



PROGRAMA DE SEGURIDAD PARA RESTAURANTES CON COMIDA SIN GLUTEN

Versión Descargable

HOLA

Las personas que necesitan permanecer libres de gluten se verán perjudicadas si consumen o son expuestas al gluten, incluso en pequeñas cantidades.

Esta guía describe el problema y cómo puedes asegurarte de que los alimentos y bebidas sin gluten no perjudiquen a los clientes en tu restaurante.

¿QUÉ ES GLUTEN?

El gluten es una proteína que se encuentra en cereales como la cebada, el centeno y el trigo. Con frecuencia el gluten se encuentra en la avena debido al contacto cruzado con uno de estos granos.

¿DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR EL GLUTEN?

Además de la cebada, el centeno, el trigo y algunas avenas, el gluten se encuentra en diversos ingredientes.

¿CÓMO AFECTA EL GLUTEN A UNA PERSONA CON INTOLERANCIA?

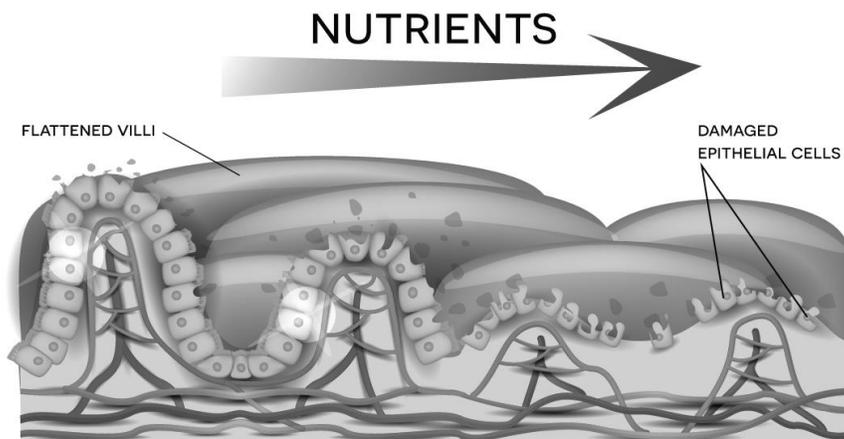
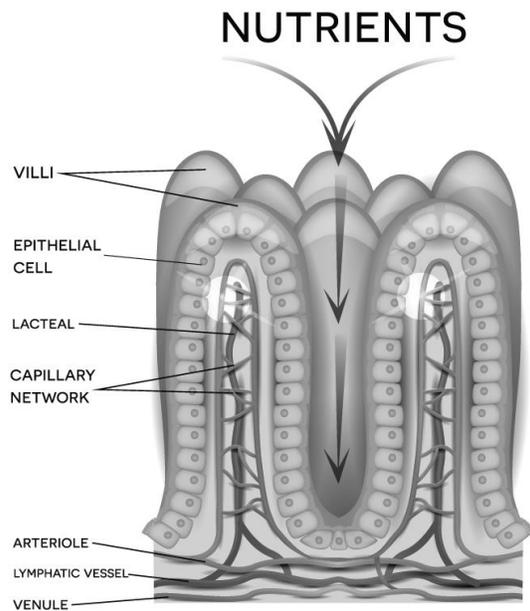
Dependiendo específicamente de la condición médica de la persona, el daño puede variar desde diarrea severa y dolores de cabeza hasta que el cuerpo se ataque a sí mismo, lo cual puede provocar enfermedades cardíacas o incluso cáncer.

