



AULA VIRTUAL

Trastornos relacionados con el gluten

3. CONVIVE



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autores

Julián Rodríguez Almagro

Profesor Titular.

Facultad de Enfermería de Ciudad Real.

Universidad de Castilla la Mancha.

Alfredo J Lucendo

Jefe de Sección de Aparato Digestivo.

Hospital General de Tomelloso.

Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBERehd).

Álvaro García-Manzanares Vázquez de Agredos

Facultativo Especialista de Endocrinología y Nutrición.

Hospital General Universitario de Ciudad Real.

Profesor Asociado Facultad de Medicina de Ciudad Real (UCLM).



Convive con una persona con enfermedad celiaca

- Cada experiencia de cuidar es única.
- Asumir el papel de cuidador puede ser una experiencia satisfactoria y enriquecedora, pero también puede suponer un reto.
- En este apartado explicaremos con detalle los problemas que se pueden presentar en un paciente trastornos relacionados con el gluten desde el punto de vista de la alimentación.



Índice

- 1. Contaminación o Contacto cruzado**
- 2. Aprende a leer el etiquetado.**
- 3. Recomendaciones en hoteles y restaurantes.**
- 4. Recomendaciones para colegios y servicios de restauración colectiva.**
- 5. Recetas de cocina.**
- 6. Glosario**



1. Contaminación o Contacto cruzado.



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



1. Contaminación o Contacto cruzado

- Existe la posibilidad de que alimentos libres de gluten puedan, en algún momento, mezclarse con otros que contengan esta proteína. **Al suceder esto, se produce contacto cruzado y los alimentos dejan de ser aptos para personas celiacas.**
- Para evitar el contacto cruzado con gluten es recomendable:
 - Realizar **limpieza** exhaustiva con agua caliente y jabón las superficies y utensilios.
 - Utilizar **productos naturales**
 - Usar un **tostador y colador exclusivos** para productos “sin gluten”, ya que son difíciles de limpiar.
 - No utilizar el mismo **aceite** en el que hayamos frito previamente productos con gluten, ya que esta proteína no se desintegra a altas temperaturas.
 - Almacenar los productos sin gluten **separados y encima** de los de con gluten.
 - Al utilizar **microondas** cubrir el plato sin gluten con una tapa.
 - Preferible utilizar **menaje** de metal o plástico, y no de madera.
 - Utilizar **pan rallado y harinas sin gluten** para evitar el contacto cruzado.

**Ante la duda de si un producto contiene o no gluten:
No consumirlo**



2. Aprende a leer el etiquetado.



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



2. Aprende a leer el etiquetado



Reglamento (UE) nº 828/2014 (de carácter voluntario)

- Mención **sin gluten**. Deben contener menos de 20 ppm (mg/kg).
- Mención **muy bajo en gluten**. Deben contener menos de 100 ppm (mg/kg).
 - Esta cantidad de gluten causa daño intestinal a las personas celiacas.

Reglamento (UE) nº 1169/2011 (de carácter obligatorio)

- Cualquier producto alimenticio que contenga alguno de los 14 alérgenos de declaración obligatoria en su lista de ingredientes, deberá destacarlo tipográficamente o indicando “contiene” y el alérgeno en cuestión.

Certificaciones

En España encontramos una certificación europea para productos sin gluten:

- Marca Registrada «Espiga Barrada» (ELS).
- Se pueden encontrar en el mercado productos con almidón de trigo como ingrediente, sin embargo, puede que este producto sea apto para celiacos ya que el almidón puede separarse del gluten a través de un proceso denominado molturación húmeda, **solo si está certificado sin gluten y lo indica claramente el etiquetado, ya que puede generar confusión entre pacientes.**



Qué debemos saber sobre el etiquetado sin gluten.

✓ Sin gluten

La declaración "sin gluten" solamente podrá utilizarse cuando **los alimentos no contengan más de 20 mg/kg de gluten** (20 ppm).

¿Y los genéricos?

No deben estar etiquetados "sin gluten" ya que no lo contienen por su propia naturaleza. En el caso de contener gluten debe indicarlo.

● Recuerda

De las diferentes declaraciones recogidas en la legislación, **unicamente la mención "sin gluten"** es apta para personas celiacas.

Si una empresa alimentaria en su autocontrol (APPCC) detecta la presencia de gluten u otro alérgeno, el etiquetado precautorio de este alérgeno **perdería su carácter voluntario y sería obligatorio indicarlo en el etiquetado del producto.**



Si en el etiquetado **no se hace referencia al contenido en gluten**, busca el producto en la app de FACEMOVIL para comprobar si su consumo es seguro.

✗ Muy bajo contenido en gluten

La declaración "muy bajo en gluten" solamente podrá utilizarse cuando **los alimentos no contengan más de 100 mg/kg de gluten** (100 ppm).



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celiacos
de España



3. Recomendaciones en hoteles y restaurantes.



Recomendaciones en hoteles y restaurantes (I).



