

ÍNDICE

1

Introducción

2

Principales alergias alimentarias

3

Intolerancias alimentarias

4

Buenas prácticas

5

Gestión de alérgenos

6

Etiquetado de alérgenos

7

Elaboración de menú adaptado

1

Conceptos básicos

En diciembre de 2014 comenzó la obligatoriedad de declaración de alérgenos (leche, huevos, gluten, frutos secos...) en cafeterías, restaurantes, comedores, tiendas de alimentación a granel, alimentos elaborados, etc. Las empresas que no cumplan con las técnicas de autocontrol en materia de seguridad alimentaria marcadas en la normativa europea 1169/2011 se enfrentan a sanciones que van desde los 5.000€ a los 600.000€ (Ley 17/2011).

¿Qué es una **alergia alimentaria**? Es una reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario de una persona ante la ingestión, contacto o inhalación a un alimento, a un ingrediente o, incluso, a una traza de un alimento.

Las reacciones alérgicas aparecen en las dos horas siguientes a la ingestión del alimento, generalmente en los primeros 30-60 minutos. La gravedad de los síntomas varía dependiendo de la cantidad de alérgeno ingerido, de la sensibilidad de la persona alérgica y de la reactividad del órgano afectado, y pueden durar días. Existen otros factores que agravan las reacciones adversas a los alimentos, como el ejercicio físico, los analgésicos, el alcohol, el asma o las infecciones respiratorias.

Las manifestaciones clínicas son las siguientes (de mayor a menor frecuencia):

- **Síntomas cutáneos** (más frecuentes): urticaria, prurito, enrojecimiento de la piel, dermatitis, inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o garganta. Pueden producirse por contacto directo con el alimento o por besos, etc. de personas que lo hayan consumido.
- **Síntomas digestivos**: náuseas, vómitos, cólicos, diarrea, picor de boca y garganta, hinchazón y dolor abdominal.
- **Síntomas respiratorios**: rinitis (moqueo, picor nasal, congestión, estornudos), asma (dificultad respiratoria), tos, sibilancias.
- **Anafilaxia**: Además de algunos o todos los síntomas anteriormente descritos, hay síntomas cardiovasculares con hipotensión, arritmias y colapso vascular. Se considera situación de EMERGENCIA VITAL. La anafilaxia es especialmente grave si se produce en pacientes asmáticos.

Principales alimentos implicados en las reacciones alérgicas

	Grupo de alimentos	Principales alimentos	Productos derivados donde puede encontrarse el alimento alergénico
1	Leche 	Leche de vaca (reactividad cruzada con leche de cabra y oveja).	Derivados lácteos (helados, batidos, flanes...), pastelería y bollería, pan de molde, caramelos, chocolate, turrone, sopas, salsas, croquetas, embutidos,...
2	Huevo 	Huevo de gallina (reactividad cruzada con huevo de codorniz y pato).	Pastelería y bollería, patés, embutidos, caramelos, helados, flanes, quesos, gelatinas, mayonesa, sopas, salsas, cereales de desayuno, croquetas, empanadillas, ...
3	Pescado 	Pescado blanco (bacalao, pescadilla, merluza, gallo).	Sopas, Pizzas, paella, ensaladas, gelatinas, chaca, productos enriquecidos con omega 3 o grasa de pescado, ...
4	Marisco 	Mayoritariamente crustáceos (gamba, langostino, cangrejo, nécoras, cigalas, centollos y langostas) y, en segundo lugar, moluscos (ostra, mejillón, calamar).	Sopas, Pizzas, paella, ensaladas, gelatinas, chaca, ...
5	Frutos de cascara 	Nuez, almendra, avellana, cacahuete.	turrone, mazapanes, pastas, pastelería y bollería, salsas, helados, pan de hamburguesa, snacks, productos enriquecidos con Omega 6, ...
6	Legumbres 	Lenteja, garbanzo, guisante, soja.	Lecitina de soja.
7	Cereales 	Trigo, centeno, cebada, avena, arroz.	Bollería, pastas, masas, bechamel, caldos, pan rallado, embutidos, ...
8	Frutas 	Melocotón, albaricoque, nectarina, melón, sandía, plátano, kiwi, fresa.	Aromas (medicinas, chucherías, pasta de dientes, etc), yogures y otros postres lácteos, zumos, potitos, ensaladas, cereales, chocolates, tartas, pan, helados, gelatinas, ...

