

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UN MENÚ LIBRE DE GLUTEN SEGURO



“GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UN MENÚ LIBRE DE GLUTEN SEGURO”



PRESENTACIÓN

SIGLAS Y ACRÓNIMOS

Módulo 1. INTRODUCCIÓN

- 1.1. Enfermedad Celíaca: síntomas, diagnóstico y tratamiento
- 1.2. Gluten: cereales que lo contienen
- 1.3. Alimentación libre de gluten
- 1.4. Listado Integrado de ALG
- 1.5. Marco Normativo
- 1.6. Puntos claves

Módulo 2. RESPONSABILIDAD DE OFRECER ALG

- 2.1. Compromiso del sector gastronómico
- 2.2. Capacitación

Módulo 3. INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO

- 3.1. Infraestructura
- 3.2. Almacenamiento
- 3.3. Equipamiento

Módulo 4. DISEÑO DEL MENÚ LIBRE DE GLUTEN

- 4.1. Clasificación de ingredientes
- 4.2. Definición del menú a ofrecer

Módulo 5. ELABORACIÓN DEL MENÚ LIBRE DE GLUTEN

- 5.1. Compra y recepción de ingredientes
- 5.2. Manejo durante el almacenamiento
- 5.3. Elaboración
- 5.4. Emplatado

Módulo 6. SERVICIO

- 6.1. La carta
- 6.2. Toma del pedido
- 6.3. Servicio en salón
- 6.4. Distribución - Reparto a domicilio

Módulo 7. LIMPIEZA y DESINFECCIÓN

Glosario

Anexo 1. Modelo de Receta/Comanda

Anexo 2. Rótulo

Anexo 3. Procedimiento de Limpieza y Desinfección (L+D) de mesadas de uso compartido

Anexo 4. Modelo de registro de L+D

Lecturas recomendadas

Bibliografía de consulta

PRESENTACIÓN

La Enfermedad Celíaca (EC) es una enfermedad sistémica autoinmune producida por la intolerancia permanente al gluten en individuos genéticamente predispuestos¹.

En Argentina, se ha estimado que 1/167 personas adultas son celíacas² y 1/79 individuos en otro estudio realizado en niños³.

El único tratamiento consiste en una alimentación **exenta de gluten** de por vida, con lo que se consigue la desaparición de los síntomas clínicos, de la alteración funcional y la normalización de la mucosa intestinal. Además, se evitan las posibles complicaciones tardías derivadas del consumo de gluten en un paciente celíaco.

En los últimos años, se han dado grandes pasos en materia de legislación destinada a mejorar la calidad de vida de los celíacos en nuestro país. Esto se ve reflejado en la sanción de la Ley N°26.588 y su decreto reglamentario N°528/2011, que declara de interés nacional las distintas acciones sanitarias relacionadas con la Enfermedad Celíaca y establece las obligaciones de la autoridad sanitarias de control de alimentos, y la incorporación del art. 1383 y 1383 bis del Código Alimentario Argentino, en los que se fijan los requisitos de los alimentos libres de gluten (ALG). Cabe mencionar también la sanción de la Ley N° 27.196 en noviembre de 2015, por la cual se establece la obligatoriedad de que los establecimientos y servicios gastronómicos ofrezcan al menos una opción de alimentos o un menú libre de gluten.

Para continuar avanzando en el compromiso de garantizar a la comunidad celíaca el acceso a más y mejores alimentos libres de gluten, se elabora la presente **Guía**, la cual brinda recomendaciones y promueve prácticas seguras para la manipulación de menús

¹ Ministerio de Salud de la Nación. Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca. [Consultado marzo 2017] <http://www.msal.gov.ar/celiacos/que-es-la-enfermedad.html>

² Gómez JC, Selvaggio GS, Viola M, Pizarro B, la Motta G, de Barrio S, Castelletto R, Echeverría R, Sugai E, Vázquez H, Mauriño E, Bai JC. Prevalence of Celiac Disease in Argentina: Screening of an Adult Population in the La Plata Area. Am J Gastroenterol. 2001 Sep;96(9):2700-4. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

<http://www.nature.com/ajg/journal/v96/n9/full/ajg2001669a.html>

³ Mora M, Litwin N, Toca MC, Azcona MI, Solís Neffa R, Ortiz G, Wagener M, Olivera J, Rezzónico G, Marchisone S, Oropeza G, Bastianelli C, Solaegui M, González A, Battiston F. Prevalencia de enfermedad celíaca: Estudio multicéntrico en Población Pediátrica en cinco distritos urbanos de Argentina, Rev. Argent. Salud Pública; 2010; 1(4):26-31. [Consultado marzo 2017] Disponible en: <http://www.rasp.msal.gov.ar/rasp/articulos/volumen4/RASP4-AO4.pdf>

libres de gluten en el sector gastronómico de manera que exista una oferta variada y segura.

El proyecto se aborda desde una perspectiva colaborativa, participando de su elaboración áreas de control de alimentos municipales y provinciales (PFCA), referentes del Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca (MSAL), centros de asistencia técnica y otros sectores vinculados a la temática⁴.

Aclaración

Esta publicación no pretende incluir todos los requisitos necesarios para el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura en un establecimiento o servicio gastronómico, sino que aborda especialmente aquellos puntos relevantes a tener en cuenta para evitar la contaminación con gluten de los ALG.

⁴ Informe 1° Reunión Mesa de Trabajo Técnica de Expertos. Acceso disponible en:

<https://goo.gl/nljzC6>

SIGLAS Y ACRÓNIMOS

ALG: Alimentos Libres de Gluten

ANMAT: Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica

BPM: Buenas Prácticas de Manufactura/ Elaboración

CAA: Código Alimentario Argentino

EC: Enfermedad Celíaca

INAL: Instituto Nacional de Alimentos

LG: Libre de Gluten

PFCA: Programa Federal de Control de Alimentos

POES: Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento

TACC: Trigo, Avena, Cebada, Centeno

INTRODUCCIÓN

1.1. Qué es la Enfermedad Celíaca: síntomas, diagnóstico y tratamiento

La **Enfermedad Celíaca (EC)** es una enfermedad sistémica autoinmune producida por la intolerancia permanente al gluten en individuos genéticamente predispuestos. Esta intolerancia puede presentarse en cualquier momento de la vida desde la lactancia hasta la adultez avanzada.

Dado que afecta la mucosa del intestino, puede conducir a una malabsorción de nutrientes. Los **síntomas** más frecuentes de la EC suelen ser: pérdida de peso, diarrea crónica, anemia, distensión abdominal, retraso en el crecimiento, alteraciones del carácter, aparición de aftas bucales. Dependiendo de la sensibilidad individual, los síntomas pueden ser moderados o incluso estar ausentes, lo que muchas veces dificulta el diagnóstico de esta patología.

El **diagnóstico** de la Enfermedad Celíaca se realiza a través del análisis de anticuerpos específicos en sangre, que aunque no sirve para confirmar la enfermedad permite iniciar el proceso diagnóstico, que se completa con la biopsia intestinal.

El único **tratamiento** eficaz es la adhesión a una alimentación sin gluten que deberá mantenerse a lo largo de la vida, dado que la lesión que se produce revierte con la supresión de la ingesta de gluten y reaparece con la reintroducción del mismo. Con ella se consigue la desaparición de los síntomas, la normalización de la serología y la recuperación de las vellosidades intestinales. La alimentación sin gluten se basa en dos premisas fundamentales:

- Eliminar todo producto que tenga como ingrediente trigo, cebada, avena y centeno y sus derivados.
- Eliminar cualquier producto contaminado con estos cereales.⁵

⁵ Administración Nacional de Alimentos, Medicamentos y Tecnología Médica (2013) Guía de Buenas Prácticas de Manufactura Establecimientos Elaboradores de Alimentos Libres de Gluten. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Guia_BPM_ALG_formato_Web.pdf

1.2. El gluten: cereales que lo contienen

El gluten es un conjunto de proteínas que se encuentra en algunos cereales como el trigo, la avena, el centeno y la cebada. Es el responsable de la elasticidad y extensibilidad de la masa de harina y confiere la consistencia esponjosa de los panes y masas horneadas. Resulta de la mezcla con el agua de proteínas individuales clasificadas en dos grupos, las prolaminas y las glutelinas. (Figura 1)



Cereales con gluten:Trigo, Cebada,Centeno, Avena

La fracción del gluten perjudicial para los celíacos pertenece al grupo de las **prolaminas** y recibe distintos nombres según el cereal del que provenga (Tabla 1).

Cereal	Tipo de Prolamina
Trigo	Gliadina
Cebada	Hordeina
Centeno	Secalina
Avena	Avenina

Tabla 1: Tipos de Prolaminas

1.3 Alimentación libre de gluten

La alimentación es uno de los componentes que influyen en el estado de salud por lo que resulta fundamental incluir diariamente una variedad de alimentos que aporten todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para vivir saludablemente.

Las personas celíacas pueden comer todo tipo de productos no industrializados como carnes, verduras, frutas y legumbres, ya que no contienen gluten en su composición

natural pero siempre que se seleccionen, manipulen y preparen cumpliendo con prácticas seguras.

IMPORTANTE: LA CONTAMINACIÓN CRUZADA OCURRE CUANDO UN ALG ENTRA EN CONTACTO CON GLUTEN, AUNQUE SEA EN PEQUEÑAS CANTIDADES.

Los alimentos y bebidas **industrializados** pueden contener gluten en su **composición**, ya sea como ingrediente o aditivo, formando parte de espesantes, colorantes, aromatizantes, etc.

Por otra parte, en un alimento que no lo contiene puede **introducirse involuntariamente** durante el proceso de industrialización, a través de superficies, aire, equipos, entre otros. Por tal motivo, es recomendable que se consuman únicamente aquellos alimentos que estén **autorizados como libres de gluten**. Para conocer si un alimento presenta dicha condición, se consultará el **Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten** disponible en la página web de la ANMAT⁶, o también, los listados propios de las Autoridades Sanitarias Jurisdiccionales.

1.4. Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten

El Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten⁷ publicado por la ANMAT consiste en una base de datos compuesta por los alimentos libres de gluten **autorizados para su comercialización en todo el país**. Ésta se construye a partir de la información proporcionada por las distintas provincias, el Instituto Nacional de Alimentos (INAL) y el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA). Se recomienda consultarlo periódicamente, ya que se **actualiza en forma permanente**.

Asimismo, las autoridades de control de alimentos provinciales publican sus propios listados con los alimentos libres de gluten que se inscriben en su jurisdicción, los cuales pueden ser autorizados para comercializarse en todo el territorio nacional o en una determinada provincia.