- ❑ Para las personas celiacas, comer fuera de casa supone inquietud y preocupación al no tener la seguridad de si las opciones sin gluten ofrecidas son elaboradas de forma correcta para seguir la dieta sin gluten.
- ❑ Se recomienda acudir a restaurantes certificados por FACE según el **Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/Gluten-Free**. En el Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/Gluten-Free se implementan una serie de actividades **para verificar la elaboración de los platos sin gluten** en los establecimientos y así proporcionar al consumidor celiaco tranquilidad, variedad y seguridad.
- ❑ El **distintivo del proyecto, que se renueva de forma anual** (año en vigor) y se puede localizar en la puerta o ventana principal del establecimiento.



Recomendaciones en hoteles y restaurantes (II).

- ❑ Cuando una cadena de restauración o establecimiento particular muestra interés por sumarse a la red de colaboradores del proyecto, **los técnicos especializados en seguridad alimentaria elaboran junto con el interesado una adaptación del protocolo.** Para ello, el Departamento de Calidad y Seguridad Alimentaria de FACE se encarga de:
 - ❑ Visitar las instalaciones para evaluar la viabilidad de ofrecer opciones sin gluten seguras.
 - ❑ Adaptar los protocolos de elaboración de platos sin gluten
 - ❑ Revisar las fichas técnicas de todos los ingredientes utilizados en las elaboraciones de platos sin gluten.
 - ❑ Formar a todo el personal del establecimiento, tanto de cocina como de sala.
 - ❑ Incluir el establecimiento o establecimientos de la marca en la base de datos de la app FACEMOVIL
 - ❑ Actividades de seguimiento
 - ❑ Control analítico a través de toma de muestras de manera aleatoria y periódica para verificar si la oferta sin gluten ofrecida es segura.



Recomendaciones en hoteles y restaurantes (III).

- ❑ Para aquellos restaurantes no incluidos en el **Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/Gluten-Free** y que, por tanto, no pueden asegurar la ausencia de gluten en sus productos, deberán extremarse una serie de precauciones según se detalla seguidamente:
 - ❑ Informar al camarero de que el cliente es celiaco y solicitar ponerlo en conocimiento de la cocina.
 - ❑ Los alimentos más seguros son aquéllos a base de verduras y hortalizas, incluyendo las ensaladas. Asegurar con la cocina que se preparan sin contenido alguno de gluten y con la máxima precaución para evitar contaminación cruzada. Un arroz cocido también podría resultar seguro.
 - ❑ Las carnes o pescados a la plancha suelen ser alternativas más seguras, insistiendo en el uso de aceite nuevo para su preparación. Si se pueden asegurar que se ha usado aceite nuevo para freír un huevo o una tortilla a la francesa, podrían igualmente consumirse.
 - ❑ Advertir que no se acompañen estos platos con patatas fritas: con certeza la freidora se empleó antes para otro producto rebozado con harina.
 - ❑ Deben evitarse también las salsas, porque con frecuencia llevarán harinas en su composición.
 - ❑ Como postre, una fruta bien lavada es generalmente la alternativa más segura.
- ❑ Pese a las anteriores precauciones, nunca se podrá garantizar la seguridad para un celiaco de los alimentos tomados en estos establecimientos.



4. Recomendaciones para colegios y servicios de restauración colectiva.



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Recomendaciones para colegios y servicios de restauración colectiva (I).

- Poner en conocimiento de los responsables la condición de Celíaco.
- Identificar si forma parte del **Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/Gluten-Free**.
- Tratar de conocer el grado de conocimiento de la enfermedad y los posibles riesgos de contaminación cruzada del personal encargado de la compra y la elaboración.
- Optar por alimentos genéricos sin gluten o que estén envasados.

En caso de duda sobre los productos, forma de cocinado o posible contaminación evitar el establecimiento



Recomendaciones para colegios y servicios de restauración colectiva (II).

- ❑ Poner en conocimiento de los responsables la condición de Celíaco.
- ❑ Identificar si forma parte del **Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/Gluten-Free**.
- ❑ Tratar de conocer el grado de conocimiento de la enfermedad y los posibles riesgos de contaminación cruzada del personal encargado de la compra y la elaboración.
- ❑ Optar por alimentos genéricos sin gluten o que estén envasados.

En caso de duda sobre los productos, forma de cocinado o posible contaminación evitar el establecimiento.



5. Recetas de cocina.



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Receta de cocina.

Pan rápido sin gluten

Información de la receta

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocinado: 40 minutos

Raciones: 8

Utensilios necesarios 1 recipiente de pyrex para horno con tapa.

Ingredientes:

-400gr de harina sin gluten.

-250gr de agua.

-25 gr de levadura fresca de panadería.

-15 gr de aceite de oliva.

-1 cucharadita de azúcar.

-2 cucharaditas de sal.



Receta de cocina.

Pan rápido sin gluten: Método de preparación.

- Echamos en el vaso del robot de cocina el agua y programamos 1 min/37º vel1.
- Añadimos el resto de ingredientes, se debe tener precaución de no poner en contacto la levadura con la sal. Mezclamos 15 seg/ vel 6.
- Al finalizar de mezclar programamos 2 min/ velocidad espiga.
- Pulverizar con un poco de aceite el recipiente de pyrex.
- Sacamos la masa del vaso, amasamos un poco con las manos para darle forma redondeada, hacemos unos cortes en la superficie, espolvoreamos un poco con harina y metemos en el recipiente.
- Metemos en el horno, sin precalentar, durante 40 min a 200ºC; aún así a partir del minuto 30 vigilad.
- Retirar del recipiente y dejar enfriando sobre una rejilla.