¿Qué es una **intolerancia alimentaria**? Es una reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario de una persona ante la ingestión, contacto o inhalación a un alimento, a un ingrediente o, incluso, a una traza de un alimento. En la mayoría de los casos se debe a alteraciones en la digestión o metabolismo de los alimentos, que por origen genético o adquirido con los años, impiden la digestión, asimilación y aprovechamiento de algunas sustancias que contienen los alimentos.

Los síntomas pueden aparecer muy lentamente y son similares a los causados por las alergias: náuseas, diarrea, dolor intestinal, cólico, cefalea, sensación de calor. Sin embargo, no se asocian a alimentos ingeridos varias horas antes o de manera regular. Entonces, por desconocimiento, se sigue incluyendo en la dieta y la salud se irá deteriorando progresivamente. En consecuencia, cuando el sistema digestivo ya no puede tolerar un alimento, el resultado puede ser un trastorno gastrointestinal más o menos grave. A diferencia de las alergias, se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio sin que den síntomas.

Las dos **principales intolerancias** son:

Intolerancia a la lactosa: La persona intolerante a la lactosa (azúcar de la leche) produce poca o ninguna cantidad de la enzima lactasa, lo que impide metabolizar y digerir la lactosa produciéndole un cuadro clínico gastrointestinal.

Intolerancia al gluten (o enfermedad celíaca): La persona intolerante al gluten, que se le llama celíaco, sufre especialmente una lesión severa en la mucosa del intestino delgado por una inadecuada absorción del gluten (proteína presente en cereales como trigo, centeno, cebada y avena).

Principales alimentos implicados en las intolerancias alimentarias

	Grupo de alimento	Sustancia que produce la intolerancia	Principales productos derivados donde puede encontrarse el alimento que produce la intolerancia
1	Trigo, centeno, cebada, avena, espelta y kamut.	Gluten (proteína)	Harinas, bollería, pastas, masas, bechamel, caldos, pan rallado, embutidos, quesos fundidos, golosinas, helados, jamón york, ...
2	Leche de vaca	Lactosa (azúcar).	Derivados lácteos (helados, batidos, flanes...), pastelería y bollería, pan de molde, caramelos, chocolate, turrone, sopas, salsas, croquetas, embutidos, ...
3	Cualquier alimento que tenga aditivo en su composición y esté indicado en el etiquetado	Sulfito y benzoato sódico (conservante), glutamato monosódico (saborizante).	Vinos, frutas y verduras y algunos productos horneados (por contener conservantes), comida china, y carnes y pescados a la parrilla (por contener saborizantes) , ...

2 Principales alergias alimentarias

ALERGIA A LA LECHE

Es una reacción adversa del organismo a las proteínas que contiene ésta tras la ingesta de productos lácteos; en este proceso hay un mecanismo inmunológico comprobado, se trata, de una respuesta desproporcionada del sistema inmunitario tras la ingestión de un alimento que la mayoría de las veces resulta inofensivo.

Alérgenos de la leche

Las proteínas de la leche son las responsables de su alergenicidad:

- Caseínas, son el 80% de las proteínas de la leche entera.
- Seroproteínas, son las proteínas del suero siendo un 2% del total de la leche entera.

Síntomas de la alergia a la leche

Los síntomas aparecen en menos de 60 minutos desde la toma y la gravedad de los cuadros de alergia a la leche es muy variable dependiendo del grado de sensibilización y de la cantidad ingerida.

Hay que saber que un mismo alérgeno alimentario no siempre produce la misma sintomatología y que las cantidades ingeridas también tienen que ver con la posterior reacción.



- **Síntomas cutáneos:** urticaria y enrojecimiento en zona de contacto (bien sea por contacto directo con el alimento o por besos, etc.) de personas que lo hayan conseguido, con afectación de párpados, manos o afectación generalizada. La **dermatitis atópica** puede ser provocada o exacerbada por las proteínas de la leche de vaca, es un síntoma difícil de evaluar ya que no es inmediato, pero si se puede ver mejoría al retirar el alérgeno causante.
- **Síntomas gastrointestinales:**
 - Síndrome de alergia oral: es una urticaria de contacto en orofaringe, se produce picor e inflamación de labios, lengua, paladar y garganta. Su resolución es relativamente rápida.
 - Manifestaciones digestivas: náuseas, dolor abdominal, vómitos y/o diarrea. náuseas, vómitos, cólicos, diarrea, picor de boca y garganta, hinchazón y dolor abdominal.
- **Síntomas respiratorios:** Hiperreactividad bronquial, reacciones asmáticas, rinoconjuntivales (estornudos, picor nasal y ocular, lagrimeo y congestión nasal).
- **Anafilaxia:** Además de algunos o todos los síntomas anteriormente descritos, hay síntomas cardiovasculares con hipotensión, arritmias y colapso vascular. Se considera situación de EMERGENCIA VITAL. La anafilaxia es especialmente grave si se produce en pacientes asmáticos.

La leche como alérgeno oculto

Tanto en la gastronomía como en la elaboración industrial de alimentos la leche es un ingrediente muy extendido, por lo que las proteínas de la leche pueden estar presentes en muchos alimentos. Además de en los derivados lácteos, la leche se emplea como ingrediente en prácticamente todos los productos de repostería y pastelería, y en la elaboración de productos como los embutidos, salsas, pastillas de concentrados de caldo, conservas de legumbres y sopas preparadas.

Las proteínas de la leche también pueden estar presentes como conservantes de numerosos alimentos procesados. Por ejemplo, aditivos que tienen la raíz lact-, como láctico, lactato, lactilato, lactona o lactitol.



ALERGIA AL HUEVO

La alergia al huevo es una reacción adversa del organismo a las proteínas que contiene el huevo tras la ingesta o contacto con huevo. La reacción está causada por un mecanismo inmunológico, y solamente se da en personas con sensibilización alérgica al huevo. Son personas que tras un primer contacto con el alimento, han producido inmunoglobulinas IgE que se dirigen específicamente contra las proteínas del huevo. La reacción se repite cada vez que existe un contacto con el alimento.

La alergia alimentaria al huevo no tiene ninguna relación con otras reacciones adversas que puedan ocurrir tras la ingestión de huevo por estar éste contaminado con bacterias, que suelen ser reacciones de tipo tóxico.

Alérgenos del huevo

En general, los alérgicos al huevo reaccionan principalmente a la ingesta de la clara. Aunque la yema de huevo tiene diversas proteínas, la clara

Síntomas de la alergia al huevo

Los síntomas suceden en un tiempo corto, como mucho de una hora, tras ingerir el alimento. Los más frecuentes pueden ser reacciones cutáneas (lesiones eritematosas, urticaria y habones en zona de contacto) seguidos de síntomas gastrointestinales agudos (síndrome de alergia oral, náuseas, dolor abdominal, vómitos y/o diarrea) y respiratorios (reacciones asmáticas y rinoconjuntivales), e incluso en los casos más graves una reacción generalizada de anafilaxia (reacciones anteriores junto con hipotensión, colapso vascular y arritmias cardíacas).

El huevo como alérgeno oculto

El huevo puede encontrarse como ingrediente oculto en otros muchos alimentos. Se emplea como ingrediente principal de muchos productos de repostería y pastelería, en hojaldres, pastas, patés, embutidos, fiambres, quesos, margarinas, salsas, sopas, pan rallado, vino y caramelos.

