

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD



Menús aptos para celíacos y comportamiento del personal gastronómico en los establecimientos gastronómicos del barrio de San Telmo.

Trabajo final de grado para Licenciatura en Nutrición

Autor/a: Natalia Oldani.

Contacto: natioldani@gmail.com

Tutor: Lic. Emilio Arancibia López.

Contacto: emiarancibialopez@gmail.com

Marzo del 2023

INDICE

RESUMEN.....	3
1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	7
2.1 Objetivo principal	7
2.2 Objetivos específicos	8
3. MATERIALES Y METODOS.....	9
3.1 Población y ámbito de estudio	9
3.2 Diseño de estudio	9
3.3 Criterios de elegibilidad	9
3.4 Muestreo.....	10
3.5 Variables	10
3.6 Análisis de información.....	12
3.7 Tamaño de la muestra	12
3.8 Instrumentos de recolección de datos y procedimientos	13
4. RESULTADOS	13
5. DISCUSIÓN.....	25
6. CONCLUSIONES	31
7. DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERES.....	32
8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	32
9. ANEXOS.....	36

RESUMEN

Introducción: la enfermedad celíaca es un trastorno sistémico, mediado inmunológicamente y desencadenado por la ingestión de gluten en individuos genéticamente susceptibles. El único tratamiento es una dieta libre de gluten estricta y de por vida, que requiere cambios de hábitos.

Objetivo: conocer menús aptos para celíacos y conocimiento del personal encargado de atender al comensal en los servicios gastronómicos comerciales del barrio de San Telmo.

Metodología: estudio descriptivo, observacional, transversal y retrospectivo, aplicado a una muestra de 65 servicios gastronómicos. Se realizó una observación directa de las listas de menús y un interrogatorio al empleado encargado de atender al comensal.

Resultados: 81,5% de los establecimientos poseen alimentos naturalmente libres de gluten. El 39,6% posee identificación de que son libres de gluten, y de estos, el 95,2% cumple con todas las pautas de elaboración de alimentos libres de gluten. El 57,1% contaba con 4 o más platos sin gluten, limitándose la variedad principalmente a carnes, ensaladas y farináceos. El 71,4% no ofrece panera sin gluten. El 71,4% no ofrece postre sin gluten. El 18,8% de los establecimientos ofrece preparaciones como aptas para celiacos sin identificación y en todos los casos ofrecen alguna variedad de carne con hortalizas y el 100% dice no cumplir con los lineamientos.

Conclusiones: son escasos los establecimientos que brindan preparaciones aptas para celíacos con identificación, existiendo escasa variedad en el tipo de preparaciones. Es crucial sensibilizar y capacitar al personal gastronómico para que se ofrezcan opciones libres de gluten y se tomen

medidas para evitar la contaminación cruzada para generar un entorno más inclusivo para las personas con enfermedad celíaca

Palabras clave: enfermedad celíaca, menús aptos para celíacos, servicios gastronómicos comerciales, dieta libre de gluten.

1. INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca (EC) es considerada la enfermedad intestinal crónica más frecuente, que puede presentarse en cualquier momento de la vida, desde que el niño incorpora gluten a su alimentación, hasta la adultez avanzada (1).

En Argentina, se estima que 1 de cada 100 habitantes puede ser celíaco. (2) Por su parte, algunos estudios reflejan que la frecuencia de la EC en mujeres es entre dos y tres veces mayor que en hombres (3).

Una vez establecido el diagnóstico, el único tratamiento hasta la actualidad es la exclusión completa y de forma permanente de las proteínas presentes en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC), denominada dieta libre de gluten (DLG) (4). Con esta DLG se consigue la desaparición de los síntomas clínicos, de la alteración funcional y la normalización de la mucosa intestinal. Además, se evitan las posibles complicaciones tardías derivadas del consumo de gluten en un paciente celíaco. El objetivo de esta dieta es excluir estos cuatro cereales de la alimentación, así como también sus derivados y otros productos que lo contengan como aditivos o que se hayan

contaminado durante el proceso de elaboración. (5,6). El inicio de la DLG no sólo implica cambios en la alimentación, sino también significa un cambio a nivel social y de relación con el entorno, por lo tanto, impacta directamente sobre la calidad de vida del paciente celíaco y su familia.

Se ha demostrado que la ingesta continúa de gluten, incluso en pequeñas cantidades, puede causar trastornos graves al celíaco y mantener la lesión intestinal, así como también aumentar riesgos futuros de desarrollar complicaciones como osteoporosis y linfomas gastrointestinales, entre otras (7).

En los últimos años, se han dado grandes pasos en materia de legislación destinada a mejorar la calidad de vida de los celíacos en nuestro país. Esto se ve reflejado en la sanción de la Ley N°26.588. (8) y su decreto reglamentario N°528/2011 (9), que declara de interés nacional las distintas acciones sanitarias relacionadas con la Enfermedad Celíaca y establece las obligaciones de la autoridad sanitaria de control de alimentos, y la incorporación del art. 1383 y 1383 bis del Código Alimentario Argentino (10), en los que se fijan los requisitos de los alimentos libres de gluten (ALG). Cabe mencionar también la sanción de la Ley N° 27.196 (11), en noviembre de 2015, por la cual se establece la obligatoriedad de que los establecimientos y servicios gastronómicos ofrezcan al menos una opción de alimentos o un menú libre de gluten.

El Código Alimentario Argentino establece que un “alimento es libre de gluten” es aquel que “está preparado únicamente con ingredientes que por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración -que impidan la contaminación cruzada- no contiene prolaminas procedentes de todas las variedades del trigo, el centeno, la cebada, la avena ni de sus variedades cruzadas”, siendo el contenido de gluten menor a 10 miligramos por kilogramo de alimento.

Asimismo, establece que estos alimentos deberán incluir la indicación “libre de gluten” a continuación de la denominación y la leyenda “Sin TACC” en las proximidades, como así también, llevar impreso en sus rótulos el logo oficial (10).

Una frecuente dificultad que se presenta en la alimentación del celíaco son las salidas a comer fuera del hogar y/o los eventos sociales. Muchos establecimientos gastronómicos desconocen sobre la enfermedad celíaca y los cuidados necesarios para asegurar que los alimentos sean libres de gluten lo cual dificulta e impide el consumo seguro fuera del hogar (12).

Un estudio revela que el hecho de “Comer afuera” se percibe como uno de los aspectos de la calidad de vida que resulta más afectado por la alimentación libre de gluten, incluso varios años después del diagnóstico de celiaquía (13). En relación a las dificultades que se encuentran para mantener una alimentación libre de gluten, un estudio desarrollado en Canadá mostró que dentro de los principales obstáculos aparece la oferta limitada de opciones libres de gluten en restaurantes y buffet de escuelas y entornos laborales (14).

Por otro lado, un estudio realizado en 80 locales gastronómicos de la ciudad de Santa Fe revela que solo 8 establecimientos ofrecen menús libres de gluten en su carta. Asimismo, la oferta de preparaciones aptas para celíacos no es variada (15). Otro estudio realizado por Garipe y col., en un total de 112 locales gastronómicos en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (barrios de Recoleta, Almagro y Constitución), hallaron que existe poca variedad de preparaciones aptas para celíacos (16).

A pesar de la importancia de la alimentación y del impacto en la calidad de vida de los celíacos, el hecho de que los establecimientos no ofrezcan opciones libres de gluten o que

desconozcan las medidas a tomar para evitar la contaminación cruzada, como así también que la variedad ofrecida de platos libres de gluten sea escasa, desalienta la promoción de un entorno inclusivo para las personas con EC.

Adicionalmente, es esencial el comportamiento del personal gastronómico, siendo probablemente el único contacto establecido entre el comensal y el establecimiento, siendo una ventana de oportunidad para brindarle a dichos comensales un asesoramiento adecuado sobre las opciones disponibles.

Teniendo en cuenta lo mencionado, la finalidad de este trabajo es describir la oferta de menú apta para celiacos, cuál es la variedad de preparaciones y revelar el comportamiento por parte del personal encargado de atender al comensal en los servicios gastronómicos comerciales en el barrio de San Telmo, considerado un polo gastronómico de alta concurrencia y de esta manera poner a disposición información pertinente y veraz sobre una temática poco explorada en el barrio de San Telmo, que eventualmente puede ser utilizada para políticas de difusión, información y regulación.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Principal

Describir la presencia de menús aptos para celiacos, su variedad y el comportamiento del personal en los establecimientos gastronómicos del barrio de San Telmo.

2.2 Objetivos Específicos

1. Estimar la cantidad de establecimientos con disponibilidad de preparaciones con alimentos que naturalmente no poseen gluten

2. Estimar la cantidad de establecimientos con disponibilidad de preparaciones con alimentos que naturalmente no poseen gluten que poseen identificación en el menú.

3. Describir la variedad y disponibilidad de alimentos naturalmente libres de gluten disponibles en los establecimientos que poseen preparaciones con identificación

4. Identificar los establecimientos que poseen y no poseen preparaciones con identificación que cumplen con los lineamientos para la elaboración de preparaciones aptas para celíacos

5. Describir el comportamiento del personal del establecimiento en relación a las preparaciones aptas para celíacos.

6. Determinar la cantidad de establecimientos que ofrecen preparaciones como aptas para celíacos sin identificación y el tipo de alimentos ofrecidos

3. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Población y ámbito en estudio

Menús aptos para celíacos y personal encargado de atender al comensal de los servicios gastronómicos comerciales del barrio de San Telmo, durante el periodo comprendido entre enero y abril del año 2023.

3.2 Diseño de estudio

Observacional, descriptivo, transversal y prospectivo.

3.3 Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión

- Encontrarse ubicados en el barrio de San Telmo.
- Establecimientos categorizados como restaurantes, confiterías, bares o locales de comida rápida.

Criterios de exclusión

- Establecimientos que no tengan menú para observar.

- Establecimientos que no cuenten con un espacio para consumir en el sitio.
- Establecimientos que no cuenten con personal para atender al comensal.

Criterios de eliminación

- Negativa para responder del personal encargado de atender al comensal.

3.4 Muestreo

No probabilístico intencional según la posibilidad de acceder a los establecimientos que se encuentren en el ámbito de estudio en el momento de recolectar los datos.

3.5 Variables

- Tipo de establecimiento: restaurante, bar, local de comida rápida, confitería.
- Disponibilidad de preparaciones con alimentos que naturalmente no poseen gluten: SI/NO. Los alimentos naturalmente libres de gluten son aquellos que en su composición química no contienen las prolaminas y gluteninas del trigo, cebada y centeno.
- Identificación en el menú de las preparaciones naturalmente libres de gluten: SI/NO. La identificación de “libre de gluten” se establece a través del logo, leyenda que hace referencia a no poseer gluten o ambos.