⁶ http://www.anmat.gov.ar/Enfermedad_Celiaca/principal.asp [Consultado marzo 2017]

⁷ http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos_Libres_de_Gluten.asp [Consultado marzo 2017]

¿Cómo se verifica si un alimento se encuentra en el Listado Integrado de ALG?

La búsqueda de un alimento en el Listado Integrado de ALG se realiza de forma on-line, por lo que es rápida, sencilla y gratuita. Para conocer cómo realizar la consulta, se sugiere ver el video, haciendo click en la siguiente imagen (<https://youtu.be/TDMsDbulloo>):

anmat

Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten
Ley 26.588

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Ingrese el RNPA

Ingrese marca del producto

Ingrese nombre de fantasía

Seleccione estado del producto
Vigente

Seleccione tipo de producto
Seleccionar...

Buscar

Desarrollo Dirección de Informática

anmat

Productos Médicos
Av. Belgrano 1480
(C1093AAP), CABA

INAME
Av. Caseros 2161
(C1264AAD), CABA

INAL
Estados Unidos 25
(C1101AAA), CABA

Sede Alsina
Alsina 665/671
(C1087AAJ), CABA

Sede Central
Av. de Mayo 869
(C1084AAD), CABA

1.5. Marco normativo

El Código Alimentario Argentino, en el Capítulo XVII, define como **Alimento Libre de Gluten** "el que está preparado únicamente con ingredientes que por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración -que impidan la contaminación cruzada- no contiene prolaminas procedentes del trigo (...), de trigo duro, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas. El contenido de gluten no podrá superar el máximo de 10 mg/Kg." Además, se establecen los requisitos de rotulación que deben reunir.

Para complementar la normativa, se han desarrollado herramientas tales como la **Guía de Buenas Prácticas de Manufactura para Establecimientos Elaboradores de Alimentos**

Libres de Gluten (Resolución MSAL 2176/2013)⁸, la cual brinda directrices y recomendaciones para la implementación, adecuación y auditoría interna de las BPM para dichos establecimientos; las **Directrices para la Autorización de un Alimento Libre de Gluten**⁹, la cual define los requisitos sanitarios mínimos para el registro de los alimentos libres de gluten; y las **Directrices para la Realización de Auditorías a Establecimientos Elaboradores de Alimentos Libres de Gluten**¹⁰, que establece criterios armonizados y basados en el enfoque peligro-riesgo para la verificación de las BPM. Estas dos últimas publicaciones han sido recomendadas por la Comisión Nacional de Alimentos (CONAL) en la Reunión Ordinaria N°106¹¹.

Por otra parte, la **Ley N°27.196**¹² que modifica a la Ley N° 26.588¹³ sobre Enfermedad Celíaca, establece la obligatoriedad de que los establecimientos gastronómicos ofrezcan al menos una opción de alimentos o un menú libre de gluten. A su vez, en los niveles provinciales y municipales, se dispone de otras normativas que regulan acerca de esta misma exigencia.

Por tal motivo, esta Guía se propone orientar y brindar recomendaciones al sector gastronómico para la implementación de prácticas seguras que permitan mantener la condición libre de gluten de los alimentos que se ofrecen a la comunidad celíaca.

1.6. Puntos claves

En esta sección, se sintetizan los aspectos primordiales a tener en cuenta en la manipulación del menú LG para evitar la contaminación con gluten a lo largo de todo el proceso de elaboración. Estas pautas se profundizarán en los módulos de la presente Guía.

⁸ http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Guia_BPM_ALG_formato_Web.pdf [Consultado marzo 2017]

⁹ http://www.anmat.gov.ar/Enfermedad_Celiaca/Directrices_Autorizacion_ALG.pdf [Consultado marzo 2017]

¹⁰ http://www.anmat.gov.ar/Enfermedad_Celiaca/Directrices_Auditoria_ALG.pdf [Consultado marzo 2017]

¹¹ http://www.conal.gob.ar/actas/Acta_106.pdf [Consultado marzo 2017]

¹² <http://www.infoleg.gov.ar/infolegInternet/anexos/255000-259999/255225/norma.htm>
[Consultado marzo 2017]

¹³ <http://www.infoleg.gov.ar/infolegInternet/anexos/160000-164999/162428/norma.htm>
[Consultado marzo 2017]



RESPONSABILIDAD DE OFRECER MENÚ ALG

En este módulo, se destacan las responsabilidades y el compromiso de los trabajadores de los establecimientos y servicios gastronómicos al ofrecer ALG, así como la importancia de la capacitación como herramienta fundamental para una oferta segura.

2.1. Compromiso del sector gastronómico

Al incluir menús libres de gluten en su oferta, los establecimientos/ servicios gastronómicos asumen un **compromiso colectivo** con la salud de la comunidad celíaca.

La oferta de una preparación LG segura requiere de la implementación de prácticas adecuadas de higiene y manipulación y la aplicación de actividades/acciones de control a lo largo de todas las etapas del proceso, de forma de minimizar el riesgo de contaminación de los alimentos. Por ello, resulta fundamental que los trabajadores de todas las áreas (administración - recepción- elaboración - servicio de mesa - reparto a domicilio) estén involucrados y reciban la capacitación específica. También, se incluirá al personal que realice el transporte de las materias primas, si es que pertenece al establecimiento gastronómico. En caso de que el transporte esté a cargo de otra empresa, se transmitirá la importancia de que reciban la capacitación sobre las prácticas necesarias para desarrollar dicha actividad (ver sección 5.1 Compra y recepción de ingredientes).

A fin de asegurar la inocuidad de los alimentos ofrecidos con la condición libre de gluten, se designará un **responsable** que será el encargado de **verificar** la implementación de las **medidas preventivas** y de **control** que han sido establecidas en el establecimiento.

IMPORTANTE: SE CONTARÁ CON UN RESPONSABLE DE VERIFICAR LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE CONTROL DEFINIDAS EN EL ESTABLECIMIENTO.

2.2. Capacitación

La **capacitación** oportuna, continua, teórico- práctica es la medida **preventiva** por excelencia que debe implementarse en todo establecimiento y servicio gastronómico **para evitar la contaminación con gluten.**

La formación hará hincapié en la sensibilización, la concientización y entrenamiento de **todo el personal** (contemplando a los nuevos ingresos), tanto fijo como transitorio e incluirá también al titular de establecimiento. Todo el personal conocerá acerca de la enfermedad celíaca, las características de los ALG y qué consecuencias podría ocasionar a un comensal celíaco el consumo accidental de un alimento contaminado con gluten.

La capacitación se contemplará **previo al inicio y durante** el desarrollo de las funciones de cada trabajador. El entrenamiento y la evaluación quedará **documentado**, de forma de evidenciar que el personal cuenta con entrenamiento en la temática.

La importancia de pautas y prácticas específicas para una correcta manipulación tendrán una mirada transversal a todo el proceso de elaboración, desde la recepción hasta el servicio, ya que los ALG pueden contaminarse a través de las manos y la indumentaria del manipulador, el aire, utensilios y superficies de trabajo que contengan residuos de harinas con gluten, entre otros. Asimismo, los trabajadores conocerán qué acciones tomar en caso de detectarse alguna posible contaminación y serán alentados a implementar acciones inmediatas.

A continuación, se sugieren temas específicos a incluir en el **plan de capacitación**:

- ★ Generalidades sobre la enfermedad celíaca y su relación con la presencia de TACC en alimentos.
Menús que se ofrecen como LG en el establecimiento: ingredientes que lo componen, modo de preparación y forma de identificación (ingredientes, menú, utensilios y elementos a emplear).
- ★ Rotulado de los ingredientes
- ★ Contaminación cruzada directa e indirecta.
- ★ **Procedimientos que implementa el establecimiento para el control y la prevención** de la contaminación con gluten (higiene personal, lavado de manos, indumentaria, prácticas de manipulación).
- ★ Limpieza y desinfección de utensilios, equipos y superficies.
- ★ Atención al cliente en establecimientos gastronómicos, contemplando la explicación de la carta y el trato al comensal.

Asimismo, es recomendable emplear recursos de apoyo y cartelería con información que resulte de ayuda de memoria en prácticas seguras, ya que en muchos casos puede ser necesario modificar la organización de las actividades de elaboración de alimentos.

IMPORTANTE: TODO EL PERSONAL SE CAPACITARÁ SOBRE LA EC Y LAS PRÁCTICAS ESPECÍFICAS PARA PREVENIR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA CON GLUTEN

INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO

En este módulo, se establecen las estrategias que pueden adoptarse para la organización de la elaboración de ALG. Además, se describen las pautas relacionadas con la infraestructura de la cocina y sector de almacenamiento junto con las recomendaciones sobre el equipamiento.

3.1. Infraestructura

Se recomienda realizar la elaboración del menú libre de gluten en un sector de la cocina dedicado **exclusivamente** para tal fin. Esto puede lograrse adaptando el ambiente de elaboración a través de una **separación física** por medio de una pared divisoria de material sanitario, como por ejemplo: placas de yeso con una pintura lavable que permita su fácil limpieza. A fin de evitar la contaminación a través de los polvos en suspensión, el cerramiento será total (hasta el techo) y contará con puerta o cortina sanitaria de PVC.

