es la primera organización creada en España en defensa de los intereses de las personas con celiaquía y sensibilidad al gluten no celíaca.

Desde la Associació, se apoya y se asesora a la persona con celiaquía, proporcionándole información y formación que le ayude a conseguir una mejor calidad de vida, y también a su familia. La entidad trabaja para que las personas que padecen celiaquía tengan cada vez un mejor acceso a productos sin gluten y más opciones para comer fuera de casa con seguridad.

La Associació Celíacs de Catalunya representa al colectivo ante entidades y organismos públicos y privados. Representa a 525.000 personas (75.000 celíacas y 450.000 sensibles al gluten no celíacas) que se estima que existen en Cataluña y Menorca afectadas por alguna patología relacionada con la ingesta de gluten, pero también es el organismo referente para los fabricantes, distribuidores, restauradores y empresas de servicio del sector.





# 3

## El Proyecto Restauración sin Gluten de la Associació Celíacs de Catalunya

La Associació Celíacs de Catalunya impulsa el Proyecto Restauración Sin Gluten, un sistema de acreditación que cuenta con el aval de la Agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya y que va dirigido a establecimientos del sector HORECA. Certifica el cumplimiento de los protocolos de seguridad alimentaria en la elaboración y servicio de productos sin gluten que los hacen aptos para aquellas personas que padecen celiaquía u otras patologías relacionadas con la ingesta de gluten.





# 4 Introducción, el porqué del proyecto Restauración Sin Gluten

Comer se ha convertido en un acto social. Cada vez más, en todos los aspectos de la vida, la gente come y bebe fuera de casa. Las personas que padecen celiaquía y otros trastornos relacionados con la ingesta de gluten necesitan unas garantías adicionales para poder hacerlo con seguridad, ya que cocinar para una persona que padece celiaquía supone seguir unos protocolos específicos para evitar el contacto cruzado y así asegurar que la comida no contenga trazas de gluten (lo que es lo mismo, menos de 20 ppm de gluten).

A medida que se diagnostican más personas con patologías relacionadas con la ingesta de gluten, aumenta la demanda de comidas y servicios de calidad sin gluten. Reclaman que comer fuera de casa sea un placer y no un peligro para su salud y buscan incansablemente establecimientos que puedan garantizarlo.

El propósito de esta guía es dar respuestas a las dudas que se plantea el sector de la restauración para poder ofrecer a los clientes una comida sin gluten con las máximas garantías y evitar el contacto cruzado con gluten.



# ¿A quién va destinada esta guía?

A profesionales de la restauración que ofrezcan o deseen ofrecer opciones sin gluten para personas que deban excluir el gluten de la dieta por motivos de salud.



Porque seguir **una dieta sin gluten fuera de casa no es fácil**, pero tú, que tienes esta guía entre las manos, puedes contribuir a conseguir que las personas que padecen celiacía tengan un espacio más donde disfrutar de la gastronomía con seguridad.

# **5** Enfermedad celíaca y otros trastornos relacionados con la ingesta de gluten

La enfermedad celíaca o celiacía es un trastorno multisistémico crónico de base autoinmune permanente que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, inducido por la ingesta de gluten y que provoca la atrofia de las vellosidades del intestino delgado, cosa que afecta a la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos.

## Pero ¿qué significa exactamente?



Es un trastorno multisistémico porque no afecta solamente al aparato digestivo, sino que cualquier órgano del organismo y su función pueden verse alterados.



Es una enfermedad crónica porque es de carácter permanente y el riesgo de reactivación, si se ingiere gluten, se mantiene durante toda la vida. No tiene cura y su único tratamiento es una estricta dieta sin gluten.

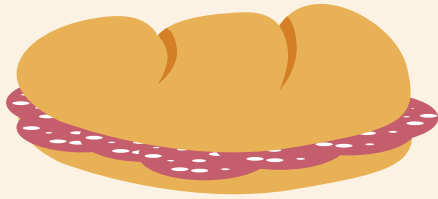


Tiene una base inmunológica porque, cuando el intestino detecta el gluten, las defensas reaccionan de forma inadecuada y atacan a las células y órganos sanos del organismo. Y siempre es así, se tengan síntomas o no.



La **enfermedad celíaca** no es una intolerancia alimentaria, sino una enfermedad autoinmune.

Desarrollar la enfermedad depende de factores genéticos (tener uno o ambos genes HLA-DQ2 y HLA-DQ8) y otros factores ambientales.



## Otros trastornos relacionados con la ingesta de gluten:

No solo está la enfermedad celíaca, hay otras patologías relacionadas con la ingesta de gluten:



### Sensibilidad al gluten no celíaca:

Se caracteriza por la aparición de síntomas digestivos y extradigestivos relacionados con la ingesta de alimentos que contienen gluten, en individuos que no padecen enfermedad celíaca ni alergia al trigo.

Se diagnostica en aquellas personas a las que previamente se les ha descartado la celiaquía y la alergia a los cereales que contienen gluten.

El tratamiento es el mismo que para la celiaquía: el seguimiento de una estricta dieta sin gluten.



### Dermatitis herpetiforme:

Es la manifestación de la celiaquía en la piel y afecta a más o menos a un 5 % de las personas celíacas. Es una inflamación de la piel que se manifiesta con pequeñas vesículas con líquido.

Como en el caso de la celiaquía, su tratamiento es una dieta sin gluten.



### Alergia al trigo:

Como sucede en la celiaquía, está implicado el sistema inmunológico, pero no es un ataque autoinmune a los tejidos, sino un tipo de hipersensibilidad alérgica mediada por IgE contra proteínas del trigo. Puede provocar un *shock* anafiláctico como en la celiaquía y su tratamiento es la dieta sin gluten.



Diferencias principales entre la enfermedad celíaca y las intolerancias y alergias alimentarias.

<b>Enfermedad Celíaca</b>	<b>Intolerancias alimentarias</b> (ejemplo: intolerancia a la lactosa)	<b>Alergias alimentarias</b> (ejemplo: alergia a la proteína de la leche de la vaca)
Reacciones rápidas (16-60 min) o diferidas (h) después de la ingesta de gluten	Reacciones rápidas (30-60 min) o diferidas (h)	Reacciones inmediatas (min) o diferidas (h) después de la ingesta o contacto con el alérgeno
Dosis mínima (TRAZAS) +20 ppm de gluten (20 mg/kg)	La mayoría son dosodependientes	Dosis mínima (TRAZAS), por debajo de 20 mg/kg ya puede producirse una reacción
Repetición según dosis, alimento y persona	Repetición según dosis y alimento	Repetición cada vez que entre el alérgeno
No hay riesgo vital	No hay riesgo vital	Hay riesgo vital
Hay consecuencias a largo plazo	No hay consecuencias a largo plazo	No hay consecuencias a largo plazo



# ¿Cómo afecta el consumo de gluten a las personas que padecen celiacía?

La enfermedad celíaca no solo afecta al sistema digestivo, la malabsorción de vitaminas y minerales de la dieta debido a la atrofia de las vellosidades del intestino tiene consecuencias en el resto de los órganos.

## Síntomas gastrointestinales:

- Diarrea
- Estreñimiento
- Vómitos
- Flatulencia
- Digestión pesada
- Dolor abdominal
- Sensación de plenitud

Según la persona, una demora en el diagnóstico o incumplimiento de la dieta sin gluten puede provocar complicaciones como:

## En la piel y mucosas:

- Dermatitis herpetiforme
- Caída del pelo



## En el aparato reproductor:

- Abortos de repetición
- Esperma de baja calidad
- Infertilidad
- Amenorrea

## En el aparato locomotor:

- Osteoporosis

## Puede provocar también:

- Anemia
- Fatiga
- Retraso en el crecimiento
- Cansancio
- Astenia
- Intolerancia a la lactosa
- Malnutrición
- Deficiencias nutricionales
- Insuficiencia pancreática
- Manifestaciones neurológicas, incluyendo ataxia y convulsiones epilépticas

Esta sintomatología tan variada dificulta mucho su diagnóstico y el 85 % de las personas celíacas siguen sin diagnosticar, con las implicaciones que esto conlleva para la salud.

Cuanto más tiempo pase una persona celíaca sin su diagnóstico y su correspondiente tratamiento siguiendo la dieta sin gluten, mayor riesgo hay de que se produzcan complicaciones a largo plazo.



## **El tratamiento:**

Actualmente, no hay ninguna cura ni medicamento para paliar los efectos de la celiaquía. El único tratamiento posible es seguir una dieta estricta sin gluten.

No seguir una estricta dieta sin gluten, incluyendo las transgresiones involuntarias de la dieta sin gluten, genera inflamación en las vellosidades y, por tanto, a largo plazo se sufren consecuencias graves para la salud y un aumento del riesgo de complicaciones.

Hay que evitar las posibles ingestas accidentales: las pequeñas ingestas, incluidas las trazas de gluten, suponen un peligro para la salud de las personas que padecen celiaquía.

## Las cifras:

La enfermedad celíaca afecta a **1 % de la población adulta**, esto se traduce en **75.000 personas en Cataluña**.

La sensibilidad al gluten no celíaca afecta al **6 % de la población**, **450.000 personas**.

Por lo tanto, aproximadamente un **7 % de la población mundial** padece alguna enfermedad que le impide comer gluten.

## Las cifras trasladadas a clientes potenciales

Este dato, en sí mismo, ya representa un número importante de clientes potenciales, pero, en realidad, el nicho de mercado es mucho mayor, ya que la media de acompañantes para cada persona celíaca que acude a un restaurante multiplica por cuatro la cifra. Estamos hablando de:

**2 millones de posibles clientes en Cataluña,**  
**12 millones si sumamos el turismo nacional,**  
**184 millones si añadimos el turismo internacional.**



## La dieta sin gluten

La dieta sin gluten se basa en dos pilares fundamentales:

Escoger alimentos sin gluten.