- Variedad y disponibilidad de alimentos naturalmente libres de gluten con identificación en el menú:
 - Cantidad total de preparaciones libres de gluten con identificación: uno, dos, tres, cuatro o más.
 - Disponibilidad de desayuno/merienda libre de gluten con identificación en las confiterías: SI/NO.
 - Cantidad de entradas libres de gluten: expresado en números, donde 0 se considera que no ofrece la opción.
 - Cantidad de platos principales libres de gluten: expresado en números, donde 0 se considera que no ofrece la opción.
 - Disponibilidad de farináceos con identificación: SI/NO
 - Disponibilidad de ensaladas con identificación: SI/NO
 - Disponibilidad de carnes con identificación: SI/NO
 - Disponibilidad de picadas con identificación: SI/NO
 - Disponibilidad de hamburguesa/pancho/sándwich con identificación: SI/NO
 - Disponibilidad de pizzas con identificación: SI/NO
 - Disponibilidad de empanadas con identificación: SI/NO
 - Disponibilidad de panera libre de gluten: SI/NO
 - Variedad de alimentos que ofrece la panera libre de gluten: pan sin tacc, grisines sin tacc, galletas de arroz sin tacc, otro.
 - Disponibilidad de bebidas libres de gluten (no genéricas) con identificación: SI/NO. Las bebidas libres de gluten genéricas son las no poseen gluten de forma natural.
 - Tipo de bebidas libres de gluten (no genéricas) con identificación: descripción.
 - Disponibilidad de postre libre de gluten con identificación: SI/NO.

- Cantidad de postres libre de gluten con identificación: expresado en números, donde 0 se considera que no ofrece la opción.

- Disponibilidad de establecimientos que ofrecen preparaciones libres de gluten con identificación y que cumplen con los lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos: SI/NO

- Disponibilidad de preparaciones sin identificación ofrecidas como aptas para celíacos.: SI/NO.

- Tipo de alimentos sin identificación que el establecimiento ofrece como aptos para celíacos: Carne / Hortalizas / Cereales / Legumbres / Frutas / Lácteos / Huevo / Pastas / Pizzas / Empanadas / Otro.

- Disponibilidad de preparaciones libres de gluten de forma natural, sin identificación y ofrecidas como aptas para celíacos realizadas bajo lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos: SI/NO.

4.6 Análisis de la información

En el presente estudio se llevó a cabo un formulario de recolección de datos y se elaboró una base de datos empleando el programa de Microsoft Office Excel. Para dicha actividad se creó un formato de guía de codificación de variables para la organización de la información proporcionada.

4.7. Tamaño de la muestra

Se tuvo acceso a un total de 65 establecimientos gastronómicos.

4.8 Instrumentos de recolección de datos y procedimientos

El instrumento de recolección de datos que se utilizó fue un Formulario de Recolección de Datos que se completó a través de la observación directa de las listas de menús y un interrogatorio al empleado encargado de atender al comensal.

El instrumento cuenta con 14 ítems y se completó en papel de manera presencial en los establecimientos gastronómicos. Adicionalmente, a los establecimientos que no contaban con menús aptos para celíacos con identificación se realizó una pregunta al empleado gastronómico sobre si ofrecían menú apto para celíacos y que tipos de preparaciones ofrecían. Además, se realizó una pregunta sobre si cumplían con todos los lineamientos para la elaboración de preparaciones aptas para celíacos, tanto para los alimentos con identificación como para los que no y como complemento a esta pregunta se le presentaron los lineamientos para la elaboración de preparaciones libres de gluten en un apartado.

4. RESULTADOS

Se evaluaron en total 65 establecimientos gastronómicos, correspondiente en su mayoría a restaurantes. El resto de las características se visualizan en la Tabla 1.

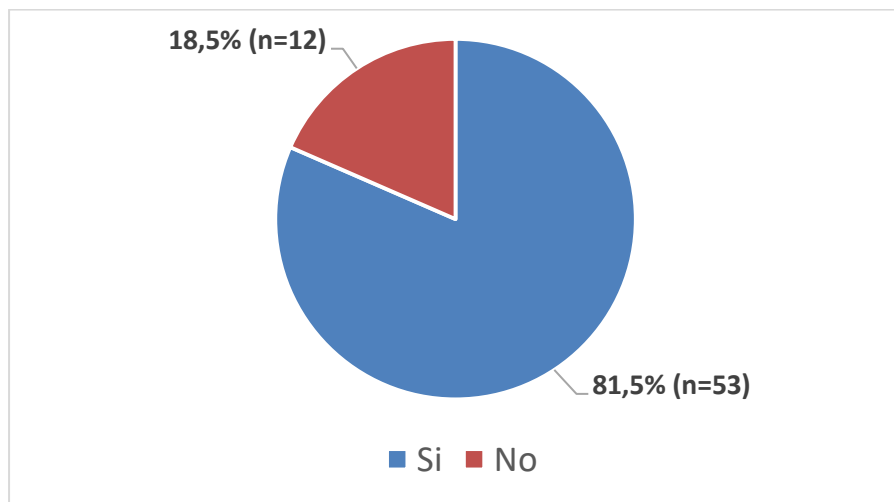
Tabla N°1: Tipo de establecimiento gastronómico.

<i>Categoría</i>	N	%
Restaurante	27	41,50%
Bar nocturno	22	33,80%
Local de comida rápida	8	12,30%
Confitería	8	12,30%
Total	65	100%

Fuente: elaboración propia.

En el Gráfico 1 presentado a continuación se puede observar que la gran mayoría de los establecimientos posee en su carta preparaciones con alimentos que naturalmente no poseen gluten.

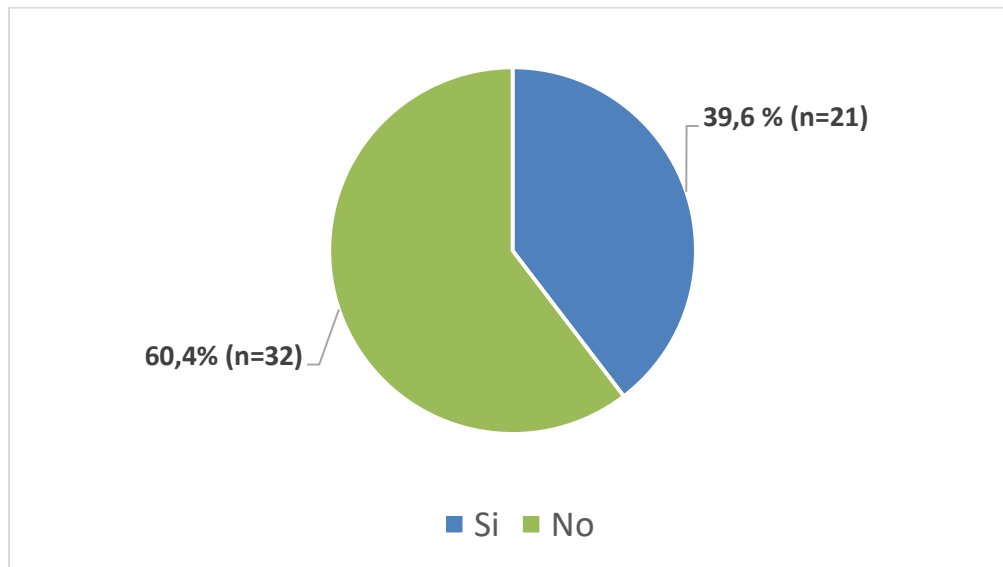
Gráfico N°1: Disponibilidad de preparaciones con alimentos que naturalmente no poseen gluten



Fuente: elaboración propia.

Con respecto a los 53 establecimientos que poseen preparaciones naturalmente libres gluten se puede visualizar en el Gráfico 2 que más de la mitad no posee identificación en el menú señalando que las preparaciones son libres de gluten (Ej: sello identificatorio, leyenda, etc.).

Gráfico N°2: Identificación en el menú de las preparaciones naturalmente libres de gluten.

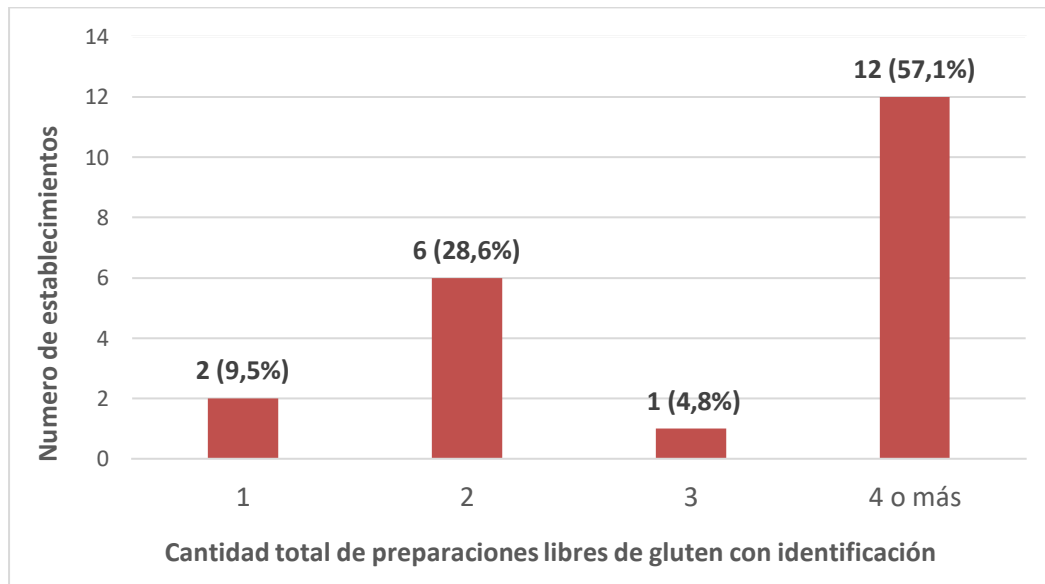


Fuente: elaboración propia.

Con respecto a la variedad y disponibilidad de alimentos naturalmente libres de gluten disponibles en los 21 establecimientos que si poseen preparaciones con identificación, se encontró que el 57,1% ofrece una cantidad de 4 o más preparaciones en su menú (Gráfico 3).

Adicionalmente, se investigó si las confiterías ofrecían opción de desayuno/merienda libre de gluten con identificación dando como resultado que solo un solo establecimiento ofrecía esta opción.