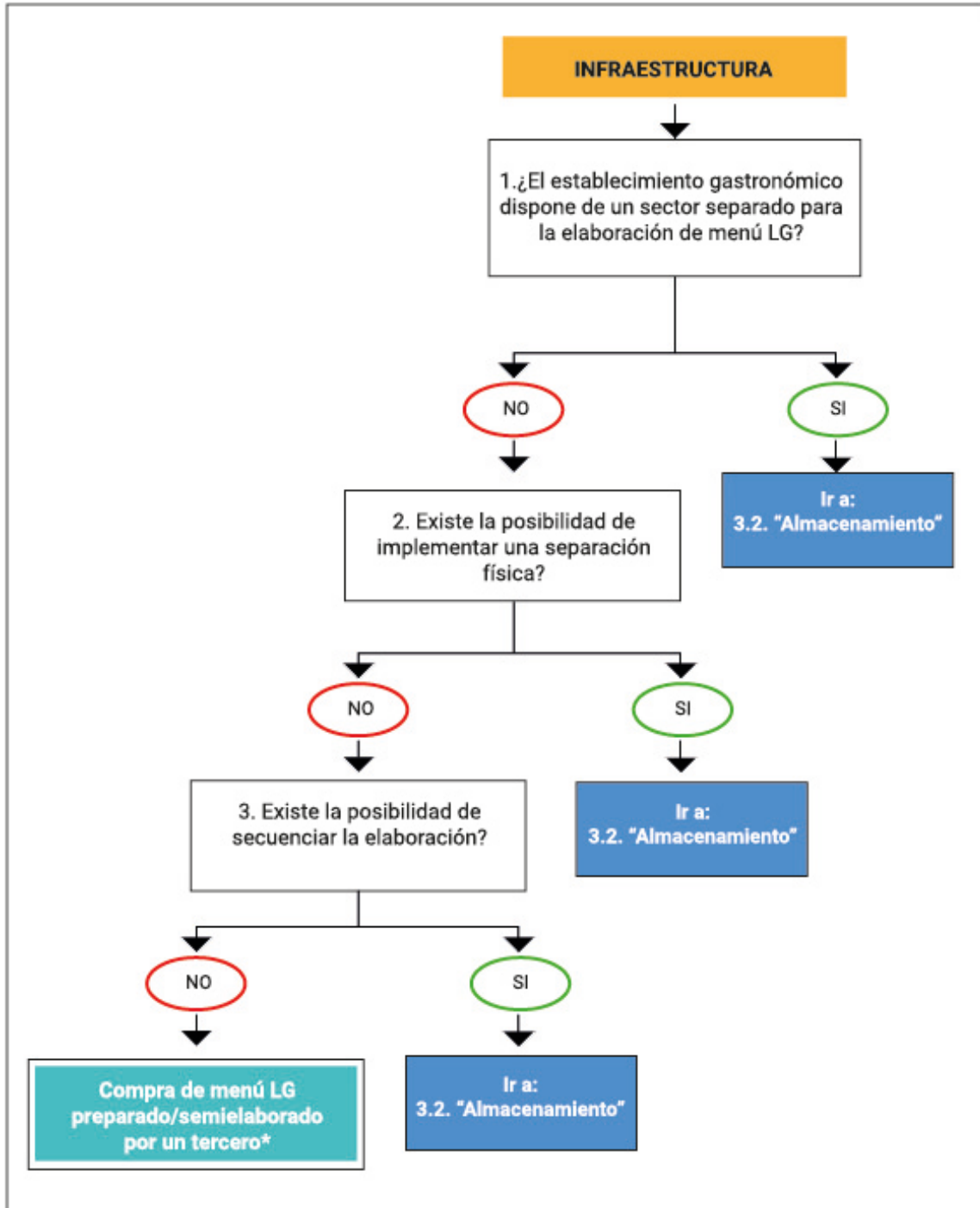
En caso de que la opción planteada no resulte factible dadas las condiciones del establecimiento, se puede establecer una adecuada **planificación y organización cronológica de la elaboración**. Esto significa destinar un día/turno de la semana para la elaboración del menú LG, o bien prepararlo al comienzo de la jornada laboral, previo a los menús convencionales. Los platos estarán pre-elaborados por lo que se rotularán como LG y se almacenarán previo a continuar con la preparación de los demás menús. (ver sección 3.2 Almacenamiento).

En todos los casos, la elaboración del menú LG se realizará luego de una correcta **limpieza y desinfección** de las **instalaciones, equipos y utensilios** (ver *Módulo 7. LIMPIEZA y DESINFECCIÓN*), de forma de minimizar el riesgo de una posible contaminación con gluten .

En el caso de que no sea posible adoptar ninguna de las alternativas planteadas, se recomienda ofrecer un **menú preparado/semielaborado** por un elaborador de ALG autorizado por la Autoridad Sanitaria Jurisdiccional correspondiente (municipal o provincial).¹⁴

El siguiente diagrama esquematiza las diversas opciones mencionadas que pueden adoptarse en los establecimientos y servicios gastronómicos para la oferta de un menú libre de gluten.

¹⁴ http://www.anmat.gov.ar/listados/Listado_Autoridades_Sanitarias.asp [Consultado marzo 2017]



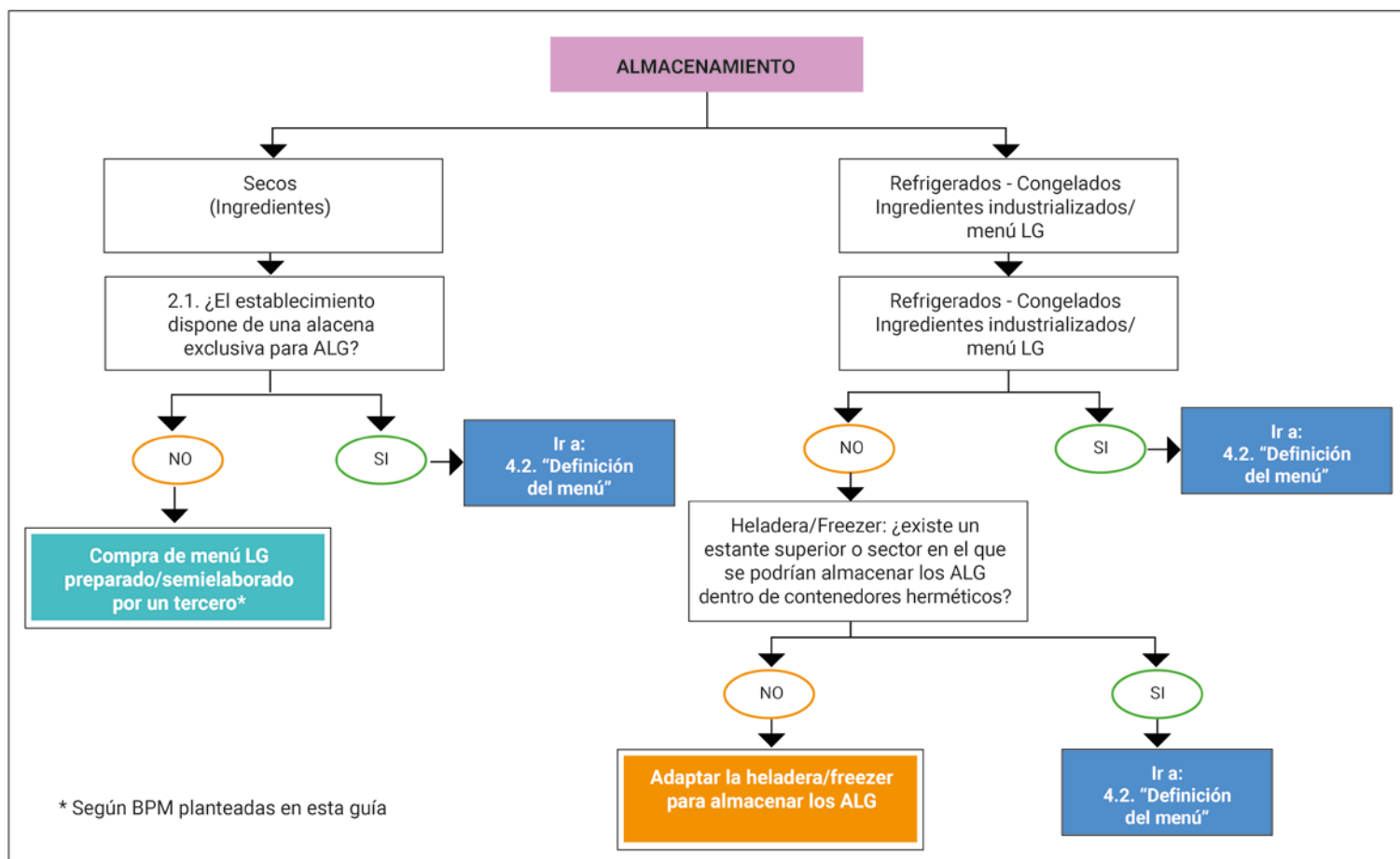
3.2. Almacenamiento

Se recomienda destinar una alacena **exclusiva** para el almacenamiento de todos los ingredientes secos que se empleen en la preparación del menú LG.

Para los ingredientes/menú LG que requieren ser almacenados bajo condiciones de refrigeración/congelación, se recomienda destinar **heladeras y/o freezers exclusivos**. De no ser posible, otra alternativa consiste en colocar los ALG dentro de contenedores plásticos tapados herméticamente y ubicarlos en un **estante superior** de la heladera o freezer vertical. En el caso de los freezers horizontales, se puede delimitar un sector exclusivo para ALG colocando una placa divisoria de plástico o metal.

En todos los casos, los sectores y/o contenedores destinados para ALG se **identificarán** (por ejemplo: mediante carteles que indiquen "Libre de Gluten"), de forma de evitar confusiones.

El siguiente esquema resume las opciones planteadas en relación al almacenamiento que pueden implementarse en los establecimientos gastronómicos para la elaboración de un menú LG.



3.3. Equipamiento

Los equipos que sean de un material poroso o que cuentan con codos y partes inaccesibles resultan **difíciles de limpiar**, por lo que serán de **uso exclusivo para la preparación del menú LG**. En este grupo, se encuentran: amasadoras, batidoras, picadoras, freidoras, procesadoras, hervidores de pasta, hornos de pan, entre otros.

En caso de equipos que se **compartan**, tales como hornos, microondas, hornos eléctricos, etc., una **adecuada limpieza** resulta una medida eficaz para evitar la contaminación con gluten (ver *Módulo 7. LIMPIEZA y DESINFECCIÓN*).

Por otra parte, la manipulación del menú LG se realizará con **utensilios de uso exclusivo**. En este grupo se contemplan: espumaderas, coladores, planchas, ollas, sartenes, tablas, tappers, pinzas, etc.

Los equipos/utensilios destinados a la preparación del menú LG se **identificarán** de forma visible (etiquetas, color) y se **cubrirán** luego de su utilización y limpieza. Para ello, se puede emplear campanas protectoras, cobertores, films, entre otros. Se guardarán en recipientes o espacios cerrados (contenedores plásticos, alacenas), **separados del resto** de los objetos de la cocina, de forma de evitar una posible contaminación con gluten del ambiente (harina, migas de pan, pan rallado etc.)

DISEÑO DEL MENÚ LG

El tipo de oferta gastronómica se encuentra sujeto a las posibilidades de cada elaborador y a las cualidades del menú que se pretenda ofrecer. Asimismo, la definición del menú determinará las prácticas diarias que será necesario implementar o modificar en el proceso de elaboración, de forma de evitar la contaminación cruzada.

4.1. Clasificación de ingredientes

En vistas de que los diferentes ingredientes presentan características particulares según su origen, el grado de manipulación, entre otros, la **selección** de los productos adecuados para la preparación del menú LG resultará un aspecto primordial a tener en cuenta.

