



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Comer en Restaurantes: Siete Consejos para Mantenerse Libre de Gluten

Actualizado a julio de 2019

Comer en restaurantes puede causar ansiedad cuando uno requiere una dieta sin gluten. Aunque muchos restaurantes ofrecen platos “sin gluten”, es difícil saber si siguen procedimientos para evitar la contaminación cruzada, y si todos los ingredientes realmente son seguros.

Lo mejor es escoger restaurantes que han sido certificados por el programa de GIG que se llama “Gluten-Free Food Services (GFFS) Certification Program.” [www.gffoodservice.org/certified-directory/certified-food-services](http://www.gffoodservice.org/certified-directory/certified-food-services). GFFS trabaja con expertos en el campo de preparación de alimentos, para desarrollar, educar, y entrenar restaurantes y otros establecimientos que sirven comida (p. ej. hospitales, universidades), a alcanzar y adherirse a los estándares más altas de “gluten-free.”

Cuando va a comer en un restaurant que no es certificada, al siguiente encontrará unos consejos que le ayudarán a tener una experiencia segura.

## Consejos para comer fuera de casa

### 1. Selección del lugar

- El éxito al comer libre de gluten será determinado por un número de factores, incluyendo el tipo de restaurante que usted elija.
- Dejar tiempo suficiente para hablar de sus necesidades de un platillo libre de gluten. La comida rápida, los restaurantes de servicio rápido y aquellos que tienen un menú estándar podrían tener poco tiempo para revisar a fondo los ingredientes.
- Los establecimientos de alta cocina ofrecen una atmósfera más relajada y usualmente tienen más tiempo para cumplir con sus necesidades.
- Llamar al restaurante el día anterior o el mismo día a una hora más temprana. Hable con el chef para analizar sus opciones de comida. Esto incrementará la calidad de su experiencia gastronómica.
- Los chefs de los establecimientos de alta cocina generalmente tienen conocimiento del gluten y pueden ser de mucha ayuda.

## Más material útil disponible en GIG

- Tarjeta del GIG para restaurantes – La versión en inglés es una tarjeta de plástico del tamaño de una tarjeta de crédito, que se puede traer consigo todo el tiempo. Es simple, pero proporciona información útil al chef y al demás personal. ([www.gluten.org/product/restaurant-card/](http://www.gluten.org/product/restaurant-card/))
- Ayuda para restaurantes en lengua extranjera – GIG ofrece información similar en varios idiomas. ([www.gluten.org/resources/lifestyle/foreign-restaurant-cards/](http://www.gluten.org/resources/lifestyle/foreign-restaurant-cards/))

## 2. Comer temprano o tarde

- Programe su ida al restaurante ya sea antes o después de la hora más concurrida. Usted tendrá más tiempo y acceso a las personas que pueden ayudarlo será más fácil. Incluso el mesero más cooperativo podría no tener el tiempo que usted necesite durante la “hora pico.”

## 3. Explicar brevemente sus restricciones dietéticas

- Por ejemplo: (sonreír)  
“Hola, necesito su ayuda con la selección del menú. Estoy en una dieta médica restringida y no puedo comer ciertos productos de grano. Esto incluye trigo, cebada, centeno y alimentos hechos con estos granos o sus derivados. Tengo algunas preguntas y necesito de su ayuda.”
- Es esencial lograr el interés y la cooperación de su mesero. Esta persona puede ser su aliado o su mayor obstáculo.
- Pulseras de alerta médica pueden ayudar a dar credibilidad a la seriedad de las restricciones de su dieta.

