

INDICACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE MENÚS ESCOLARES SIN GLUTEN.

En el presente documento se describen una serie de indicaciones para la elaboración de los menús escolares sin gluten, en base al artículo 40 de la Ley 17/2011, de 5 de Julio de 2011, de Seguridad Alimentaria y Nutrición, que establece que se garantizarán menús alternativos en el caso de intolerancia al gluten.

REQUISITOS GENERALES PARA LA ELABORACIÓN DE MENÚS SIN GLUTEN EN EMPRESAS DE CATERING Y COCINAS ESCOLARES

El establecimiento que elabore los menús escolares deberá disponer de un Sistema para la gestión de alérgenos que reduzca al mínimo el riesgo de contaminación por alérgenos de las comidas elaboradas:

1. Evaluación de riesgos documentada para identificar los puntos potenciales de contaminación por contacto de alérgenos y determinar las medidas preventivas a adoptar para minimizar el riesgo de contaminación, entre las que se incluirán, según proceda:

- a) Una separación física o temporal, mientras los materiales que contengan alérgenos estén siendo almacenados, procesados o envasados.
- b) El empleo de equipos y utensilios exclusivos e identificados para las operaciones de procesado.

2. Evaluación de las materias primas: Se evaluarán todas las materias primas, de modo que aquellas clasificadas como susceptibles de contener gluten, deberán proceder de proveedores que garanticen la ausencia de gluten, tanto como ingrediente como por contaminación cruzada.

- a) En productos envasados, dispondrán de etiquetado con la leyenda "Sin Gluten".
- b) En productos no envasados, dispondrán de su ficha técnica con indicación de ausencia de Gluten, tanto como ingrediente, como traza (contaminación cruzada). Las fichas técnicas se mantendrán actualizadas, ante cambios en productos, ingredientes, marcas o proveedores, y se hará una revisión anual previa al inicio de cada curso escolar.

3. Evaluación de las elaboraciones: Todos los alimentos seleccionados para el menú celiaco deben ser no procesados o mínimamente procesados, con el fin de evitar los posibles ingredientes que lleven gluten o contaminaciones cruzadas por gluten. En este sentido:

- Evitar aquellos alimentos como embutidos (chorizo, mortadela...), otros derivados cárnicos (morcilla, lomo adobado) o preparados a base de carne picada comerciales (hamburguesas, salchichas frescas y albóndigas). **En caso de incluir dichos alimentos se comprobará que se trata de productos etiquetados "Sin Gluten*"**.

- No añadir refritos con harina para espesar, ni cubitos o pastillas para caldos o para realzar el sabor, ni colorantes alimentarios. Sustituirlos por caldos naturales.
- Para espesar las salsas, guisos o rebozados, no emplear harinas de maíz y/o arroz que no hayan sido elaboradas especialmente para celíacos, es decir, con etiquetado “Sin Gluten”.
- Los purés, tomate triturado o frito y cremas de verduras no se elaborarán a partir de preparados comerciales. No llevarán picatostes.
- Los segundos platos pueden ir acompañados de guarnición de vegetales crudos o cocidos, o patatas cocidas o fritas en aceite que no se haya utilizado previamente para freír alimentos con gluten.
- La pasta alimenticia (macarrón, fideo, espagueti) será de marcas etiquetadas “Sin gluten”. Se recomienda que la pasta Sin gluten tenga forma diferente a la pasta Con gluten para evitar equívocos.
- Postres recomendados:
 - Fruta natural, en almíbar o en macedonia.
 - Yogures naturales. Evitar yogures con trozos de fruta, con chocolate o con cereales.
 - Helados, de forma ocasional: barras y tarrinas sabor vainilla o nata, exclusivamente. Sin oblea, cucurucho, etc. salvo que sea “Sin gluten”

**Existe como referencia una Lista de productos sin gluten autorizados al uso de la marca de garantía “Controlado por FACE (Federación de Asociaciones de celíacos de España)”. Más información: <https://celiacos.org/>*

PROCEDIMIENTO PARA EL CONTROL DE LA ELABORACIÓN DE MENÚS SIN GLUTEN EN EMPRESAS DE CATERING Y COCINAS ESCOLARES

1.- OBJETO:

El objeto de este procedimiento es definir la sistemática necesaria para el control de:

- Empresas de catering y cocinas centrales que elaboran Menús sin gluten.
- Cocinas escolares que elaboran Menús sin gluten.