IMPORTANTE: UN MENÚ LG DEBE SER ELABORADO ÚNICAMENTE CON ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN Y MEDIANTE LA APLICACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS DE ELABORACIÓN QUE EVITEN LA CONTAMINACIÓN CON GLUTEN A LO LARGO DE TODO EL PROCESO

El esquema presentado a continuación, muestra los distintos tipos de ingredientes y las recomendaciones para cada uno de ellos:

<p>Alimentos que naturalmente CONTIENEN GLUTEN (trigo, avena, cebada, centeno) y sus derivados industrializados</p> <p style="background-color: #f1c40f; padding: 5px; margin: 10px 0;">Harina de trigo, pan, galletitas, pastas de trigo, avena arrollada, cerveza, entre otros</p> <p>No se utilizarán en la preparación del menú LG</p>	<p>Alimentos LIBRES DE GLUTEN industrializados</p> <p>Leche, arroz, harina de arroz, harina y almidón de maíz, copos de maíz, fécula de mandioca, premezclas, leudantes, aceites, margarinas, condimentos, tés e infusiones, café, yerba, azúcar, miel, edulcorante de mesa, conservas cárnicas, de vegetales y de frutas, caldos y sopas, mermeladas, confituras y dulces, alfajores, barritas de cereal, salsas y aderezos, aguas saborizadas, bebidas alcohólicas, legumbres, hierbas y especias deshidratadas, frutas secas sin cáscara, semillas, entre otros</p> <p>Se verificará su presencia en el Listado Integrado de ANMAT y se evitará la compra a granel</p>	<p>Alimentos naturalmente libres de gluten NO industrializados</p> <p style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px; margin: 10px 0;">Agua potable, carnes de todas las especies, huevo, frutas, frutas secas con cáscara, verduras, hortalizas, legumbres frescas, especias en grano y hierbas frescas.</p> <p>Se evitará la compra a granel, como por ejemplo de especias, legumbres y frutas secas sin cáscara</p>
--	---	--

Dado que los alimentos **libres de gluten industrializados** (ver Glosario) durante el proceso de industrialización pueden exponerse al gluten, únicamente se tendrá certeza sobre el atributo libre de gluten cuando se encuentre **autorizado** como tal y figure en el **Listado Integrado de ALG** de ANMAT (ver sección 1.4) y/o los listados publicados por las autoridades de control de alimentos provinciales.

4.2. Definición del menú a ofrecer

La decisión sobre el tipo de menú contemplará no sólo las condiciones de *Infraestructura* y *Almacenamiento* evaluadas en las secciones 3.1. y 3.2., sino también, el tipo de ingrediente que se utilice en el menú a ofrecer.

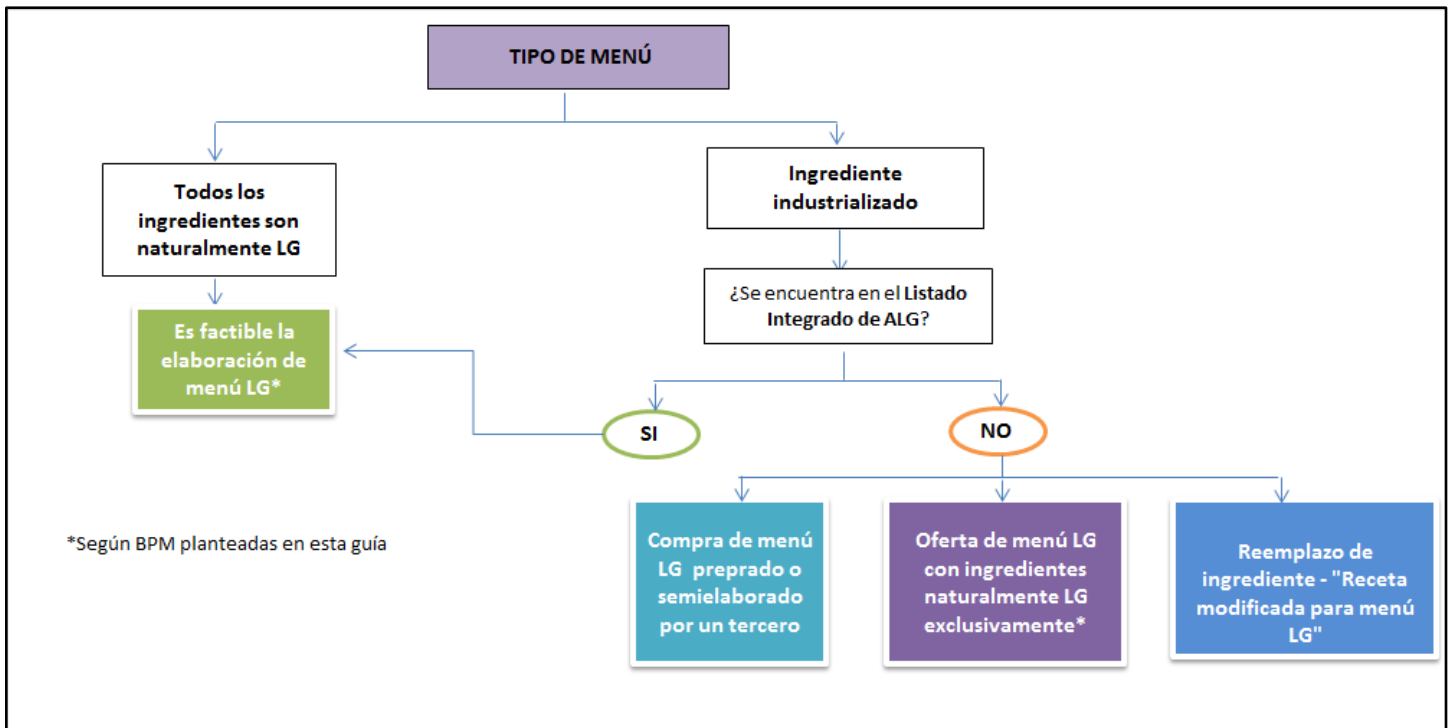
A nivel general, las opciones de menú que se pueden ofrecer corresponden a:

- I. **Compra de menú LG preparado y/o semielaborado:** se realizará la consulta sobre su condición LG al área de control de alimentos del municipio o provincia correspondiente.¹⁵

II. Elaboración propia en el establecimiento:

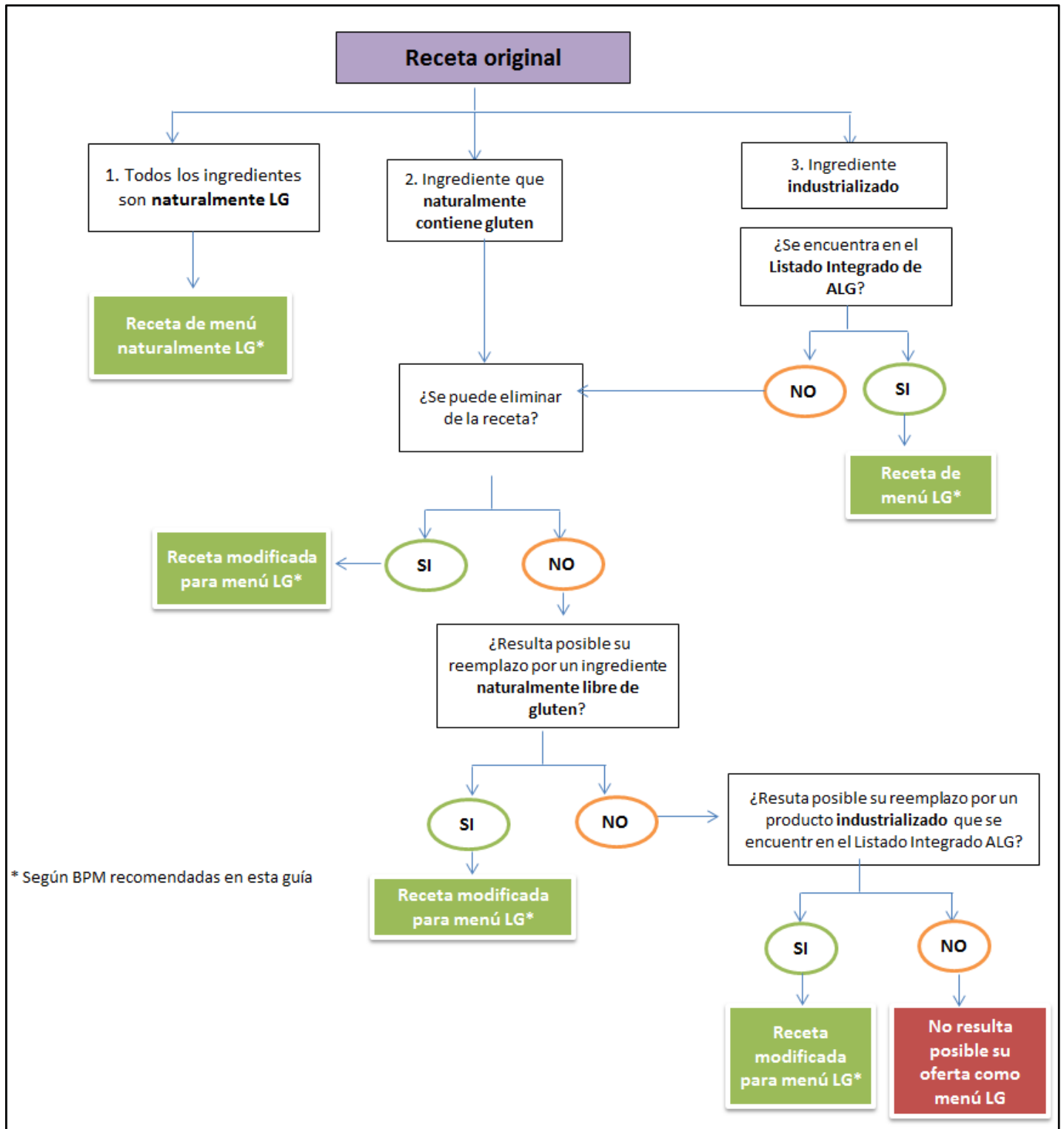
- Menú LG con alimentos naturalmente LG exclusivamente**
- Menú LG con algún alimento LG industrializado**

¹⁵ http://www.anmat.gov.ar/listados/Listado_Autoridades_Sanitarias.asp [Consultado marzo 2017]



IMPORTANTE: EN TODOS LOS CASOS, EL MENÚ LG SE MANIPULARÁ TENIENDO EN CUENTA LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS EN ESTA GUÍA

En caso que el menú LG a ofrecer sea **elaborado en el mismo establecimiento** gastronómico, el siguiente paso consiste en definir si una receta habitual podría ofrecerse como LG o si requerirá una adecuación previa. Para ello, se propone el siguiente esquema que facilitará la decisión:



ELABORACIÓN DEL MENÚ LG

En este módulo, se especifican las recomendaciones para evitar la contaminación cruzada al momento de elaborar un menú LG. Las prácticas seguras de manipulación están detalladas para cada etapa, desde la compra y recepción hasta la obtención del plato terminado.