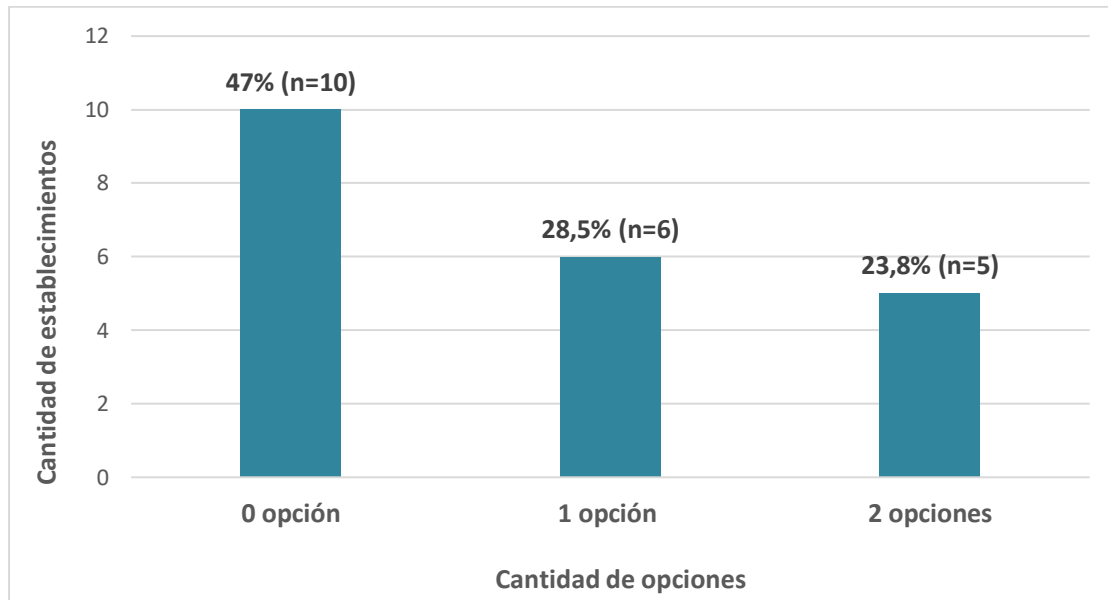
Gráfico N°3: Cantidad total de preparaciones naturalmente libres de gluten con identificación.



Fuente: elaboración propia.

Con respecto a los 21 establecimientos que ofrecen preparaciones naturalmente libres de gluten con identificación se observó que la mayoría no ofrece entradas en su menú (Gráfico 4).

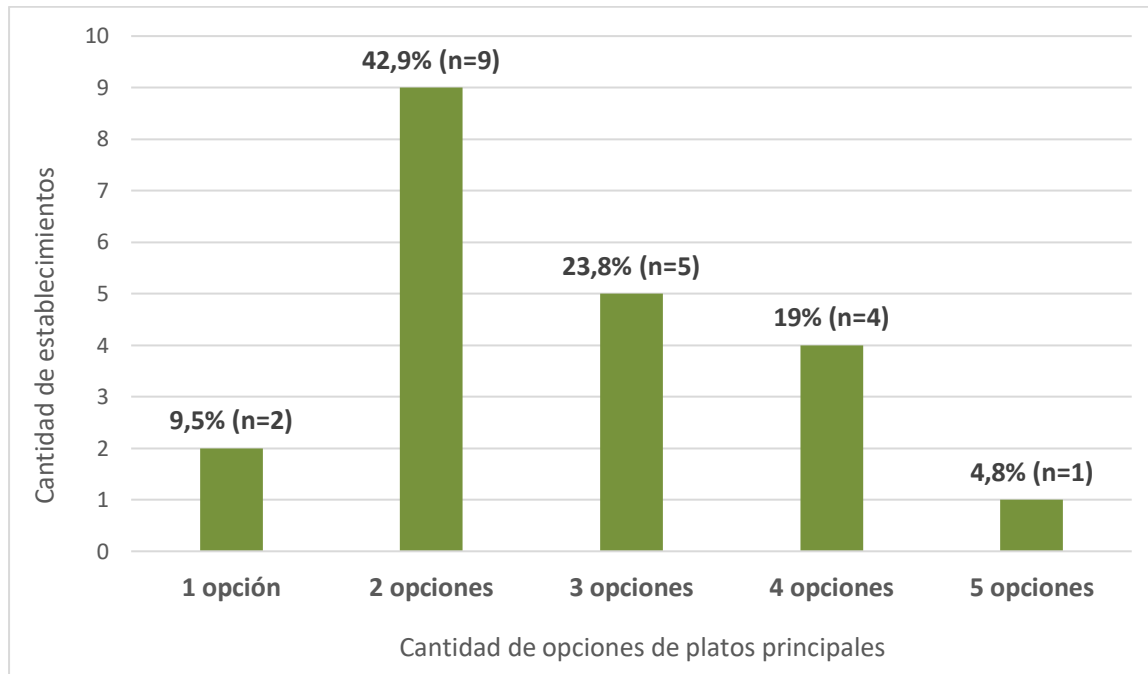
Gráfico N°4: Cantidad de entradas que ofrecen los establecimientos con preparaciones naturalmente libres de gluten con identificación.



Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la cantidad de platos principales que ofrecen estos establecimientos se observó que la mayoría ofrece 2 opciones (Gráfico 5).

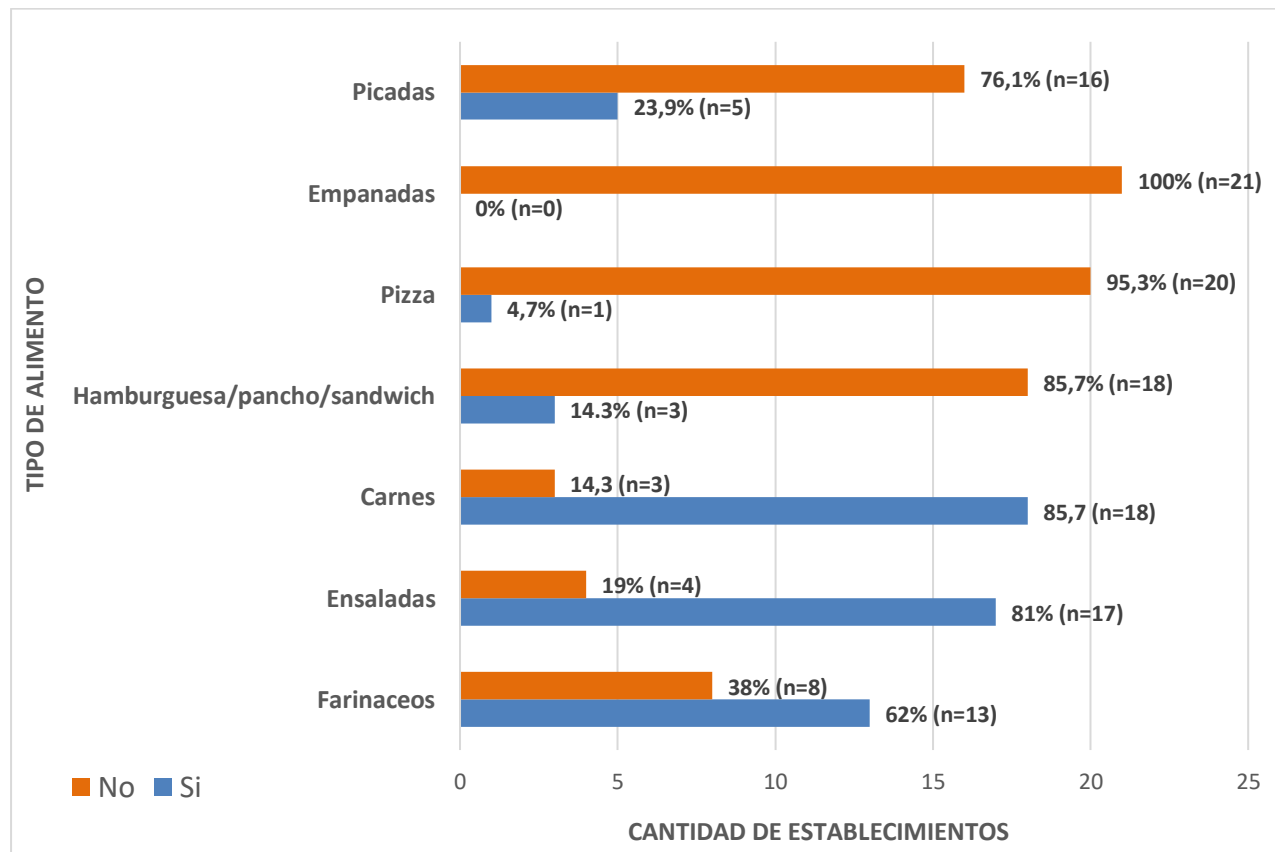
Gráfico N°5: Cantidad de platos principales que ofrecen los establecimientos con preparaciones naturalmente libres de gluten con identificación:



Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la variedad de tipos de alimentos naturalmente libres de gluten con identificación que ofrecían los 21 establecimientos, se observó que en su mayoría ofrece carnes, ensaladas y farináceos (Gráfico 6).

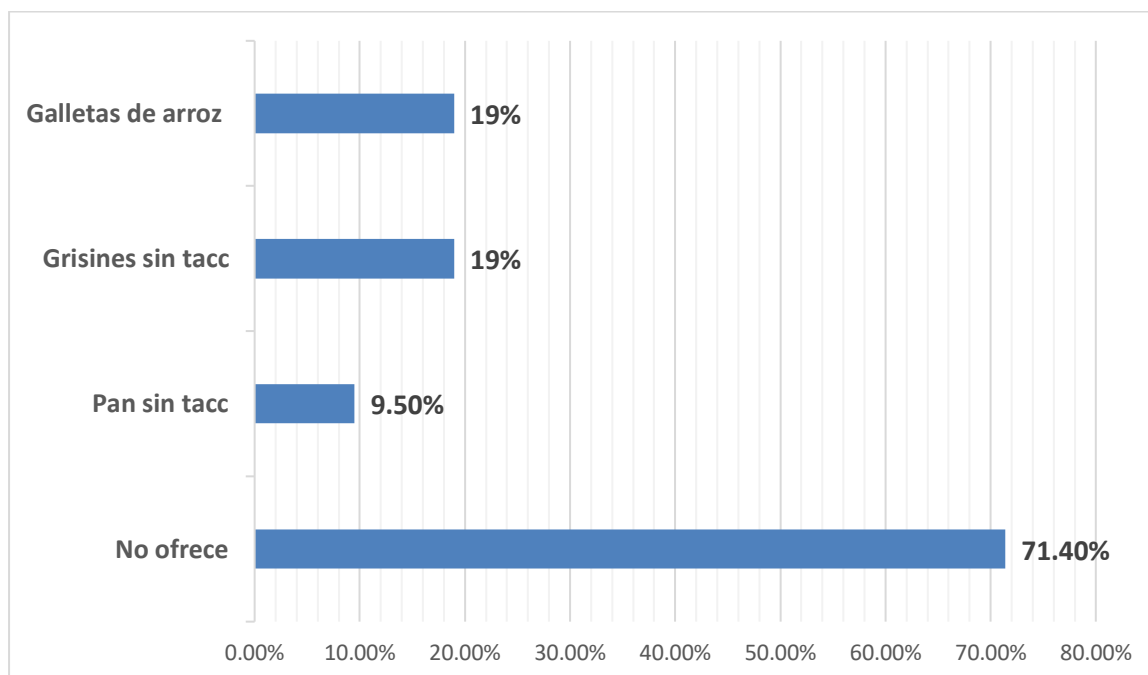
Gráfico N°6: Variedad de tipos de alimentos naturalmente libres de gluten con identificación que ofrecen los establecimientos.



Fuente: elaboración propia.

En relación a la disponibilidad y variedad de panera libre de gluten, la gran mayoría no la ofrece (Grafico 7).

Gráfico N°7: Disponibilidad y variedad de panera libre de gluten.