Para millones de estadounidenses con la condición de salud conocida como enfermedad celíaca, el gluten ataca las vellosidades intestinales, partes del intestino que parecen dedos y procesan la nutrición necesaria para la salud

VELLOSIDADES EN EL INTESTINO DELGADO

VELLOSIDADES NORMALES

VELLOSIDADES NORMALES



En este dibujo puedes ver las vellosidades en la imagen de la izquierda. La imagen de la derecha muestra las vellosidades aplanadas que bloquean la nutrición del cuerpo

**¿CUÁNTO GLUTEN PUEDE CAUSAR DAÑO?
INCLUSO LA MÁS PEQUEÑA CANTIDAD DE GLUTEN
CAUSAN INTOLERANCIA.**



Por ejemplo, como ves aquí,
una sola chispa sobre un pan.
Una cantidad de gluten igual
a una gota en un galón de leche.
Una pequeña migaja de pan.
Una pizca de harina de trigo.

CONTACTO CRUZADO

El contacto cruzado es cuando una pequeña cantidad de gluten se transfiere de un ingrediente o alimento con gluten, a un ingrediente o alimento sin gluten.

A veces el daño puede tardar días o incluso semanas en aparecer.

Ejemplos de fuentes comunes de contaminación debido al contacto cruzado son:

- ◇ Dos artículos que se tocaron
 - ◇ Un cuchillo u otro utensilio utilizado para un alimento con gluten que luego se utiliza en un alimento sin gluten
 - ◇ Harina flotando en el aire
 - ◇ Agua hirviendo y aceite para freír
 - ◇ Áreas de almacenamiento o cocinas utilizadas para otros fines
-

¿CUÁL ES UNA FUENTE PRINCIPAL DE CONTACTO CRUZADO?

EL ESTAR CANSADO.

En el transcurso de un día, especialmente en las horas pico, las áreas de trabajo pueden encimarse. El cansancio puede conducir a apresurarse, saltarse pasos y no seguir los procedimientos que manteniendo la seguridad de las personas con intolerancia.

MANTENIENDO LA SEGURIDAD

MANTENER LA SEGURIDAD DE LAS PERSONAS IMPLICA:

- ◇ **Compra de insumos**
- ◇ **Recepción y almacenamiento de suministros**
- ◇ **Áreas de preparación de alimentos**



◇ **Mientras se cocina**

◇ **Áreas del restaurante**

LAS COMPRAS

DIRECTRICES DE COMPRAS

◇ Todos los utensilios existentes y nuevos que se usan en la cocina deben ser revisados para verificar que no contengan gluten, incluyendo todos los ingredientes, especias y aceites

Verifica las etiquetas o el material de venta al mayoreo.

◇ Si dice "sin gluten", verifica los ingredientes. Para mayor seguridad busca la certificación.

Revisa los símbolos de las tres agencias principales:

◇ Si tienes duda, pregúntale al distribuidor o fabricante.

◇ “La Guía de Compra de Charlie's Table Oasis” contiene información detallada sobre la compra segura de ingredientes y alimentos.

SIEMPRE TEN EN CUENTA

Partículas como una pequeña migaja o una pizca de harina en el aire, un utensilio o cuchillo usado para alimentos con gluten tanto como sin gluten, pueden contaminar todos los otros suministros.

RECEPCIÓN

DIRECTRICES DE RECEPCIÓN

◇ Verifica que se reciban los materiales correctos.

◇ Verifica que todo empaque esté seguro de cualquier contacto cruzado, sin agujeros ni rasgaduras.

◇ Si usas productos con gluten, marca claramente o identifica los suministros sin gluten con una etiqueta o marcador de color

ALMACENAMIENTO

DIRECTRICES DE ALMACENAMIENTO

◇ Guarda los suministros sin gluten separados de los otros suministros para evitar la contaminación por contacto cruzado.