IMPORTANTE: LAS PAUTAS Y RECOMENDACIONES DE ESTA GUÍA SON ADICIONALES AL CUMPLIMIENTO DE LAS BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN PARA OBTENER ALIMENTOS INOCUOS.



Diagrama de Flujo de Elaboración de Menú

5.1 Compra y recepción de ingredientes

En esta sección, se mencionan las prácticas que se tendrán en cuenta al momento de realizar la compra y recepción de los ingredientes que se utilizarán para la preparación del menú LG.

- ❖ Previo a realizar la compra, se **informará al proveedor** sobre la necesidad de que los ingredientes a utilizar cumplan con el atributo LG en cada una de las entregas.
- ❖ Para los ingredientes LG industrializados, se corroborará su presencia en el **Listado Integrado de ALG** (ver sección 4.1. Clasificación de ingredientes) y/o los listados publicados por las autoridades de control de alimentos provinciales.
- ❖ Se verificará que el **transporte** de ALG no sea en simultáneo con ingredientes en polvo que puedan contener gluten (harinas, premezclas), a menos que éstos dispongan de un envase secundario, por ejemplo: embalados con film stretch. En este caso, para realizar el traslado, se destinará, además, un espacio en la unidad de transporte alimenticio (UTA) separado de ingredientes en polvo con gluten.
- ❖ Los envases deberán estar herméticamente cerrados e íntegros. Ante la presencia de algún envase roto o que no proteja el ALG, éste será **rechazado**.
- ❖ En cada entrega, se verificará en el **rótulo** la presencia de "libre de gluten" en la denominación del producto, la leyenda "Sin TACC" y el logo oficial (ver anexo 2):

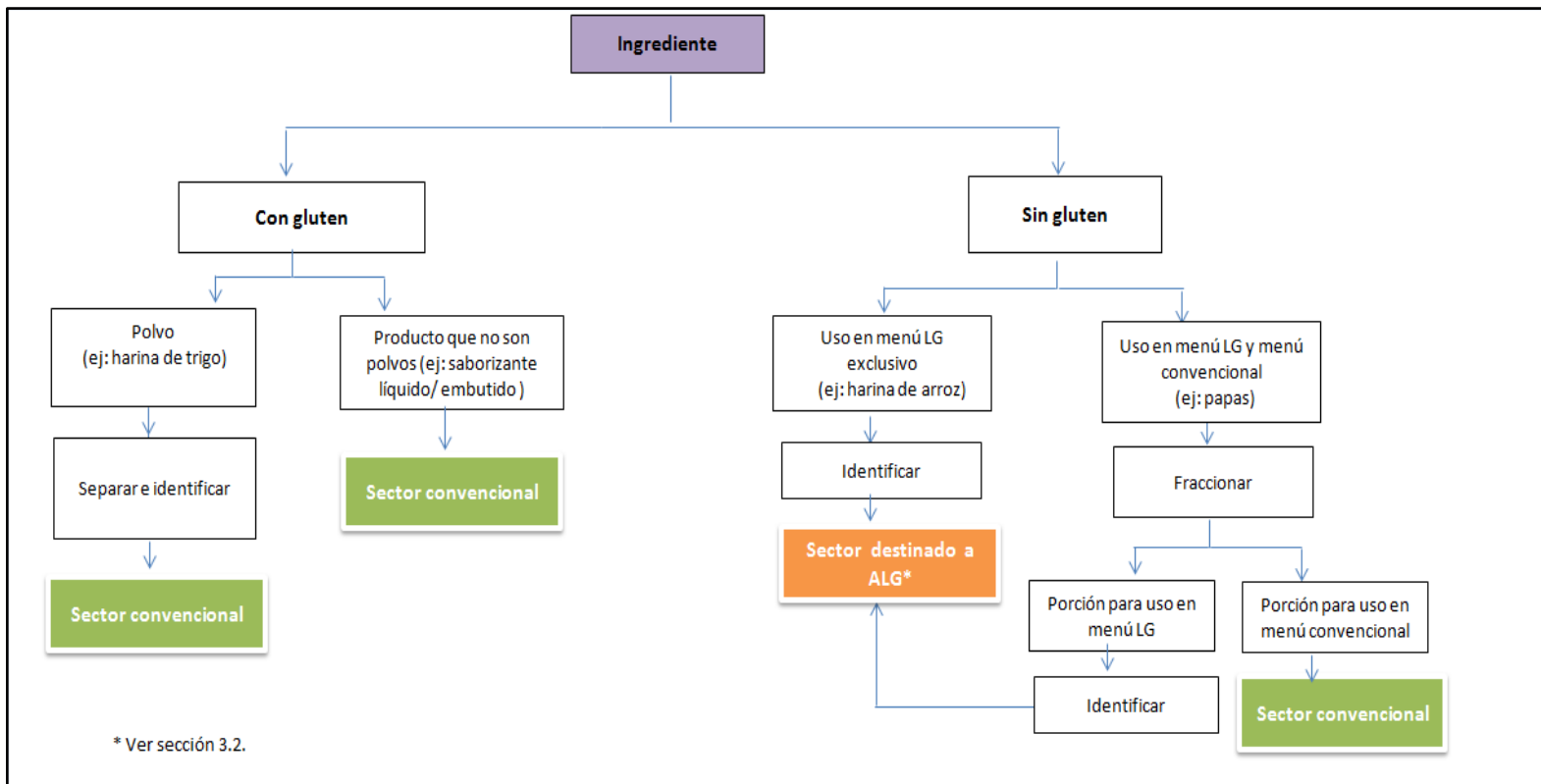


5.2 Almacenamiento

En este apartado, se mencionan algunos principios importantes a tener en cuenta durante la etapa de almacenamiento de los ingredientes, *tanto a temperatura ambiente como en condiciones de refrigeración y congelación*, mientras que los requisitos de infraestructura se describen en la sección 3.2.

- ❖ Los ingredientes que se empleen en la elaboración de menú LG se **identificarán y almacenarán bien cerrados** en el sector destinado para ALG. Es recomendable el uso de etiquetas, cartelería, código de colores u otros que resulten convenientes.

- ❖ Se mantendrá **especial cuidado** de proteger los ALG que se utilicen en menú LG de **ingredientes en polvo** que puedan contener **gluten** (harinas, pan rallado, etc.), dado que podrían dispersarse involuntariamente y generar una contaminación.
- ❖ Se **desecharán** los ALG cuyos envases se rompan o ya no los protejan.
- ❖ Cuando un mismo ingrediente se emplee tanto en la elaboración del menú LG como en el convencional (por ejemplo: harina de maíz, papa deshidratada en escamas o huevo en polvo o líquido), se dispondrá de **dos envases originales**: uno de ellos se **identificará** como **ingrediente sin gluten** y se **almacenará por separado**. En caso de que se disponga de un solo envase del producto, durante la recepción se **fraccionará** (utilizando utensilios exclusivos) y se colocará en **envase hermético**, el cual se identificará como ingrediente sin gluten y se almacenará separadamente.



5.3 Elaboración del menú

A la hora de elaborar/manipular un menú LG, el manejo dentro de la cocina se realizará siguiendo un flujo **ordenado** y **secuencial** del proceso, evitando la contaminación cruzada desde la preparación de los ingredientes hasta la obtención del plato terminado.

**IMPORTANTE: LAS RECOMENDACIONES QUE SE DETALLAN EN ESTA SECCIÓN
APLICAN TAMBIÉN PARA MENÚS PRE-ELABORADOS**

Planificación y Organización:

- Disponer de **recetas/ fichas de producción escritas** (ver modelo de Receta en anexo 1), actualizadas y disponibles para su consulta por parte del personal en todo momento. Incluir todo el proceso que se desarrollará para preparar el plato, señalando los puntos más críticos para evitar contaminaciones cruzadas.
- Especificar claramente en las recetas/ fichas de producción que el menú es sin gluten.
- Revisar la receta y pensar la mejor manera de introducir los ingredientes en el momento que corresponda en la cocina.

Pautas sobre la higiene:

- **Limpiar** el **área** donde se elaborará el menú (ver *Módulo 7. LIMPIEZA y DESINFECCIÓN*)
- **Lavarse las manos** con agua y jabón, y secarse preferentemente con toallas de papel descartable:
 - antes de comenzar la elaboración del menú LG.
 - después de la manipulación de alimentos con gluten y de equipos/ utensilios que hayan entrado en contacto con ellos.
- Comprobar que la vestimenta del personal involucrado en la elaboración del menú se encuentre limpio y no haya entrado en contacto con gluten (restos de harina/pan). En caso de ser necesario, cambiarlo por otro, o bien utilizar **delantales descartables**, los cuales se mantendrán protegidos.

Preparación:

- **Apartar e identificar** los utensilios y vajilla a utilizar.
- Designar e identificar **sal, aceite, vinagre, condimentos, etc.** que se utilicen para la preparación únicamente del menú LG, ya que pueden contaminarse con gluten durante su manipulación.
- Para el **pesado** y **fraccionado** de alimentos, utilizar sus envases originales o contenedores con tapa claramente identificados. Limpiar la balanza antes y después de cada uso.
- Si se requiere **descongelar** alimentos, se mantendrán separados de los alimentos convencionales, en envases o recipientes cerrados.
- **Rotular como LG** las elaboraciones total o parcialmente listas para utilizar y/o servir (ejemplo: canelones de verdura) que se mantienen refrigeradas/congeladas.

Almacenarlas en el **sector** de la **heladera/ freezer** destinado para los **ALG** (ver sección 3.2. Almacenamiento)

- **Retirar** de la zona de elaboración todos aquellos alimentos/ preparaciones en los que se sospeche una **posible contaminación con gluten**. Separar e identificar de inmediato. Éstos pueden servirse en el menú convencional.
- **No retirar el ingrediente con gluten de un plato ya preparado**. Por ejemplo: nunca se sacarán los croutons de una ensalada o una crema, ya que puede ser que haya restos que no se ven a simple vista pero que podrían ser perjudiciales para el comensal celiaco.

IMPORTANTE: ANTE LA DUDA DE SI UN INGREDIENTE O MATERIA PRIMA PUEDE CONTENER GLUTEN, ES MEJOR NO UTILIZARLO.