El huevo también puede estar presente como aditivo en numerosos alimentos procesados, ya que puede actuar como emulsionante, clarificador o abrillantado.

ALERGIA A PESCADO Y MARISCOS

El pescado es, junto al marisco, uno de los alimentos que mayor número de alergias provoca. La alergia al pescado es una reacción adversa del organismo frente a proteínas presentes en el pescado tras la ingesta de éstos, a través de un mecanismo inmunológico. Los pescados también pueden causar reacciones adversas no alérgicas generalmente por la presencia en su carne de sustancias tóxicas. Una de las reacciones tóxicas más comunes es la escombroidosis, producida por pescados que acumulan exceso de histamina (falsa alergia).

También puede ocurrir una reacción alérgica al ingerir pescados parasitados. Quien lo ingiera, si es alérgico al parásito, desarrollará la reacción. Las larvas del parásito *Anisakis simplex* son las que comúnmente provocan estas reacciones.

La alergia al marisco es una reacción adversa similar a la del pescado, también inmunológica. Al igual que en el caso del pescado, también pueden producir reacciones por encontrarse infectados con virus, bacterias o toxinas.

Alérgenos del pescado y los mariscos

La mayoría de las reacciones alérgicas se producen por pescados gadiformes (merluza, bacaladilla) y pleuronectiformes (principalmente gallo). La alergia a escombriformes (bonito, caballa, atún) es algo menos frecuente aunque también se da. En el caso de algunos pescados, como por ejemplo el atún, los distintos métodos de preparación pueden disminuir su alergenicidad y favorecer la tolerancia. Algunos individuos toleran el atún en conserva presentando síntomas alérgicos con el atún fresco.

Los principales alérgenos del pescado son unas proteínas llamadas parvalbúminas que están localizadas en las células musculares de los pescados. Son termoestables, es decir, resisten el calor y no se modifican al cocinarlas.

Síntomas de la alergia a pescados y mariscos

Las reacciones alérgicas se manifiestan entre los 30-60 primeros minutos después de su ingestión, con síntomas como prurito, urticaria en la piel en forma de ronchas o hinchazón localizada. También pueden aparecer síntomas digestivos (náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal) y respiratorios (estornudos, asma). En algunas ocasiones, las reacciones pueden resultar severas o muy graves, con participación de varios órganos (anafilaxia) y riesgo de muerte. Las personas asmáticas tienen más riesgo de desarrollar reacciones graves.

La alergia se puede desencadenar sin haber ingerido el pescado o marisco, habiendo simplemente inhalado vapores del alimento o por contacto. La reacción por contacto cursa con urticaria normalmente. La inhalación de vapores de pescado puede producir una crisis de asma.

Es de destacar la dermatitis de contacto proteínica y la urticaria de contacto, que se producen al manipular el alimento y se manifiestan con eczema (picor, enrojecimiento, descamación y pequeñas ampollas) o ronchas y de predominio en manos.



ALERGIA A FRUTOS SECOS

Los frutos secos son, junto a las frutas, la primera causa de alergia alimentaria en adultos y de las primeras en edad infantil. Es una alergia muy habitual. La alergia a frutos secos es una reacción adversa del organismo tras la ingesta de éstos, a través de un mecanismo inmunológico mediado por anticuerpos IgE.

Los frutos secos son semillas de plantas de diferentes grupos botánicos. La alergia al cacahuete es muy frecuente, pero probablemente sea la avellana el fruto seco que más reacciones alérgicas provoque. Hay que tener en cuenta que la localización geográfica o la edad son factores que hacen variar las causas de las reacciones alérgicas. En países donde se consume más cantidad de determinado fruto seco, habrá mayor número de alergias a ese fruto seco.

