



**LOS ALÉRGENOS
ALIMENTARIOS
EN LA RESTAURACIÓN
COLECTIVA**

**MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS
DE ELABORACIÓN**

INTRODUCCIÓN:



Las alergias e intolerancias alimentarias son reacciones adversas a los alimentos, atribuibles a la ingesta, el contacto o la inhalación de un alimento, o alguno de sus componentes.

Pueden provocar desde reacciones leves, como picor o erupciones en la piel, hasta síntomas más graves, como asma, diarrea, cólicos y, en casos muy graves, pueden provocar un choque anafiláctico que ponga en peligro la vida de la persona. Para las personas afectadas, el único modo de evitar estas reacciones es no consumir los alimentos que las causan, ya que pequeñas cantidades pueden llegar a desencadenar la reacción alérgica.

Los consejos que se dan en este manual ayudan a seguir las buenas prácticas de manipulación necesarias para preparar comidas que se destinan a personas alérgicas.

Por ello, y para prevenir errores que afecten a la seguridad de estos alimentos, es fundamental disponer de personal formado y concienciado acerca de la importancia de aplicar con rigor estos consejos.



Este manual está dirigido a todos los profesionales que trabajan en el ámbito de la restauración para colectividades, es decir, escuelas, hospitales, residencias, casas de colonias, centros penitenciarios, comedores laborales, etc.

BUENAS PRÁCTICAS DE ELABORACIÓN

La preparación de comidas para una persona alérgica a un alimento, requiere una atención especial que se inicia con la elaboración de los menús y que hay que mantener hasta que se sirva el plato.

1. Elaboración de menús:

Se deberán prever menús específicos para personas alérgicas o intolerantes a algún alimento.

Habrà que disponer de un registro o ficha de cada comida en la que se detallen todos los ingredientes.

Téngase en cuenta que puede haber ingredientes compuestos, y que dentro de éstos, puede hallarse un alérgeno. Por ejemplo, una salsa para acompañar una pasta hervida puede contener gluten, lactosa o frutos secos.

Es indispensable que la ficha que contenga los ingredientes de cada plato esté actualizada. Para ello, habrá un responsable encargado de mantener el registro y de comunicar a todo el personal de cocina cualquier modificación que se produzca.

2. Proveedores:

Consulte a sus proveedores acerca de la presencia de alérgenos en sus productos solicitándoles, si procede, una declaración de ausencia de los alérgenos.

Se deberán indicar obligatoriamente en la etiqueta de los alimentos los grupos de alimentos responsables de la mayoría de las alergias en la población (véase la tabla 1).

Verifique el etiquetado de los productos que le sirven para informarse de la presencia de ingredientes alérgenos.

Establezca mecanismos de comunicación rápidos y efectivos con sus proveedores para que le informen de cualquier cambio que se haya producido en la composición del alimento.

Tabla 1. Ingredientes alérgenos de declaración obligatoria en la etiqueta

Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados
 Crustáceos y productos a base de crustáceos
 Huevos y productos a base de huevo
 Pescado y productos a base de pescado
 Cacahuets y productos a base de cacahuets
 Soja y productos a base de soja
 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
 Fruta de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pecanas, nueces del Brasil, pistachos, macadamias y productos derivados Apio y productos derivados
 Mostaza y productos derivados
 Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo
 Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l expresado como SO₂
 Altramuces y productos a base de altramuces
 Moluscos y productos a base de moluscos

3. Recepción de materias primas:

Compruebe la lista de ingredientes que figura en el etiquetado de los productos destinados a utilizarse en comidas para personas alérgicas o intolerantes.

Se recomienda no utilizar ningún alimento no envasado ni etiquetado para elaborar un menú destinado a personas alérgicas. Por ejemplo, las albóndigas compradas en la carnicería, además de carne picada, pueden llevar leche, gluten, huevo y sulfitos.

Recuerde que marcas diferentes pueden tener ingredientes diferentes.

Rechace los alimentos cuyo envase esté roto o sea defectuoso.

4. Almacenaje de materias primas:

Es recomendable almacenar los productos para personas alérgicas (sin gluten, sin huevo, etc.) en recipientes cerrados, separados del resto de los otros alimentos, en las estanterías superiores, con el fin de evitar posibles contaminaciones cruzadas. Por ejemplo, separe los alimentos sin gluten del pan rallado y de la harina

Manipule con cuidado los productos en polvo y líquidos, como la harina o salsas, con cuidado y déjelos de nuevo cerrados para evitar que se derramen accidentalmente. Si los guarda en otro envase, identifíquelo con la etiqueta original o una transcripción para evitar confusiones.

5. Preparación de las comidas:

Establezca orden para elaborar los menús. Se recomienda preparar primero las comidas destinadas a personas alérgicas para minimizar el riesgo de una contaminación cruzada. Si ello no es posible, deje su elaboración para el final.

Extreme las condiciones higiénicas de la cocina, utensilios y personal.

Recuerde que pequeñas cantidades de un alérgeno son suficientes para desencadenar una reacción alérgica.