## 4. Hacer preguntas detalladas

- Usar la tarjeta del GIG para restaurantes. Pedir que la tarjeta sea llevada al chef para mayor ayuda en seleccionar platillos del menú que sean seguros. La única persona que realmente sabe que lo que hay en un platillo es la persona que lo hizo.
- Usted pudiera necesitar realizar preguntas muy detalladas acerca de los platillos y su preparación. Sea muy específico en sus preguntas acerca de cada cosa.
- Abajo están algunas comidas y los problemas potenciales implicados con ellas:
  - **Ensaladas:** La posibilidad de contaminación recae en lo limpio de las tablas usadas para cortar los ingredientes y el agregarle crutones o aderezos que contengan ingredientes que no sean seguros. Solicitar que los aderezos sean servidos a un lado de la ensalada. Que no le sirvan crutones u otros productos de pan.
  - **Aderezos y marinados:** Los aderezos y marinados pueden contener espesantes u otros ingredientes no seguros. Tratar de ordenar una rodaja de limón o aceite por un lado, vino o vinagre balsámico y aceite, o traer de casa un pequeño molde con aderezo si no está seguro del aderezo del restaurante.
  - **Sopas y salsas:** Las bases para sopa a menudo son utilizadas como la “base” de las sopas y salsas. Las bases pueden contener ingredientes similares a caldo de pollo en polvo, esto es, proteína vegetal hidrolizada, saborizantes naturales, etc., y deben ser chequeados cuidadosamente. Roux (se pronuncia “ru”) es el espesante para la mayoría de las salsas y es una combinación de mantequilla y harina. Es más seguro el evitar salsas. También se usan en algunos restaurantes salsas enlatadas, así es que usted podría checar la lista de los ingredientes. La base para sopas a veces podría aparecer en salsas.
  - **Prime Rib y otras carnes:** Si el prime rib está muy crudo para el paladar del cliente, el cocinero puede “cocinarla” en una olla con au jus hasta que alcance el cocimiento deseado. El jugo puede provenir de una lata o una mezcla y podría contener proteína de trigo hidrolizada. Frecuentemente se usan sazonzadores cuando se preparan carnes; sus ingredientes deben ser verificados. Pavos que han sido pre-condimentados y tocino de imitación pueden contener proteína de trigo hidrolizada y para estar seguros es necesario checarla antes de usarla.
  - **Alimentos fritos:** El aceite para freír alimentos puede ser usado con alimentos empanizados y no empanizados; en ese caso deben ser evitados. En restaurantes grandes donde las papas a la francesa son cocinadas en freidoras por separado, existe menos

riesgo de contaminación.

- **Arroz, almidones y hashbrowns:** Muchos hashbrowns son congelados y pre-empacados con almidones agregados. Preguntar que otros ingredientes se han agregado durante su cocción. Algunos arroz pilaf o árabe pueden contener condimentos o ingredientes adicionados que usted necesita evitar. Arroz al vapor u horneado es una buena opción.
- **Productos lácteos:** En restaurantes algunas veces se usan productos no-lácteos en lugar de productos lácteos. Los tres productos no-lácteos más usados son cremas no-lácteas (crema para café), cubierta de crema no-láctea, y cubierta de crema batida no-láctea. Verificar que los ingredientes en cualquiera de los sustitutos no-lácteos son seguros.

#### *5. Haga que su comida sea preparada en una superficie limpia, con utensilios limpios*

- Averigüe si alimentos empanizados o que contengan gluten han sido cocinados con anterioridad en esa superficie. Si esto es un problema, recomiende el uso de papel aluminio para cocinar sobre él.

#### *6. Confirmar su orden antes de comerla*

- ¿Es éste el platillo “especial” que usted ordenó? ¿Cumplieron con sus instrucciones?

#### *7. Agradezca a su mesero*

- Dejar una muy buena propina por un buen servicio y si usted tiene un folleto del GIG extra, déjelo con los gerentes para su conocimiento. Regrese. Visite el establecimiento de nuevo.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en [www.GLUTEN.org](http://www.GLUTEN.org).

Los avances en el área de desórdenes relacionados al gluten ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desórdenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675

[www.GLUTEN.org](http://www.GLUTEN.org)  
[customerservice@GLUTEN.org](mailto:customerservice@GLUTEN.org)

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.