

Material Imprimible

Curso Celiaquía

Módulo 4

Contenidos:

- Higiene y manipulación de alimentos
- Contaminación cruzada
- Qué ocurre con la contaminación cruzada en los pacientes celíacos
- Consejos, recomendaciones y recaudos a tener en cuenta para la preparación de platos libres de gluten

Higiene y manipulación de alimentos

La **higiene** cumple un rol fundamental en la cocción diaria de cada alimento, en especial en aquellos preparados para las personas celíacas.

Según el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria, mayormente conocido como SENASA, “la inocuidad de los alimentos es la ausencia, a niveles seguros y aceptables, de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de los consumidores.” Los peligros transmitidos por los alimentos pueden ser de naturaleza biológica, química o física, y con frecuencia son invisibles a nuestros ojos, ya que son, por ejemplo, bacterias, virus o residuos de pesticidas.

Los alimentos inseguros son una amenaza para la salud humana, por eso es importante que los alimentos que ingerimos no estén contaminados con bacterias, parásitos, virus, toxinas y productos químicos que puedan ser dañinos.

La contaminación de los alimentos se puede producir en cualquier momento en el que se manipule el mismo. Por eso, todos los que intervienen en la cadena de producción, distribución y preparación tienen un papel que desempeñar para garantizar que los alimentos destinados al consumo no causen enfermedades.

A través de una larga colaboración, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, conocida como FAO, y la Organización Mundial de la Salud, distinguida como OMS, apoyan la inocuidad alimentaria a nivel mundial y protegen la salud de los consumidores.

Por lo general, la FAO aborda los problemas de inocuidad de los alimentos a lo largo de la cadena alimentaria durante la producción y procesado, mientras que la OMS supervisa las implicaciones a nivel de la salud pública. Sin embargo, el proceso de garantizar que los alimentos sean inocuos para comer no acaba con la compra. En casa, los consumidores deben asegurarse de que lo que comen sigue siendo seguro.

Una cuestión a tener en cuenta es que existen las **enfermedades transmitidas por alimentos**, también conocidas como ETAS, que generalmente son de carácter infeccioso o tóxico, y son causadas por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas que penetran en el organismo a través del agua o los alimentos contaminados.

La Salmonella, Campylobacter y Escherichia coli enterohemorrágica figuran entre los patógenos de transmisión alimentaria más comunes que afectan a millones de personas cada año, a veces con consecuencias graves o mortales. Los síntomas son fiebre, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, dolores abdominales y diarrea.

Los alimentos asociados con los brotes de Salmonelosis son los huevos, la carne de ave y otros productos de origen animal. Por su parte, los casos de infección por Campylobacter de transmisión alimentaria son causados principalmente por la ingestión de leche cruda, carne de ave cruda o poco cocinada y agua potable. Por otro lado, la Escherichia coli enterohemorrágica se asocia con el consumo de leche no pasteurizada, carne poco cocinada y fruta y hortalizas frescas.

Otras enfermedades transmitidas por alimentos que podemos nombrar son listeriosis, cólera, gastroenteritis, shingelosis, entre otras.

Como expusimos anteriormente, es importante que los alimentos se preparen y manipulen de manera correcta para evitar enfermedades.

Por eso, los manipuladores y consumidores de alimentos pueden y deben:

- tomar conciencia de los alimentos que utilizan
- elegir con conocimiento de causa
- familiarizarse con los peligros alimentarios más comunes
- manipular y preparar los alimentos de una manera segura en el hogar o en el momento de su venta en restaurantes o en mercados locales

Todo lo expuesto se logra poniendo en práctica el Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos publicado por la OMS, que es la base para poder conocer las pautas más importantes en la manipulación de alimentos.

Las claves plantean lo siguiente:

- Mantener la limpieza
- Separar los alimentos crudos de los que ya están cocinados
- Cocinar completamente
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras
- Y usar agua y materias primas seguras

El objetivo de la OMS es facilitar la prevención, detección y capacidad de respuesta a la amenaza que constituyen los alimentos insalubres para la salud pública a escala mundial. Por eso trabaja para asegurar la confianza de los consumidores en sus administraciones y en el suministro de alimentos inocuos.

La higiene alimentaria es una disciplina enfocada en asegurar que los alimentos mantengan, además de sus cualidades organolépticas, tales como el sabor, aroma, textura y olor, su inocuidad alimentaria, es decir, que sean seguros para la salud mediante una buena higiene de los alimentos.

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela y la comunidad.

Contaminación cruzada

Según la OMS, la contaminación cruzada “es la transferencia de agentes contaminantes de un alimento contaminado a otro que no lo está.” Como ejemplo podemos citar el hecho de trozar un pollo crudo en una tabla de cocina y luego, sin limpiarla, cortar verduras.

La contaminación cruzada puede darse de manera directa o indirecta.

La contaminación cruzada directa se produce cuando los alimentos entran en contacto y se contaminan entre sí. En cambio, la contaminación cruzada indirecta se produce cuando los utensilios de cocina contaminados entran en contacto con alimentos crudos o cocinados.

La contaminación cruzada es uno de los grandes peligros a los que nos enfrentamos a la hora de ingerir alimentos, y es especialmente llamativo que sea un peligro alimentario desconocido para la mayor parte de la población, cuando puede tener consecuencias negativas para nuestra salud.

Dependiendo del estado de salud de la persona que contrae la intoxicación, puede que la reacción a la intoxicación sea grave y derive en una hospitalización. Los grupos de riesgo a los que puede afectar la contaminación cruzada de esta manera son los ancianos, los niños, los enfermos, las embarazadas y, por supuesto, los pacientes celíacos. Por ende, con estos grupos hay que tomar serias medidas de precaución.

Asimismo, es importante tener en cuenta que los riesgos para la salud que supone la contaminación cruzada de los alimentos son especialmente peligrosos al momento de ingerir alimentos crudos, ya que si los alimentos se cocinan bien después de haber sido contaminados, no hay ninguna razón por la que preocuparse.

Como la contaminación cruzada es una de las causas más comunes de intoxicación alimentaria, también puede producir efectos similares a los de una gastroenteritis, como diarreas, náuseas y vómitos.

A continuación, expondremos algunas medidas para evitar la contaminación cruzada:

- Separar siempre los alimentos crudos de los alimentos cocidos o cocinados
- Guardar la carne cruda en recipientes herméticamente cerrados para que la sangre no gotee y no entre en contacto de manera accidental con otros alimentos
- Cambiar el trapo de cocina si se manchó con restos de alimentos crudos
- A la hora de manipular alimentos, utilizar utensilios diferentes para tratar alimentos distintos
- Limpiar los recipientes y utensilios en profundidad antes de ponerlos en contacto con otro tipo de alimentos
- Lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar y tener especial cuidado antes y después de ir al baño
- Desinfectar la cocina de manera periódica con mucha cantidad de agua, detergente y jabón

Existen muchos contaminantes de alimentos que generan contaminación cruzada:

- La contaminación por agente físico se desarrolla por un objeto extraño que está presente en el alimento y que puede causar un daño en la salud de la persona que lo consume. Los objetos extraños pueden ser pelo, piedras o tierra, metales, vidrio, otros residuos no comestibles, objetos personales del manipulador, insectos, madera o embalajes.
- La contaminación por agente químico se genera por cualquier sustancia tóxica presente en el alimento que pueda causar un efecto adverso a la persona que lo consume. Dicha sustancia suele estar en algunas materias primas en el proceso de producción o en la fase de la cadena alimentaria hasta el consumidor final si no se respetan las normas higiénico-sanitarias correspondientes a cada fase del proceso. Como ejemplo podemos citar los residuos farmacológicos y fitosanitarios
- Por su parte, la contaminación por agente biológico se produce por seres vivos, como toxinas, micotoxinas y biotoxinas. Dicha contaminación puede darse debido al deterioro de los alimentos.

La contaminación de los alimentos producen las enfermedades transmitidas por alimentos, y que los tipos de infecciones pueden ser:

- Microbianas, que son causadas por bacterias o virus que estaban en los alimentos contaminados
- Parasitarias, que están provocadas por organismos protozoarios que ponen huevos en los alimentos mal cocidos y que después son ingeridos por las personas
- Y virales, provocadas por virus que estaban dentro del alimento dirigido

Qué ocurre con la contaminación cruzada en los pacientes celíacos

Como estudiamos anteriormente, la contaminación cruzada se produce cuando los alimentos entran en contacto con agentes ajenos, por lo general nocivos para nuestra salud. En el caso que nos ocupa, este agente es el gluten. Por lo tanto, para los celíacos y para los sensibles al gluten, la contaminación cruzada es el proceso por el cual los alimentos entran en contacto con el gluten.

Ahora bien. No solo se produce la contaminación cruzada en los alimentos que tienen contacto con el gluten, sino también en cualquier utensilio, superficie, ingrediente o plato que ha estado en contacto con el gluten, y aunque sea mínimamente, no puede ser utilizado para cocinar sin gluten o no puede ser ingerido por un celíaco.

Evitar la contaminación cruzada es el primer paso tras el diagnóstico de celiaquía. Para ello es necesario aprender a realizar una dieta correcta sin gluten y descubrir cuáles son los principales focos de contaminación cruzada.

Los productos para celíacos y los productos con gluten deben almacenarse en lugares separados, pero si no hay posibilidades de que esto suceda, es preferible colocar los productos sin gluten en la parte superior por si se derrama algo. Por ejemplo, si se cae harina sin gluten sobre harina con gluten, ésta última no se habrá contaminado, pero al revés, sí.

A su vez, hay que tener especial cuidado con aquellos productos o alimentos que sean compartidos por celíacos y no celíacos. Veamos un ejemplo para entenderlo mejor: si tenemos un pote de mermelada sin gluten para todos, celíacos y no celíacos, debemos prestar especial atención, ya que si alguien toma un cuchillo, lo introduce en la mermelada, unta su pan de trigo y después con ese mismo cuchillo vuelve a la mermelada, posibles restos de trigo habrán contaminado ya el pote de mermelada y el celíaco no podrá consumirla.

Asimismo, cuando hacemos comida sin gluten en el horno, éste tiene que estar reluciente, es decir, bien limpio, sin presencia del gluten en él. Por norma general, cuando

cocinamos sin gluten y con gluten a la vez, es mucho mejor hacer antes la preparación del celíaco para reducir riesgos.

Es importante que tengamos presente que la persona celíaca no necesita unos cubiertos solo para que los usen ellos, ni unos vasos, ni unos platos; sin embargo, hay ciertos utensilios en la cocina que no conviene que entren en contacto con el gluten, como por ejemplo, los cucharones de madera o las tablas de cortar de madera.

La madera es un material más poroso y es posible que, a pesar de limpiar bien, puedan quedar restos de gluten, por ende, no es la mejor idea utilizar este material para trabajar con gluten y sin gluten.

De igual manera, es muy importante recordar que la más mínima cantidad de gluten ocasiona una reacción en el sistema inmunitario del celíaco, haya o no síntomas externos, sean estos más o menos graves. Porque algo que debemos tener siempre muy claro es que los grados en celiacía no existen, sino que los únicos posibles son los de lesión intestinal.

En el caso de concurrir a un restaurante y pedir un plato para compartir apto para celíacos, es conveniente que, antes de tocar el plato, la persona celíaca se sirva una ración y deje el resto para la otra persona no celíaca. De esta manera, el celíaco se asegura estar a salvo con su ración, ya que no se encuentra contaminada.

Es importante decirlo así de claro: evitar la contaminación es el objetivo.

Ahora bien. El Ministerio de Salud de la Nación Argentina plantea una serie de consejos a tener en cuenta para evitar la contaminación cruzada en la alimentación de los celíacos.

- Para el momento de la compra, es importante evitar los productos sueltos o a granel. Por ejemplo, los frutos secos, que naturalmente no contienen gluten, si están al aire libre pueden contaminarse con gluten de otros productos con el que estén. Por eso, siempre se recomienda elegir productos cerrados.
- Para el momento del almacenamiento es esencial tener presente, como dijimos anteriormente, guardar todos aquellos productos libres de gluten separadamente de aquellos que lo contengan. También se recomienda cerrar correctamente los paquetes o recipientes donde se almacenan los productos con TACC, ya que, por ejemplo, la volatilidad de las harinas hace que los productos que se encuentran cerca puedan contaminarse muy fácilmente.
- Por último, es importante también prestar atención a la hora de servir la mesa. Al momento de servir los alimentos libres de gluten, debemos ponerlos en recipientes exclusivos y sin tener contacto con alimentos que puedan contener

gluten. Asimismo, debemos servir los productos y los condimentos para untar en recipientes que deberán ser exclusivos para el uso del celíaco, al igual que los utensilios que utilice

Aprender a hacer la compra de alimentos sin gluten puede resultar complicado al principio, pero hoy en día hay una enorme cantidad de alimentos que son sin gluten de manera natural.

Sin embargo, la capacitación oportuna, continua y teórico-práctica es la medida preventiva por excelencia que debe implementar no solo el celíaco, sino también, todos los establecimientos y servicios gastronómicos para evitar la contaminación con gluten.

De acuerdo a lo que plantea la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, mayormente conocida por su sigla ANMAT, “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.”

Prosigue expresando que “la capacitación se contemplará previo al inicio y durante el desarrollo de las funciones de cada trabajador. El entrenamiento y la evaluación quedarán documentados, de forma de evidenciar que el personal cuenta con entrenamiento en la temática.”

A su vez, dicho organismo sugiere diversos temas específicos a incluir en el plan de capacitación que conoceremos a continuación:

- Generalidades sobre la enfermedad celíaca y su relación con la presencia de TACC en alimentos
- Menús que se ofrecen como libre de gluten en el establecimiento, y dentro de este, ingredientes que lo componen, modo de preparación y forma de identificación de ingredientes, 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, como por ejemplo, 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

También la ANMAT recomienda emplear recursos de apoyo y cartelera 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.

En cuanto a la infraestructura, el organismo mencionado recomienda que la elaboración del menú libre de gluten se realice 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 que llegue hasta el techo y que contará con puerta para evitar la contaminación a través de los polvos en suspensión.

Ahora bien. 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, es decir, destinar un día o turno de la semana para la elaboración del menú libre de gluten, 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 libre de gluten y se almacenarán previo a continuar con la preparación de los demás menús.

En todos los casos, como aprendimos anteriormente, la elaboración del menú libre de gluten se realizará luego de una correcta limpieza y desinfección de las instalaciones, equipos y utensilios, con el objetivo de minimizar el riesgo de una posible contaminación con gluten.

Respecto al diseño del menú libre de gluten, la ANMAT expresa que 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.

Sobre la clasificación de ingredientes, dicho organismo expone que la preparación del menú libre de gluten es un aspecto fundamental a tener en cuenta, ya que debe ser elaborado únicamente con alimentos sin gluten y a través de la aplicación de buenas prácticas de manufactura que eviten la contaminación con el gluten a lo largo del proceso.

Asimismo, es importante que el restaurante o servicio disponga de recetas de platos sin gluten escritas, actualizadas y disponibles para su consulta por parte del personal en todo momento. Asimismo, en ellas se deberá detallar todo el proceso que se desarrollará para preparar el plato, señalando los puntos más críticos para evitar contaminaciones cruzadas.

A la hora de preparar un plato, es esencial la higiene. Por eso, dicho organismo plantea como pautas:

- Limpiar el área donde se elaborará el menú
- Lavarse las manos con agua y jabón, y secarse preferentemente con toallas de papel descartable antes de comenzar la elaboración del menú libre de gluten y después de la manipulación de alimentos con gluten y de equipos y/o 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. En caso de ser necesario, cambiarlo por otro, o bien utilizar delantales descartables

Sobre la preparación del plato, la ANMAT recomienda:

- Apartar e identificar los utensilios y vajilla a utilizar en el plato celíaco
- Designar e identificar los diversos condimentos que se utilicen para la preparación únicamente del menú libre de gluten, 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
- Si se requiere descongelar alimentos, se mantendrán separados de los alimentos convencionales, en envases o recipientes cerrados
- Rotular como “libre de gluten” las elaboraciones total o parcialmente listas para utilizar y/o servir
- Retirar de la zona de elaboración todos aquellos alimentos y/o preparaciones en los que se sospeche una posible contaminación con gluten.
- No retirar el ingrediente con gluten de un plato ya preparado. Por ejemplo: nunca se sacarán los croutons de una ensalada, ya que puede ser que haya restos que no se ven a simple vista pero que podrían ser perjudiciales para el comensal celíaco.

Ahora bien. En cuanto al servicio, la ANMAT expresa que con el objetivo de que las personas celíacas puedan identificar fácilmente las alternativas de menús libre de gluten disponibles en la carta, es recomendable colocar al lado del nombre y descripción del plato apto para celíacos, el logo oficial o la leyenda “SIN TACC”.

Asimismo, 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 libre de gluten
- Realizar una marca distintiva al lado del pedido libre de gluten
- Utilizar adhesivos siempre del mismo color y forma para el pedido libre de gluten.

En caso de utilizarse comandas electrónicas, puede incluirse la opción “plato libre de gluten” en el sistema.

Por último nos referiremos al servicio en el salón, es decir, el servicio de mesa. De acuerdo a las recomendaciones de la ANMAT, para el servicio de mesa del menú libre de gluten, se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Designar e identificar claramente la vajilla, como platos, vasos, cubiertos que se utilice para los clientes celíacos, mediante el uso de etiquetas, código de colores, números, etc., y almacenarla separada del resto, en un lugar alejado de donde se almacena o corta el pan, y colocar cartelera indicativa.
- Limpiar la vajilla antes del servicio con una solución de alcohol etílico, 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 libre de gluten, el personal encargado del servicio se lavará correctamente las manos
- Servir productos para untar, como la manteca, quesos, mermeladas y mayonesa, 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 alimentos libres de gluten
- Y transportar los platos para celíacos tapados e identificados o por separado de los convencionales.