2.- ALCANCE:

Los requisitos de este documento son aplicables a todas las empresas y cocinas que elaboran menús sin gluten para celíacos.

3.- DEFINICIONES:

La **intolerancia alimentaria** es un trastorno metabólico, una malabsorción, que se produce por anomalías, o deficiencia de las enzimas que participan en el proceso digestivo como encargadas de procesar ciertos alimentos.

La **enfermedad celiaca (EC)** es un trastorno inmunológico sistémico con un componente genético que tiene como consecuencia para las personas afectadas, que al consumir gluten se produzcan daños en su intestino delgado.

El **gluten*** es una fracción proteínica del trigo (cualquier especie de *Triticum*), la cebada y el centeno o sus variedades híbridas y derivados de los mismos. La avena no contiene gluten, pero puede contaminarse con estos cereales por lo que también se contempla a efectos normativos.

*SIN GLUTEN La declaración «sin gluten» solamente podrá utilizarse cuando los alimentos, tal como se venden al consumidor final, no contengan más de 20 mg/kg de gluten.

*MUY BAJO EN GLUTEN La declaración «muy bajo en gluten» solamente podrá utilizarse cuando alimentos que consistan en trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas, o que contengan uno o más ingredientes hechos a partir de estos cereales, que se hayan procesado específicamente para reducir su contenido de gluten, no contengan más de 100 mg/kg de gluten en el alimento tal como se vende al consumidor final.

*Requisitos adicionales para los alimentos que contienen avena. La avena contenida en un alimento que se presenta como un producto sin gluten o muy bajo en gluten deberá haber sido específicamente elaborada, preparada y/o procesada para evitar la contaminación por el trigo, el centeno, la cebada o sus variedades híbridas, y su contenido de gluten no podrá sobrepasar los 20 mg/kg.

4.-INTRODUCCIÓN

*Los celíacos padecen una intolerancia permanente al gluten.

*Se ha demostrado científicamente que el trigo (es decir, todas las especies *Triticum*, tales como el **trigo duro, la espelta y el trigo khorasan o kamut**), el **centeno y la cebada**, contienen gluten. El gluten que contienen estos cereales puede provocar efectos adversos para la salud en las personas intolerantes al gluten, que, por tanto, deben evitar consumirlo.

*La mayoría de las personas que padecen intolerancia al gluten pueden incluir la **avena** en su dieta alimentaria sin que ello tenga efectos nocivos para su salud. Sin embargo, un importante motivo de preocupación es el hecho de que la avena se contamine con el trigo, el centeno o la cebada, algo que puede ocurrir durante la cosecha, el transporte, el almacenamiento y el tratamiento de los cereales. Por lo tanto, debe tenerse en cuenta el riesgo de contaminación por gluten en los productos que contienen avena en la información pertinente que los explotadores de empresas alimentarias presentan en estos productos alimenticios.

Una vez confirmado el diagnóstico, el tratamiento consiste en mantener una estricta dieta sin gluten, durante toda la vida. Las transgresiones en la dieta pueden tener serias consecuencias. Por eso es tan importante que el celíaco tenga la seguridad de que los alimentos que ingiere no contienen gluten, incluso por contaminación cruzada con otros productos.

Afecta aproximadamente a 1% de la población en Europa, por lo que se puede considerar como la enfermedad crónica intestinal más frecuente.