- ◇ Si no hay un área o refrigerador/congelador de almacenamiento dedicados para comidas sin gluten, establezcan estantes elevados para comidas sin gluten (incluso se pueden pintar de un color diferente).
 - ◇ Tapas bien selladas o que cierran a presión protegen los suministros sin gluten. Todos los frascos deben estar herméticamente cerrados en todo momento cuando no estén en uso.
 - ◇ Mantén ollas, sartenes y utensilios (y los platos sin gluten exclusivos si tu restaurante los usa) separados de los que se usan para ingredientes que contienen gluten, preferiblemente en un estante elevado.
 - ◇ Ten especial cuidado al abrir o mover suministros que puedan derramarse o dispersarse.
 - ◇ Los suministros contaminados deben alejarse de los suministros sin gluten y las etiquetas de “sin gluten” deben ser eliminadas
-

TEN EN CUENTA: LA PEQUEÑA CHISPA QUE PUEDE CAUSAR GRAN DAÑO

Incluso pequeñas cantidades de gluten causan una reacción

ÁREAS DE PREPARACIÓN

LINEAMIENTOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- ◇ Todas las áreas de preparación deben lavarse y desinfectarse meticulosamente antes de comenzar a preparar platillos sin gluten.
- ◇ Toma en cuenta que los productos químicos y el calor no matan el gluten.

Harina y polvo:

- ◇ Sigue los procedimientos para controlar y monitorear aire y/o polvo en el ambiente lo cual puede presentar el riesgo de contacto cruzado.
- ◇ Si alguna harina se asienta en un área de preparación, sacude a fondo el área antes de limpiarla y desinfectarla para eliminar los residuos de harina.

Para limpiar una superficie que se utilizará para alimentos:

- ◇ Limpia la superficie para eliminar cualquier residuo visible, incluyendo migajas. De preferencia utiliza toallas desechables o limpiadores de un solo uso y luego tíralos.
- ◇ Lava el área con agua apta para beber.
- ◇ Desinfecta la superficie con productos químicos o de calor.

Trabajando con batidoras de alimentos:

- ◇ Si se tiene el espacio, coloca las batidoras de alimentos lejos del área de preparación.



◇ Si esto no es posible, una forma de evitar el contacto cruzado es usar una aspiradora para limpiar dentro y alrededor de la batidora antes de limpiarla y desinfectarla.

MIENTRAS SE COCINA

COCINANDO SIN GLUTEN

◇ Si no hay un área de preparación dedicada, asegúrate de que el área se limpie a fondo antes de comenzar la preparación.

◇ Organiza todo sin gluten antes de otros artículos.

Sigue exactamente las recetas.

◇ Las recetas deben anotarse y mantenerse actualizadas.

◇ Todo personal debe ser informado de cualquier cambio en una receta al momento de realizarse.

Solo utiliza ingredientes sin gluten en los alimentos que el restaurante le indica a la gente que no contienen gluten.

◇ Si hay duda sobre algún ingrediente en particular pregunta al encargado de compras.

◇ Si tienes alguna pregunta sobre una comida en particular pregúntale al chef o al gerente.

Ollas y sartenes:

◇ De preferencia, utiliza ollas, sartenes y utensilios dedicados a alimentos sin gluten.

◇ Artículos no dedicados deben limpiarse meticulosamente antes de cada uso.

◇ No utilices sartenes antiadherentes rayados, raspados ni materiales porosos como cucharas de madera .

Otros utensilios:

◇ **Mezcladoras:** Limpia y desinfecta a fondo las batidoras y mezcladores para eliminar todo residuo antes de usarlos.

◇ **Tazones para mezclar y batidoras:** Vuelve a lavar todos los tazones y aspas para mezclar que puedan haber tenido contacto con gluten, antes de usarlos.

◇ **Horno de convección:** Retira las migajas de la charola del horno y desinfectalo antes de calentar.

◇ **Tostadoras:** Utiliza únicamente tostadoras dedicadas a ‘no gluten’ para tostar pan sin gluten.

◇ **Coladores:** Utiliza únicamente coladores exclusivos para ‘no gluten’.

Equipos y electrodomésticos grandes de cocina:

© Charlie’s Table Oasis 2022

Página 6 | 15



- ◇ Límpialos a fondo antes de cada uso.
- ◇ Si alguna pieza no se puede esterilizar, no la utilices para cocinar alimentos sin gluten.