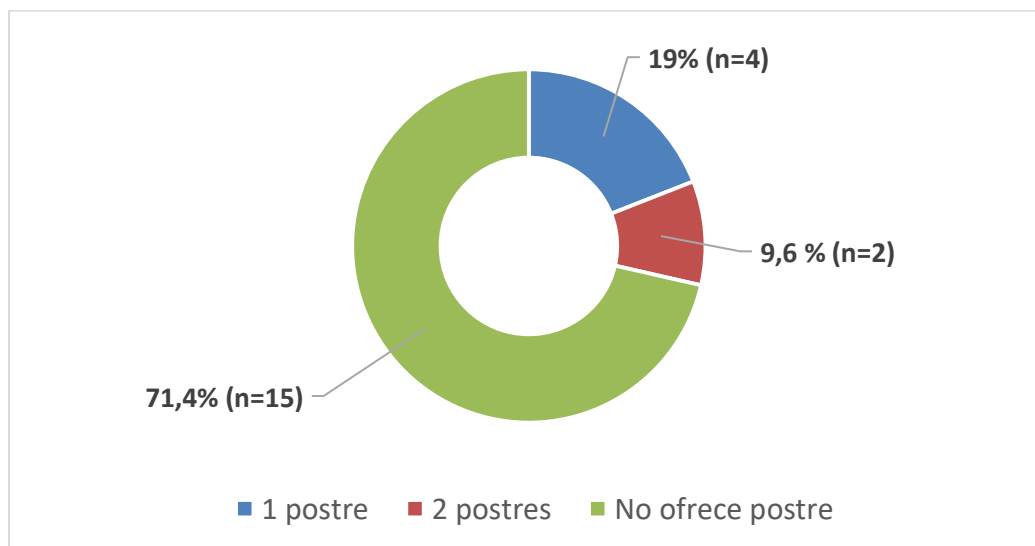
Galletas de arroz: n=4. Grisines sin tacc: n=4. Pan sin tacc: n=2. No: n=15.

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la disponibilidad de bebidas con identificación sin tacc (no genéricas) se observó que solo tres establecimientos ofrecen “Cerveza sin tacc” y uno solo ofrece “Sidra sin tacc”.

Con respecto a la disponibilidad de postres libres de gluten con identificación se observó que la mayoría no ofrece postres con identificación (Grafico 8).

Gráfico N°8: Disponibilidad de postres libres de gluten con identificación

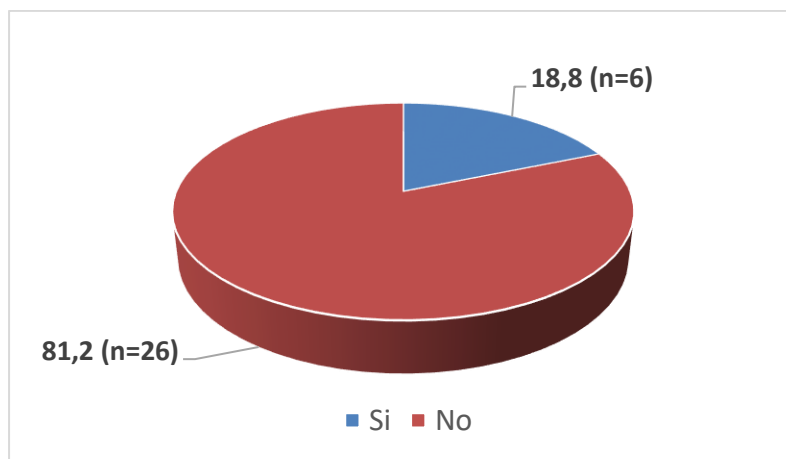


Fuente: elaboración propia.

Con respecto al cumplimiento de los lineamientos para la elaboración de preparaciones aptas para celíacos, solo 1 establecimiento de los 21 no cumplía con estos.

Finalmente, con respecto a los 32 establecimientos restantes, los cuales no poseen preparaciones con identificación, en casi un 20% de estos el personal ofrece menús como aptos para celíacos (Gráfico 9).

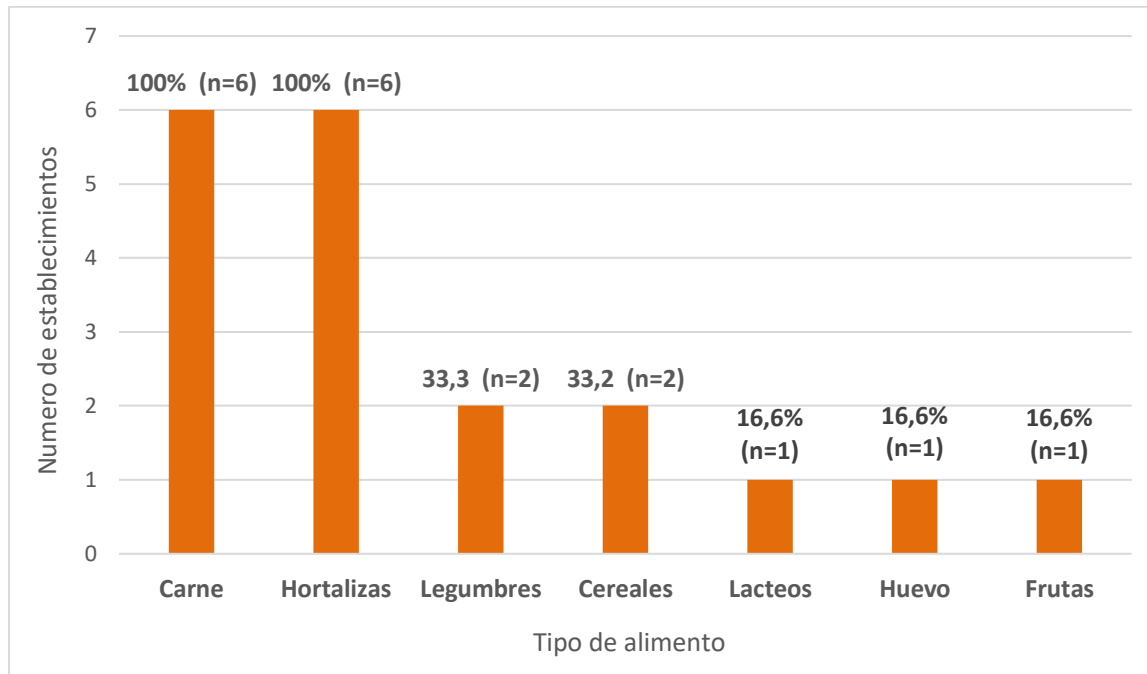
Gráfico N°9: Disponibilidad de preparaciones sin identificación ofrecidas como aptas para celíacos.



Fuente: elaboración propia.

Con respecto al tipo de alimentos ofrecidos en los establecimientos mencionados, en todos los casos se ofrecen alguna variedad de carne con hortalizas (Gráfico 10).

Gráfico N°10: Tipo de alimentos sin identificación que el establecimiento ofrece como aptos para celíacos.



Fuente: elaboración propia.

Ante el interrogatorio al personal gastronómico sobre el cumplimiento de los lineamientos de la elaboración de las preparaciones aptas para celíacos, el 100% (n=6) de los establecimientos no cumple con dichos lineamientos en la elaboración de preparaciones sin identificación ofrecidas como aptas para celíacos.

5. DISCUSIÓN

En el presente estudio se analizaron 65 establecimientos gastronómicos. Los datos obtenidos mostraron que el 81,5% de los establecimientos poseen en su carta alimentos naturalmente libres de gluten. Sin embargo, se observó que solo el 39,6% de estos establecimientos posee algún tipo de identificación en el menú de que no poseen gluten (ej: sello identificatorio, descripción, etc). En un estudio presentado por Jacobi y col., en donde analizaron 80 establecimientos gastronómicos ubicados en la ciudad de Santa Fe, hallaron que un 10% de los establecimientos presentan en su carta alimentos libres de gluten (15). Sin embargo, en un estudio realizado por Garipe y col., en un total de 112 locales gastronómicos en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (barrios de Recoleta, Almagro y Constitución), hallaron que aproximadamente un 70% de los establecimientos ofrecen en su carta alimentos libres de gluten (16). Es importante señalar estas diferencias en los resultados, ya que nos puede llevar a pensar que en la Ciudad de Buenos Aires la oferta de alimentos sin gluten es mayor que en otros lugares. Asimismo, ninguno de los estudios menciona algún aspecto relacionado a si dichos alimentos presentaban identificación en la carta de que no poseen gluten. Por su parte, en un estudio realizado por Falcomer et al. En el cual se seleccionaron 24 estudios para una revisión sistemática en donde se evaluó la contaminación por gluten en la industria y los servicios alimentarios, demostró la preocupación de los restaurantes por incluir una etiqueta que indique que el alimento no posee gluten sin la certeza de ausencia de gluten (17). Teniendo en cuenta que la mayoría de los establecimientos gastronómicos encuestados no poseen en su carta identificación es muy probable que se deba a que no pueden asegurar la no presencia de gluten en sus preparaciones.

Adicionalmente, se investigó si las confiterías ofrecían opción de desayuno/merienda libre de gluten con identificación dando como resultado que solo un establecimiento ofrecía esta opción. Este aspecto se considera importante ya que se ha demostrado en otros estudios la poca variedad de alimentos sin gluten que ofrecen los establecimientos y como esto limita las salidas a comer afuera de la persona celiaca (13,15,16).

Al relevar los datos sobre la cantidad de preparaciones con alimentos naturalmente libres de gluten con identificación disponibles en los 21 establecimientos, se observó que el 57,1% ofrece 4 o más opciones, el 28,5% ofrece 2 opciones, el 9,5% ofrece 1 opción y solo 1 establecimiento ofrece 3 opciones. En el estudio de Jacobi y col. se observó que el 50% de los restaurantes brinda 5 o más opciones, el 37,5% ofrece 3 opciones, 25% ofrece 2 opciones y el restante 25% sólo cuenta con una sola opción (15). Estos resultados demuestran que, si bien la mayoría de los establecimientos gastronómicos estudiados no cuentan con alimentos aptos para celiacos, los que si lo ofrecen cuentan con varias opciones de menú, esto permite al comensal celiaco elegir entre varias opciones según sus gustos e intereses.

En cuanto a la cantidad de entradas que ofrecen los establecimientos con preparaciones naturalmente libres de gluten con identificación el 47% no las ofrece, mientras que el resto de los establecimientos ofrece una o dos opciones. Y con respecto a la cantidad de platos principales se observó que el 100% de los establecimientos ofrece por lo menos un plato principal, el 42,8% ofrece 2 opciones, un 23,8% que ofrece 3 opciones, y en menos cantidad opciones mayores a 4. Estos resultados revelan que, si bien todos los comensales celiacos que asistan a estos establecimientos podrán acceder un plato principal y además contar con más de una opción, no en todos los establecimientos el comensal celiaco accederá a algún plato de entrada.

Estos resultados coinciden con otros estudios, en los cuales se reportó una escasa variedad de alimentos sin gluten que ofrecen los establecimientos.