Receta de cocina.

Bizcocho sin gluten

Información de la receta

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinado: 35 minutos

Tiempo total: 55 minutos (más 1 hora de enfriado)

Raciones: 12

Utensilios necesarios Molde alargado 23x11cm o redondo de 20 cm.

Ingredientes

-170 g de azúcar

-3 huevos M a temperatura ambiente

-190 g de aceite de oliva

-60 g de leche a temperatura ambiente

-Ralladura de 1 limón

-115 g de harina de arroz

-115 g de harina fina de maíz (maicena)

-7 g de impulsor químico tipo Royal



Receta de cocina.

Bizcocho sin gluten: Cómo hacer bizcocho sin gluten

- Disponemos 170 g de azúcar y 3 huevos en un bol y los batimos energicamente durante 3 minutos, hasta que la mezcla se vuelva blanquecina.
- Vertemos 190 g de aceite de oliva, 60 g de leche a temperatura ambiente y ralladura de 1 limón, y batimos de nuevo hasta que los ingredientes estén incorporados.
- Tamizamos en un cuenco 115 g de harina de arroz con 115 g de harina fina de maíz (almidón de maíz) y 7 g de levadura química y lo añadimos a la mezcla. Batimos la mezcla justo hasta que los ingredientes estén incorporados, no más o el bizcocho perderá esponjosidad.
- Precalentamos el horno a 220 °C con calor arriba y abajo. Forramos el molde con papel vegetal, incluyendo la base y los laterales.
- Vertemos la masa en el molde. Bajamos la temperatura del horno a 200 °C, introducimos el molde y horneamos durante 20 minutos. Bajamos la temperatura a 180 °C y horneamos 20-25 minutos más, hasta que al introducir un palillo, este salga limpio.
- Una vez pasado el tiempo de horneado y hayamos comprobado que el bizcocho está en su punto, lo retiramos del horno y lo dejamos reposar 10 minutos, sin desmoldar, encima de una rejilla.
- Pasado este tiempo, desmoldamos con cuidado, retiramos el papel vegetal y lo dejamos enfriar completamente sobre la rejilla.



Receta de cocina.

Galletas de harina de almendra con chips de chocolate (sin gluten)

Rinde: 40 galletas (aprox. 20 porciones)

Preparación: 15 min

Horneado: 13-15 min por bandeja (se hornea una a la vez)

Total: aprox. 30 min

Ingredientes

- 270 g de harina de almendra
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura química (polvos de hornear)
- 1 cucharadita de sal fina
- 115 g de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente (8 cucharadas)
- 200 g de azúcar granulada (de caña)
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 260 g de chips de chocolate.



Receta de cocina.

Galletas de harina de almendra con chips de chocolate (sin gluten)

Instrucciones

- 1.Precalentar el horno a 165 °C .
- 2.En un bol, mezcla la harina de almendra, el bicarbonato, la levadura y la sal.
- 3.En otro recipiente, bate la mantequilla con el azúcar a velocidad media (batidora eléctrica) durante 3-5 min, hasta que esté cremosa.
- 4.Incorpora el huevo y la vainilla. Bate 2 min más, hasta obtener una mezcla espesa y aireada.
- 5.Agrega la mezcla de harina de almendra al bol de la mantequilla y bate a baja velocidad hasta que se forme una masa homogénea (muy blanda; no hace falta refrigerar).
- 6.Incorpora los chips de chocolate con una cuchara, de manera envolvente.
- 7.Con una cuchara de 2 cucharadas forma bolas de masa y distribúyelas en la bandeja, dejando 5 cm de separación entre ellas (se expanden).
- 8.Hornea 13-15 min, hasta que los bordes estén apenas dorados y el centro se vea firme pero ligeramente abultado.
- 9.Deja enfriar las galletas en la bandeja 2 min antes de pasarlas a una rejilla para que se enfríen por completo.



6. Glosario.



Glosario.

- **Gluten:** Conjunto de proteínas presentes en un grupo de cereales. Siendo el causante o diana de las enfermedades relacionadas con el gluten como la enfermedad celíaca.
- **Contaminación o contacto cruzado:** Ocurre cuando un alimento entra en contacto con otro, transfiriendo pequeñas cantidades del alimento no deseado, como el gluten, al alimento seguro.
- **Alimentos genéricos:** Son aquellos que por su naturaleza no contienen gluten y por tanto no requieren un etiquetado específico para ser considerados aptos, como por ejemplo para personas con trastornos relacionados con el gluten.
- **Alimentos sin gluten:** Son alimentos procesados que, si bien podrían tener gluten, este ha sido eliminado o sustituido por otro apto para personas con trastorno relacionado con el gluten. Deben tener menos de 20ppm de gluten para ser seguro.



¡Muchas gracias!