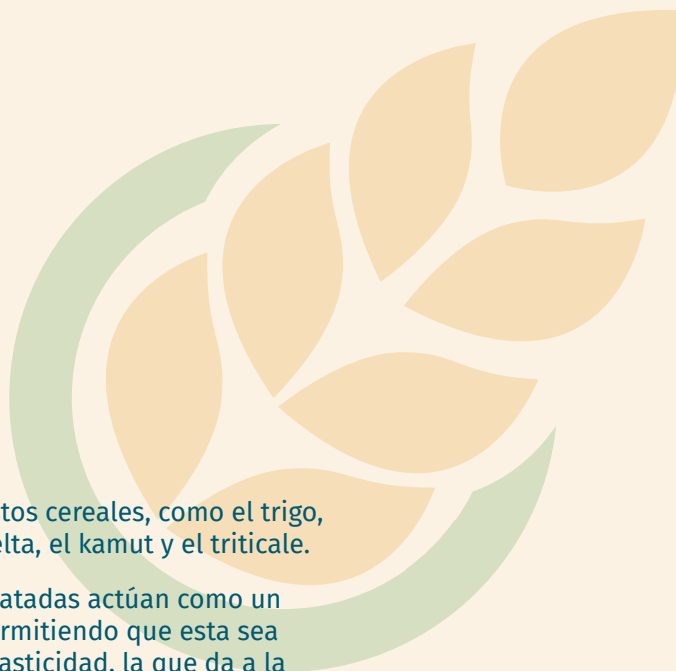
Evitar el contacto cruzado con gluten durante la manipulación de los alimentos.

El auténtico reto es evitar el contacto cruzado con gluten y es aquí donde los restauradores desempeñan una función tan importante.



# 6

## El gluten



Es un conjunto de proteínas que se encuentran en estos cereales, como el trigo, la cebada, el centeno y sus híbridos, como la espelta, el kamut y el triticale.

Estas proteínas (gliadina y glutenina) una vez hidratadas actúan como un «pegamento», aportando cohesión a la masa y permitiendo que esta sea elástica y extensible. Es esta propiedad, la viscoelasticidad, la que da a la masa una estructura esponjosa al expandirse durante la fermentación y la hace más sabrosa.

## ¿En qué alimentos se encuentra el gluten?

Según la presencia o ausencia de gluten, los alimentos pueden clasificarse de la siguiente manera:

➤ **Productos sin gluten por naturaleza:** Productos que, por su naturaleza, no contienen gluten.

➤ **Productos procesados:**

**Susceptibles de contener gluten:** Son susceptibles de contener gluten como ingrediente o en forma de trazas. Los aptos para el consumo de las personas celíacas llevan el símbolo o mención «sin gluten».

**Específicos para personas celíacas:** Son productos elaborados especialmente para personas que padecen celiaquía, no superan las 20 ppm de gluten y llevan el símbolo o mención «sin gluten».

➤ **Alimentos no aptos.** Productos que contienen como ingrediente o llevan trazas de los siguientes cereales: trigo, cebada, centeno, avena y sus híbridos como, por ejemplo, espelta, kamut y triticale. Estos productos no son aptos para personas celíacas.



Al final de la guía encontrarás la clasificación de alimentos según su contenido en gluten, que actualizamos periódicamente **y que también encontrarás en este enlace.**

# 7 El contacto cruzado con gluten. Estrategias de prevención

## La compra y el etiquetado de los productos sin gluten

En el momento de hacer la compra, ya sea directamente a proveedores o bien en grandes y pequeñas superficies, hay que saber cómo identificar los productos sin gluten durante la compra. Por este motivo deben conocerse las siguientes normativas y especificaciones en la etiqueta o en las fichas técnicas del producto:



## Reglamento (UE) n.º 1169/2011. Sobre la información facilitada al consumidor

En el Reglamento Europeo (UE) n.º 1169/2011, de 25 de octubre de 2011, sobre información facilitada al consumidor se pretende establecer la base para garantizar un alto nivel de protección de los consumidores con relación a la información alimentaria. La aplicación de este reglamento es obligatoria desde el 13 de diciembre de 2014.

Se definen un total de 14 alérgenos, entre los que se encuentran los cereales que contienen gluten, que deben etiquetarse de la siguiente manera:

- Obligatoriamente en la lista de ingredientes, donde deben hacer una referencia clara a la denominación de la sustancia. Además, deben destacarse mediante una composición tipográfica para diferenciarlos del resto de los ingredientes.
- Cuando no haya una lista de ingredientes, se incluirá la palabra «contiene» seguido del nombre de la sustancia.





# Reglamento de Ejecución (UE) n.º 828/2014. Transmisión de Información sobre la Ausencia o Presencia de Gluten

El Reglamento de Ejecución (UE) n.º 828/2014, de 30 de julio de 2014, para la Transmisión de Información sobre la Ausencia o Presencia de Gluten entró en vigor el 20 de julio de 2016.

**Según este reglamento, la mención «sin gluten» solo podrá utilizarse cuando el producto contenga menos de 20 mg/kg de gluten.**

Dado que el tratamiento de la enfermedad celíaca contempla únicamente la dieta estricta sin gluten, solo aquellos productos con un contenido en gluten inferior a 20 mg/kg (ppm) son aptos para las personas que padecen celiaquía.

Ante cualquier duda, puedes consultar si un producto contiene gluten o no en el documento «Clasificación de los alimentos con y sin gluten» de la Associació Celíacs de Catalunya.

## El Etiquetado Precautorio de Alérgenos

Probablemente estés familiarizado con las siguientes menciones: «puede contener gluten», «puede contener trazas de...», «elaborado en una fábrica en la que se fabrican productos con gluten». Estas menciones hacen referencia a lo que denominamos Etiquetado Precautorio de Alérgenos (EPA) y lo pueden utilizar aquellos fabricantes que no pueden evitar el contacto cruzado de alguno de los 14 alérgenos.

## Tienes que saber

En la etiqueta de un producto alimenticio, o en la carta de un restaurante, utilizar la mención o símbolo sin gluten junto con mensajes como «puede contener trazas de gluten» crea un mensaje ambiguo para el consumidor.

Este uso ambiguo va en contra de la información recogida en el Reglamento n.º 1169/2011, artículo 36, que establece que la información no puede inducir a error al consumidor.

## Licencia Internacional de la Marca Espiga Barrada

La Marca de la Espiga Barrada es el símbolo más reconocido en el ámbito internacional y lo otorgan las distintas asociaciones europeas de celíacos que conforman la AOECS (Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa).



Si eres un fabricante y quieres obtener la licencia de la Marca Espiga Barrada, encontrarás más información en **este código QR**



## Otros símbolos «sin gluten»

Cualquier icono/símbolo o mención «sin gluten» es válido. No importa el formato, ya que por ahora no hay obligatoriedad de hacerlo con un símbolo o logotipo específico y el fabricante elige cómo informar al cliente de la ausencia de gluten.

Es un distintivo que los consumidores que deben seguir una dieta sin gluten identifican fácilmente, ya que saben que el producto que lo incorpora es apto y seguro para sus necesidades dietéticas. Este símbolo es sinónimo de verificación, control y certificación. Por lo tanto, aporta un valor añadido a los productos de fabricantes de alimentos y bebidas.

La obtención de la licencia de este símbolo es voluntaria y la solicitan las empresas que desean ofrecer una mayor garantía y seguridad al cliente, ya que todos los productos se someten a un análisis en laboratorios acreditados para garantizar que su contenido de gluten sea inferior a 20 ppm.

**Los productos certificados se pueden reconocer porque el símbolo va acompañado de un número de registro exclusivo para cada producto.**



ES - -

**Para más información, consulta el «Manual para facilitar la comprensión del etiquetado de los productos sin gluten».**





## ¿Qué debemos tener en cuenta para la homologación de las materias primas?

Así pues, en el momento de hacer la homologación y selección de proveedores de los alimentos que deban manipularse en la empresa, debe tenerse en cuenta:

- Informar al proveedor de que los ingredientes que se emplearán deben tener la mención «sin gluten» o tener la certificación de la Licencia Internacional de la Marca Espiga Barrada, cuando no se trate de productos sin gluten por naturaleza. La mención «sin gluten» debe encontrarse en la etiqueta del producto o bien en su ficha técnica.
- Los productos sin gluten deben transportarse cerrados de forma hermética y no simultáneamente junto a productos volátiles que contienen gluten como, por ejemplo, las harinas.
- Mantener un contacto constante con el proveedor para cualquier cambio en la formulación de sus productos sin gluten.
- Llevar a cabo controles de forma periódica de los productos que el proveedor envía al establecimiento, ya que en ocasiones pueden enviar un mismo producto, pero de distinta marca y, por tanto, los ingredientes y alérgenos pueden cambiar.
- En el momento de seleccionar un nuevo proveedor, hay que comprobar:
  - Fichas técnicas de los productos.
  - Declaración de alérgenos.
  - Certificado de presencia/ausencia de gluten, si es necesario.
- En el momento de recibir la compra, es conveniente:
  - Revisar el listado de ingredientes para verificar si contiene gluten o no y que no indique posible presencia de gluten.
  - Asegurarse de que los productos artesanales llevan en la etiqueta la mención sin gluten.
  - Comprobar que los productos sin gluten se reciban correctamente envasados.

## Consideraciones en la compra en grandes y pequeñas superficies:

En el momento de hacer la compra no será necesario revisar las fichas técnicas, solo hay que leer el etiquetado del producto, partiendo de las siguientes premisas:

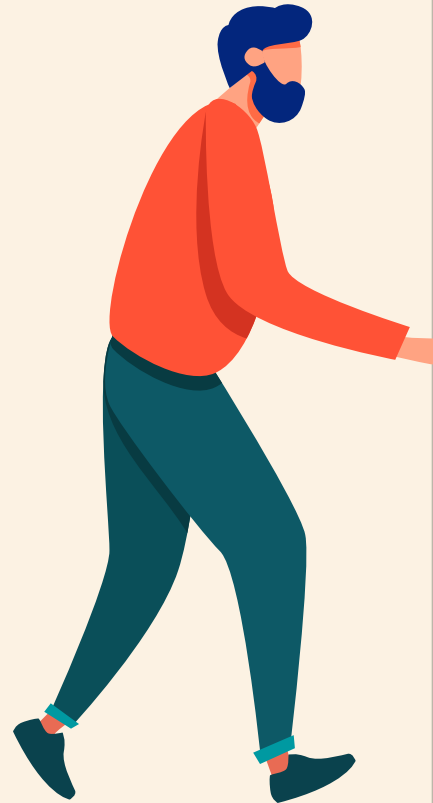
- Comprobar que el etiquetado no indique cereales que contienen gluten en el listado de ingredientes.