Alérgenos de los frutos secos

A pesar del alto número de frutos secos documentados como causantes de reacciones alérgicas, los alérgenos implicados se agrupan en un número limitado de familias. La mayoría de los alérgenos corresponden al grupo de proteínas de defensa vegetal, al grupo de proteínas de almacenamiento o a las profilinas. Estas proteínas suelen ser muy similares entre los diferentes grupos, por lo que evidencian fenómenos de reactividad cruzada.

La identificación de los distintos alérgenos, permite explicar las reactividades cruzadas entre los distintos frutos secos y entre éstos y otros alimentos de origen vegetal, pólenes y látex.

En la **avellana** el alérgeno principal, denominado Cor a 1, que es una proteína homóloga al alérgeno principal del abedul, lo que explicaría la reactividad cruzada entre ambos.

También se ha determinado la presencia de Proteínas de Transferencia de Lípidos (PTL), consideradas en la actualidad como un panalérgeno y que puede explicar la presencia de alergia a múltiples alimentos de origen vegetal.



En la **almendra**, se ha caracterizado la amandina o proteína de almacenamiento principal. En la **castaña** se ha demostrado la presencia de PTL que determina la reactividad cruzada con algunos pólenes.

En el **pistacho**, de la familia de las anacardiáceas, se han descrito PTL que justificarían reactividad cruzada con otros alimentos de origen vegetal. El **anacardo**, de la misma familia (anacardiáceas) presenta frecuentemente reactividad cruzada con el pistacho. En la **nuez**, los estudios se han centrado en uno de los alérgenos principales, el Jug r 1, que pertenece a la familia de las albúminas.

Síntomas de la alergia a frutos secos

Las reacciones alérgicas a frutos secos pueden provocar síntomas de diferente intensidad: prurito oral o general, estornudos, lagrimeo o enrojecimiento cutáneo, hasta síntomas más intensos como urticaria, hinchazón e incluso shock anafiláctico. Pueden aparecer en breves segundos o hasta 2 horas después de ingerir o exponerse al alérgeno. Las primeras señales de una reacción podrían ser el goteo nasal, una erupción en todo el cuerpo u hormigueo en la lengua, pudiendo empeorar rápidamente causando, entre otros problemas, dificultad para respirar, inflamación de la garganta u otras partes del cuerpo, rápido descenso de la presión arterial, mareos o pérdida del conocimiento. Entre otros posibles síntomas se incluyen urticaria, vómitos, calambres abdominales y diarrea.

3 Intolerancias alimentarias

INTOLERANCIA AL GLUTEN / ENFERMEDAD CELÍACA

¿Qué es el **gluten**? El gluten es una fracción proteínica presente en el trigo (se incluyen todas las especies de Triticum tales como el trigo duro, la espelta y el kamut), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas.

¿Qué es la enfermedad celíaca o intolerancia al gluten?

Es una reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario de una persona ante la ingestión, contacto o inhalación a un alimento, a un ingrediente o, incluso, a una traza de un alimento. La Enfermedad Celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten. Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en nuestro país. Afecta a 1 de cada 100 personas nacidas vivas.

Esta enfermedad la padecen personas genéticamente predispuestas. Su base genética justifica que pueda haber más de un paciente celíaco dentro de una misma familia. Puede diagnosticarse tanto en menores como en adultos.

Produce una atrofia de las vellosidades del intestino que conlleva una mala absorción de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

Su tratamiento consiste en llevar una dieta estricta sin gluten durante toda la vida, ya que si se ingieren alimentos que contienen gluten pueden causar efectos adversos sobre la salud de las personas intolerantes.



Síntomas de la intolerancia al gluten

Los síntomas más comunes son: pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, retraso en el crecimiento, distensión abdominal, vómitos, anemia ferropénica, alteraciones del carácter. Sin embargo, la Enfermedad Celíaca también se puede presentar con síntomas atípicos o estar ausentes, dificultando el diagnóstico.