[*Reglamento de ejecución \(UE\) 828/2014 de la Comisión.](#)

4.1.-**RETIRAR DE LA DIETA:**

Trigo (todas las especies *Triticum*, tales como el trigo duro, la espelta y el trigo khorasan o kamut), el centeno y la cebada y variedades híbridas, y productos derivados de estos cereales como las harinas, los almidones, las féculas o las sémolas. Y LA AVENA QUE NO HAYA SIDO CERTIFICADA COMO SIN GLUTEN.

En el caso de **las LENTEJAS CRUDAS SECAS O EN CONSERVA**, de acuerdo a la [NOTA INFORMATIVA DE LA AESAN – PRESENCIA DE GLUTEN EN LENTEJAS](#) ocurre un proceso similar al de la avena, es decir que no se puede asegurar la ausencia de gluten, por lo que se considera necesario que se adquiriera solo aquella que haya sido **certificada como sin gluten**.

También pueden indicar la presencia de gluten, las siguientes sustancias: **amiláceos, aromatizante, aroma, espesante, estabilizador, extracto de cereal, gliadina, gluten, glutenina, malta, almidón (modificado:**

del E-1404 al E-1452, vegetal, gelatinizado), proteína vegetal, proteína vegetal hidrolizada, proteína vegetal texturizada, saborizante.

4.2- **CEREALES y PSEUDOCEREALES SIN GLUTEN COMO ALTERNATIVA**, siempre que estén certificados sin gluten:

- Mijo
- Maíz
- Arroz y Arroz salvaje
- Amaranto
- Alforfón o Trigo sarraceno
- Quinoa
- Teff
- Avena certificada sin gluten

5.- BUENAS PRÁCTICAS DE FABRICACIÓN

La empresa de catering o la cocina escolar que elabora y/o sirven menús sin gluten ha de ser consciente de la responsabilidad que adquiere. Se ha de tener siempre presente que mínimas cantidades de gluten, ingeridas de forma continua, pueden mantener la atrofia de las vellosidades intestinales e impedir la normal recuperación de la mucosa intestinal, aunque la persona no presente síntomas.

La forma más segura de garantizar la idoneidad de los menús sin gluten, es organizar un **sistema de control interno**, donde todos los posibles riesgos de contaminación, durante el proceso de elaboración, almacenaje, distribución y servicio, sean controlados minuciosamente.

Para que este sistema de control funcione, no se debe olvidar un factor fundamental como es la **formación del personal**, asegurándonos de que reciben las pautas correctas para la elaboración de los menús sin gluten. En definitiva, el grado de implicación y conocimiento de todo el personal (gerente, dietista, responsable de cocina, ayudantes de cocina, cuidadores del comedor...) va a ser decisivo para la buena gestión.

Los procedimientos de limpieza de equipos o zonas deberán estar diseñados para eliminar o reducir a niveles aceptables cualquier posible contaminación por contacto con gluten, verificándose de forma rutinaria la efectividad del procedimiento.

6- PUNTOS CLAVE A CONTROLAR:

A) Homologación de proveedores de productos sin gluten, así como TODAS las materias primas que se utilicen en la elaboración de los menús sin gluten.

Se advierte que la lectura de la etiqueta o de la composición de un producto no es garantía suficiente para saber que el producto está libre de gluten. Se ha de tener presente, que, aunque hay ingredientes libres de gluten por naturaleza (arroz, maíz, soja, patata), sus derivados (harinas, almidones, féculas) se pueden contaminar si no se han tomado las debidas precauciones durante los procesos de molienda, envasado, almacenamiento y transporte.

Por lo tanto, el proveedor deberá **garantizar la ausencia de gluten y la ausencia de contaminaciones cruzadas, aportando dicha indicación en las fichas técnicas o a través de los certificados de ausencia de gluten**, que se actualizarán como mínimo una vez al año y ante cualquier cambio.