Hay que tener en cuenta que hay ingredientes como el almidón de trigo, la sémola de trigo y avena que pueden contener gluten o no. Por eso es indispensable verificar el etiquetado del producto.

Siempre debe comprarse certificado sin gluten.

Los almidones y almidones modificados que provienen de un cereal con gluten deben especificar su origen en el etiquetado de conformidad con la legislación. Por ejemplo: almidón (trigo). Si el aditivo no especifica el cereal del que procede, significa que no contiene gluten.

Las fibras de trigo y almidones de trigo sin gluten, certificados con la Marca Espiga Barrada, han sido purificados, tratados y limpiados, por lo que su proceso de obtención garantiza niveles de gluten inferiores a 20 mg/kg, y se consideran aptos para las personas celíacas.





- Comprobar que los productos convencionales no contienen el etiquetado precautorio de alérgenos (EPA). Por ejemplo, «puede contener gluten».
- No comprar productos etiquetados con la declaración «muy bajo en gluten», puesto que no son aptos para las personas celíacas.
- En el momento de escoger productos sin gluten por naturaleza, hay que comprobar que por su disposición en los puntos de venta no entren en contacto con productos que contengan gluten. En estos productos es indispensable revisar siempre el etiquetado para verificar la ausencia de gluten.
- En caso de comprar a través de una tienda *online*, hay que revisar siempre que el producto adquirido esté etiquetado sin gluten cuando se recibe en casa.
- No utilizar productos comprados a granel, ya que puede haber contacto cruzado con otros productos con gluten.
- Los productos artesanales sin gluten deben comprarse en obradores acreditados por las asociaciones de celíacos. Puedes consultar los obradores acreditados por la Associació Celíacs de Catalunya en su web.



**¡Cuidado!** En ocasiones, las distribuidoras pueden enviarte una marca de producto distinta a la que has adquirido. Es fundamental que, al recibir las materias primas, revises la etiqueta, puesto que la nueva marca que has recibido podría no ser sin gluten.

## Almacenamiento de la compra

El almacenamiento de los productos sin gluten es un proceso que debe tenerse en cuenta para prevenir el contacto cruzado con gluten y otros alérgenos.

En todo momento, la ubicación, el diseño y el mantenimiento higiénico del almacén debe ser adecuado, de forma que permita mantener seguro el producto sin gluten, así como la higiene y la limpieza de los espacios.

Los manipuladores deben cumplir con todas las premisas y requisitos de higiene para manipular productos sin gluten:

- No comer alimentos con gluten en la zona de almacenamiento de productos sin gluten.
- Limpieza de las manos con agua y jabón después de manipular cualquier producto del almacén.
- Uso de uniforme limpio o batas desechables para manipular productos sin gluten para evitar cualquier posible contacto cruzado.

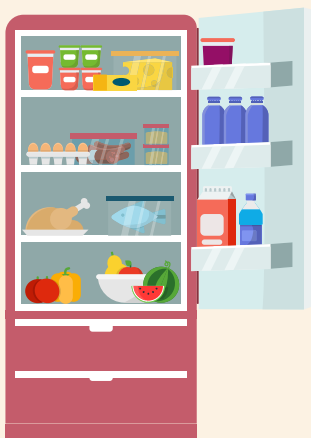


# Organización de los productos sin gluten



## En la despensa

Exclusivo y aislado de alimentos con gluten. En caso de que no se pueda tener una despensa exclusiva, los productos sin gluten deben almacenarse siempre en los estantes superiores, en envases cerrados herméticamente y bien identificados de forma visible que no pueda generar confusión.



## En la nevera

Siempre en el estante superior o bien en recipientes herméticos identificados para evitar el contacto con otros alimentos que puedan contaminarlos. Los productos untables deben ser exclusivos y estar bien identificados. Para evitar errores, una opción es sustituirlos por su versión monodosis.

## En el congelador

Si se dispone de un congelador de cajones, la comida sin gluten deberá colocarse en los estantes superiores e identificarlos. En caso de que sea horizontal, se deberá aislar los productos sin gluten dentro de un recipiente cerrado e identificado

Ejemplos de cómo almacenar los productos:

- Harina de trigo: al ser un producto volátil, se recomienda separarla del resto de los productos y mantenerla envasada, cerrada herméticamente y etiquetada para evitar contaminaciones dentro del almacén o que pueda confundirse con una harina sin gluten.
- Preparados comerciales sin gluten específicos para personas que padecen celiaquía: almacenarlos por separado del resto de los productos para mantenerlos aislados de posibles contaminaciones, ya que solo se utilizarán para elaborar platos para personas con celiaquía.

Siempre que sea posible, los productos deben mantenerse en su propio envase, con etiquetas perfectamente visibles. En caso de que no sea posible, debe haber un registro de la marca y nombre exacto del producto para la verificación de sus ingredientes.

También debe haber un archivo de fácil acceso con las fichas técnicas de los proveedores para consultas posteriores.

En casos en que un mismo ingrediente se utilice tanto para la elaboración de productos sin gluten como con gluten, se tendrá dos envases, uno de ellos estará identificado como «ingrediente sin gluten» y almacenado por separado. Si solo existe un envase, durante su recepción, deberá fraccionarse y colocarse en un envase hermético separado e identificado como «ingrediente sin gluten».





# Manipulación durante la elaboración en cocina

Es fundamental realizar procesos que permitan garantizar la oferta de alimentos sin gluten, incluido durante los servicios más concurridos.



## Antes de empezar a preparar los alimentos

Lavarse adecuadamente las manos y también siempre que se cambie de actividad si se ha podido tener contacto con productos harinosos o restos de gluten.

Limpiar bien las superficies con agua y jabón.

Preparar previamente todos los ingredientes y utensilios que se utilizarán.

No utilizar utensilios de madera como, por ejemplo, la tabla de cortar, cucharas, espátulas, etc. Sustituirlos por utensilios de materiales no porosos como los de acero inoxidable en los que no puedan quedar restos de gluten de preparaciones anteriores.

Sustituir los textiles de cocina por papel desechable. La ropa es un foco de contaminación importante, principalmente en cocinas mixtas (donde se manipulan productos con gluten y sin gluten). También se recomienda tener un delantal o guantes exclusivos para sacar la comida del horno.

En el momento de elaborar o manipular un plato sin gluten, **dentro de la cocina es imprescindible seguir un flujo ordenado** y secuencial del proceso para evitar el contacto cruzado desde la preparación de los ingredientes hasta la obtención del plato terminado.

Acceder a los utensilios que se tengan separados para el uso exclusivo de platos sin gluten. En caso de que no se tenga un kit exclusivo o se necesiten otros utensilios que se encuentren fuera de este, siempre deberán limpiarse bien antes de utilizarlos. Es recomendable que en la ficha de producción consten los utensilios necesarios para elaborar el plato, de modo que pueda preverse la selección y limpieza de dichos utensilios.

## Electrodomésticos y utensilios en la cocina



### Deben ser de uso exclusivo:

La tostadora

La freidora

La sandwichera

La panificadora

La amasadora

Salero

Parrilla o grill

Pinceles para untar, varillas de amasado

La máquina de hacer pasta



### No son de uso exclusivo (pero hay que disponer de protocolos):

Horno: elaboración secuencial, producto tapado herméticamente, previa limpieza.

Microondas: producto tapado.

Planchas: previa limpieza exhaustiva.

Sartén: previa limpieza exhaustiva.

Cazuelas y ollas: previa limpieza exhaustiva.

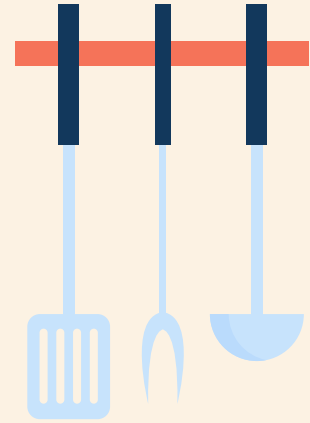
Cortadora de embutidos: previa limpieza exhaustiva.



**¡Cuidado!** Según las condiciones de cada cocina, estos aparatos y utensilios pueden considerarse de uso exclusivo. Por ejemplo: en el caso de las pizzerías o panaderías, donde la materia prima principal es la harina, hay que extremar las precauciones.

Se recomienda disponer de una caja o kit de utensilios básicos para elaborar los platos sin gluten. Para este kit, deberá hacerse lo siguiente:

- Identificarlo de forma visible con una etiqueta o un determinado color.
- Después de su limpieza, los utensilios se tapanán y guardarán en recipientes o espacios cerrados y separados del resto de los utensilios de cocina.
- Se puede incluir ropa de trabajo limpia y saleros o salsas de uso exclusivo.
- Otros utensilios que pueden formar parte de este kit son: un juego de cubiertos y cuchillos, tablas de cortar, espátulas, pinzas, ollas, sartenes, batidoras, coladores, entre otros. Los materiales ideales para estos utensilios son la silicona y el acero inoxidable.



## Durante la cocción y el cocinado de alimentos

- Hay que secuenciar la cocción de los alimentos. Siempre deben cocinarse antes los pedidos sin gluten.
- No se pueden compartir los utensilios si se está cocinando una comida con gluten y otra sin gluten (cucharas, espátulas...).
- Prestar atención a que los cajones no queden abiertos; es habitual encontrar migajas de pan en el cajón de los cubiertos.
- No es necesario que los recipientes de cocción (ollas, sartenes) sean de uso exclusivo si están bien limpios.
- No se pueden reutilizar los aceites ni las aguas de hervir.
- No se puede poner la mano dentro del salero ni las especias. Es mejor utilizar dispensadores de sal y especias para disminuir el riesgo de contaminación. O bien tener un salero específico para las preparaciones sin gluten.
- En caso de tener que pesar algún ingrediente de la oferta sin gluten, hay que limpiar la báscula antes y después de cada uso, además de pesar sobre el plato o papel limpio.
- Los equipos de loncheado y corte de materias primas deben limpiarse antes y después de cada uso.
- La persona responsable de la elaboración de los platos sin gluten debe mantener controlados e identificados todos los elementos y procesos hasta el momento del servicio.

## Métodos de cocción de los alimentos y otros tratamientos

### Hervir

Todos los alimentos sin gluten, como la pasta sin gluten, el arroz o las patatas y los ingredientes que se utilizarán en la elaboración de platos sin gluten, deben hervirse en agua limpia que no haya sido utilizada antes para hervir alimentos con gluten.