INFANCIA	ADOLESCENCIA	ADULTO
Vómitos	Anemia ferropénica	Diarrea malabsortiva
Diarreas fétidas, abundantes y grasosas	Dolor abdominal, Diarrea malabsorción	Apatía, Irritabilidad
Náuseas	Estreñimiento, meteorismo	Depresión
Anorexia	Hepatitis	Astenia
Astenia	Estomatitis aftosa	Inapetencia
Irritabilidad	Quelitis angular	Pérdida de peso
Pelo frágil	Dermatitis atópica	Dermatitis herpetiforme
Distensión abdominal	Cefaleas, epilepsia	Anemia ferropénica
Hipotrofia muscular: nalgas, muslos y brazos	Estatura corta, Retraso puberal	Osteoporosis, fracturas, artritis, artralgias
Fallo de crecimiento	Menarquia tardía	
Introversión	Artritis crónica juvenil	Colon irritable, estreñimiento
Dependencia		Abortos, infertilidad, menopausia precoz, recién nacidos con bajo peso
Leucopenia, coagulopatías, trombocitosis	Frecuentemente asintomática	Epilepsia, ataxia, neuropatías periféricas
Defectos del esmalte dental		Cáncer digestivo
Retraso pondoestatural		Hipertransaminemia
Dislexia, autismo, hiperactividad		

Tabla realizada por FADE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)

Alimentos que deben evitarse

Si se tiene intolerancia al gluten se deben evitar alimentos como la harina, el pan, la pasta, galletas y pasteles que contengan los cereales indicados (trigo duro, espelta, kamut, centeno, cebada, avena y sus variedades híbridas). Muchos alimentos procesados pueden llevar también ingredientes derivados del trigo como por ejemplo algunas salsas y derivados cárnicos (hamburguesas, salchichas).

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa significa que no hay suficiente enzima (lactasa) en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida. La lactosa digerida parcialmente o no digerida pasará al intestino grueso, donde es descompuesta por las bacterias presentes en el intestino, generando sustancias de desecho: hidrógeno, anhídrido carbónico, metano y ácidos grasos de cadena corta que provocan todos sus síntomas.

También es conocida como intolerancia a productos lácteos, deficiencia de disacaridasa, deficiencia de lactasa, intolerancia a la leche.

¿Qué son la lactosa y la lactasa?

La lactosa es un azúcar que está presente en todas las leches de los mamíferos: vaca, cabra, oveja y en la humana, y que también puede encontrarse en muchos alimentos preparados. Es el llamado azúcar de la leche, disacárido natural compuesto de glucosa y galactosa.

La lactasa es una enzima producida en el intestino delgado, que juega un papel vital en el desdoblamiento de la lactosa (proceso necesario para su absorción por nuestro organismo) en sus dos componentes básicos: glucosa y galactosa. Si los niveles de lactasa son bajos o ésta no realiza bien su labor, aparecen dificultades para digerir la lactosa.

Síntomas de la intolerancia a la lactosa

Los síntomas se presentan frecuentemente después de la ingestión de productos lácteos y normalmente suelen ser: náuseas, dolor abdominal, espasmos, hinchazón y distensión abdominal, gases abdominales y flatulencias, diarreas ácidas, heces pastosas y flotantes, defecación explosiva, vómitos y enrojecimiento perianal. Al existir una alteración de las mucosas intestinales también pueden producirse una serie de síntomas inespecíficos, como pueden ser: abatimiento, cansancio, dolores de las extremidades, problemas cutáneos, alteraciones de la concentración, nerviosismo y alteraciones del sueño.

¿Qué tipos de intolerancia existen?

Intolerancia primaria o genética

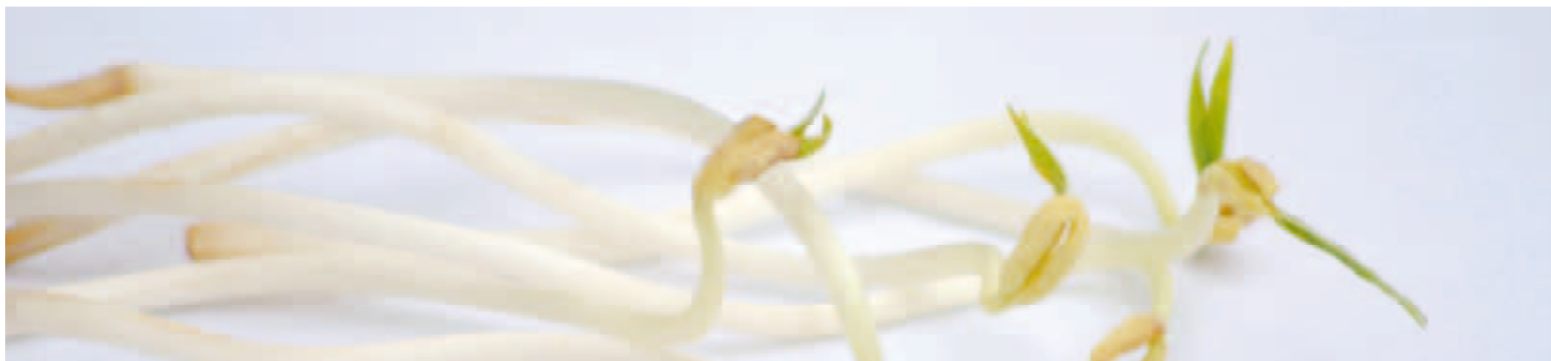
Se produce una pérdida progresiva de la producción de la lactasa, y por tanto una pérdida gradual de la capacidad de digerir la lactosa. Suele darse a lo largo de la vida y tiene una causa genética. Las personas con esta intolerancia van notando como la ingesta de leche les causa cada vez más síntomas. Más del 70% de la población mundial padece de esta intolerancia. Cuando es de carácter genético no existe curación posible porque el individuo no recupera la enzima y los síntomas sólo se alivian con la suspensión de los productos lácteos en la dieta. La intolerancia a la lactosa no es peligrosa y es muy común en los adultos, quienes en su mayoría al llegar a los 20 años de edad muestran algún grado de intolerancia.

Intolerancia secundaria

La disminución de la producción de la lactosa es secundaria, ya que está provocada por un daño intestinal temporal que tiene otra causa (ver posibles causas). Una vez la persona está curada y cuando la mucosa intestinal se ha regenerado, desaparece la intolerancia a la lactosa.

Posibles Causas:

- Después del destete, la cantidad de lactasa producida se reduce si el niño no está continuamente expuesto a la lactosa a través de su dieta. Al principio el bebé sólo puede digerir el calostro. Después éste se va enriqueciendo con lactosa y lípidos hasta dar lugar a la leche definitiva. La leche de la madre se va haciendo más completa al ritmo de las enzimas del bebé. Es por tanto el organismo el que aumenta o disminuye las enzimas según sus necesidades, un desajuste en este proceso es el que provoca esta intolerancia infantil.
- Problemas intestinales provocados por virus, bacterias o parásitos.
- Celiacía (enteropatía inducida por el gluten).
- Enfermedades intestinales (Chron).
- Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca.
- Malnutrición ligada a una diarrea prolongada.
- Operaciones quirúrgicas del intestino delgado.
- La toma de ciertos antibióticos.
- Situaciones de malnutrición (anorexia o bulimia).