Ropa utilizada mientras se preparan alimentos sin gluten:

- ◇ Usa guantes dedicados y únicos para cocinar alimentos sin gluten.
- ◇ Los delantales y la ropa deben estar limpios para evitar el contacto cruzado.

Comidas sin gluten ya terminadas :

- ◇ Deben mantenerse separadas del pan y otras comidas con gluten para evitar el contacto cruzado.
- ◇ **Si se utilizan tapas para mantener la comida caliente**, asegúrate de limpiar y desinfectarlas después de cada uso. Almacénalas en un lugar seguro de ‘no gluten’.
- ◇ **Después de utilizar**, lava bien todos los utensilios. Regrésalos a un área libre de gluten.

SI CREES que una comida podría estar contaminada debido a un ingrediente o contacto cruzado, pregúntale a tu gerente si debe destruirse o retenerse para el personal o personas de escasos recursos .

PASTAS Y ALIMENTOS FRITOS

Al cocinar pasta :

- ◇ No uses la misma agua en la que se hirvió pasta que no sea sin gluten.
- ◇ Utiliza un colador exclusivo para ‘no gluten’.

Cuando se frían papas u otros alimentos:

- ◇ Solo cocina en aceite dedicado a sin gluten.
 - ◇ No uses aceite que haya sido usado para alimentos empanizados o freídos que contengan gluten.
-

PIZZA

Masa: Prepara masa sin gluten por separado con protección contra todo contacto cruzado.

Horno: Lo ideal es que la pizza sin gluten se cocine en un horno dedicado y separado. Si esto no es posible:

- ◇ Dedicar el estante superior en el horno solo para cocinar pizza sin gluten.
- ◇ Si no hay estante, coloca la masa sobre papel de aluminio que se utilice exclusivamente para masa sin gluten.



- ◇ Para evitar la posibilidad de contacto cruzado, utiliza papel aluminio solo una vez.
 - ◇ Cámbiate de guantes antes de comenzar a hacer una pizza sin gluten.
 - ◇ Los ingredientes sin gluten deben almacenarse en un área separada, con las tapas bien cerradas y usarse exclusivamente para pizzas sin gluten.
 - ◇ No utilices productos de recipientes que almacenan ingredientes para pizzas con gluten.
-

ALIMENTOS HORNEADOS

Horno de cocción: Lo ideal es que los alimentos horneados sin gluten se cocinen en un horno separado o por lo menos en el estante superior:

- ◇ Hornea todos los alimentos en papel de aluminio de un solo uso, papel pergamino o bandejas dedicadas especialmente a sin gluten.
- ◇ Incluso las bandejas para hornear sin gluten deben limpiarse a fondo entre cada uso.

Limpieza:

- ◇ Siempre limpia y lava a fondo después de hornear y antes de comenzar la preparación de alimentos sin gluten.

Planeación:

- ◇ Los tiempos de limpieza se pueden reducir si solo se hornea sin gluten una o dos veces por semana. Estos alimentos pueden permanecer congelados hasta que se sirvan.
- ◇ Si no puedes dedicar un día a solo hornear, programa tiempo de horneado sin gluten a primera hora en la mañana para evitar la harina de trigo en el aire o dispersa.

Ten en cuenta:

- ◇ La harina puede permanecer flotando en el aire de 12 a 24 horas o más, dependiendo de la cantidad de aire y la ventilación.
 - ◇ El uso de una batidora eléctrica puede espolvorear harina y crear una capa liviana sobre una mesa de preparación, equipo y platos.
-

OTRAS ÁREAS DE PRECAUCIÓN

Condimentos y Aderezos:

- ◇ Reduce riesgos al colocar condimentos y aderezos en botellas comprimibles. Etiqueta las que son sin gluten. Guarda las botellas en un área dedicada a 'no gluten'.