En un estudio de Gutierrez sobre los viajes de las personas con enfermedad celiaca, con una muestra compuesta de 324 personas, cuando se interrogo a las personas celiacas en donde tuvieron que elegir entre preparar su propia comida o buscar opciones en un restaurante, solo un 31% eligieron la segunda opción. También en muchos casos la personas con celiaquía comentaron que cuando realizan turismo se llevan un bolso con harinas, fideos, pan y galletas para poder cocinar y tener una alternativa, en caso de que no encuentren oferta apta para ellos. Por otro lado, los encuestados manifestaron la necesidad de un aumento de la variedad de oferta en los restaurantes, que la comida sea rica, que el personal gastronómico este capacitado para evitar la contaminación cruzada (13). Por su parte, Giménez Calatayud demuestra en su investigación en donde entrevista a personas celiacas y estas manifiestan que hay insuficiente oferta, variedad y calidad de productos aptos en comparación con los productos con gluten (18).

Con respecto a la variedad de tipos de alimentos naturalmente libres de gluten con identificación que ofrecen los 21 establecimientos, se observó que en su gran mayoría ofrecen carnes (85,7%), ensaladas (80,9%) y farináceos (61,9%). Y en menor cantidad picadas (23,8%) y hamburguesas/sándwich/pancho (14,2%). En cuanto a las pizzas y empanadas prácticamente no hubo establecimientos que las ofrezcan. En el estudio de Jacobi y col., también se observó que las carnes, ensaladas y farináceos eran los más ofrecido, ofreciéndose en un 62,5% de los establecimientos. También se observó que las picadas fueron las menos ofrecidas y no se hallaron propuestas de pizza, empanadas y/o sándwiches (15). El estudio de Garipe y col. se observó en aquellos establecimientos elaboradores de alimentos libres de gluten que en su mayoría ofrecen

carnes y ensaladas. Y con respecto a las propuestas de pizzas, empanadas y/o sándwiches tampoco se hallaron propuestas (16). Estos resultados, similares con otros estudios respecto a la falta de disponibilidad de pizzas, empanadas y sándwiches podría deberse a que en los mismos tradicionalmente se utiliza ingredientes que contienen gluten en su preparación, a pesar de que existe la posibilidad de realizarlos sin gluten. Así mismo, las carnes y ensaladas que por mucho son las más ofrecidas, no contienen gluten de forma natural.

En cuanto a la opción y variedad de panera libre de gluten, solo el 28,5% de los 21 establecimientos ofrece panera sin gluten. De los cuales el 19% ofrece galletas de arroz y grisines sin tacc y 9,5% ofrece pan sin tacc. En el estudio de Jacobi y col., en relación al pan libre de gluten, sólo un servicio gastronómico lo ofrece (15). En el estudio de Garipe y col, no se encontraron opciones de pan sin gluten (16). La Ley N° 4.407 es específica para aquellos restaurantes que cobran servicios de mesa y la misma exige que deben ofrecer tanto panera sin gluten como un menú apto para celíacos por carta, y basándonos en los resultados del presente estudio donde la mayoría de los establecimientos estudiados fueron restaurantes, y los cuales una gran proporción cobra servicio de mesa, no se estaría cumpliendo dicha ley (19).

Adicionalmente se indagó sobre la disponibilidad de bebidas con identificación sin tacc (no genéricas) y se observó que solo tres establecimientos ofrecen “Cerveza sin tacc” y uno solo ofrece “Sidra casera sin tacc”. Según datos del mercado, la bebida alcohólica que más se consume en nuestro país es cerveza. Su consumo representa el 60% del total de las bebidas alcohólicas, lo que ubica a la Argentina en el puesto 72 a nivel mundial entre los países que más toman esa bebida (20). Si bien no recomendamos el consumo de alcohol a la población, en pacientes sanos podríamos permitir su consumo en “ocasiones especiales”. El hecho de que las personas celíacas no puedan

acceder a la bebida alcohólica más consumida y la más socialmente aceptable en la Argentina podría llegar a ser otro factor más que repercute negativamente a la hora de disfrutar una salida fuera de su hogar.

Con respecto a la disponibilidad de postres libres de gluten con identificación se observó que la mayoría no ofrece postres con identificación. En este estudio se observó que el 28,5% de los establecimientos ofrecen postre libre de gluten, de los cuales el 19% ofrece 1 postre y el 9,5% ofrece dos postres. En el estudio de Jacobi y col., se observó que el 50% de los establecimientos ofrecía postre libre de gluten (15).

Una limitación de este estudio fue con respecto al cumplimiento de los lineamientos para la elaboración de preparaciones aptas para celiacos, ya que este dato fue referido por el personal gastronómico, pero no verificado por observación directa o a través de análisis químico de una muestra, dificultando la precisión de dichos datos. Las respuestas fueron que el 95,2% de los 21 establecimientos que ofrecían menú libre de gluten con identificación cumplían con todas estas pautas. En el estudio de Jacobi y col. se observó que el 12,5% cumplían con todas las pautas (15). En cuando al estudio de Garipe y col., se observó que solo el 3,8% de los establecimientos cumplieron con todas las pautas para la elaboración de estos alimentos (16). Con respecto al estudio realizado por Falcomer et al., se observó que el 95,8% de los alimentos sin gluten presentaron resultados positivos por contaminación, tanto en productos etiquetados y no etiquetados (17). Por otro lado, un estudio realizado por Lerner y col., muestra como un 32,2% de los alimentos etiquetados como libres de gluten dieron positivo de gluten (21).

Con respecto a los 32 establecimientos restantes, los cuales no poseen preparaciones con identificación de que no poseen gluten, en el 20% de estos establecimientos el personal gastronómico ofrece menús como aptos para celíacos. Con respecto al tipo de alimentos ofrecidos en los establecimientos mencionados, en todos los casos se ofrecen alguna variedad de carne con hortalizas (100%), mientras que el 33,3% ofrece legumbres y cereales y un 16,6% ofrece lácteos, huevos y frutas. Ante el interrogatorio al personal gastronómico sobre el cumplimiento de los lineamientos de la elaboración de las preparaciones aptas para celíacos de dichos menús ofrecidos como aptos, el 100% de los establecimientos no cumple con dichos lineamientos. En un estudio de Wieser et al., sobre seguridad alimentaria y contaminación cruzada de los productos sin gluten revela que los alimentos naturalmente sin gluten o certificados presenta tasas de contaminación relativamente elevadas, y los productos naturalmente sin gluten contaminados suponen un mayor riesgo para la salud que los certificados al consumirse sin precauciones (22). En el estudio realizado por Falcomer et al., reflejó que las personas celíacas no suelen pedir información sobre los alimentos que constan de componentes naturalmente sin gluten (17). En el estudio de Giménez Calatayud demuestra en su investigación, donde entrevista a personas celíacas, y estas manifiestan inseguridad a la hora de comer afuera de su hogar debido a la contaminación cruzada (18).

Otra limitación encontrada en el presente estudio es el tamaño de la muestra, se requiere de un estudio de tamaño muestral más grande, así como la investigación en diferentes zonas geográficas no ubicadas en zonas céntricas y que puedan llevarse a cabo en zonas que represente diferentes clases sociales para que pueda ser más representativa.

Se sugieren estudios con mayor énfasis en la correcta manipulación de alimentos aptos para celíacos, capacitaciones del personal, y control de contaminación positiva de productos etiquetados/descripción de no poseer gluten.

6. CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio muestran que a pesar de la Ley N°26.58521 donde se establece que todos los restaurantes, bares o pizzerías deberán tener al menos un plato apto para celíacos, al momento, esta no se ha logrado implementar satisfactoriamente. Asimismo, este estudio logró mostrar que los alimentos que figuran identificados como sin gluten en el menú son los que se ofrecen para las personas celíacas y los que en teoría cumplirían con todos los lineamientos para la elaboración de preparaciones aptas para celíacos. Si bien fueron pocos los establecimientos con menús sin identificación que fueron ofrecidos como aptos para celíacos, la mayoría ofrecía preparaciones con alimentos naturalmente libres de gluten sin contemplar la contaminación cruzada, y estos son los que mayor riesgo representan para la persona celíaca. Esto demuestra que se requiere continuar trabajando en la educación sobre esta temática en el personal gastronómico para poder incrementar la seguridad alimentaria de la persona celíaca. También se demostró como la disponibilidad y variedad de preparaciones sin gluten ofrecidas es escasa, dejando en evidencia la gran problemática que tiene la persona celíaca para consumir alimentos fuera de hogar.

Es fundamental diseñar medidas de control, capacitaciones al personal gastronómico y aumentar la variedad y disponibilidad de alimentos aptos para celíacos con el fin de mejorar la

calidad de vida de la persona celiaca. Además, es esencial la fiscalización de los organismos competentes y sanciones por incumplimiento. Lo mencionado contribuirá al desarrollo de un entorno más inclusivo para las personas con enfermedad celiaca.

7. DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

Menús aptos para celíacos y conocimiento del personal encargado de atender al comensal en los servicios gastronómicos comerciales del barrio de San Telmo: Los autores o autoras declaran no tener conflicto de interés en relación a este manuscrito para divulgar.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ministerio de salud. Celiacos: cuadernillo para escuelas. [Internet]. 2016. Disponible en: <http://iah.salud.gob.ar/doc/Documento230.pdf>
2. ANMAT. Enfermedad Celiaca. [Internet]. Disponible en: [Enfermedad Celíaca \(anmat.gob.ar\)](http://anmat.gob.ar)
3. Julio C. Bai, Horacio Vazquez, Edgardo Smecuol, Carlos Bonorino Udaondo. Enfermedad Celiaca. Rev.Med.Clin.Condes. 2008; 19 (4) 371 – 380.

4. Ministerio de salud. Enfermedad celíaca – tratamiento. [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia/quees/tratamiento>
5. Rocandio P, Arroyo I. Dieta controlada en gluten. En: SalasSalvadó J, Bonada A, Trallero R, y col. Nutrición y Dietética Clínica. Elsevier Masson. España; 2014. 277-84.
6. Green P, Cellier C. Enfermedad celíaca: revisión. Factores inmunológicos, genéticos y ambientales. N Engl J Med. 2007; 357: 1731-43.
7. Santolaria-Piedrafita S, Montoro-Hugue M. Celiac disease, gluten-free diet and health-related quality of life. Rev Esp Enferm Dig. 2015; 107(4): 193-95.
8. Congreso de la Nación Argentina. Ley 26.588 - Enfermedad celíaca. [Internet]. Argentina: 2009. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/160000-164999/162428/norma.htm>
9. Congreso de la Nación Argentina. Decreto 528/2011: Apruébese la reglamentación de la Ley 26.588. [Internet]. Argentina; 2011. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/180000-184999/181801/norma.htm>
10. Código Alimentario Argentino. Cap. XVII, Arts. 1383 y 1383 bis. [Internet]. Disponible en: www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_capitulo_xvii_dieteticosactualiz_2018-12.pdf
11. Congreso de la Nación Argentina. Ley 27.196: Enfermedad celíaca. Ley 26.588: modificación. [Internet]. Argentina; 2015. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/255000-259999/255225/norma.htm>

12. Ferre-Rovira M, Fernández I. Abriendo puertas: conociendo a un celíaco. *Index de Enfermería*. 2010; 19(4): 264-68.

13. Gutiérrez MM. Turismo y celiacía: comportamiento de las personas celiacas al planificar un viaje [tesis]. Buenos Aires: Universidad Nacional de la Plata. 2020.