B) Almacenamiento de la materia prima

Las materias primas utilizadas en la elaboración de los menús sin gluten, se almacenarán separadas de las utilizadas en los menús con gluten. Deberá existir una distancia mínima entre ellas de al menos 1 metro

o un tabique de separación o disponer de estanterías físicamente separadas. En última instancia, las materias primas para la elaboración de menús sin gluten se pondrán en las baldas superiores.

Se comprobará, además, que las materias primas sin gluten estén correctamente identificadas para evitar errores, y bien aisladas para evitar contaminaciones cruzadas, ej.: cajas de plástico identificadas.

Estas precauciones habrá que tomarlas tanto para las materias primas almacenadas a temperatura ambiente, como a temperatura de refrigeración y congelación. Así como con productos intermedios o ingredientes cuyo envase se haya abierto (bandejas para enharinado o rebozado).

C) Elaboración y Producción

C.1- Requisitos de las instalaciones

Como la principal elaboración son los menús con gluten, para evitar contaminaciones cruzadas, es requisito recomendado que existan líneas separadas y que no se comparta maquinaria, ni equipos ni utensilios.

En caso de no ser posible, deberá haber una separación en el tiempo, la elaboración del menú sin gluten será realizada en primer lugar, asegurándose previamente que ha habido una limpieza correcta de equipos y superficies.

En cualquier caso, se deben tomar las medidas necesarias para garantizar que no existe contaminación cruzada por alérgenos, descritas en su sistema de autocontrol, de acuerdo a la evaluación de riesgos, con una descripción de los procesos de elaboración (separación por zonas o separación en el tiempo) procedimientos de limpieza y desinfección y medidas preventivas para evitar la contaminación por alérgenos.

C.2- Manipulación

Se tendrá precaución para evitar contaminaciones a través de las manos y ropas de los trabajadores. No se deben elaborar menús sin gluten simultáneamente a la elaboración de otros menús.

C.3 – Freidoras

No se pueden freír los alimentos para celíacos en aceite donde previamente se hayan frito alimentos con gluten. Tampoco es suficiente filtrarlo. Se deberán tener freidoras exclusivas y, si esto no es posible, se utilizarán sartenes y cazos diferentes. Los aceites usados se almacenarán separados.

Precaución también de no utilizar las planchas comunes.

C.4 – Horneado, calentadores de comida y microondas

Se aconseja no simultanear el horneado o calentamiento de productos sin gluten y de productos con gluten.

D) Almacenamiento del Producto Acabado

Los menús sin gluten una vez elaborados se guardarán en termos y/o bandejas selladas correctamente protegidos, identificados y separados de los menús con gluten.

E) Distribución de los menús sin gluten

E.1- Empresas de catering y Cocinas centrales

Los menús sin gluten que son enviados por la empresa de catering a los colegios, estarán correctamente identificados (termos o bandejas, con etiquetas indelebles; a menudo las etiquetas se despegan por el agua o el calor) y físicamente separados de los menús con gluten.

Además, se acompañarán de un albarán que incluya las especificaciones necesarias para identificar el producto y a su destinatario. El colegio dispondrá a su vez de un personal concreto que se ocupará de la recepción de estos menús sin gluten y de su almacenamiento.

E.2- Cocinas y comedores escolares

El/los responsables de cocina encargados de la elaboración de los menús sin gluten, deberán tenerlos perfectamente identificados, para evitar errores, y separados del resto de menús y deberán estar coordinados con los cuidadores del comedor para asegurarse de que llega al destinatario correcto.

En el comedor, la persona con enfermedad celíaca se sentará siempre en el mismo lugar y se velará para que los usuarios que compartan mesa tengan un comportamiento adecuado, de cara a no contaminar los platos. Los cuidadores del comedor velarán para que en las mesas donde haya comensales celíacos, se cumpla este buen comportamiento.

Grupo valoración de menús escolares.

Servicio de Seguridad Alimentaria. Consejería de Sanidad.

Dirección General de Salud Pública.

Buzón: buzonmenusescolares@cantabria.es