◇ Ten en cuenta que cualquier aderezo con malta probablemente esté hecho de cebada y contiene gluten. Por ejemplo, adobos y aderezos elaborados con vinagre de malta. El vinagre destilado es seguro.

Huevos:

◇ No utilices masa para hotcakes al preparar huevos revueltos u omelets.

Los alimentos con un agente vinculante generalmente usan harina que contiene gluten. Por ejemplo, imitación de cangrejo y sustitutos de carne.

Las guarniciones no deben contener ni haber estado en contacto con gluten. Por ejemplo, no sirvas salsas con gluten o guarniciones que incluyan algo que haya sido frito en una freidora de 'no gluten'.

El seitán es una alternativa vegana a la carne a base de gluten hidratado.

Sopas: No uses harina o roux para espesar las sopas.

Salsa de soya: Cuando uses cualquier producto con salsa de soya ten en cuenta que la mayoría contienen gluten. Verifica que este producto no contenga gluten antes de usarlo.

Hamburguesas vegetarianas: Estos fabricantes generalmente usan gluten. Verifica y confirma antes de usar.

ERRORES

Si se comete un error al preparar una comida:

◇ No intentes corregir un error. Se debe preparar una comida nueva. Como ahora ya sabes, hasta la cantidad más pequeña de gluten puede causar un problema. Por ejemplo, quitar un crutón de una ensalada ya NO elimina el contacto cruzado.

◇ De inmediato informa a la cocina sobre el error y al cliente cuánto tiempo llevará reemplazar su platillo sin glute

PRIMERO SEGURIDAD. SEGUNDO RAPIDEZ: SIEMPRE TEN EN CUENTA, LA PEQUEÑA PIZCA Y EL GRAN DAÑO QUE PUEDE HACER

LA NECESIDAD DE RAPIDEZ NUNCA PUEDE PRECEDER A LA NECESIDAD DE SEGURIDAD.

ÁREAS DEL RESTAURANTE

ANTES DE COMENZAR



En caso de que un cliente pregunte, asegúrate de saber:

- ◇ Los procedimientos utilizados para las compras, almacenamiento y en la cocina para asegurar que los alimentos que se dice que son libres de gluten en realidad lo sean.
 - ◇ Qué elementos del menú contienen y no contienen gluten.
 - ◇ Qué opciones del menú se pueden modificar para que no contengan gluten.
 - ◇ Qué bebidas servidas en el bar contienen gluten, así como sustitutos sin gluten.
-

CUANDO LLEGAN LOS CLIENTES

- ◇ Si se hizo una reservación y se informó que uno de los clientes come sin gluten, confírmalo: “Su grupo incluye una persona que come sin gluten ¿es correcto?”.
 - ◇ Si no se hizo una reservación, pregunta si alguien del grupo tiene alguna alergia o dieta especial. En caso afirmativo, asegúrate de informar al mesero.
 - ◇ Asegúrate de que la mesa y todo lo que hay sobre ella esté limpio antes de sentarlos.
-

ANTES DE TOMAR UNA ORDEN

Ten en cuenta:

- ◇ Lo que hasta la más mínima cantidad de gluten puede provocarle a las personas con intolerancia.
 - ◇ Que la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten son condiciones médicas. El ÚNICO tratamiento para estas condiciones es comida sin gluten.
 - ◇ Todos quienes quieran comer sin gluten deben recibir el mismo trato, ya sea por condición médica o por elección de un estilo de vida.
 - ◇ No es correcto adivinar una respuesta.
 - ◇ Está bien decir que no se sabe alguna respuesta a una pregunta y que le preguntarás al chef.
 - ◇ Si una persona pide un postre con gluten después de comer una comida sin gluten, infórmale que el postre contiene gluten y ofrécele alternativas sin gluten, luego respeta su elección.
-

TOMANDO UNA ORDEN

Secuencia de servicio:

- ◇ Antes de tomar la orden incluyendo las bebidas, pregunta a todos los comensales si alguien tiene algún alimento u otra alergia a tomar en cuenta.