Cocción o calentamiento:

- Microondas: **tapar** el plato sin gluten o cubrirlo con papel film apto para cocción.
- Horno: no colocar en la misma bandeja ALG junto con alimentos con gluten. Es aconsejable no cocinar/calentar en simultáneo platos convencionales y platos LG. Sin embargo, cuando se empleen hornos de gran capacidad y se cocinan/calientan platos en el mismo horno, resulta necesario proteger el producto libre de gluten de la contaminación, manteniéndolo cubierto (con papel de aluminio, bolsas para horno) y colocándolo en la **parte superior**.
- Parrilla (planchas o parrillas): si se ha cocido un alimento con posibilidades de contener gluten, se **limpiará previamente**.
- En líquido o por inmersión: utilizar agua, caldos, aceites u otros **sólo para ALG** y de **primer uso**. Utilizar freidoras exclusivas para ALG.
- Tostado: contar con una tostadora/ sandwichera exclusiva para pan sin gluten.

Emplatado

- **Identificar** el **plato final** para que el personal encargado del servicio distinga claramente cuál es el destinado al comensal celíaco. Para ello pueden emplearse adhesivos en el borde del plato, banderitas, vajilla de diferente color o forma.
- Cuando fuera necesario limpiar los bordes del plato, utilizar papel de cocina de **un solo uso** o un **trapo rejilla limpio y exclusivo**. Nunca se utilizará el mismo que para el resto de los platos.
- Si hubiera que esperar un tiempo entre el emplatado y el servicio, cubrir el plato con una **campana protectora** (tapa-platos o papel de aluminio), de forma de evitar

la contaminación desde otros platos. De no contar con campanas protectoras, mantenerlo apartado del resto.

- En caso de que se sospeche una **posible contaminación cruzada** de un plato, **separarlo** e **identificarlo** de inmediato. Éste podrá servirse en el menú convencional.
- Cuando se envase un menú LG para su distribución debe identificarse como tal y asegurar su sellado o cierre hermético para garantizar que el producto no se contamine posteriormente al envasado.

SERVICIO

En esta sección, se especifican las pautas para realizar el servicio de menú LG minimizando el riesgo de contaminación cruzada con gluten, contemplando desde la toma del pedido hasta la distribución o reparto a domicilio, si lo hubiere.

6.1. La carta

A fin de que los comensales celíacos puedan identificar fácilmente las alternativas de menús LG disponibles en la carta, es recomendable colocar al lado del plato LG el logo oficial o la leyenda "SIN TACC".

6.2. Toma del pedido

Al momento de tomar el pedido de una mesa donde se encuentre una persona celíaca, se recomienda indicar claramente cuáles son los platos que serán sin gluten a fin de evitar confusiones. Para ello, se sugieren las siguientes opciones:

- Anotarlo en una comanda por separado.
- Usar una lapicera de otro color para los pedidos LG.
- Realizar una marca distintiva al lado del pedido LG.
- Utilizar adhesivos siempre del mismo color y forma para el pedido LG.

En caso de utilizarse comandas electrónicas, puede incluirse la opción "plato LG" en el sistema.

6.3. Servicio en salón

Para el servicio de mesa del menú LG, se tendrán en cuenta las siguientes criterios:

- **Designar e identificar** claramente la vajilla (platos, vasos, cubiertos) que se utilice para los clientes celíacos, mediante el uso de etiquetas, código de colores, números, etc. Almacenarla **separada** del resto, en un lugar alejado de donde se almacena o corta el pan, y colocar cartelera indicativa.
- Fajinar la vajilla antes del servicio con una solución de **alcohol etílico** (ver modo de preparación en Módulo VII), utilizando papel descartable.
- Verificar que la **mantelería** se encuentre en condiciones de higiene y no presente migas.

- Disponer de **paneras exclusivas** para servir pan sin gluten. Identificarlas y guardarlas en lugares distintos de las paneras convencionales.
- Antes de servir un menú LG, el personal encargado del servicio se lavará correctamente las manos.
- Servir **productos para untar** (manteca, quesos, mermeladas, mayonesa, etc). en contenedores separados, dado que al untar pan con algunos de estos ingredientes pueden contaminarse fácilmente con restos de migas de pan con gluten.
- Utilizar **pinzas, cucharas y utensilios** diferentes para servir ALG.
- **Transportar** los platos LG tapados e identificados o por separado de los convencionales.

6.4. Exhibición de alimentos LG - Autoservicio

En los establecimientos/ servicios gastronómicos que cuenten con equipamiento para la exhibición de los ALG, tales como heladeras exhibidoras o mostradores, se seguirán las pautas enumeradas a continuación:

- Mantener **tapado** el menú LG, ya sea envuelto con film stretch o campanas protectoras exclusivas.
- **Identificar** de forma clara que el menú es LG (ver sección 5.3. Emplatado)
- Almacenar los alimentos libres de gluten en un **sector destinado a ALG**, separados de los convencionales. Para ello se destinará el **estante superior**, tanto de la heladera exhibidora como del mostrador.
- Identificar el sector destinado a ALG.

En los establecimientos y servicios con **autoservicio** (por ejemplo: tenedores libres, salad bar o buffet de hoteles), también se seguirán las mismas recomendaciones mencionadas. Se sugiere colocar cartelera que indique a los comensales los cuidados a tener al momento de servirse (por ejemplo: no utilizar utensilios de otras exhibidoras para servirse ALG).

6.5. Distribución - Reparto a domicilio

Para los establecimientos/servicios de comidas que cuenten con distribución o reparto a domicilio, se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- Los **envases** para la conservación del menú LG (cajas de cartón, papel de envoltorio, recipientes de plástico, papel de aluminio, film, etc.) se almacenarán por separado y/o protegidos de contaminaciones cruzadas.
- El personal encargado de realizar la distribución deberá poder **diferenciar el menú LG** para evitar confusiones. Por ese motivo, es recomendable utilizar algún tipo de

identificación que ayude a diferenciar el atributo del alimento, tales como cajas o bolsas de diferente color, etiquetas, símbolos, leyenda.

- El menú LG puede transportarse en la misma unidad transportadora junto con alimentos convencionales, siempre que se tomen las precauciones de manera de evitar la contaminación cruzada por derrame. Para ello, se empleará un **empaque secundario o terciario** que cumpla la función de barrera de protección, como por ejemplo **film stretch o bolsa hermética**. La ubicación en la unidad transportadora de alimentos se llevará a cabo colocando en primer lugar los alimentos convencionales y, luego, el menú LG.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

La **higiene** de las instalaciones, equipos y utensilios constituye un etapa **fundamental** para asegurar que los alimentos sean **inocuos**. La elaboración de un menú LG no sólo requiere realizar una limpieza y desinfección correctas y en la frecuencia adecuada, sino también la implementación de **prácticas específicas** para evitar la contaminación con gluten, ya que por ejemplo un ALG puede contaminarse por un utensilio/superficie que se limpió de manera deficiente.

La limpieza permite **eliminar restos de alimentos** que podrían contener gluten, restos de polvo, grasa, capas de suciedad, entre otros, mientras que la **desinfección** como etapa posterior a la limpieza contribuye a reducir la carga de microorganismos.

IMPORTANTE: *TODA SUPERFICIE QUE ESTÉ EN CONTACTO CON ALIMENTOS SE ENCONTRARÁ LIMPIA Y DESINFECTADA ANTES DE COMENZAR LA ELABORACIÓN DEL MENÚ.*

A fin de asegurar que se implementen las prácticas esenciales para el mantenimiento de la higiene de acuerdo a lo planificado en el establecimiento/servicio gastronómico, independientemente de quién realice la tarea, es fundamental disponer de **Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES)**. Éstos describen las operaciones de limpieza y desinfección a realizarse antes, durante y después de la elaboración. Se sugiere que el procedimiento de limpieza y desinfección incluya:

- descripción de la tarea
- áreas, superficies, equipos y utensilios que deberán limpiarse y desinfectarse
- momento en que se debe llevar a cabo la tarea y frecuencia
- elementos a utilizar y modo de uso
- responsable

Asimismo, es necesario mantener actualizados **registros de limpieza y desinfección** (ver modelo de planilla en anexo 4) que evidencien que se están llevando a cabo dichos procedimientos y que se implementan acciones correctivas ante algún desvío.

Se verificará la ausencia de restos visibles de residuos de alimentos, suciedades, tanto en las instalaciones como en las superficies de contacto (equipos, utensilios, etc). Fundamentalmente, se corroborará la **ausencia de partículas de polvo**, que pudieran contener gluten. En caso de que luego de este proceso se aprecie suciedad, se limpiará nuevamente.

Pautas generales:

- ★ **La cocina** se mantendrá **limpia** durante **todo** el **proceso de elaboración**.
- ★ La limpieza se realizará en forma **húmeda**, dado que resulta más efectiva que la limpieza en seco. Se evitará la utilización de agua a presión/mangueras, a fin de impedir la dispersión de gluten en el ambiente.
- ★ Los **equipos** que se empleen para la elaboración se **desmontarán** de forma completa, de manera de facilitar su limpieza.
- ★ El lavado de los **utensilios, equipos y vajilla** se realizará con agua caliente y detergente.
- ★ Se utilizará **agua segura** para el lavado y preparación de soluciones de limpieza y desinfección.
- ★ Las superficies y elementos se **enjuagarán correctamente** luego de la aplicación de productos de limpieza.
- ★ Se emplearán **productos rotulados** en los que se pueda visualizar las instrucciones de uso, las cuales se respetarán al momento de su utilización.
- ★ Los **trapos rejillas** y demás elementos a emplear se mantendrán en **buenas condiciones**.
- ★ Los **contenedores de residuos** ubicados en la cocina se encontrarán **tapados** y se **limpiarán y desinfectarán** todos los días.
- ★ Los **productos de limpieza** se mantendrán **identificados** y almacenados en un **sector separado** o en estantes inferiores para evitar contaminaciones de los alimentos.
- ★ Para la limpieza de los **vestuarios y baños**, se utilizarán elementos de limpieza **diferentes** a los que se emplean para limpiar la sala de elaboración. Para facilitar la identificación, puede implementarse el uso de cabos de colores o etiquetas con leyendas de uso.

Pautas específicas adicionales para LG:

- ★ Se emplearán **elementos de limpieza exclusivos** (esponjas, trapos rejilla, cepillos) para la limpieza de superficies, utensilios y equipamiento que se destinen únicamente para ALG.
- ★ Resulta fundamental **eliminar toda fracción de gluten** que podría encontrarse presente en **vajilla, mesadas** y demás elementos que se utilicen de forma compartida en la elaboración del **menú LG** y el **menú convencional**. Es por ello, que luego de la etapa de desinfección se limpiarán con toallas de papel descartables y **solución de alcohol etílico**, pasándolo en una sola dirección para no esparcir el gluten (si lo hubiere). También se llevará a cabo este procedimiento en la **mesa** del comensal antes de servir el menú LG.

¿Cómo preparar la solución de alcohol?

- 1 Medir 700 ml de alcohol 96° con jarra medidora.
- 2 Completar con agua hasta 1000 ml. (1 litro).