14. Zarkadas M., Dubois S., MacIsaac K., Cantin I., Rashid M., Roberts K.C et al. Living with coeliac disease and a gluten-free diet a Canadian perspective. *J Hum Nutr Diet*. 2013; 26: 10-23.

15. Jacobi MF, Rigoni AS, Tolosa Müller AR, Eugenia M, D'alessandro G. Menús aptos para celíacos y conocimiento de los manipuladores de alimentos en los servicios gastronómicos comerciales de la ciudad de Santa Fe. *Revistasan*. 2017; Vol. 18 (108-114).

16. Garipe L. Bravo B., Fernandez M, Garcia M, Petrosini A, Soriano MM, Perman G, Giunta DH. Evaluación de la oferta de alimentos libres de gluten en locales de comida elaborada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires [Internet]. *Revista ACTA*. 2015 [citado el 19 de junio de 2023]. Disponible en: <https://actagastro.org/evaluacion-de-la-oferta-de-alimentos-libres-de-gluten-en-locales-de-comida-elaborada-en-la-ciudad-autonoma-de-buenos-aires/>

17. Falcomer AL, Santos Araújo L, Farage P, Santos Monteiro J, Yoshio Nakano E, Puppini Zandonadi R. Gluten contamination in food services and industry: A systematic review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2020; 60(3):479–93.

18. Giménez Calatayud R. Una responsabilidad social. [tesis]. España. 2019. Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/348937535 La Celiaquia en Espana una responsabilidad social](https://www.researchgate.net/publication/348937535_La_Celiaquia_en_Espana_una_responsabilidad_social)

19. Información jurídica inteligente. Ley N° 4407/12 [Internet]. 2012. Disponible en: <https://ar.vlex.com/vid/ley-n-416329410>

20. Anmat. Guía BPM ALG. [Internet]. 2017. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Guia_BPM_ALG_formato_Web.pdf

21. Lerner BA, Phan Vo LT, Yates S, Rundle AG, Green PHR, Lebwohl B. Detection of gluten in gluten-free labeled restaurant food: Analysis of crowd-sourced data: Analysis of crowd-sourced data. Am J Gastroenterol. 2019; 114(5):792–7.

22. Wieser H, Segura V, Ruiz-Carnicer Á, Sousa C, Comino I. Food safety and cross-contamination of gluten-free products: A narrative review. Nutrients. 2021; 13(7):2244.

23. Federación de Asociación de Celíacos de España. ¿Qué es el gluten?. [Internet]. 2018. Disponible en: <https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-el-gluten/>

24. Ministerio de salud. Consenso de Enfermedad celiaca. [Internet]. 2017. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000001142cnt-documento_de_consenso_2017.pdf

25. Mayo Clinic. Celiaquía. [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/celiac-disease/symptoms-causes/syc-20352220>

26. Asociación Toxicológica Argentina. Argentina, el país con mayor consumo de alcohol de América Latina. [Internet]. 2017. Disponible en: <https://toxicologia.org.ar/argentina-pais-mayor-consumo-alcohol-america-latina/>

9. ANEXOS

INFORMACIÓN SUPLEMENTARIA

Capítulo 1: Gluten

1.1 Definición

El código alimentario argentino (C.A.A) declara en el Art. 1383 “...alimento libre de gluten el que está preparado únicamente con ingredientes que por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración —que impidan la contaminación cruzada— no contiene prolaminas procedentes del trigo, de todas las especies de *Triticum*, como la escaña común (*Triticum spelta* L.), kamut (*Triticum polonicum* L.), de trigo duro, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas. El contenido de gluten no podrá superar el máximo de 10mg/Kg. (10)

1.2 Estructura del gluten

El gluten es una proteína amorfa que se encuentra en la semilla de muchos cereales como el trigo, avena, cebada y centeno (Figura 1)



Figura 1: cereales con gluten: trigo, cebada, centeno, avena

El gluten se encuentra combinado con el almidón (Figura 2) y es el responsable de la elasticidad de la masa de harina, y confiere la consistencia elástica y esponjosa de los panes y masas horneadas. Resulta de la mezcla de proteínas individuales clasificadas en dos grupos, las prolaminas y las gluteninas. (23)

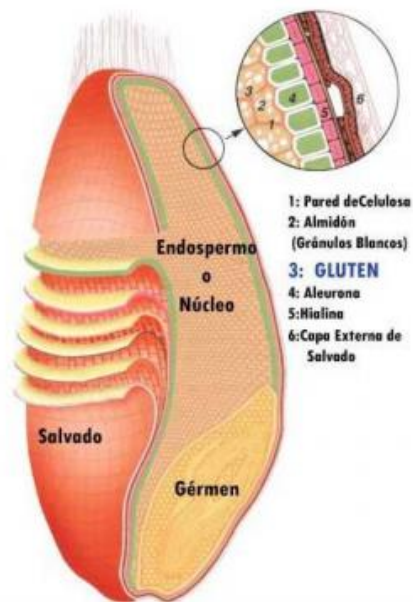


Figura 2: estructura de un grano de trigo

La fracción del gluten perjudicial para los celíacos pertenece al grupo de las prolaminas y recibe distintos nombres según el cereal del que provenga (Tabla 1).

Cereal	Tipo de Prolamina	Contenido (%)
Trigo	Gliadina	69
Cebada	Hordeina	46-52
Centeno	Secalina	30-50
Avena	Avenina	16

Tabla 1: tipos de prolaminas

1.3 Alimentos libres de gluten (ALG)

Grupos de alimentos:

Alimentos PROHIBIDOS	ALG LIBRES	ALG INDUSTRIALIZADOS
Granos de TACC Harinas de TACC Salvado de trigo y avena Almidón de trigo Sémola de trigo Pastas - Pizza - Pan Productos de pastelería Bebidas: cerveza, malta	Huevos - Carnes Vegetales - Frutas Leche <u>fluída</u> -Cereales: arroz, maíz - Legumbres - Azúcar Miel - Aceite - Crema Manteca - Margarina Frutas secas - Café en grano Bebidas: vinos, sidra, champagne, gaseosas de primeras marcas	Fiambres - Embutidos Golosinas - Chocolates Yogur - Helados Caldos - Sopas Polvo leudante Aderezos - Salsas Pasta dental Medicamentos Infusiones - Conservas Especias secas Mermeladas - Jugos envasados

1.4 Alimentación libre de gluten

La alimentación influye en el estado de salud de las personas lo cual resulta fundamental incluir de forma diaria una variedad de alimentos que aporten todos los nutrientes y la energía que

cada persona necesita para vivir saludable. Las personas celíacas pueden consumir todo tipo de productos no industrializados como carnes, verduras, frutas y legumbres, ya que no contienen gluten en su composición natural siempre y cuando se seleccionen, manipulen y preparen cumpliendo con prácticas seguras.

La contaminación cruzada se produce cuando un producto sin gluten entra en contacto con el gluten. Esta puede ocurrir en cualquier etapa del proceso de fabricación de un ALG como consecuencia de formulación incorrecta, secuencia de producción inadecuada, procesos de limpieza y saneamiento deficientes, error humano, entre otros.

En cuanto a la industria los alimentos y bebidas industrializados pueden contener gluten en su composición, ya sea como ingrediente o aditivo, formando parte de colorantes, espesantes, aromatizantes, etc. Por otra parte, en un alimento que no lo contiene puede introducirse involuntariamente durante el proceso de industrialización, a través de equipos, utensilios, superficies, aire, entre otros. Por tal motivo, es recomendable que se consuman únicamente aquellos alimentos que estén autorizados como libres de gluten. Para conocer si un alimento presenta dicha condición, se consultará el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten disponible en la página web de la ANMAT.

Este listado consiste en una base de datos compuesta por los alimentos libres de gluten autorizados para su comercialización en todo el país. Ésta se construyó a partir de la información brindada por distintas provincias, el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA) y el Instituto Nacional de Alimentos (INAL). Asimismo, las autoridades de control de alimentos provinciales publican sus propios listados con los alimentos libres de gluten que se

inscriben en su jurisdicción, los cuales pueden ser autorizados para comercializarse en todo el territorio nacional o en una determinada provincia. (23)

Capítulo 2: Enfermedad celíaca

2.1 Definición

La Enfermedad Celíaca es una enfermedad crónica, inmunomediada, sistémica, precipitada por la ingestión de proteínas tóxicas del trigo, avena, cebada y centeno, comúnmente llamadas gluten, que afectan al intestino delgado en individuos genéticamente predispuestos. Se considera que la prevalencia en la población general es del 1%. Es más frecuente en las mujeres y puede presentarse a cualquier edad. Su espectro clínico es muy variado pudiendo afectar diferentes órganos. (24)

2.2 Síntomas

Los signos y síntomas de la enfermedad celíaca pueden variar ampliamente y difieren entre niños y adultos. Los signos y síntomas digestivos para los adultos incluyen los siguientes. (25):

- Diarrea

- Fatiga
- Pérdida de peso
- Hinchazón y gases
- Dolor abdominal
- Náuseas y vómitos
- Estreñimiento

Sin embargo, más de la mitad de los adultos con enfermedad celíaca tienen signos y síntomas no relacionados con el sistema digestivo, que incluyen los siguientes:

- Anemia, generalmente por deficiencia de hierro
- Pérdida de densidad ósea (osteoporosis) o reblandecimiento óseo (osteomalacia)
- Erupción cutánea con picazón y ampollas (dermatitis herpetiforme)
- Úlceras en la boca
- Dolores de cabeza y fatiga
- Lesión del sistema nervioso, incluidos entumecimiento y hormigueo en los pies y las manos, posibles problemas con el equilibrio y deterioro cognitivo
- Dolor articular
- Disminución del funcionamiento del bazo (hipoesplenismo)

2.3 Tratamiento

El único tratamiento para la enfermedad celiaca es la realización de una dieta libre de gluten (DLG) de por vida, excluyendo de la dieta el trigo, cebada, centeno y avena.

Si bien hay una gran cantidad de alimentos que por su composición son naturalmente libres de gluten, éstos pueden contaminarse durante el proceso de industrialización, en cualquiera de sus etapas. Por tal motivo, es recomendable que se consuman únicamente aquellos alimentos industrializados que estén autorizados expresamente como libres de gluten e incluidos en el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten publicado por la ANMAT. (23)

Capítulo 3: Marco Normativo

El Código Alimentario Argentino (CAA) establece en el Capítulo XVII (Alimentos de Régimen o Dietéticos) exigencias generales y particulares para los ALG (artículos 1383 y 1383 bis).