◇ Para una experiencia gastronómica más cómoda, toma la orden de la persona que come sin gluten primero o al último.

Trata a todos los clientes con respeto:

◇ Un cliente no necesita un diagnóstico médico para querer comer sin gluten. Todas las personas que solicitan comida sin gluten deben ser tratadas como si tuvieran la enfermedad celíaca.

◇ Si un cliente indica que necesita evitar el gluten y luego pide una cerveza o bebida con gluten, infórmale respetuosamente sobre los hechos y sugiérele alternativas sin gluten.

Si no sabes la respuesta a una pregunta, pregúntale al chef o al gerente.

TRABAJANDO CON LA COCINA

Procesando la orden:

◇ Asegúrate de informar a la cocina qué comidas DEBEN SER sin gluten.

◇ Antes de salir espera a que el chef responda con conocimiento de la orden.

◇ Si transmites a la cocina la orden hablada o por escrito, asegúrate de que la persona que la recibe o la lee confirme que debe ser una comida sin gluten.

Al recoger la orden:

◇ Confirma con la cocina que la comida es sin gluten.

◇ Observa la comida para asegurarte de que sea la comida que ordenaste y de que no haya una contaminación evidente, por ejemplo un crutón en la ensalada.

◇ Si hay un error pregunta cuánto tardará en hacerse la orden correcta para avisarle al cliente.

AL SERVIR UNA ORDEN

Si un alimento con gluten entra en contacto con uno sin gluten, se debe suponer que el alimento sin gluten se ha contaminado.

Las formas de prevenir la contaminación por contacto cruzado incluyen:

◇ Lavarte las manos para eliminar cualquier riesgo de contacto cruzado.

◇ Servir por separado los platos que contengan alimentos con gluten. No los llesves en una bandeja con otros platos que contengan alimentos con gluten. Pídele a otra persona que entregue la comida sin gluten.

◇ Sírvele primero al cliente sin gluten, si es posible.



◇ Si tu restaurante utiliza platos y/o utensilios de diferentes colores o diseño para alimentos y bebidas sin gluten, asegúrate de que la comida que ordenaste esté en dicho plato y vaso.

Sírvele primero a la persona que ordenó sin gluten.

◇ No mezcles los utensilios de servicio mientras sirves a los comensales.

◇ Si se va a poner pan con gluten en la mesa, colócalo lo más retirado posible de la persona que pidió la comida sin gluten.

◇ Cuando sirvas salsa de soya como condimento, verifica que no contenga gluten.

◇ Confirma con el comensal que todo está correcto.

HACIENDO ENSALADAS

Si vas a hacer una ensalada en la mesa:

◇ Usa guantes limpios.

◇ Prepara primero la ensalada sin gluten usando un recipiente y utensilios limpios.

◇ Asegúrate de que el aderezo no contenga gluten.

◇ Comienza de nuevo si crutones u otros ingredientes con gluten tocan la ensalada.

LOS ERRORES SUCEDEN

SI SE COMETE UN ERROR

◇ Si una comida se contamina, NO intentes arreglarla. Por ejemplo, quitar un crutón de la parte superior de una ensalada no elimina el gluten.

◇ Infórmele al cliente que habrá un retraso mientras se repone la comida.

◇ Deja la comida contaminada en la mesa o a la vista del comensal hasta que se reemplace para que el cliente tenga la seguridad de que la comida contaminada no solo está siendo "arreglada", pues no se puede.

◇ Ahora es el momento de aprender procedimientos de emergencia del restaurante por si acaso.

SI TIENES DUDAS NO DUDES EN PREGUNTARLE A TU GERENTE

No hay tal cosa como una pregunta tonta

LOS BARMAN

◇ La mayoría de los licores que no tienen sabor, vino, champán y prosecco no contienen gluten.