¿Cómo almacenar la solución de alcohol?

- ▶ En envase de cierre hermético.
- ▶ En alacenas con otros productos de limpieza y desinfección.
- ▶ Al resguardo de luz y de las temperaturas elevadas.
- ▶ Rotulado y con fecha de preparación.

Dado que la bibliografía¹⁶ actualmente disponible menciona que una solución de alcohol etílico con concentración entre 60 y 70% resulta efectiva para la extracción de gluten, y que además, es una práctica habitual en el sector gastronómico emplear soluciones de alcohol para fajinar vajilla por su poder desinfectante, entre otros usos, se adopta como dilución recomendada la mencionada en el cuadro.

- ★ El **secado** de los elementos se realizará en un espacio alejado de la zona de preparación de alimentos con gluten. El escurrido de los utensilios, equipos y vajilla se realizará boca abajo y luego, se realizará el secado con **repasadores exclusivos limpios** o **toallas de papel descartables**.
- ★ La preparación de las soluciones de L+D se realizarán utilizando jarra medidora.

¹⁶ Méndez, E. Problemas generales relacionados con la analítica del gluten (II). Revista Transferencia de Tecnología. Revista 4. 2001. [Consultado marzo 2017]

Disponible en:

<http://www.madrimasd.org/revista/revista4/transferencia/transferencias.asp>.

Osborne, T.B. The proteins of the wheat kernel. Carnegie Institute of Washington Publ 84, 108-110. 1907. [Consultado marzo 2017]

Disponible en:

https://drive.google.com/file/d/0B_fuxwpV-dLsSXp0WnZwRWRyUDQ/view

GLOSARIO

Alimento: toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aporten a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación "alimento" incluye además las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres, o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo¹⁷.

Alimento industrializado: alimento que ha sido sometido a algún proceso de transformación y que tengan autorización sanitaria para su comercialización¹⁸.

Alimento libre de gluten: es aquel alimento que está preparado únicamente con ingredientes que por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración –que impidan la contaminación cruzada– no contiene prolaminas procedentes del trigo, de todas las especies de *Triticum*, como la escaña común (*Triticum spelta* L.), kamut (*Triticum polonicum* L.), de trigo duro, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas. El contenido de gluten no podrá superar el máximo de 10mg/Kg¹⁹.

Buenas Prácticas de Manufactura/Elaboración: procedimientos necesarios para lograr alimentos inocuos, saludables y sanos²⁰.

Comida preparada lista para consumo: elaboración culinaria resultado de la preparación con o sin cocción de uno o varios productos alimenticios de origen animal o vegetal, con o sin adición de otras sustancias autorizadas para el consumo. Podrá presentarse envasada o ser fraccionada a la vista o no del consumidor en el momento de ser dispensada, y estar dispuesta para el consumo directamente, o bien tras su calentamiento²¹.

Contaminación cruzada: se produce cuando un producto libre de gluten pierde su condición por entrar en contacto con el gluten durante cualquier etapa de la elaboración, y puede ocurrir a través de las manos del manipulador, utensilios y equipamiento, como consecuencia de la aplicación deficiente o nula de BPM.

¹⁷ Código Alimentario Argentino. Capítulo I. Artículo 6º.

¹⁸ Elaboración propia

¹⁹ Código Alimentario Argentino. Capítulo XVII. Artículo 1383.

²⁰ Resolución GMC N°080/96. Anexo I.

²¹ Código Alimentario Argentino. Capítulo III. Artículo 156tris.

Desinfección: proceso que consiste en eliminar o reducir, mediante el uso de agentes químicos o métodos físicos adecuados, microorganismos patógenos que puedan estar presentes en la estructura del edificio (paredes piso), instalaciones, maquinarias y utensilios, a un nivel que no dé lugar a contaminación del alimento que se elabora.

Establecimiento gastronómico: ámbito en el cual se llevan a cabo un conjunto de operaciones y procesos para la elaboración de menús con fines comerciales. Asimismo, puede incluir la distribución de los alimentos a otros establecimientos. Ejemplos: restaurantes, empresas de catering, locales de comida rápida, cocinas de alojamiento, etc²².

Gluten: fracción proteica del trigo, centeno, cebada, avena que comprende una porción soluble en alcohol (prolaminas) y otra insoluble en alcohol (glutelinas). Ambas proteínas (prolaminas y glutelinas) en contacto con agua y sometidas a un proceso de amasado forman una red viscoelástica que constituyen el gluten²³.

Inocuidad: garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se elaboren y/o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan²⁴.

Limpieza: Es la eliminación de tierra, restos de alimentos, polvo, u otras materias objetables²⁵.

Local de comida rápida: tipo de servicio gastronómico en el que se ofrece comida de preparación simple y que, generalmente, no dispone de servicio de mesa. Incluye: hamburguesería, panchería, crepería, pizzería.

Menú: conjunto de preparaciones culinarias que constituyen una comida y que son ofrecidas en establecimientos o servicios gastronómicos²⁶.

Menú LG preparado/semielaborado: menú elaborado y comercializado por un tercero, que puede requerir o no un calentamiento o cocción en el servicio gastronómico. Por ejemplo: pastas, tartas, empanadas crudas congeladas²⁷.

²² Elaboración propia

²³ Ministerio de Salud de la Nación. Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca. Cuadernillo para nutricionistas. [Consultado marzo 2017] Disponible en: http://www.msal.gob.ar/celiacos/pdf/2014-01-22_guia-nutricionistas.pdf

²⁴ Codex Alimentarius. Código Internacional Recomendado de Prácticas - Principios Generales de Higiene de los Alimentos. [Consultado marzo 2017] Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/005/y1579s/y1579s02.htm>

²⁵ Resolución GMC N°080/96. Anexo I.

²⁶ Elaboración propia

²⁷ Elaboración propia

Servicio gastronómico: ámbito en el cual se llevan a cabo un conjunto de operaciones y proceso con la finalidad de ofrecer un menú a las personas que residen o asisten a una institución²⁸.

Utensilios: conjunto de herramientas que se utilizan para la elaboración del menú. Por ejemplo: ollas, espumaderas, asaderas, coladores, tablas, etc.²⁹

Vajilla: conjunto de elementos que se destinan al servicio de la mesa. Por ejemplo: platos, fuentes, vasos, tazas, cubiertos, etc.³⁰

²⁸ Elaboración propia

²⁹ Elaboración propia

³⁰ Elaboración propia

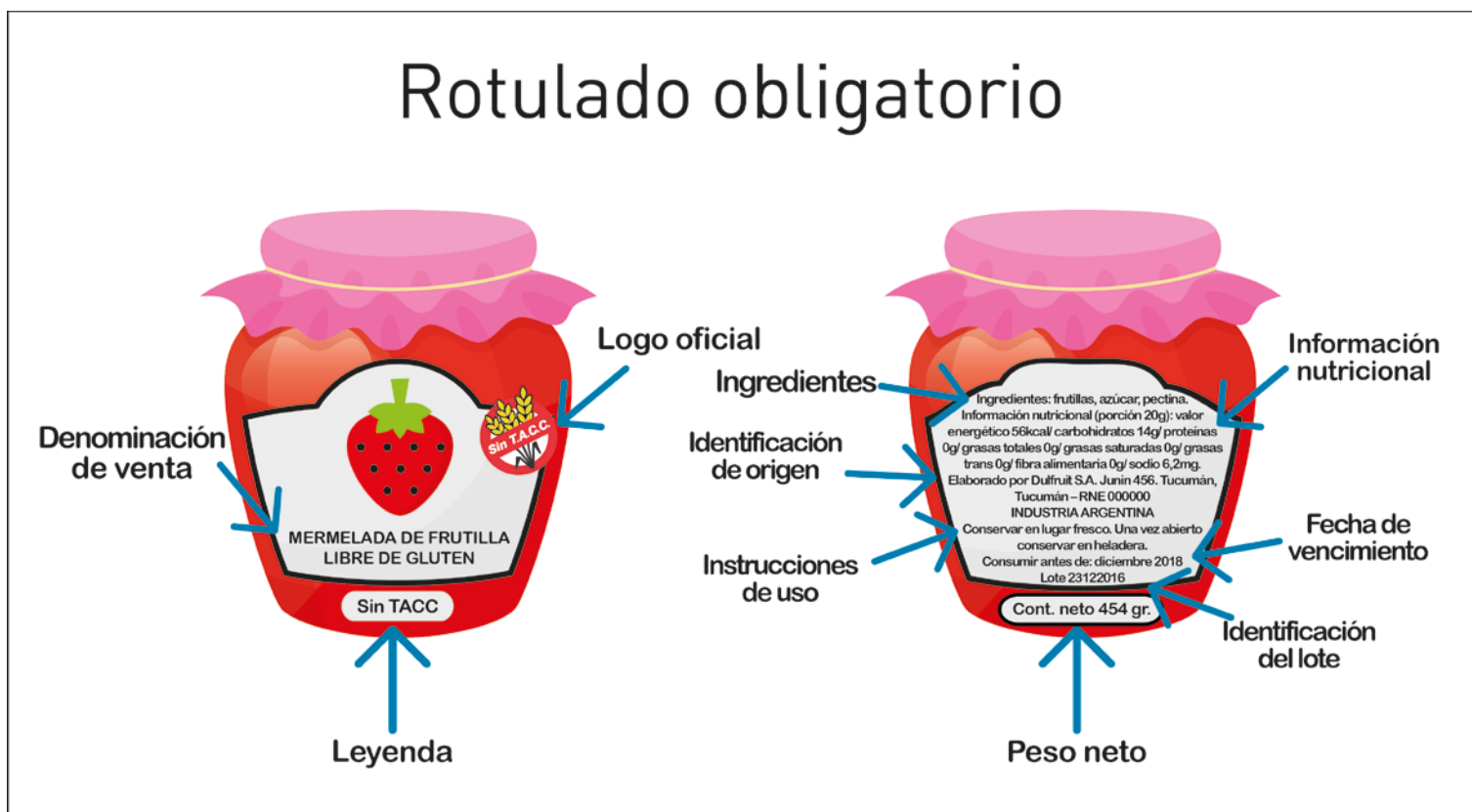
ANEXO 1 – MODELO DE RECETA

Menú LG ✓	
	<h3><i>Ensalada verde</i></h3>
<u>Ingredientes:</u>	
<ul style="list-style-type: none">- Lechuga mantecosa- Lechuga morada- Rúcula- Espinaca- Queso de rallar - Libre de Gluten- Pan - Libre de Gluten- Aceite de oliva- Libre de Gluten- Vinagre - Libre de Gluten	
<u>Preparación:</u>	
<ol style="list-style-type: none">1) Cortar los vegetales, previamente lavados y desinfectados.2) Tostar el pan LG en cubitos en una sartén con aceite de oliva LG.3) Mezclar en un <u>bow</u>l los ingredientes.4) Terminar con el agregado de queso de rallar LG.5) Aderezar	
<p>PREPARAR SEGÚN LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS PARA LA ELABORACIÓN DE MENÚ LG</p>	

ANEXO 2 – RÓTULO

El rótulo/etiqueta de los alimentos brinda información sobre las características del producto, su elaborador, los ingredientes que lo conforman, su vida útil, entre otros.