Para complementar la normativa, se han desarrollado herramientas tales como la Guía de Buenas Prácticas de Manufactura para Establecimientos Elaboradores de Alimentos Libres de Gluten (Resolución MSAL 2176/2013)⁸, la cual brinda directrices y recomendaciones para la implementación, adecuación y auditoría interna de las BPM para dichos establecimientos; las Directrices para la Autorización de un Alimento Libre de Gluten ⁹, la cual define los requisitos sanitarios mínimos para el registro de los alimentos libres de gluten; y las Directrices para la Realización de Auditorías a Establecimientos Elaboradores de Alimentos Libres de Gluten ¹⁰, que establece criterios armonizados y basados en el enfoque peligro-riesgo para la verificación de las

BPM. Estas dos últimas publicaciones han sido recomendadas por la Comisión Nacional de Alimentos (CONAL) en la Reunión Ordinaria N°106 11. Por otra parte, la Ley N°27.196 12 que modifica a la Ley N° 26.588 13 sobre Enfermedad Celíaca, establece la obligatoriedad de que los establecimientos gastronómicos ofrezcan al menos una opción de alimentos o un menú libre de gluten. A su vez, en los niveles provinciales y municipales, se dispone de otras normativas que regulan acerca de esta misma exigencia. Por tal motivo, esta Guía se propone orientar y brindar recomendaciones al sector gastronómico para la implementación de prácticas seguras que permitan mantener la condición libre de gluten de los alimentos que se ofrecen a la comunidad celíaca. (23)

Capítulo 4: Manipulación de alimentos

4.1 Definición

La manipulación de alimentos implica estar en contacto directo con los alimentos durante su etapa de preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte y distribución. (26)

4.2 Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) Estandarizadas

Las Buenas Prácticas de Manufactura son una herramienta fundamental para la obtención de productos seguros para el consumo, que se centralizan en la forma de manipulación y la higiene y que deberán cumplir todos los establecimientos elaboradores de alimentos durante todo el

proceso de fabricación. Son útiles para el diseño, funcionamiento y desarrollo de productos alimenticios, contribuyendo al aseguramiento en la producción de alimentos seguros, saludables e inocuos para el consumo humano. (26)

4.3 Guía Buenas Prácticas de Manufactura para Establecimientos Elaboradores de Alimentos Libres de Gluten

La Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) a través del Instituto Nacional de Alimentos (INAL) presentan una guía con el objetivo de establecer las directrices y recomendaciones para la implementación, adecuación y auditoría interna de las BPM en establecimientos elaboradores de alimentos libres de gluten.

La guía está estructurada en capítulos, cada uno de los cuales aborda los principios de las BPM a través del enfoque peligro-riesgo, en los que se introduce una mirada globalizadora de los conceptos para luego desplegar recomendaciones y estrategias para la acción. (26)

Capítulo 5: Menú Libre de Gluten

5.1 Responsabilidad de ofrecer menú libre de gluten

Los servicios gastronómicos al incluir menús libres de gluten en su oferta, asumen un compromiso colectivo con la salud de la comunidad celíaca. La oferta de una preparación libre de

gluten segura requiere de la implementación de prácticas adecuadas de higiene y manipulación y la aplicación de actividades/acciones de control a lo largo de todas las etapas del proceso, de forma de minimizar el riesgo de contaminación de los alimentos. Por ello, resulta fundamental que los trabajadores de todas las áreas (administración - recepción- elaboración - servicio de mesa - reparto a domicilio) estén involucrados y reciban la capacitación específica. También, se incluirá al personal que realice el transporte de las materias primas, si es que pertenece al establecimiento gastronómico. En caso de que el transporte esté a cargo de otra empresa, se transmitirá la importancia de que reciban la capacitación sobre las prácticas necesarias para desarrollar dicha actividad (ver sección 5.1 Compra y recepción de ingredientes). A fin de asegurar la inocuidad de los alimentos ofrecidos con la condición libre de gluten, se designará un responsable que será el encargado de verificar la implementación de las medidas preventivas y de control que han sido establecidas en el establecimiento. (23)

5.2 Diseño del menú libre de gluten

Un menú libre de gluten debe ser elaborado únicamente con alimentos libres de gluten y mediante la aplicación de buenas prácticas de elaboración que eviten la contaminación con gluten a lo largo de todo el proceso. (23)

Tipos de ingredientes

El esquema presentado a continuación, muestra los distintos tipos de ingredientes y las recomendaciones para cada uno de ellos (tabla 1):

Alimentos que naturalmente CONTIENEN GLUTEN (trigo, avena, cebada, centeno) y sus derivados industrializados Harina de trigo, pan, galletitas, pastas de trigo, avena arrollada, cerveza, entre otros No se utilizarán en la preparación del menú LG	Alimentos LIBRES DE GLUTEN industrializados Leche, arroz, harina de arroz, harina y almidón de maíz, copos de maíz, fécula de mandioca, premezclas, leudantes, aceites, margarinas, condimentos, té e infusiones, café, yerba, azúcar, miel, edulcorante de mesa, conservas cárnicas, de vegetales y de frutas, caldos y sopas, mermeladas, confituras y dulces, alfajores, barritas de cereal, salsas y aderezos, aguas saborizadas, bebidas alcohólicas, legumbres, hierbas y especias deshidratadas, frutas secas sin cáscara, semillas, entre otros Se verificará su presencia en el Listado Integrado de ANMAT y se evitará la compra a granel	Alimentos naturalmente libres de gluten NO industrializados Agua potable, carnes de todas las especies, huevo, frutas, frutas secas con cáscara, verduras, hortalizas, legumbres frescas, especias en grano y hierbas frescas. Se evitará la compra a granel, como por ejemplo de especias, legumbres y frutas secas sin cáscara
--	---	--

Tabla 1: alimentos con gluten

Dado que los alimentos libres de gluten industrializados durante el proceso de industrialización pueden exponerse al gluten, únicamente se tendrá certeza sobre el atributo libre de gluten cuando se encuentre autorizado como tal y figure en el Listado Integrado de ALG de ANMAT y/o los listados publicados por las autoridades de control de alimentos provinciales.

La carta

A fin de que los comensales celíacos puedan identificar fácilmente las alternativas de menús LG disponibles en la carta, es recomendable colocar al lado del plato LG el logo oficial o la leyenda “SIN TACC”. (23)

5.2 Capacitación

La capacitación oportuna, continua, teórico- práctica es la medida preventiva por excelencia que debe implementarse en todo establecimiento y servicio gastronómico para evitar la contaminación con gluten. La formación hará hincapié en la sensibilización, la concientización y entrenamiento de todo el personal, tanto fijo como transitorio e incluirá también al titular de establecimiento. Todo el personal conocerá acerca de la enfermedad celíaca, las características de los alimentos libres de gluten y qué consecuencias podría ocasionar a un comensal celíaco el consumo accidental de un alimento contaminado con gluten. La capacitación se contemplará previo al inicio y durante el desarrollo de las funciones de cada trabajador. El entrenamiento y la evaluación quedará documentado, de forma de evidenciar que el personal cuenta con entrenamiento

en la temática. La importancia de pautas y prácticas específicas para una correcta manipulación tendrán una mirada transversal a todo el proceso de elaboración, desde la recepción hasta el servicio, ya que los ALG pueden contaminarse a través de las manos y la indumentaria del manipulador, el aire, utensilios y superficies de trabajo que contengan residuos de harinas con gluten, entre otros. Asimismo, los trabajadores conocerán qué acciones tomar en caso de detectarse alguna posible contaminación y serán alentados a implementar acciones inmediatas. (23)

5.3 Infraestructura

Se recomienda realizar la elaboración del menú libre de gluten 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 de material sanitario, como por ejemplo: placas de yeso con una pintura lavable que permita su fácil limpieza. A fin de evitar la contaminación a través de los polvos en suspensión, el cerramiento será total (hasta el techo) y contará con puerta o cortina sanitaria de PVC. 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. Esto significa destinar un día/turno de la semana para la elaboración del menú LG, 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 LG y se almacenarán previo a continuar con la preparación de los demás menús. En todos los casos, la elaboración del menú LG se realizará luego de una correcta limpieza y desinfección de las instalaciones, equipos y utensilios de forma de minimizar el riesgo de una posible contaminación

con gluten. En el caso de que no sea posible adoptar ninguna de las alternativas planteadas, se recomienda ofrecer un menú preparado/semielaborado por un elaborador de ALG autorizado por la Autoridad Sanitaria Jurisdiccional correspondiente (municipal o provincial): http://www.anmat.gov.ar/listados/Listado_Autoridades_Sanitarias.asp

5.4 Almacenamiento

Se recomienda destinar una alacena exclusiva para el almacenamiento de todos los ingredientes secos que se empleen en la preparación del menú LG. Para los ingredientes/menú LG que requieren ser almacenados bajo condiciones de refrigeración/congelación, se recomienda destinar heladeras y/o freezers exclusivos. De no ser posible, otra alternativa consiste en colocar los ALG dentro de contenedores plásticos tapados herméticamente y ubicarlos en un estante superior de la heladera o freezer vertical. En el caso de los freezers horizontales, se puede delimitar un sector exclusivo para ALG colocando una placa divisoria de plástico o metal. En todos los casos, los sectores y/o contenedores destinados para ALG se identificarán (por ejemplo: mediante carteles que indiquen “Libre de Gluten”), de forma de evitar confusiones. El siguiente esquema resume las opciones planteadas en relación al almacenamiento que pueden implementarse en los establecimientos gastronómicos para la elaboración de un menú LG. (23)

5.5 Equipamiento

Los equipos que sean de un material poroso o que cuentan con codos y partes inaccesibles resultan difíciles de limpiar, por lo que serán de uso exclusivo para la preparación del menú LG. En este grupo, se encuentran: amasadoras, batidoras, picadoras, freidoras, procesadoras, hervidores de pasta, hornos de pan, entre otros. En caso de equipos que se compartan, tales como hornos, microondas, hornos eléctricos, etc., una adecuada limpieza resulta una medida eficaz para evitar la contaminación con gluten (limpieza y desinfección). Por otra parte, la manipulación del menú LG se realizará con utensilios de uso exclusivo. En este grupo se contemplan: espumaderas, coladores, planchas, ollas, sartenes, tablas, tupper, pinzas, etc. Los equipos/utensilios destinados a la preparación del menú LG se identificarán de forma visible (etiquetas, color) y se cubrirán luego de su utilización y limpieza. Para ello, se puede emplear campanas protectoras, cobertores, films, entre otros. Se guardarán en recipientes o espacios cerrados (contenedores plásticos, alacenas), separados del resto de los objetos de la cocina, de forma de evitar una posible contaminación con gluten del ambiente (harina, migas de pan, pan rallado etc.). (23)

ANTECEDENTES

Nacionales

La investigación de María Mercedes Gutiérrez realizado en Buenos Aires, 2020 denominada **“Turismo y celiarquía: comportamiento de las personas celiacas al planificar un viaje”** nos proporcionó antecedentes del rol que cumple la restricción alimentaria de las personas celiacas en la elección de un destino turístico y como el aspecto gastronómico es un

condicionante debido a la falta de disponibilidad de alimentos aptos para celíacos en los servicios gastronómicos.

Otro antecedente para el presente trabajo, es el estudio realizado por Jacobi y col. En el año 2018 en la ciudad de Santa Fe en donde habla sobre el **“Menú aptos para celíacos y el conocimiento de los manipuladores de alimentos en los servicios gastronómicos”**. Dicho estudio proporcionó información sobre la variedad y oferta de preparaciones aptas para celíacos en los servicios gastronómicos comerciales. También, nos brindó información sobre la cantidad de establecimientos que cuentan con al menos 1 menú apto para celíacos y si cumplían o no con todos los aspectos de las buenas practicas de manufactura para establecimientos elaboradores de productos sin gluten.

Otro estudio que se incluye en el presente estudio como antecedente es el realizado por Leila Yasmin Garipe y col., en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2015, en donde habla sobre la **“Evaluación de la oferta de alimentos libres de gluten en locales de comida elaborada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires”**. El siguiente estudio, nos proporcionó información sobre la disponibilidad de preparaciones libres de gluten y el cumplimiento de las normas para la elaboración de preparaciones aptas. Dicho estudio tuvo como condicionante la inspección directa de los procesos de almacenamiento, distribución y elaboración de los alimentos, en donde los establecimientos que se negaran a inspeccionarlos de forma directa fueron interrogados. Si bien este documento cuenta con 8 años de antigüedad es el único estudio realizado en la ciudad de Bs As con esta temática.

Internacionales

Un estudio de 2018 que se utilizó como antecedente es el realizado por Falcomer et al. sobre **“La contaminación por gluten en la industria y los servicios alimentarios”** tuvo como objetivo evaluar a través de una revisión sistemática en diferentes países la prevalencia de la contaminación por gluten en productos alimenticios industrializados y no industrializados sin gluten. Demostrando contaminación con gluten en productos etiquetados como sin gluten tanto industrializados como no industrializados.

Otro estudio utilizado como antecedente es el de Lerner et al., en donde habla sobre la **“Detección de gluten en alimentos de restaurantes etiquetados como libres de gluten”** en el año 2019 en diferentes regiones de EEUU, en donde demostró que existe una fracción sustancial de alimentos de restaurantes etiquetados como libres de gluten y que contienen gluten detectable.

También, se utilizó como antecedente un estudio proporcionado por Wieser H y col., en donde habla sobre **“La seguridad alimentaria y contaminación cruzada de los productos sin gluten”** en el año 2023, la misma es una revisión narrativa y demostró que los alimentos naturalmente libres sin gluten o certificados presentan tasas de contaminación elevadas y los productos naturalmente sin gluten contaminados suponen un mayor riesgo para la salud que los certificados al consumirse sin precauciones.

La investigación de Gimenez Calatayud Raquel en donde habla sobre **“La celiaquía en España: una responsabilidad social”** en el año 2019, demostró a través de entrevistas a personas

celiacas la inseguridad que sienten a la hora de consumir alimentos fuera de su hogar, así mismo, manifiestan falta de variedad, calidad y oferta insuficiente de productos aptos en comparación con productos con gluten.

JUSTIFICACION DE LA RELEVANCIA DEL TEMA

En la actualidad, en Argentina existe limitada evidencia sobre la temática del consumo de alimentos de la persona celíaca en establecimientos gastronómicos. A pesar de la sanción de la Ley N° 27.196 en el año 2015, en donde se establece la obligatoriedad de que los establecimientos y servicios gastronómicos ofrezcan al menos una opción de alimentos o un menú libre de gluten, la evidencia revela que son muy pocos los establecimientos que ofrecen menú aptos para celíacos, que la oferta y variedad de alimentos es limitada, que hay riesgo de contaminación cruzada y desconocimiento de los empleados de los establecimientos sobre la enfermedad celíaca y los lineamientos adecuados para los productos aptos para celíacos.

Por esta razón, esta investigación analiza y revela la oferta de menús aptos para celíacos, la variedad de preparaciones, el conocimiento del empleado encargado de atender al comensal sobre el cumplimiento de los lineamientos de las preparaciones aptas para celíacos en los establecimientos gastronómicos comerciales del barrio de San Telmo, considerado por el gobierno como un polo gastronómico y turístico. La información brindada por este trabajo permite poner a disposición información pertinente y veraz sobre una temática no explorada en el barrio de San Telmo, que eventualmente pueden ser utilizada para políticas de difusión, información y regulación.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Definición conceptual de la variable	Dimensión de la variable	Indicador		Categorías de la variable
			Dimensión	Procedimiento	
Tipo de establecimiento	Tipo de espacio físico objeto de estudio			Formulario de recolección de datos	- Restaurante - Bar - Local de comida rápida - Confitería
Disponibilidad de preparaciones con alimentos que naturalmente no poseen gluten	Oferta de opción de preparaciones con alimentos libres de gluten	Oferta de preparaciones		Formulario de recolección de datos	Si No
Identificación en el menú de las preparaciones naturalmente libres de gluten	Logo o leyenda que posea los alimentos sin gluten en el menú para su fácil identificación	Identificación de las preparaciones		Formulario de recolección de datos	Si No

Cantidad total de preparaciones libres de gluten con identificación	Valor numérico de preparaciones libres de gluten que ofrece la carta de menú general	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	1 2 3 +4
Disponibilidad de desayuno/merienda libre de gluten con identificación en las confiterías	Oferta de opción de desayuno/merienda	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	Si No
Cantidad de entradas libres de gluten	Valor numérico de preparaciones libres de gluten que son entrada	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	
Cantidad de platos principales libres de gluten	Valor numérico de preparaciones libres de gluten que son principales	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	
Disponibilidad de farináceos con identificación	Oferta de farináceos con identificación	Variedad de grupos de alimentos		Formulario de recolección de datos	Si No
Disponibilidad de ensaladas con identificación	Oferta de ensaladas con identificación	Variedad de grupos de alimentos		Formulario de recolección de datos	Si No
Disponibilidad de carnes con identificación	Oferta de carnes con identificación	Variedad de grupos de alimentos		Formulario de recolección de datos	Si No

Disponibilidad de picadas con identificación	Oferta de picadas con identificación	Variedad de grupos de alimentos		Formulario de recolección de datos	Si No
Disponibilidad de hamburguesa/pa ncho/sandwich con identificación	Oferta de hamburguesas/pancho/sándwich con identificación	Variedad de grupos de alimentos		Formulario de recolección de datos	Si No
Disponibilidad de pizzas con identificación	Oferta de pizzas con identificación	Variedad de grupos de alimentos		Formulario de recolección de datos	Si No
Disponibilidad de empanadas con identificación	Oferta de empanadas con identificación	Variedad de grupos de alimentos		Formulario de recolección de datos	Si No
Disponibilidad de panera libre de gluten	Oferta de panera libres de gluten	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	Si No
Variedad de alimentos que ofrece la pan	Oferta de alimentos en la panera libre de gluten	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	- Pan sin tacc . Grisines sin tacc - Galletas de arroz - Otro
Disponibilidad de bebidas libres de gluten (no genéricas) con identificación	Oferta de bebidas libres de gluten con identificación (no genéricas)	Variedad de bebidas		Formulario de recolección de datos	Si No
Tipo de bebidas libres de gluten (no genéricas) con identificación	Variedad de oferta de bebidas libres de gluten con identificación (no genéricas)	Variedad de bebidas		Formulario de recolección de datos	

Disponibilidad de postre libre de gluten con identificación	Oferta de postre libre de gluten con identificación	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	Si No
Cantidad de postres libre de gluten con identificación	Valor numérico de postres libre de gluten con identificación	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	
Disponibilidad de establecimientos con preparaciones libres de gluten con identificación que cumplen con los lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos	Información adquirida por el empleado sobre lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos	Conocimiento sobre lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos		Formulario de recolección de datos	Si No
Disponibilidad de preparaciones sin identificación ofrecidas como aptas para celíacos	Oferta de alimentos no aptos para celíacos como aptos	Conocimiento sobre lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos		Formulario de recolección de datos	Si No

Tipo de alimentos sin identificación que el establecimiento ofrece como aptos para celíacos	Oferta de alimentos sin identificación ofrecidas como aptas para celíacos	Variedad de preparaciones		Formulario de recolección de datos	
Disponibilidad de preparaciones libres de gluten de forma natural, sin identificación y ofrecidas como aptas para celíacos realizadas bajo lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos	Oferta de alimentos no aptos para celíacos como aptos	Conocimiento sobre lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos		Formulario de recolección de datos	Si No

FORMULARIO DE RECOLECCIÓN

FORMULARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Menús aptos para celíacos y conocimiento del personal encargado de atender al comensal en los servicios gastronómicos comerciales del barrio de San Telmo.

Trabajo final de grado para Licenciatura en Nutrición

Nombre de establecimiento:

Dirección:

Contracto:

1. Tipo de establecimiento

- Restaurante
- Bar
- Local de comida rápida
- Confitería: ¿La carta ofrece desayuno o merienda libre de gluten con identificación? Si / No

2. ¿La carta posee preparaciones con alimentos que naturalmente no poseen gluten?

- Si: SIGUE LA ENCUESTA

- No: SE TERMINA LA ENCUESTA

3. De las preparaciones con alimentos que naturalmente no poseen gluten: ¿Alguna posee identificación de que son sin gluten? Ej: sello identificador, descripción, etc.

SI:

a) Cantidad total de preparaciones libres de gluten CON identificación: 1 – 2 – 3 - +4

b) Variedad de preparaciones sin gluten CON identificación:

¿Ofrece farináceos con identificación?	Si/No
¿Ofrece ensaladas con identificación?	Si/No
¿Ofrece carnes con identificación?	Si/No
¿Ofrece hamburguesas/panchos/sandwich (incluye el pan) con identificación?	Si/No
¿Ofrece pizzas con identificación?	Si/No
¿Ofrece empanadas con identificación?	Si/No
¿Ofrece picadas con identificación?	Si/No

c) Cantidad de preparaciones ofrecidas sin gluten CON identificación que son entrada:

d) Cantidad de preparaciones ofrecidas sin gluten CON identificación que son platos principales:

e) Opción de postre libre de gluten CON identificación:

- No

- Si: Cantidad de postres libre de gluten CON identificación:

f) Opción de panera libre de gluten:

- No

- Si: Alimentos que ofrece la panera libre de gluten: Pan sin tacc/ Grisines sin tacc/ Galletas de arroz sin tacc/ Otro

g) ¿Las preparaciones sin gluten CON identificación se realizan bajo los lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos? Si / No / No se

NO:

a) ¿El establecimiento ofrece preparaciones sin identificación como aptas para celíacos? Si/No

b) ¿Qué preparaciones ofrece el establecimiento como aptas para celíacos y que no poseen identificación?
Carne / Hortalizas / Cereales / Legumbres / Frutas / Lácteos / Huevo / Pastas / Pizzas / Empanadas / Otro

¿Las preparaciones sin gluten que NO poseen identificación y que se ofrecen como apta para celíacos se realizan bajo los lineamientos de la elaboración de preparaciones aptas para celíacos? Si / No / No se

4. Opción de bebidas libres de gluten (no genéricas) con identificación

- No

- Si: Bebidas libres de gluten (no genéricas) con identificación que ofrece: