



Consejos para evitar la contaminación cruzada con gluten en estas Fiestas de Fin de Año

#FiestasSeguras



Disfrute de las celebraciones en torno a la mesa, pero no olvide las recomendaciones para evitar la contaminación cruzada con gluten. El ser celiaco no impide celebrar estas fiestas con nuestros familiares y amigos.

Contenidos de interés

✓ *Algunos consejos para evitar la contaminación cruzada con gluten.*

En las fiestas de fin de año se preparan grandes cantidades de alimentos y podemos ser tanto los anfitriones como los invitados a la mesa de celebración; por ello es importante tener en cuenta si algún comensal es celiaco y tomar las precauciones para evitar la contaminación cruzada y evitar incidentes involuntarios. Poniendo en práctica algunas recomendaciones sencillas evitaremos la contaminación cruzada con gluten abordando dos aspectos básicos: en las compras y en la cocina de casa.

#FiestasSeguras

#RENAPRA



Para tener
en cuenta

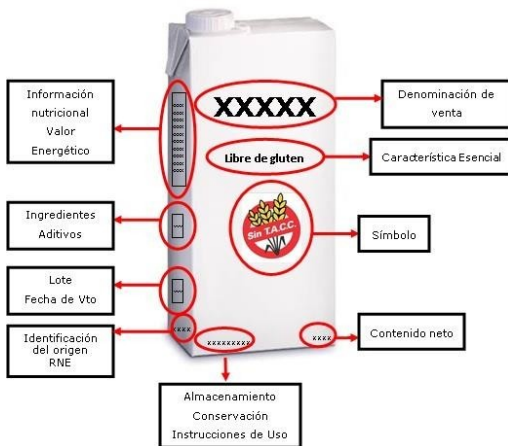
APROPIADA ELECCIÓN
EN LAS COMPRAS

Organice el menú y las compras y lea las etiquetas.



Antes de realizar las compras. Organice el menú de la comida y realice la lista de los ingredientes y alimentos que utilizará para su preparación, identificando en el listado oficial de alimentos libres de gluten las diferentes opciones de compra. Tenga en cuenta la mesa dulce, como así también el típico pan dulce para compartir; podrá verificar que en listado existen diferentes alternativas para seleccionar. Al prepararse para ir al almacén o el supermercado lleve siempre el listado actualizado por si surgen dudas en la selección de los productos.

Durante las compras. Al momento de realizar las compras de los alimentos considere el origen de los productos, no adquiera productos a granel, de elaboración desconocida y no etiquetados. Lea siempre las etiquetas de los productos y verifique que se encuentre en el listado oficial de alimentos libre de gluten.



Lea los rótulos de los alimentos e identifique:

La denominación libre de gluten

El símbolo aprobado por la autoridad sanitaria

La leyenda "Sin TACC"

Listado de ingredientes

Lote

-Organizar las compras

-Identificar los alimentos

en el listado oficial

-Leer las etiquetas

Tenga en cuenta: que los alimentos aptos para celíacos se encuentran en el listado de alimentos libres de gluten aprobado por la Autoridad Sanitaria. Este listado presenta los productos autorizados por todas las jurisdicciones bromatológicas del país y se actualiza constantemente.

Para acceder al mismo ingrese al sitio Web de la ANMAT:

http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos_Libres_de_Gluten.asp

MANIPULACION
SEGURA EN CASA

Almacene, identifique los alimentos y organice la cocina.



Al llegar del supermercado. Disponga de los productos en espacios de almacenamiento claramente identificados de manera de evitar errores, tomando la precaución de limpiar los envases antes de guardarlos. Si en el traslado, del supermercado a su casa, algún envase ha sufrido roturas considere que dicho producto ha perdido la condición de libre de gluten.

Antes de ponerse a cocinar. Retire de las mesadas el pan rallado o la harina de trigo que pueda tener en su casa y asegúrese que todas las superficies y los utensilios que utilizará para la preparación de los alimentos estén limpios. Tenga en cuenta que si realiza alguna fritura o cocción por inmersión el líquido utilizado sea siempre de primer uso; o en caso contrario de uso exclusivo.

Al cocinar: comúnmente durante estas fiestas las familias argentinas comparten el tradicional vitel toné y carnes rellenas o con diferentes aderezos acompañados de ensaladas, en estas preparaciones hay algunas prácticas que podemos aplicar para realizar las preparaciones para todos los comensales sin temor a cometer alguna contaminación involuntaria con gluten:

- Ø Aliños, aderezos y rellenos: tenga en cuenta en las carnes y ensaladas utilizar ingredientes que se encuentren en la lista oficial de alimentos libres de gluten.
- Ø Ensaladas: todos los productos utilizados para realizar las típicas ensaladas son por su naturaleza libres de gluten, tenga en cuenta lavarlos de forma abundante bajo chorro de agua.
- Ø Utensilios: cuando está realizando varias preparaciones no mezcle los utensilios.

En la mesa: coloque un utensilio en cada recipiente para el servicio de las ensaladas y preparaciones. En cuanto a las paneras identifique cual es libre de gluten, y evite colocarla junto a la panera de pan convencional; una opción puede ser dejar esta última en una mesita auxiliar para el servicio de cada comensal y evitar se produzca alguna contaminación al colocarla en la mesa comunitaria.

- Almacenar los ALG identificándolos
- Limpiar utensilios y superficies antes de manipular ALG
- Identificar los ALG al servir la mesa