Antes de la preparación:

Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

Disponga de utensilios específicos (por ejemplo, de colores diferentes), para evitar el peligro de contaminación cruzada. Cuando eso no sea posible, valore que se puedan limpiar a fondo, si no, establezca un protocolo para lavarlos esmeradamente antes de usarlos.

Compruebe que los ingredientes para preparar la comida son los que constan en el menú.

Mire siempre la etiqueta para cerciorarse de que el alimento o el ingrediente no contiene el alérgeno. En especial, ponga atención en los ingredientes compuestos, por ejemplo:

- el pesto puede contener caca-huetes, frutos secos o leche.
- los pasteles y los postres pueden contener mazapán (hecho con almendras) o praliné (hecho con avellanas), además de huevos, leche y trigo que contienen gluten.

Durante la preparación

Evite tocar otros alimentos mientras esté elaborando la comida de una persona alérgica..

Si utiliza saleros, especias, etc., intente que estén en tarros donde no se tenga que introducir la mano.

Utilice aceites nuevos para freír y cocine en una freidora o sartén aparte. Por ejemplo, la comida que se prepara con aceite que ya ha sido utilizado para freír croquetas podría causar una reacción a las personas alérgicas a la leche y el huevo, y a los celíacos.

Extreme la limpieza de las planchas, ya que muchas veces se pone harina para evitar que se peguen los alimentos. Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.

No quite un ingrediente alergénico de un plato listo para servir a una persona alérgica ya que pueden quedar restos que no sean visibles. Por ejemplo, no se deberá dar a una persona alérgica a los frutos secos un trozo de pastel al cual se le haya quitado el fruto seco que se suele poner como decoración pensando que ya no le podrá ser dañino.

No guarde los menús especiales con los normales en armarios calientes o al baño María, con el fin de evitar que se contaminen a través de los vapores. Por ejemplo, si dentro del armario caliente se encuentra el menú del día que consta de pescado rebozado, no se podrá guardar allí el menú destinado a una persona alérgica al pescado.

6. Trazabilidad desde el pedido al servicio

Implante un sistema de trazabilidad, supervisado por un responsable, que permita realizar un seguimiento de la información relativa a los ingredientes de los menús especiales y de las personas destinatarias de estos menús.

Establezca un sistema que garantice que todos los alimentos que salgan de la cocina destinados a personas alérgicas lleguen a sus destinatarios sin error.



Si la comida procede de una cocina externa autorizada, los menús especiales deberán llegar correctamente identificados, protegidos individualmente y transportados en contenedores adecuados; de este modo, se evitará el riesgo de contaminación accidental.

7. Servicio de comidas:

Lávese las manos y asegúrese de que la comida de otros platos no va a parar dentro del plato de una persona alérgica.

En caso de que las comidas preparadas procedan de una cocina externa y no vengan emplatados, es preciso servir los menús especiales con utensilios limpios y que no se pierda la identificación del plato específico.

8. Formación:

Todo el personal deberá ser consciente de que pequeñas cantidades de un alérgeno pueden desencadenar una reacción alérgica que puede afectar gravemente a la salud de una persona alérgica, a fin de que apliquen estrictamente las buenas prácticas de manipulación, y, así, se prevenga el riesgo de contaminaciones cruzadas.

Forme a todo al personal de la empresa antes de que empiecen a trabajar, tanto si se les asigna la cocina como si deben emplatar, servir en planta, durante la comida, etc.

GLOSARIO:

- **Alergia alimentaria:**

Reacción adversa a un alimento en la que se ve involucrado el sistema inmunitario, que produce una respuesta clínica anormal en determinados individuos sensibles. La reacción se produce minutos o pocas horas después de la ingestión y los síntomas a veces pueden llegar a ser muy graves, incluso pueden poner en riesgo la vida de la persona.

- **Intolerancia alimentaria:**

Reacción adversa a un alimento en el que, a diferencia de la alergia, no se ve involucrado el sistema inmunológico y generalmente no ponen en riesgo la vida de la persona, pero sí puede afectar su salud de forma crónica. Las más frecuentes son las intolerancias en la lactosa.

- **Choque anafiláctico:**

Reacción alérgica grave, caracterizada por una bajada de la presión arterial, taquicardia, trastornos circulatorios, con o sin edema de glotis, que puede tener consecuencias fatales si no se trata de manera urgente.

- **Enfermedad celíaca:**

Intolerancia permanente al gluten -una proteína presente en determinados cereales, como el trigo, la cebada y el centeno, la espelta y el kamut-, que produce una lesión crónica en la mucosa intestinal y puede afectar a la salud de forma crónica.

- **Alergia en el látex:**

Reacción adversa al látex del caucho natural. La reacción se produce en minutos o al cabo de pocas horas después de haberlo tocado, ingerido o inhalado. Los síntomas pueden llegar a ser muy graves, incluso pueden poner en riesgo la vida de la persona. Se ha demostrado la transferencia de proteínas de látex por medio de los guantes en los alimentos que se hayan manipulado.

Actualmente, se aconseja trabajar sin ningún tipo de guantes, teniendo cuidado de una higiene extrema de las manos.

Es preciso limitar el uso indiscriminado de guantes a la hora de manipular y emplatar alimentos.