#### Errores comunes:

Utilizar la misma agua de cocción para productos con gluten y sin gluten.

Utilizar el agua de hervir la pasta (con gluten) para aclarar una salsa sin gluten.

### Freír

Freír en aceite nuevo o en aceite que se utilice exclusivamente para freír alimentos sin gluten.

Se puede freír en una sartén con aceite limpio.

En caso de utilizar freidora, habrá que tener dos freidoras, una para los alimentos con gluten y la otra para los alimentos sin gluten. Deberán estar lo bastante separadas para evitar que las salpicaduras de la freidora con gluten contaminen el aceite sin gluten.

#### Errores comunes:

Colocar las freidoras juntas o con espacio insuficiente entre ellas.

Compartir el aceite: las migajas o la grasa de otros alimentos presentes en el aceite donde se han freído alimentos con gluten pueden contaminar otros alimentos sin gluten si se fríen con el mismo aceite.

## Tostar

Tostar en tostadoras distintas (lo más separadas posible) para evitar que los restos de migas o cortezas puedan contaminar el pan sin gluten.

Otras opciones para tostar el pan y evitar el contacto cruzado con gluten son:

- Utilizar bolsas termorresistentes para tostar.
- Tostar en una sartén limpia.

### Errores comunes:

Pensar que las migajas que caen al tostar el pan no tienen importancia; una sola migaja de pan puede provocar contacto cruzado.

Otro error es pensar que la tostadora se puede limpiar, o que el vaciado de los restos de pan basta para evitar el contacto cruzado con gluten.

## Parrilla o grill

La parrilla deberá dedicarse totalmente al cocinado de alimentos sin gluten. Procura que las parrillas para cocinar alimentos sin gluten estén claramente etiquetadas o marcadas y que el personal sea consciente de ello.

Si se utilizan adobos para carnes o pescados, hay que verificar previamente que no contienen gluten. En caso de que los contengan, no los añadas directamente a la parrilla, así evitarás el contacto cruzado con gluten.

Si no es posible utilizar una parrilla únicamente para cocinar alimentos sin gluten, asegúrate de que la parrilla esté siempre limpia antes de cada uso.

Otra opción es separar la parrilla mediante una barrera física para que posibles salpicaduras de producto con gluten no contaminen el producto sin gluten.

### Errores comunes:

Tostar el pan con gluten sobre la parrilla.

Creer que la temperatura elimina los restos de gluten que hayan podido dejar otros alimentos.

## Horno



En un establecimiento alimentario nunca se cocinarán en el mismo horno alimentos con gluten y sin gluten a la vez. Lo ideal sería disponer de un horno de uso exclusivo para los productos sin gluten.

En caso de no disponer de un horno exclusivo para la cocción de platos sin gluten, se podrá usar el horno si:

- Se hornean los alimentos secuencialmente: primero los alimentos sin gluten cuando el horno está limpio, y más tarde el resto de las cocciones.
- Se dispone de un protocolo de limpieza adecuado, y este proceso se hace inmediatamente antes de la elaboración del producto sin gluten.
- Se dispone de recipientes herméticos o fundas de horno, siempre que se coloquen sobre una bandeja limpia y posteriormente se tomen las medidas necesarias que impidan el contacto cruzado con gluten al abrir el envase. En este caso no se podrían realizar productos gratinados.
- Se hornean productos en su envase de origen sin abrir. Envasados en papel o plástico para horno.

## Errores comunes:

Compartir el horno sin haberlo limpiado antes o introducir al mismo tiempo alimentos con y sin gluten.

Apagar el ventilador no es ninguna solución. Comúnmente, se asocia a una menor probabilidad de movimiento de las partículas y, por lo tanto, a un menor riesgo de contacto cruzado con gluten. ¡No es cierto!

## Microondas



En caso de que sea imposible tener un microondas exclusivo para calentar alimentos sin gluten, hay que tapan el plato sin gluten o cubrirlo con papel film termorresistente. Es indispensable verificar que esté limpio antes de utilizarlo para calentar preparaciones o ingredientes que se usarán en un plato sin gluten.

## Untado

Las salsas sin gluten deben separarse de las que sí lo contienen y guardarse en envases claramente etiquetados.

Utilizar pinceles exclusivos para untar las salsas sin gluten, puesto que los pinceles son difíciles de limpiar.

### Consejo:

Asegúrate de que los pinceles que utilizas estén claramente etiquetados, se usen para la salsa correcta y que el personal sepa identificarlos rápidamente.

- Para la elaboración de la salsa o aderezo, plantéate sustituir el ingrediente que contiene gluten (normalmente harina) por otro sin gluten que ofrezca unas características similares. De esta forma podrás utilizarlo para todos los clientes que sufran o no celiacía.

### Error común:

Olvidarse de utilizar pinceles exclusivos para las salsas sin gluten.

## Cortar y trocear

Utilizar cuchillos o tablas para cortar únicamente los alimentos sin gluten o procurar que estos utensilios estén limpios antes de cada uso. Es importante recordar: no se debe cortar sobre superficies o tablas de madera, puesto que es un material poroso que absorbe los componentes de otros alimentos y que no se puede limpiar completamente.

### Errores comunes:

Las migas del pan pueden ser difíciles de eliminar, así que plantéate usar una tabla de cortar únicamente para los alimentos sin gluten.

## Otros consejos adicionales

### Harina en el aire

Si se prepararan comidas sin gluten en un lugar donde también se está usando harina de trigo o cualquier otro cereal con gluten, hay que tener mucho cuidado y evitar el contacto cruzado con gluten.

Si preparas alimentos con harina de trigo u otros cereales con gluten en la misma cocina donde se preparan las comidas sin gluten, hay que asegurarse de que se utilizan los ingredientes correctos, se siguen unas normas de higiene y limpieza y que la separación entre ambas áreas de preparación es de una distancia suficiente que impida el contacto cruzado con gluten (mínimo 2 metros).

Si elaboramos primero los productos sin gluten, previa limpieza exhaustiva, es más fácil evitar el contacto cruzado con gluten (elaboración secuencial).



**Consejo:** la harina y el pan rallado son productos muy volátiles, por lo que sustituir en lo posible el uso de estos ingredientes y trabajar con productos sin gluten que ofrezcan características similares te facilitará el trabajo.



## Conservación del plato o elaboración

Si una vez elaborado, el plato sin gluten o cualquier preparación base no se va a consumir, sino que se almacenará para su posterior consumo, deberá almacenarse por separado y protegerse del resto de las preparaciones que pueda haber en el almacén, en la cámara frigorífica o en el congelador. Asimismo, también se deberá identificar como plato o elaboración sin gluten.



## Regeneración del plato o elaboración

Si el plato o la elaboración que se ha almacenado debe calentarse antes de ser consumirse, se deberán tomar las mismas precauciones que cuando se elabora; es decir, si hay que usar algún tipo de maquinaria para calentarlo, esta tiene que estar limpia y deberá protegerse el plato de posibles contaminaciones.

En caso de que sean preparaciones sin gluten de V gama, se seguirán las instrucciones de manipulación estipuladas por el productor. La regeneración se hará en su envase original para evitar contaminaciones:

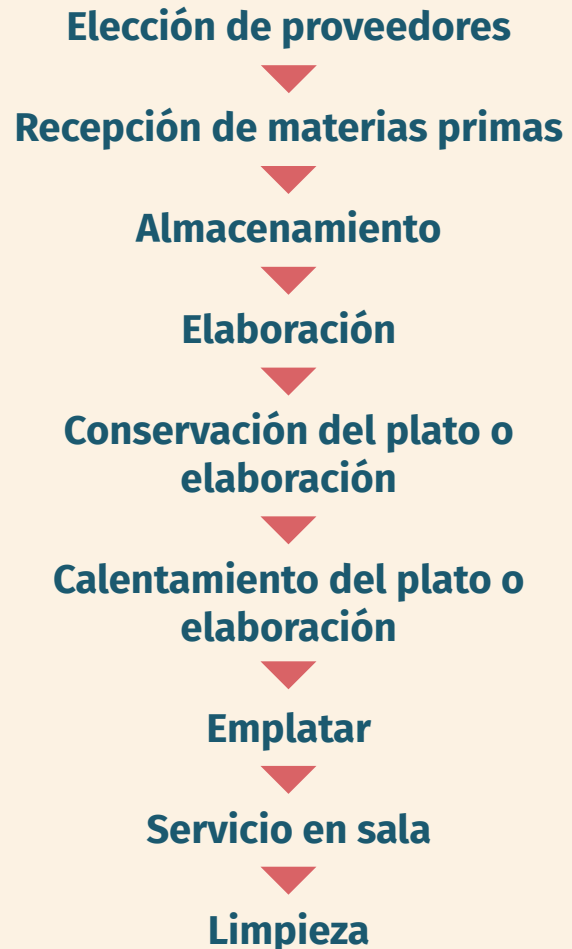
- El método de regeneración puede variar según las posibilidades del restaurante. Se dejan abiertas las distintas opciones de métodos de regeneración, siempre que el producto no entre nunca en contacto con el elemento donde se hará la regeneración, ya sea agua, aire, sólidos radiantes (como planchas, etc.) para evitar el contacto cruzado con gluten.
- Se usarán métodos sencillos de regeneración (ejemplo: microondas, baño maría, entre otros). Y en caso de proponer otros métodos por parte del restaurante, tendrán que validarse previamente.
- Hay que tener presente que no se puede regenerar en algunos equipos como, por ejemplo, freidoras donde se hayan frito productos con gluten, planchas, hornos de aire, ollas por contacto directo con agua, etc.

## Emplatar

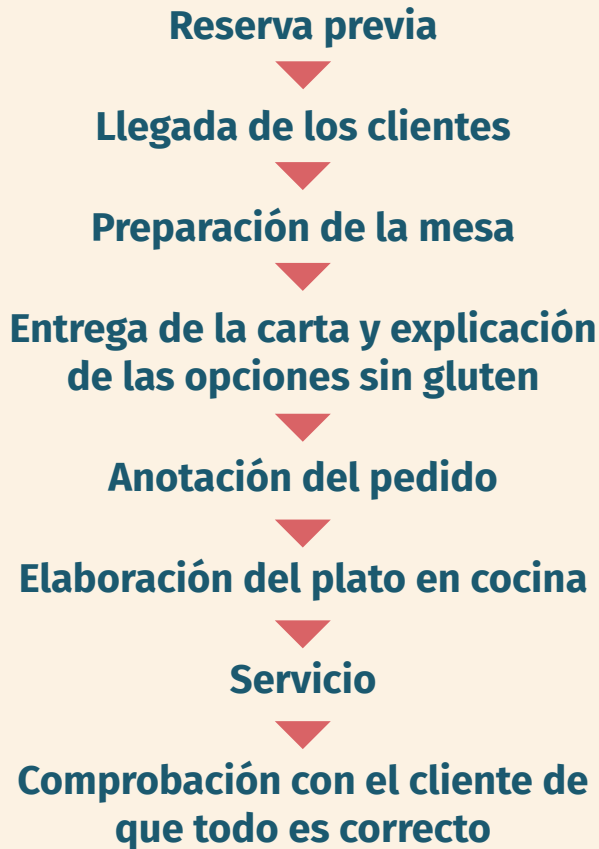
A la hora de emplatar, es muy importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Asegurarse de que la vajilla esté limpia.
- No utilizar utensilios sucios o que no sean los exclusivos para productos sin gluten.
- A la hora de limpiar el borde del plato, utilizar papel desechable.
- Se recomienda identificar el plato final para que el personal de sala distinga claramente cuáles son los platos sin gluten: banderitas, pegatinas en el borde del plato, vajilla de distinto color o forma, etc.
- Si entre el emplatado y el servicio el plato sin gluten debe permanecer en la zona de paso, hay que cubrir el plato con una campana protectora para evitar posibles contaminaciones de platos cercanos. En caso de no disponer de campana, se puede usar papel de aluminio, papel film, tapa, entre otros. Otra opción es dejarlo en una zona separada de la zona de paso o que salga directamente de cocina.

Aquí tienes un diagrama resumen de los apartados anteriores:



## Manipulación durante el servicio en sala



El servicio de los platos sin gluten es determinante para garantizar la seguridad y la satisfacción de los clientes que padecen celiaquía en un establecimiento de restauración. El diagrama de pasos que se muestra a continuación detalla la atención que recibe el cliente en el establecimiento.

A continuación, se presentan diversas estrategias y medidas preventivas para minimizar el riesgo de contacto cruzado con gluten y ofrecer un entorno seguro en la sala de restauración.

## Reserva previa

La reserva previa es el primer contacto del cliente con el establecimiento con el objetivo de confirmar la disponibilidad de opciones sin gluten.

Se recomienda a los clientes que padecen celiaquía o alergias o intolerancias alimentarias que informen al restaurante sobre sus necesidades específicas y se identifiquen tanto en el momento de la reserva como a la llegada al establecimiento. Esto permite una preparación previa y asegurarse de que las opciones adecuadas están disponibles.

Con el objetivo de transmitir confianza, el personal debe conocer las nociones básicas de la patología y saber las buenas prácticas de manipulación.

### Error común:

Que el personal no sepa si el establecimiento dispone de opciones sin gluten aptas para personas celíacas

## Llegada de los clientes

Si previamente no se ha hecho una reserva, este será el primer contacto con el cliente. Así pues, el personal debe ser capaz de atender a las necesidades y saber explicar las opciones que se disponen.

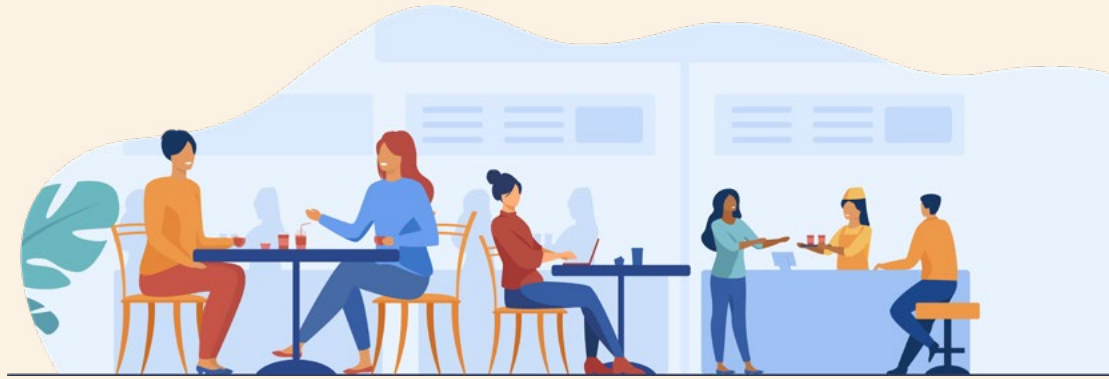
Es importante que el personal de sala mantenga una comunicación clara y abierta con los clientes, que se anime a preguntar y comprender sus necesidades y restricciones dietéticas, así como a responder de forma adecuada y empática a cualquier consulta o preocupación.

## Preparación de la mesa

Se recomienda que el establecimiento diseñe la sala de forma que se facilite la separación e identificación clara de las zonas sin gluten y, en consecuencia, la higiene correcta del espacio.

La sala:

- Debe estar completamente limpia y sin restos de comida.
- Limpiar la mesa y cambiar el mantel entre los cambios de servicio.
- Establecer protocolos claros para el cambio y limpieza de manteles, servilletas y otros elementos textiles utilizados en la sala, evitando así el contacto cruzado durante el lavado y su almacenamiento.
- Se sugiere el empleo de sistemas de coloración o etiquetado para diferenciar los utensilios, recipientes y áreas de trabajo que son exclusivamente para alimentos sin gluten. Esto ayudará a minimizar el riesgo de confusión y contacto cruzado.



## Entrega de la carta y explicación de las opciones sin gluten

Se fomentará la implementación de un sistema efectivo de gestión de alérgenos, que incluya un listado claro y actualizado de los ingredientes utilizados en cada plato, resaltando aquellos que contengan gluten. Así pues, el personal debe conocer con precisión el servicio específico y, en consecuencia, dar una correcta explicación de la carta.

En caso de que el personal de la sala no conozca los protocolos que deben seguirse, se comunicará siempre a un responsable de la zona o al jefe de cocina para aclarar las dudas.

Los responsables del establecimiento deben tener en cuenta:

- Los ingredientes de cada plato presente en la carta.
- Las posibles adaptaciones que se pueden ofrecer.

Es importante proporcionar información precisa

y fiable a todos los clientes. A continuación, se presentan distintas formas para conseguirlo:

- **Lista de alérgenos:** incluir una lista exhaustiva de los 14 alérgenos comunes. Identificar los alimentos que contienen estos ingredientes y ofrecerlos de forma clara y fácil de leer.
- **Etiquetado y símbolos:** utilizar etiquetas o símbolos visuales junto a cada plato que indiquen la presencia de alérgenos. Esta opción facilita la identificación de los platos adecuados para los clientes con alergias, intolerancias o celiaquía de forma inmediata.
- **Información adicional:** si un plato no contiene ningún alérgeno, se puede destacar con una nota aclaratoria. Por ejemplo, incluir: «Sin gluten» o «sin lactosa».
- **Uso de colores:** Utilizar distintos colores para las etiquetas o símbolos, asociándolos a cada tipo de alérgeno. Esto puede facilitar la identificación visual de los platos adecuados para los clientes.

## Anotación del pedido

El personal de sala dispone de diferentes opciones para identificar correctamente al comensal con celiaquía y sus platos:

- Pedido separado.
- Utilizar un bolígrafo de otro color.
- Uso de sistema electrónico de anotación y transmisión de pedidos, valorando la posibilidad de añadir las opciones sin gluten.
- Otras tipologías de identificación como pegatinas.

### Barra

Las tapas que estén expuestas en la zona de barra no son aptas para personas con celiaquía, salvo que el establecimiento sea 100 % sin gluten.

Alejar los vasos, tazas y platos del surtidor de cerveza con gluten, ya que puede salpicar y contaminar la vajilla.

## Servicio

Es importante mantener un protocolo específico para dar un servicio adecuado. Por eso es necesario:

- Lavarse de manos antes de servir un plato sin gluten.
- Servir los platos sin gluten separados del resto con el objetivo de evitar derrames o salpicaduras de platos con gluten.
- Usar bandejas distintas para llevar platos con su correcto protocolo de limpieza.
- Se recomienda una identificación clara de los platos sin gluten mediante símbolos o indicadores visuales fácilmente reconocibles. Por ejemplo, una banderita en los platos sin gluten o platos de colores distintos. Esto aportará seguridad al cliente y reducirá la posibilidad de equivocación de platos.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que, en ciertas ocasiones, se pueden servir platos comunes a todos los comensales o para compartir en medio de la mesa. Por eso, deberá plantearse lo siguiente:

- El pan sin gluten debe servirse separado del resto del pan y en cestas completamente limpias. Por ejemplo, servir el pan sin gluten dentro del envase del fabricante y sobre un plato.
- En caso de que el establecimiento tenga estipulado un servicio de aperitivos previos, hay que tener en cuenta las opciones para el comensal con celiaquía. Por esta razón se aconseja utilizar nuevos envases para

servir al comensal, ya que el aperitivo de envases ya abiertos puede contener gluten procedente del contacto cruzado. Un ejemplo pueden ser las bolsas de patatas en formato aperitivo. Por otra parte, si en una misma mesa se sirven aperitivos con y sin gluten, hay que colocar un recipiente exclusivo para el cliente con celiaquía con el producto sin gluten. Así pues, se evita el riesgo de contacto cruzado con gluten a través de las manos o utensilios que los propios comensales pueden utilizar.

➤ Si las elaboraciones que se pueden compartir son todas aptas y sin gluten, deberá procurarse que el soporte que se utilice esté limpio y se haya elaborado siguiendo las indicaciones de este manual. Algunos ejemplos en este sentido son las losas o piedras para la carne, las tejas de *calçots*, las bandejas de *carn d'olla* o tablas de embutidos y quesos (suficientemente separadas del pan).

Implementar estrategias y medidas preventivas en el servicio en sala permite que los establecimientos de restauración puedan ofrecer un entorno seguro y de confianza para los clientes. La capacitación y la atención esmerada al diseño y organización de la sala, junto con los procedimientos adecuados de limpieza, garantizarán una experiencia sin gluten satisfactoria para todos los comensales.

## El bufé

Durante el servicio de bufé, los propios clientes pueden intercambiar las pinzas, cucharas y utensilios de una bandeja con gluten a una sin gluten y contaminarla. Por eso, para que una persona con celiaquía pueda comer con seguridad en un bufé, hay que sacarle la comida directamente de cocina, de bandejas que no hayan sido expuestas en el bufé.

**En el servicio de bufé se deben sacar directamente de la cocina los platos sin gluten para evitar el contacto cruzado durante el autoservicio de los clientes.**

Bufé desayuno en un hotel: se recomienda preguntar al huésped qué querrá comer del bufé y sacarle el embutido, los quesos y el pan sin gluten de dentro de cocina. En algunos hoteles se dispone de un rincón en sala específico con los productos sin gluten y una tostadora, pero hay que tener en cuenta que los propios clientes que no tienen celiaquía y comen con gluten pueden acercarse y manipular o tostar el pan con gluten en esa tostadora y, por tanto, contaminarla.



## Servicio para llevar y a domicilio

Los pedidos sin gluten para llevar o a domicilio deben estar debidamente aislados para que no haya posibilidad de contaminación durante el transporte e identificados para que cuando el cliente reciba el pedido en casa sepa cuál es su plato. Esto es especialmente importante cuando el pedido incluye platos con y sin gluten.

En el caso de pizzerías, se pueden utilizar cajas diferentes para los pedidos de pizza sin gluten.

## Alerta, envases biodegradables y contacto cruzado con gluten

Los envases biodegradables a menudo se fabrican con materiales derivados de cereales como el almidón de maíz o trigo, que pueden contener gluten. Aunque son una opción positiva desde un punto de vista ambiental, hay que saber que el contacto cruzado puede ocurrir durante distintas etapas, desde el proceso de producción hasta el almacenamiento o manipulación en los establecimientos de restauración.

Su composición y manipulación deben ser gestionadas cuidadosamente para garantizar que no pongan en peligro la seguridad de los consumidores que sufren cualquier patología relacionada con el gluten.

Es esencial establecer medidas de precaución rigurosas. Estas podrían incluir:

- Selección cuidadosa de proveedores de envases biodegradables que garanticen la ausencia de gluten.

- Implementación de protocolos estrictos de manipulación y almacenamiento para prevenir el contacto cruzado.
- La formación del personal sobre esta cuestión específica.

Se han definido dos tipos de vajillas compostables elaboradas a partir de trigo:

- Elaboradas a partir del tallo del trigo: serán seguras siempre que el fabricante nos garantice la elaboración a partir del tallo, ya que al estar en el interior del grano no hay proteínas de almacenamiento, gluten ni alérgenos.
- Elaboradas a partir de pasta: suponen un riesgo para la salud del consumidor que padece celiaquía.

Los envases que pueden estar elaborados a partir de materiales biodegradables son platos, vasos y utensilios de cocina.

Actualmente, se está en proceso de instar a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y a la Comisión Europea para que hagan un cambio en la reglamentación del material biodegradable.



# 8

## La formación del personal

El personal de un establecimiento es una pieza clave en la atención y satisfacción de los clientes. Para asegurar un servicio de calidad y seguro, es esencial que el personal esté debidamente capacitado y sea consciente de las necesidades específicas de las personas con enfermedad celíaca. Así pues, es muy importante la formación continua del personal elaborando instrucciones precisas para atender a los clientes.

Por tanto, el personal debe ser conocedor de los siguientes aspectos:



## Aspectos básicos sobre la enfermedad celíaca:

Estar familiarizado con la enfermedad, ser conocedor de que no se trata de una moda o un capricho, sino que es una enfermedad autoinmune, cuyo único tratamiento es el seguimiento de una dieta estricta sin gluten y que las contaminaciones con gluten son un peligro para su salud.



## Buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos sin gluten:

Proporcionar unas pautas claras sobre las medidas de higiene necesarias para prevenir el contacto cruzado con gluten en la cocina. Enfatizar la importancia de una limpieza exhaustiva de utensilios, equipos y superficies de trabajo para evitar la presencia de gluten.

Instruir al personal sobre la necesidad de emplear utensilios de cocina separados y exclusivos para la preparación de platos sin gluten. Hacer hincapié en la importancia de evitar la mezcla de ingredientes y productos que contengan gluten con aquellos que sean sin gluten.

Ofrecer instrucciones detalladas sobre cómo almacenar, manipular y preparar alimentos sin gluten de forma segura. Se incluye la correcta segregación de ingredientes, el etiquetado adecuado de productos y el uso de áreas designadas para la preparación de platos sin gluten.

## Capacidad de comunicación y actuación delante del cliente:

Capacitación en habilidades de comunicación para tratar con clientes, fomentando una actitud empática y respetuosa hacia sus necesidades.

Informar al personal sobre cómo responder adecuadamente a las preguntas y consultas de los clientes sobre los platos sin gluten disponibles tanto en el menú como en la carta, así como dar información detallada sobre los ingredientes utilizados, los métodos de preparación y las precauciones tomadas para evitar el contacto cruzado con gluten.

Actuar de forma responsable en caso de duda y no servirle el plato al comensal. Informar a cocina para que lo elabore de nuevo.



La formación del personal es un elemento crucial para garantizar un servicio adecuado. Proporcionar la formación esencial sobre la enfermedad celíaca y las prácticas correctas de manipulación aporta una experiencia segura y satisfactoria para el cliente.



# 9

## La carta

Es recomendable que cuando el cliente con celiaquía vea la carta sepa qué opciones tiene. Se proponen diferentes opciones para identificar que el establecimiento dispone de opciones especiales para clientes con celiaquía.



**Opción 1:** Escribir un comentario al final de la carta indicando al cliente que se dirija al personal de sala para que le explique las opciones de las que dispone el establecimiento para adaptar los platos.



**Opción 2:** Poner un símbolo identificativo junto a los platos sin gluten.



**Opción 3:** Tener una carta específica sin gluten.

## Cómo no escribir la información en la carta

No se puede identificar los platos con la mención sin gluten, *gluten free*, con un símbolo sin gluten o similar y, a su vez, escribir «puede contener trazas de gluten». Como ya se ha mencionado en este manual, en el apartado de compra (incumplimiento del Reglamento Europeo (UE) 1169/2011) es información contradictoria y confusa para el cliente.

### Error común:

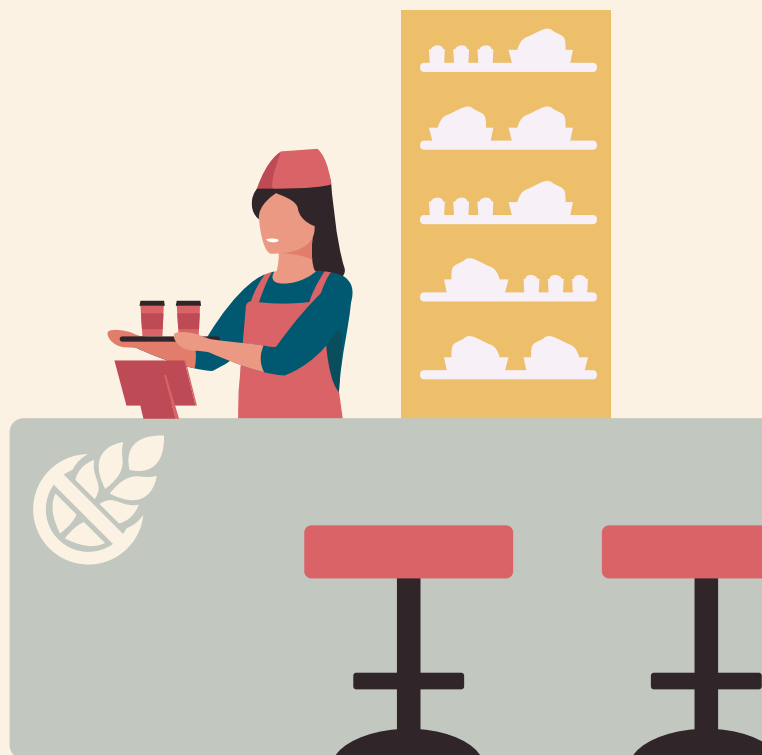
En pastelerías y panaderías, identificar en el mostrador algunos productos como «sin gluten» y, a su vez, informar que pueden contener trazas de gluten.



Si en tu establecimiento elaboras, por ejemplo, panes con harinas que no llevan gluten (ejemplo: harina de trigo sarraceno, teff, arroz y maíz, entre otros), pero no puedes asegurar la ausencia de contacto cruzado con gluten, puedes informar mediante los carteles y etiquetas de que es pan elaborado con el nombre del cereal en cuestión.

# 10 No te quedes atrás, acredita tu establecimiento

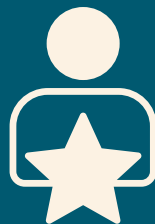
Si ofreces opciones sin gluten, quieres acreditarte y formar parte de la red de establecimientos asesorados de la Associació Celíacs de Catalunya debes saber que:





### **Fidelizarás a los clientes.**

Nuestra acreditación está avalada por la Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Apostarás por la salud y la integración de las personas con celiaquía.



### **Serás un auténtico experto.**

Formaremos a tu personal y te daremos herramientas para evaluar la seguridad de las materias primas y evitar el contacto cruzado con gluten.



### **Podrás ir un paso más allá.**

Con todo lo que vas a aprender, te será muy fácil gestionar también el resto de los alérgenos alimentarios.



### **Destacarás sobre el resto.**

Dispondrás de nuestro sello acreditativo, te incluiremos en los buscadores de nuestra web y aplicación, y haremos difusión entre los socios en las redes sociales.



Coneix una miqueta  
més el Projecte  
Restauració amb  
aquest vídeo



Coneix l'experiència  
dels teus companys  
del sector



En este díptico encontrarás más información  
sobre los criterios para adherirse al proyecto  
Restauración sin gluten.

En el ámbito de  
Cataluña y Menorca, los  
establecimientos que  
cuentan con la acreditación  
de la Associació Celíacs de  
Catalunya **se identifican  
con el distintivo «Gluten  
Free» visible en la puerta o  
ventana.**

Este distintivo marca el año  
y se actualiza cada año.





# 11

## Preguntas frecuentes

### **¿Son lo mismo la celiacía, las intolerancias alimentarias y las alergias alimentarias?**

No, cada una tiene un origen y consecuencias para la salud distintas, tanto a corto como a largo plazo.

En el caso de las intolerancias alimentarias, se producen porque existe algún tipo de alteración que impide digerir correctamente un alimento o alguno de sus componentes. No interviene el sistema inmunitario y, entre los síntomas, encontramos vómitos, diarreas, dolor abdominal, etc. El ejemplo más universal es la intolerancia a la lactosa.

En el caso de las alergias, la causa es que el sistema inmune reacciona contra ciertas sustancias que están presentes en los alimentos y que reciben el nombre de alérgenos. Por lo tanto, sí que interviene el sistema inmunitario. Los síntomas van desde congestión nasal, inflamación y erupciones en la piel, hasta asma, diarrea o cólicos. En casos más graves se puede producir un choque anafiláctico que compromete seriamente al sistema circulatorio con una caída de la presión arterial y que puede provocar la muerte de la persona. Un ejemplo es la alergia a la proteína de la leche de vaca.

La celiacía es una enfermedad autoinmune, no es ni una intolerancia alimentaria ni una alergia alimentaria.

## ¿La avena tiene gluten?

La avena como tal no contiene gluten, pero el peligro está en el contacto cruzado con gluten durante el procesamiento, ya que a menudo se cultiva y procesa en instalaciones donde también hay otros cereales con gluten. Por lo tanto, las personas que padecen celiaquía deben consumir la avena certificada sin gluten.

## ¿Hay personas muy o poco celíacas?

No. Los grados de celiaquía no existen. Lo que hay son personas más o menos sintomáticas, ya que la celiaquía es una enfermedad con una sintomatología muy amplia y que varía mucho entre personas.

## ¿Las pequeñas cantidades de gluten o trazas importan?

Por un poquito sí que pasa; las trazas y pequeñas ingestas de gluten cuentan. Las pequeñas transgresiones de la dieta representan un peligro para la salud de las personas que padecen celiaquía y mayor riesgo de sufrir complicaciones a medio-largo plazo.



## ¿Por qué hay que distinguir entre personas que padecen celiacía y personas que eliminan el gluten de su dieta voluntariamente sin tener una patología relacionada con esta?

Por desgracia, estos últimos años se ha puesto de moda la dieta sin gluten y se han hecho afirmaciones que no siempre están basadas en la evidencia científica, desinformando así a los consumidores. Debes saber que las personas que se manifiestan como celíacas tienen que excluir el gluten de su alimentación por completo.

El mensaje «por un poquito no pasa nada» solo es válido para las personas que no sufren ninguna patología relacionada con la ingesta de gluten. Esto contribuye a banalizar la enfermedad.

## ¿El fuego a altas temperaturas elimina el gluten?

No. Exponer los alimentos a altas temperaturas no garantiza la eliminación del gluten. Hay que tener protocolos de elaboración en cocina para evitar que se produzca un contacto cruzado en freidoras y hornos.



## ¿El gluten se propaga por el aire?

Sí, el gluten está presente en harinas de algunos cereales y es muy volátil. Hay que extremar las precauciones y disponer de protocolos para evitar que se produzca un contacto cruzado con gluten durante la elaboración de los platos sin gluten, sobre todo en el caso de obradores y pizzerías, que son los establecimientos de mayor riesgo.

## **¿Por qué las lentejas están categorizadas en la clasificación de alimentos en la columna de productos susceptibles de contener gluten?**

Las lentejas son una legumbre y, como tal, no contienen gluten. Sin embargo, debido al tipo de cultivo rotacional con el trigo es frecuente encontrar granos de trigo en los envases de lentejas.

Por este motivo, en el envase de las lentejas se incluye la mención «puede contener gluten» y deben considerarse —tanto las crudas (envasadas) como las cocidas— como un alimento de riesgo para las personas celíacas. Tampoco serán aptas si se compran a granel. Para poder consumirlas, la recomendación es comprarlas crudas (envasadas) y llevar a cabo una revisión visual sobre un paño o una superficie, eliminar los granos de trigo y, después, enjuagarlas con abundante agua. Si se compran cocidas, deben estar certificadas sin gluten.

## **En mi establecimiento tengo pan y cerveza sin gluten, ¿con eso basta para indicar que hay comida sin gluten?**

No. No solo es necesario que los ingredientes sean sin gluten; es indispensable disponer de protocolos a la hora de cocinar y servir estos productos para garantizar que el plato final que llega a la mesa es realmente sin gluten y, por tanto, apto para las personas celíacas.



## ¿Puedo escribir en mi carta que hay productos sin gluten y, a la vez, indicar que pueden contener trazas de gluten?

No. Esta información es confusa e incumple el Reglamento Europeo 1169/2011, tal y como se indica en el artículo 36, punto 2. Tienes más información en el apartado de cómo hacer la compra de este manual.

Además, esta información no es útil para aquellas personas que padecen celiaquía u otros trastornos relacionados con la ingesta de gluten, ya que deben evitarlo por completo.

Sin gluten significa menos de 20 ppm de gluten, es decir, sin trazas. Si en etiquetas, carteles o menús escribes «sin gluten» o «*gluten free*» y, a la vez, «puede contener trazas» puedes inducir a error a los consumidores que padecen celiaquía.

## ¿En qué se diferencia la aplicación CeliacsCatalunya y el mapa web de establecimientos acreditados de otros buscadores de establecimientos sin gluten disponibles en apps, webs o redes?

Los restaurantes, hoteles, obradores, *food trucks*, etc., que aparecen en el listado de la **Associació Celiacs de Catalunya** han recibido un asesoramiento y seguimiento por parte de los técnicos de la asociación.

Nuestro sello en la puerta de tu establecimiento aportará seguridad y confianza a las personas con celiaquía y a sus familias.





# 12

# Bibliografía

Associació Celíacs de Catalunya. <https://www.celiacscatalunya.org/es/index.php>

Association of European Coeliac Societies. <https://www.aoecs.org/>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)

Protocolo para el diagnóstico de la enfermedad celíaca. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2018.

Soy celíaco. Guía práctica vivir sin gluten. Associació Celíacs de Catalunya.

Reglamento (UE) n.º 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los reglamentos (CE) n.º 1924/2006 y (CE) n.º 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) n.º 608/2004 de la Comisión.

Reglamento de ejecución (UE) n.º 828/2014 de la Comisión de 30 de julio de 2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.

Los alérgenos alimenticios en la restauración colectiva. Generalitat de Catalunya, 2009. <https://acsa.gencat.cat/ca/Publicacions/guies-i-documents-de-bones-practiques/documents-de-bones-practiques/els-allergens-alimentaris-en-la-restauracio-collectiva/>



# 13

## Anexo 1 Clasificación de alimentos según su contenido en gluten






Associació Celiacs  
de Catalunya









## Tabla orientativa

# Alimentos con gluten y sin

	Sin gluten por naturaleza	De riesgo (revisar el etiquetado)	Prohibidos	
	<b>Aditivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gomas y espesantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resto de los aditivos</li> </ul>	-
	<b>Algas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas en su estado natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envasadas</li> </ul>	-
	<b>Alimentos infantiles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche de inicio (0-12 meses), continuación (1-3 años) y crecimiento (+3 años)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harinas instantáneas, papillas a punto para el consumo</li> <li>Leche de crecimiento con cereales</li> <li>Purés para bebés</li> </ul>	-
	<b>Aperitivos y envinagrados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envinagrados sin aromas ni especias (ej. pepino, cebolletas, etc.)</li> <li>Aceitunas (con hueso o sin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envinagrado con otros ingredientes</li> <li>Aceitunas rellenas con aromas o especias</li> <li>Patatas fritas y otros snacks de bolsa (palomitas, gusanitos, tortitas de cereales...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel (aunque el envase principal mencione o tenga el logotipo "sin gluten")</li> </ul>
	<b>Bebidas alcohólicas y 0,0% alcohol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas destiladas (brandy, coñac, aguardiente, anís, cazalla, pacharán, ratafia, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky - sin otros ingredientes o aromas)</li> <li>Cava, champán y sidra</li> <li>Todos los vinos y los espumosos</li> <li>Vermut, sangría y "tinto de verano"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas desalcoholizadas (0,0% alcohol)</li> <li>Bebidas y licores cremosos</li> <li>Cerveza sin gluten (revisar etiquetado Licencia de la Marca Espiga Barrada)</li> <li>Licores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas artesanales: ratafia, pacharán, etc</li> <li>Cerveza con gluten</li> </ul>
	<b>Bebidas no alcohólicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agua embotellada (con gas y de sabores)</li> <li>Zumo, néctar y mosto de frutas y/o verduras</li> <li>Energéticas e isotónicas</li> <li>Café: en grano y molido (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado), cápsulas</li> <li>Refrescos (cola, limón, tónica, gaseosa, sifón (light, zero azúcar, sin cafeína)</li> <li>Infusiones monoplanta</li> <li>Orchata envasada al natural</li> <li>Achicoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energéticas e isotónicas en polvo</li> <li>Café instantáneo y cápsulas con otros ingredientes que no sean café</li> <li>Batidos de frutas y verduras con diferentes ingredientes</li> <li>Bebidas vegetales: soja, arroz, almendra, quinoa, avena...</li> <li>Infusiones (multiplanta) en bolsa con especias, frutas y otros ingredientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infusiones de hierbas a granel</li> <li>Producto de máquinas expendedoras de bebidas</li> <li>Bebidas artesanales</li> </ul>
	<b>Cacao</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cacao en polvo 100%</li> <li>Mantequilla de cacao, pasta de cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos que contengan cacao y otros ingredientes: tabletas, bombones, cremas de untar, preparados en polvo...</li> </ul>	-

