

Alimentos Libres de Gluten

Contaminación cruzada

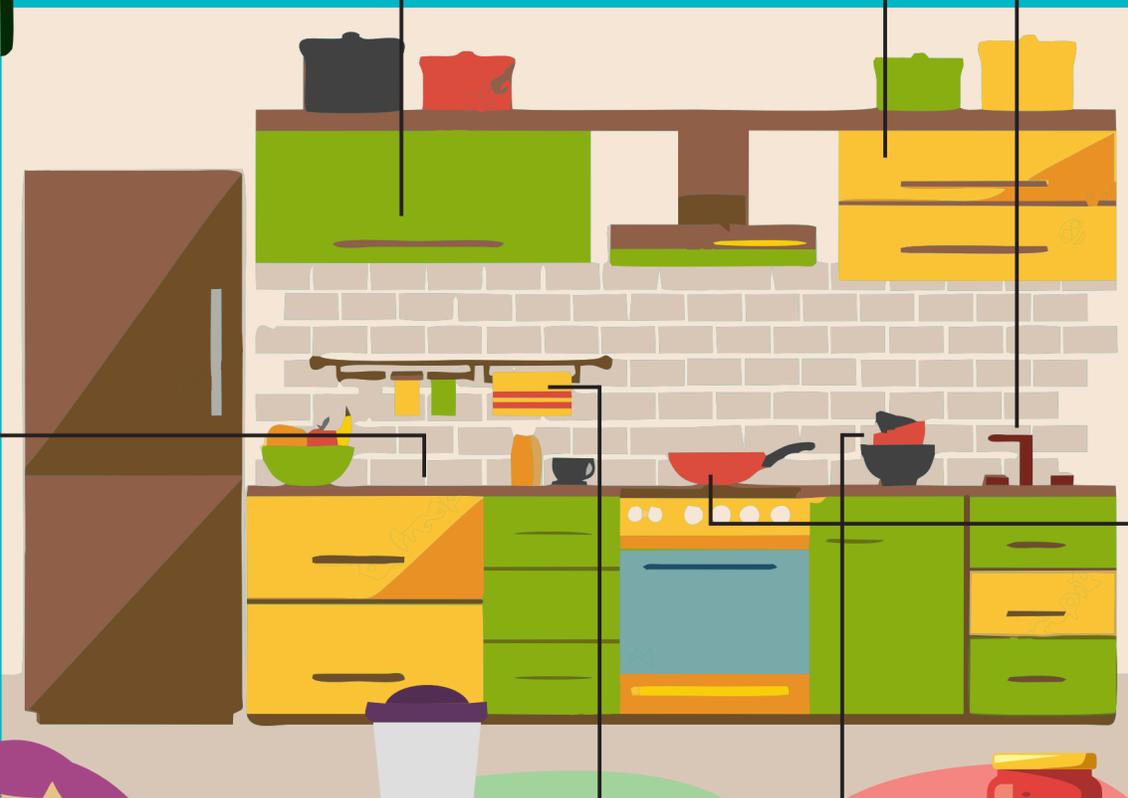
Se produce cuando alimentos libres de gluten (ALG) entran en contacto con gluten y dejan de ser aptos. Puede ser de manera directa (entre alimentos) o indirecta (mediante las manos de quien manipula o el material de cocina).



- Utilizar alimentos envasados, aprobados y rotulados con el logo oficial y la leyenda "Libre de Gluten".
- Verificar que los envases se encuentren en perfecto estado de conservación y una vez abiertos, guardarlos en contenedores cerrados e identificados.
- Almacenar los ALG separados de aquellos que contengan gluten.



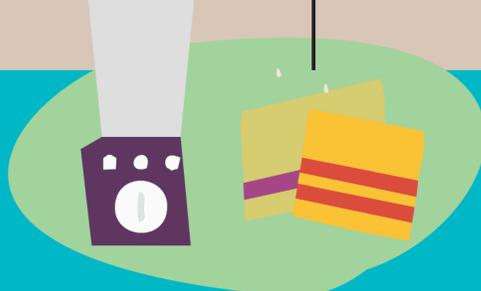
- Lavarse siempre las manos con agua segura y jabón, antes de manipular y preparar alimentos sin gluten.



- Los líquidos de cocción (agua o aceite) deben ser de uso único.
- En el microondas, calentar tapados los ALG.



- Limpiar las superficies que se vayan a utilizar.
- Elaborar las preparaciones libres de gluten antes que las demás, y en lo posible destinarles un sector exclusivo de la cocina.



- Usar utensilios, vestimenta, repasadores limpios y de uso exclusivo.
- Destinar equipos de difícil limpieza - como licuadoras o procesadoras- para uso único de preparaciones sin gluten.



- Mantener las preparaciones sin gluten aisladas, rotuladas y tapadas con film o en recipiente hermético hasta el momento de su consumo.
- Para alimentos untables, como mermeladas, quesos y manteca, utilizar un envase exclusivo para evitar la contaminación.

Las personas celíacas

Pueden consumir frutas, verduras, carnes, huevos, legumbres, azúcar, aceites, leche, arroz, maíz, entre otros.

No deben comer ningún tipo de alimento que tenga gluten, porque afecta su intestino delgado. El gluten está presente en trigo, avena, cebada y centeno (TACC) y en todos los productos derivados. Los que vienen envasados, deben verificarse que estén incluidos en el listado de **Alimentos libres de gluten publicado por ANMAT**.

programasent.celiared@gmail.com

Red Provincial de Celiaquía - **CELIARED**
Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES