

Evitar el Contacto Cruzado



Escuela Celicidad
Lore Pérez Dietista

Para que la **dieta sin gluten sea realmente eficaz** se deben evitar pequeñas transgresiones que en numerosas ocasiones son imperceptibles a la vista. Incluso es posible que no provoquen síntomas, sin embargo sí provocarán respuesta inmunológica y daño intestinal en el caso de las personas con Celiaquía.

Estamos hablando del contacto cruzado (conocido también como contaminación cruzada).

Podemos definir el **contacto cruzado** por gluten como el proceso que se da cuando “una sustancia, un objeto etc sin gluten o que va a ser utilizado para trabajar sin gluten, entra en contacto mínimamente con una sustancia o un objeto que sí contiene gluten”.

Este contacto puede ser **directo**, como cuando una miga de pan de trigo cae en el plato de una persona con Celiaquía, o puede ser **indirecto**, por ejemplo, cuando con el mismo cuchillo con el que he cortado pan de trigo, corto después sin haberlo limpiado pan sin gluten.

Estas pequeñas cantidades de gluten no siempre provocan síntomas, pero sí son detectadas por el sistema inmunológico. Por eso es importante que para que el tratamiento funcione correctamente se eviten siempre.

En nuestra casa es un proceso que conseguimos automatizar, pero fuera de ella, en casas de familia y amigos, en restaurantes, es más complicado. Es importante extremar siempre las precauciones para tratar de evitarla.

En esta guía, de forma esquemática, vamos a ver cómo evitar el contacto cruzado en casa y veremos también cómo podemos disfrutar de un ocio seguro fuera de ella conociendo la actual normativa europea y algunos tips basados en la experiencia.

>>>> CÓMO EVITAR EL CONTACTO CRUZADO



El Contacto Cruzado debemos evitarlo en todo momento a lo largo de todo el proceso.

Desde que hacemos la compra en el súper (extremando las precauciones si estamos comprando alimentos con gluten sin envasar como pan), hasta que nos sentamos a la mesa a comer con personas que pueden estar consumiendo gluten.



Es decir, debemos controlar que no haya contacto cruzado ni a la hora de colocar nuestros alimentos en la cocina, ni a la hora de cocinar, ni de emplatar, ni de servir y tampoco de comer.

Para ello, es importante tener una zona de la cocina para los ingredientes y productos sin gluten en la que nunca haya nada con gluten. Si estos productos los colocamos en armarios compartidos, es mejor tener un estante exclusivo y que este esté en altura superior a los productos con gluten por si hay algún tipo de derramamiento.



A la hora de cocinar lo ideal es también tener una zona específica para cocinar sin gluten, pero si no es posible, habrá que cerciorarse de que esta zona está limpia totalmente antes de ponernos a preparar cualquier plato sin gluten.

Cuando nos ponemos a cocinar es fundamental que los utensilios que utilicemos estén sin restos de gluten –este se elimina con agua y jabón- y que no utilicemos utensilios de madera –aunque estén limpios- porque estos son porosos y es difícil eliminar los restos.



Si tenemos que preparar comida con y sin gluten, prepararemos primero en una zona despejada de gluten, el plato sin gluten y después el plato con gluten para tratar de reducir el riesgo.



Platos, vasos, cubiertos, no son de uso exclusivo y mientras se friegan bien pueden ser utilizados por todos los miembros de la familia.

Con otros utensilios hay que tener más cuidado, como con los de madera.

Pero también necesitaremos una tostadora exclusiva, y cuidar mucho que no haya contacto cruzado ni en horno ni en microondas.



Otras herramientas como ollas o sartenes, con una limpieza en profundidad no entrañan problemas para que se cocine con y sin gluten (en momentos diferentes, obviamente).

A la hora de usar el horno se recomienda que este este lo más limpio posible y, si en algún momento se ha cocinado con gluten en él, no utilizar nunca la función “ventilador” para hornear sin gluten.



Hay que tener especial cuidado también con los saleros, que deben tener dosificador y no estar abiertos para que no haya que coger la sal con la mano y evitar así el riesgo de contacto cruzado directo si trabajamos con y sin gluten.

A la hora de emplatar y servir, hay que tener la precaución de alejar los platos sin gluten lo más posible del gluten, por lo que nunca pondremos unos picos con gluten en la esquina de un plato de jamón y le diremos a la persona con Celiacía que coja los de la otra esquina... ni quitaremos nunca el pan de trigo de un pincho de tortilla para comer el pincho de tortilla y dejar el pan.



Es importante que en la mesa, las personas que nos acompañen tengan en cuenta también los consejos que dejamos a continuación.

>>>> [COMPARTIR MESA CON NO CELIACOS](#)



El Reglamento UE 1169/2011 tiene aplicación en restauración en España y en Europa.

El reglamento recoge que existen 14 alérgenos de declaración obligatoria cuando se utilizan como ingrediente, tanto para productos envasados como en productos no envasados que se venden en hostelería.

Así, es obligatorio que todos los establecimientos tengan la denominada carta de alérgenos, aunque no es obligatorio que está esté por escrito, pero sí deben dar información cuando algún cliente la pide.

Esta relación indicaría los alérgenos que como ingrediente incluye un plato, pero no contempla manipulación y por lo tanto, un plato podría no contener gluten como ingrediente y estar contaminado.

Así, fuera de casa se recomienda siempre acudir a establecimientos que han recibido formación por parte de las asociaciones o de empresas privadas, y por supuesto preguntar siempre antes de hacer una reserva si los platos sin gluten son también platos sin contacto cruzado.

Una vez que estamos en el establecimiento siempre debemos identificar a las personas con celiaquía o sensibilidad y volver a preguntar por el contacto cruzado para que en el establecimiento lo tengan en cuenta y puedan poner en marcha las medidas necesarias para que la experiencia sea óptima.

Por lo tanto, las cartas de alérgenos son **orientativas**, hay que preguntar siempre por el **contacto cruzado** y también es imprescindible **identificarnos** como personas con Celiaquía.



En el año 2015 lanzamos la **App para Android Celicidad**, con un total de 1.000 establecimientos que en España trabajan con opciones sin gluten seguras.

Puedes encontrar desde lugares para tomar una simple cerveza sin gluten a restaurantes 100% sin gluten y obradores específicos.

El equipo de Celicidad se encarga de contrastar la información que aparece tanto en la App como en su **versión web**. Aún así, debido a que se trata este de un sector con mucha rotación de personal, recomendamos siempre seguir las precauciones que mencionamos en el apartado anterior:

- Preguntar si hay opciones sin gluten y sin contacto cruzado en la reserva
- Identificarnos como persona con Celiacía en el establecimiento
- Volver a preguntar ya en el establecimiento por el contacto cruzado.

[>>>> DESCARGAR APP CELICIDAD](#)
[>>>> USAR WEB DE RESTAURANTES SIN GLUTEN](#)