◇ Las bebidas mezcladas pueden contener gluten debido a los ingredientes adicionales lo cual no necesariamente cambia el nombre de la bebida.

◇ Si bien la mayoría de las cervezas contienen gluten, existen variedades que no contienen gluten. Sin embargo, cervezas procesadas para remover el gluten pueden no ser seguras para las personas con enfermedad celíaca.

◇ Conoce cuáles de los ingredientes y aditivos contienen gluten y cuáles no. Si tienes alguna pregunta habla con el distribuidor.

◇ Si no hay un equipo designado por separado para bebidas con y sin gluten, el equipo utilizado para preparar una bebida debe limpiarse a fondo después de cada uso con gluten.

◇ Conoce qué licores, cervezas, ingredientes y aditivos contienen gluten y cuáles no.

Si un cliente te comunica que desea evitar gluten:

◇ Si el cliente ordena cerveza, ofrécele cerveza sin gluten y hazle saber que puede no ser segura para las personas con enfermedad celíaca.

◇ Si la persona ordena una bebida mezclada que contiene gluten debido a los ingredientes que se usan en tu restaurante, asegúrate de hacerle saber.

◇ Cuando se prepara una bebida mezclada sin gluten, no uses el mismo equipo para hacer una bebida mezclada con gluten.

SI VES ALGO QUE PUDIERA AFECTAR A ALGUIEN CON INTOLERANCIA AL GLUTEN, HAZ Y DI ALGO

◇ Haz lo que razonablemente se pueda para detener la contaminación.

◇ Si no puedes detenerlo, NO sirvas alimentos contaminados a un cliente que pidió comer sin gluten.

◇ Infórmale de inmediato y sin demora a tu gerente.

GRACIAS



EXÁMEN

¿Cuáles de la siguientes son correctas?

1. Enfermedad celíaca

- a. La enfermedad celíaca no es una enfermedad grave
 - b. La enfermedad celíaca solo afecta a niños
 - c. La celíaca puede causar enfermedades graves como cancer
-

2. Gluten

- a. El gluten se puede eliminar con fuego alto
 - b. El gluten es una proteína del trigo que puede dañar a muchas personas
 - c. Un poco de gluten de vez en cuando para todos está bien
-

3. Contacto cruzado

- a. Un cuchillo para mantequilla puede contaminar un pan sin gluten
 - b. La pasta sin gluten se puede cocinar en agua que hirvió la pasta regular.
 - c. Harina con gluten que circule por el aire no puede causar contaminación por contacto cruzado
 - d. Frascos de almacenamiento pueden permanecer abiertos siempre y cuando estén en un estante elevado
-

4. Más sobre el contacto cruzado

- a. El equipo debe limpiarse a fondo una vez al día
 - b. Si ves un problema potencial dile algo a tu gerente
 - c. Un delantal con gluten no puede contaminar alimentos
-

5. El mantener la seguridad de una persona que quiere comer sin gluten implica:

- a. Dejarle en claro al cliente qué alimentos contienen y no contienen gluten
 - b. Tomar en cuenta todo sobre el gluten al comprar suministros, almacenarlos, cocinar y servir alimentos
 - c. Informarle al chef de un cliente que quiere comida sin gluten sin tener que verificar dos veces la orden
-

6. Errores



- a. Los errores no se pueden corregir eliminando el gluten de una comida o ensalada
 - b. Una pequeña cantidad de gluten no es un problema
 - c. Los errores pueden pasarse por alto durante las horas pico
-

7. Clientes

- a. Conoce qué alimentos y bebidas contienen gluten
 - b. Hay que tratar al comensal con respeto, aunque pida un postre con gluten
 - c. No importa a quién se le sirva primero
-

Las Respuestas: 1a, 2b, 3a, 4b, 5b, 6a, 7b