	<b>Carne, productos cárnicos y embutidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jamón y paleta, pieza entera o en lonchas envasada</li> <li>Jamón cocido extra, jamón serrano, cecina y tronco de lomo, pieza entera o en lonchas envasada</li> <li>Todo tipo de carnes y vísceras (frescas o congeladas) que no contengan otros ingredientes (excepto conservantes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beicon, tocino y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido (no en lonchas)</li> <li>Embutidos (chorizo, longaniza, pavo cocido, jamón cocido, sobrasada...)</li> <li>Productos cárnicos: ahumados, macerados con salsa, precocinados o preparados.</li> <li>Productos picantes: salchichas, frankfurt, burgers, patés, carnes picadas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne y productos cárnicos dispensados y manipulados in situ</li> <li>Productos cárnicos rebozados o empanados</li> </ul>
	<b>Cereales y pseudocereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales sin procesar, sin moler y envasados: arroz, maíz</li> <li>Pseudocereales sin manipular, sin moler y envasados: trigo sarraceno/alfarfón, mijo, sorgo, teff, quinoa, amaranto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harinas de cereales y pseudocereales sin gluten</li> <li>Avena (etiquetada con Marca Espiga Barrada)</li> <li>Almidón de trigo, almidón de otros cereales</li> <li>Fibras vegetales (ej: psyllium)</li> <li>Maíz para palomitas (microondas)</li> <li>Vasitos de arroz, quinoa... preparados para el consumo.</li> <li>Cuscús sin gluten</li> <li>Tortitas de cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trigo, cebada, centeno, espelta, Kamut®, triticale, avena no certificada, farro</li> <li>Harinas o productos elaborados a partir de los cereales anteriores</li> <li>Sin gluten por naturaleza a granel</li> </ul>
	<b>Productos dietéticos y suplementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jalea real fresca y liofilizada</li> <li>Polen granulado</li> <li>Aceite de germen de trigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier complemento con comprimidos, polvos... (creatina, beta alanina, aislado de proteína, multivitamínicos...)</li> <li>Fibras vegetales</li> <li>Sustitutivos de comida (batidos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salvado de trigo y otros cereales con gluten</li> <li>Germen de trigo</li> </ul>
	<b>Espicias y condimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colorantes y aromas naturales, sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama...</li> <li>Espicias: todas las que encontramos en su estado natural (sin moler o sin trocear) y envasadas (ej: grano, hoja, copo...)</li> <li>Raíz de regaliz</li> <li>Sal</li> <li>Vinagre de vino, de manzana o de sidra, con denominación de origen (ej: Módena, Jerez...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cremas de vinagre, vinagre de arroz</li> <li>Espicias molidas y mezcla de especias (comino en grano y en polvo, pimentón, curry, orégano molido, albahaca molida...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel (aunque el envase principal mencione o tenga el logotipo "sin gluten")</li> </ul>
	<b>Fruta seca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entera: con cáscara o sin (cruda)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harinas de fruta seca (ej: almendra)</li> <li>Tostada, frita, salada o con azúcar</li> <li>Troceada, en grano, en polvo...</li> <li>Barritas de fruta seca</li> <li>Cremas de fruta seca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel (aunque el envase principal mencione o tenga el logotipo "sin gluten")</li> </ul>
	<b>Harinas y derivados</b>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>De cereales y pseudocereales sin gluten, fruta seca, legumbres y tubérculos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harinas y sémola de cereales con gluten</li> </ul>

	<b>Frutas y zumos de fruta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca al natural</li> <li>• Conservas: frutas en su zumo, en compota, en almíbar, membrillo...</li> <li>• Fruta desecada (ej: dátiles, orejones...) y deshidratada (plátano, manzana...)</li> <li>• Frutas confitadas y glaseadas</li> <li>• Mermeladas y confituras</li> <li>• Zumo, néctar y mosto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Higos desecados y recubiertos con harina</li> <li>• Coco deshidratado y rallado</li> <li>• Gazpacho, salmorejo...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas a punto para el consumo, troceadas y envasadas (IV Gama)</li> </ul>
	<b>Golosinas y helados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helados de agua (helados de limón, cola...)</li> <li>• Granizados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caramelos duros y blandos</li> <li>• Helados que no sean de hielo</li> <li>• Golosinas</li> <li>• Chicles</li> <li>• Virutas de decoración comestibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A granel (aunque el envase principal mencione o tenga el logotipo "sin gluten")</li> </ul>
	<b>Semillas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En estado natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezcla de semillas</li> <li>• Semillas en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A granel</li> </ul>
	<b>Legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secas y cocidas al natural (judía, garbanzo, soja...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas cocidas al natural y secas envasadas</li> <li>• Humus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A granel (crudas o cocidas)</li> </ul>
	<b>Leche y productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche: esterilizada, UHT, evaporada, condensada, concentrada...</li> <li>• Leches especiales (sin lactosa, enriquecidas en vitaminas y minerales, fermentadas, en polvo)</li> <li>• Quesos: fresco (requesón), tierno, semicurado, curado, entero, cuña o lonchas (envasado), brie, cabra, mozzarella fresca, feta...</li> <li>• Nata o doble nata (materia grasa 30-50%)</li> <li>• Yogur: natural, griego, desnatado, enriquecido, azucarado, edulcorado...</li> <li>• Kéfir</li> <li>• Cuajada, cuajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nata ligera (materia grasa inferior al 30%)</li> <li>• Postres lácteos: natilla, flan, mousse, batidos...</li> <li>• Postres vegetales: arroz, soja, coco...</li> <li>• Preparados en polvo para postres lácteos: flan, natillas o cuajo en polvo</li> <li>• Quesos rallados y procesados, con ingredientes extra (especias, aceites)</li> <li>• Sucedáneos de queso para untar</li> <li>• Yogures de sabores, yogures con o sin trozos de fruta</li> <li>• Bebidas vegetales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur con cereales que contienen gluten</li> <li>• Leches enriquecidas con cereales</li> </ul>
	<b>Levadura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levadura fresca de panadería (Sacharomyces cerevisiae)</li> <li>• Gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico</li> <li>• Sal de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levadura química, en polvo</li> <li>• Levadura nutricional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levadura de cerveza</li> </ul>
	<b>Aceites y grasas comestibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite vegetal: oliva, girasol, coco...</li> <li>• Grasas animales: manteca de cerdo, tocino, ghee y mantequilla (materia grasa superior al 80%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceites aromatizados o con hierbas aromáticas</li> <li>• Grasas vegetales: margarina</li> <li>• Grasas lácteas: materia grasa inferior al 80%, (ej: mantequilla fácil de untar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

	<b>Huevos y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Derivados de huevo: en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo líquido pasteurizado</li> <li>Frescos, refrigerados y cocidos con cáscara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos que contengan huevo o ovoproductos (ej: tortilla de patatas, precocinados, huevo hilado...)</li> </ul>	-
	<b>Pescado y marisco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservas al natural, en aceite (de oliva, de girasol o mezcla de aceites vegetales), en vinagre, al limón...)</li> <li>Pescado (blanco y azul) y marisco: fresco, salado y en salazón, desecado, ahumado, congelado...</li> <li>Tinta de calamar (ingredientes: tinta de cefalópodo y sal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Surimi y sucedáneos de pescado</li> <li>Productos procesados (burguers, paté, conservas con salsas...)</li> <li>Precocinados de pescado y marisco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos rebozados o que contengan cereales con gluten</li> </ul>
	<b>Platos preparados</b>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mezcla de productos sin gluten por naturaleza (frescos, congelados, deshidratados, para reconstituir...)</li> <li>Verduras y hortalizas listas para consumir V Gama (cremas, purés, gazpacho, tortilla, pizza...)</li> </ul>	-
	<b>Productos veganos y vegetarianos</b>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tofu y derivados, miso, tempeh</li> <li>"Nata" vegetal</li> <li>Tahini, soja texturizada, algarroba</li> <li>Embutidos, burguers, patés vegetales y otros sucedáneos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seitán</li> </ul>
	<b>Sopas y salsas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate al natural (entero, rallado, triturado y tamizado)</li> <li>Tinta de calamar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsas comerciales (mayonesa, ketchup...)</li> <li>Salsa tamari (salsa de soja)</li> <li>Caldos y pastillas de caldo</li> <li>Sopas deshidratadas (en juliana y polvo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsa de soja con gluten</li> </ul>
	<b>Azúcar y edulcorantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcar blanco, moreno, de caña, panela</li> <li>Edulcorantes artificiales (sacarina, estevia)</li> <li>Jarabe de glucosa y dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten)</li> <li>Miel y melazas (miel de caña)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcar glas, aromatizados (ej: vainillado)</li> <li>Caramelo líquido</li> <li>Jarabes</li> </ul>	-
	<b>Tubérculos y productos derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas, boniatos, batata, yuca, chufla...</li> <li>Conservas de patata al natural (cocida)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copos de puré de patata</li> <li>Patatas prefritas y precongeladas</li> <li>Productos derivados: midones, harinas, orchata...</li> </ul>	-
	<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservas de verduras y hortalizas al natural</li> <li>Menestra de verduras congeladas</li> <li>Frescas. Verduras y hortalizas, hongos, setas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras y hortalizas precocinadas</li> <li>Verduras y hortalizas a punto para consumir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empanadas o rebozados con harinas de cereales con gluten (tempuras)</li> </ul>

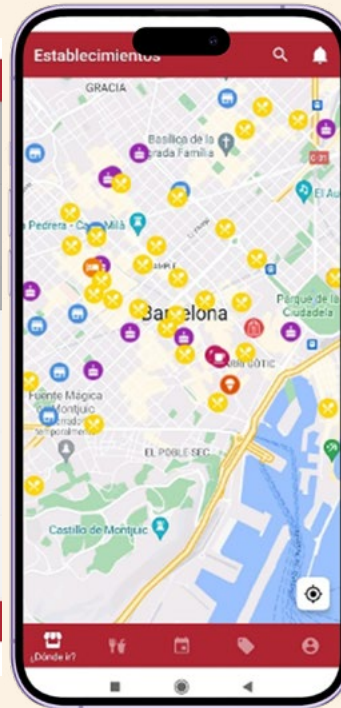
## sección 1



## sección 2



## sección 3



## sección 4





# 144

## Anexo 2

# La app CeliacsCatalunya



En la aplicación CeliacsCatalunya se publican los establecimientos acreditados por la Asociación y se actualiza periódicamente.

En la pantalla de búsqueda de establecimientos, el usuario puede filtrar por el tipo de actividad (si es obrador, restaurante, hotel, etc.) y por la población. (Sección 4)



En la pantalla de búsqueda de establecimientos por mapa, se indican con los distintos iconos los establecimientos de esa zona. (Sección 3)

También permite hacer búsquedas de establecimientos en lista. (Sección 2)

Cada empresa tiene una ficha con su dirección, teléfono, web y descripción del tipo de servicio. (Sección 1)







**Associació Celíacs  
de Catalunya**

Con la colaboración de:



Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana del Consum**