En el siguiente esquema³¹ se visualiza la información que debe figurar en el rótulo de los alimentos libre de gluten:



³¹ Elaboración propia

ANEXO 3 – PROCEDIMIENTO DE L+D DE MESADAS DE USO COMPARTIDO

PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN - MESADAS DE USO COMPARTIDO

1. **Objetivo:** establecer un procedimiento operativo estandarizado de limpieza y desinfección de mesadas.
2. **Alcance:** se aplicará a las mesadas de uso compartido para la preparación de alimentos convencionales y alimentos libres de gluten.
3. **Responsable:** personal encargado de la limpieza del establecimiento o servicio gastronómico.
4. **Frecuencia:** previa a la elaboración de menús libres de gluten
5. **Materiales:**
 - Agua segura
 - Espátula, cepillo, esponja,
 - Trapos rejilla, toallas de papel descartables.
 - Atomizador
 - Jarra medidora
 - Detergente
 - Lavandina 55 g Cl/ litro (verificar la etiqueta del producto)
 - Alcohol etílico 96°

Dosificación de productos químicos

- Detergente: puro o según indicaciones del producto.
- Solución de alcohol: medir 700 ml de alcohol etílico 96° y completar con agua hasta 1 litro.
- Lavandina: diluir 240 ml en 5 litros de agua o según indicaciones del producto para desinfección general de superficies.

A continuación, se brindan las equivalencias para preparar menores cantidades de solución:

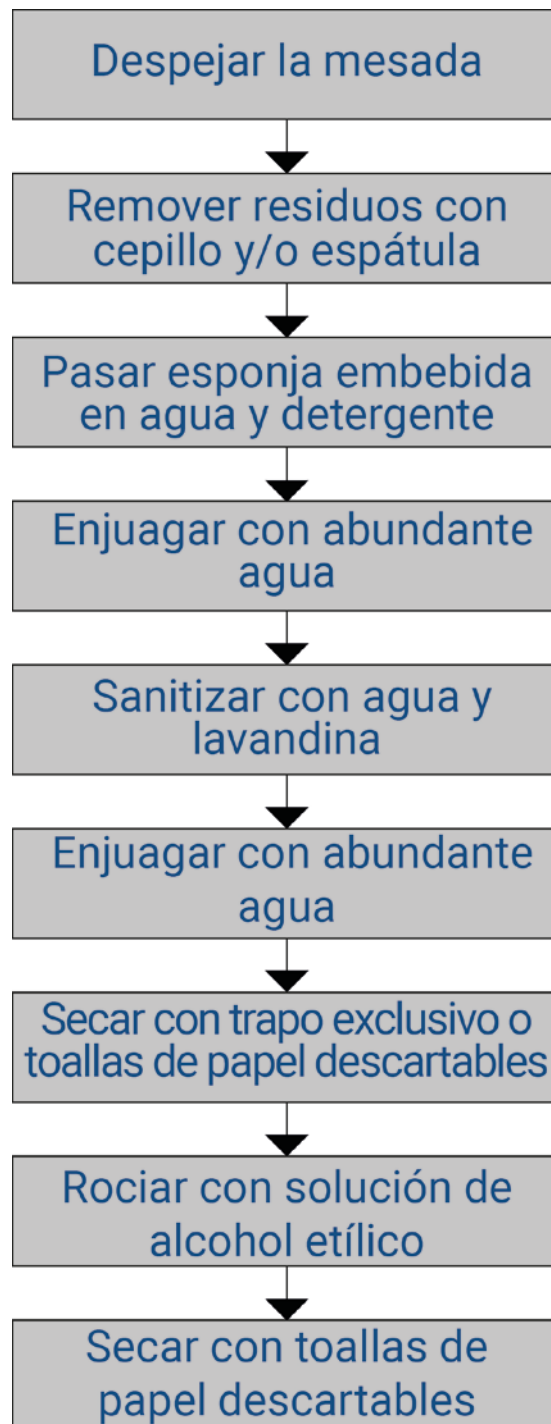
Lavandina (ml)	Agua (L)
240	5
50	1
25	0,5

6. Medidas de seguridad:

- Antes de iniciar las tareas, asegurarse de que no haya elaboración de alimentos.
- Manipular el detergente y el desinfectante con precaución, usando delantal, guantes y lentes de seguridad, evitando en todo momento el contacto de los productos con piel, mucosas y ojos.
- No mezclar detergente con lavandina, ya que ambos productos reaccionan químicamente desprendiendo vapores tóxicos.

7. Descripción:

- a. Retirar de la mesada todos los utensilios, equipos y alimentos.
- b. Remover con espátula y/o cepillo los residuos sólidos que se encuentren depositados/adheridos a la superficie de la mesada.
- c. Pasar la esponja embebida en **detergente y agua** (ver punto 5. “Dosificación de productos químicos”).
- d. Enjuagar con abundante agua, hasta que no se observen restos de residuos ni de detergente.
- e. Rociar o pasar un trapo rejilla con la solución de **lavandina** (ver punto 5. “Dosificación de productos”) y dejar actuar el tiempo que se recomiende en las instrucciones de la etiqueta del producto.
- f. Enjuagar con abundante agua.
- g. Secar con trapo rejilla de uso exclusivo o toallas de papel descartables.
- h. Rociar con la **solución de alcohol** (ver punto 5. “Dosificación de productos químicos”).
- i. Secar empleando **toallas de papel descartables**, pasándolas en una sola dirección.



8. Registros:

- Registro de limpieza y desinfección (L+D) del sector cocina

ANEXO 4 - MODELO DE REGISTRO DE L+D

A continuación, se presenta un modelo de planilla que podría emplearse para registrar la realización de las actividades de limpieza y desinfección del sector cocina, adaptándola a las particularidades del establecimiento. En azul, se ejemplifica la forma en que podría completarse.

		Registro de limpieza y desinfección (L+D) del sector cocina									Revisión 01 12/2/2016	
Semana- Mes:	<i>5 al 11 de diciembre de 2016</i>	Frecuencia	L	Ma	Mi	J	V	S	D	Observaciones	Acción implementada	Verificado por
Estructuras	Techo	Semanal							HL			LM
	Paredes	Semanal							HL			LM
	Ventanas	Semanal							HL			LM
	Pisos	Diario	AG	AG	AG	AG	AG	HL	HL			LM
	Desagües	Diario	AG	AG	AG	AG	AG	HL	HL			LM
	Mesadas	Diario	AG 1	AG	AG	AG	AG	HL	HL	1. Se realizó la limpieza para eliminar el gluten y luego se elaboró el menú LG		
Equipos	Horno	Semanal							HL			LM
	Microondas	Semanal							HL	El microondas tenía restos de comida	Se limpió nuevamente	LM
	Campanas	Semanal							HL			LM
											

***Notas para completar la planilla**

Semana- Mes: periodo en el que se completa el registro

Frecuencia: acorde a la establecida por el plan de limpieza del establecimiento

L/Ma/Mi/J/V/S/D: la persona encargada de la L+D marcará con sus iniciales la casilla correspondiente al día en que realiza las actividades

Observaciones: breve descripción del desvío detectado o aclaración que necesite realizar sobre la tarea, ej: limpieza para ALG

Acción implementada: solución adoptada para solucionar el desvío detectado

Verificado por: iniciales del responsable de comprobar la correcta realización de las actividades de L+D

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

Ley N° 26.588. Declárase de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

<http://www.infoleg.gov.ar/infolegInternet/anexos/160000-164999/162428/norma.htm>

Ley N° 27.196 Enfermedad Celíaca (modificatoria de la Ley N° 26.588). [Consultado marzo 2017] Disponible en:

<http://www.infoleg.gov.ar/infolegInternet/anexos/255000-259999/255225/norma.htm>

Norma del CODEX relativa a los alimentos para regímenes especiales destinados a personas intolerantes al gluten. CODEX STAN 118 - 1979. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

http://www.codexalimentarius.org/download/standards/291/CXS_118s_2015.pdf

Código Alimentario Argentino. Capítulo XVII - Alimentos de Régimen o Dietéticos. [Consultado marzo 2017] Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/CAPITULO_XVII.pdf

ANMAT. Guía de Buenas Prácticas de Manufactura Establecimientos Elaboradores de Alimentos Libres de Gluten. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Guia_BPM_ALG_formato_Web.pdf

ANMAT. Directrices para la realización de auditorías a establecimientos elaboradores de alimentos libres de gluten. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

http://www.anmat.gov.ar/Enfermedad_Celiaca/Directrices_Auditoria_ALG.pdf

ANMAT. Directrices para la autorización de un alimento libre de gluten. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

http://www.anmat.gov.ar/Enfermedad_Celiaca/Directrices_Autorizacion_ALG.pdf

ANMAT. BPM: Portafolio educativo en temas claves en control de inocuidad de los alimentos. [Consultado marzo 2017] . Disponible en:

http://www.anmat.gov.ar/portafolio_educativo/index.html

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación. Recomendaciones generales para la aplicación de BPM en Servicios de Comidas: Guía de Buenas Prácticas de Manufactura para Servicios de Comidas. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

<http://copal.org.ar/wp-content/uploads/2015/06/bpmservicios2011.pdf>

Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria. Manual de Buenas Prácticas de Manufactura. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

<http://www.santafeciudad.gov.ar/media/files/Manual%20BPM%20Completo.pdf>

Secretaría de Turismo de Entre Ríos-Asociación de Celíacos de Entre Ríos (ACER). Manual de manipulación de alimentos para celíacos destinado a establecimientos gastronómicos en servicios turísticos. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

<https://www.assal.gov.ar/celiaquia/materiales/manual-de-manipulacion.pdf>

Ministerio de Salud Pública de Uruguay. Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten en servicios de alimentación colectiva. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

<http://www.msp.gub.uy/marco-normativo/pautas-para-la-elaboraci%C3%B3n-de-alimentos-libres-de-gluten-en-servicios-de-0>

Fundació Alícia y Associació Celíacs de Catalunya. Restauración sin gluten. [Consultado marzo 2017] Disponible en:

<https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/manual%20corregido%20castell.e.pdf>