4

Buenas prácticas

BUENAS PRÁCTICAS que hay que tener en cuenta en la elaboración de platos aptos para personas alérgicas a los alimentos y al látex, y para celíacos:

- Leer siempre los ingredientes que se vayan a utilizar en la preparación de los alimentos. No utilizar productos envasados que no estén etiquetados.
- Se debe prestar rigurosa atención al etiquetado de los alimentos, teniendo en cuenta que podemos encontrar cualquiera de los alimentos excluidos de la alimentación del alérgico/celíaco, como alérgeno/gluten oculto.
- Es conveniente que las etiquetas de los alimentos implicados estén siempre visibles. Una vez abierto el envase no quites la etiqueta ni vacíes su contenido en botes de cocina. Puede dar lugar a confusiones.
- Disponer de un espacio para almacenar exclusivamente los alimentos implicados en las alergias e intolerancias alimentarias.
- Preparar primero la comida del alérgico/celíaco, así se tendrá la seguridad de que los utensilios, recipientes y superficies empleadas no están contaminadas por la presencia previa de posibles alérgenos/gluten. De esta manera se evitarán trazas.
- Utilizar solo caldos, purés, fondos o salsas naturales. Limitar al máximo, en la medida de lo posible, el consumo de productos industriales.
- En caso de utilizar colorantes y salsas elaboradas, asegurarse de que no llevan alérgeno/gluten.
- Tener siempre a mano la Lista de Alimentos aptos para celíacos. Así mismo, elaborar una lista de alimentos en la que se indique: alimentos sin gluten, alimentos con gluten y alimentos que pueden contener gluten. Puedes colocar esta lista en un lugar visible para tenerla siempre presente.
- En salsas y rebozados utilizar siempre harinas de maíz o arroces especiales para celíacos con la marca de garantía "Controlado por FACE".
- Elaborar una única comida igual para todos los comensales, siempre que sea posible y sea más cómodo. Recuerda que los alérgicos/celíacos no pueden comer de todo, pero sus acompañantes sí pueden comer lo que ellos comen.
- No utilizar guantes de látex, ni utensilios con superficies de látex.

5

Gestión de alérgenos

CONTROL DE MATERIAS PRIMAS Y PROVEEDORES

Un operador de alimentos sólo podrá realizar una gestión de alérgenos efectiva si está en posesión de información completa y veraz relativa a alérgenos, materias primas e ingredientes utilizados. Ayuda tener una buena relación con el proveedor y transmitirle la importancia de la declaración de alérgenos, ya que irá en beneficio y seguridad de los productos que se fabriquen.

Gestión de las materias primas

El primer paso en la gestión debe ser la identificación clara de las materias primas e ingredientes que entran y la minimización de la posibilidad de contaminación cruzada.

Manejo de las materias primas en recepción

- Las materias primas alergénicas y los productos semiacabados deben ser identificados en la recepción y, a ser posible, deben conservarse en el embalaje cerrado, separados unos de otros y del resto de alimentos.
- Todas las entregas deben ser revisadas (las fichas técnicas) antes de que comience la descarga, ya que una vez aceptada, el operador asume la responsabilidad. Para todas las entregas se debe considerar la necesidad de un procedimiento especial para un potencial "derrame alergénico".
- Cuando se realicen muestreos de ingredientes alergénicos en la entrega, deben tomarse las medidas necesarias para asegurar la correcta toma de las muestras. El uso de un código de colores y/o un equipo de muestreo desechable, puede resultar muy útil. Los puntos de entrega a granel deben estar cerrados cuando no se estén utilizando.
- La información sobre las materias primas proporcionada por el proveedor debe registrarse correctamente, debiendo ser esta información fácilmente accesible y estar disponible en todo momento.

- Asegurar/comprobar que los ingredientes alergénicos son entregados claramente etiquetados y embalados con seguridad para prevenir un mal uso accidental, a través del contacto o daños antes de la recepción.
- Almacenar las materias primas alergénicas en áreas claramente identificadas (por ejemplo, utilizando códigos de color o delimitando las zonas para su almacenamiento con líneas pintadas en el suelo.
- Todos los ingredientes alergénicos deben almacenarse en embalajes claramente marcados hasta que sean utilizados.
- Cuando las materias primas alergénicas sean sacadas de sus embalajes, deben ser colocadas en recipientes cerrados y etiquetados con claridad.
- Tener especial cuidado con ingredientes en forma de polvo seco, ya que pueden presentar un alto riesgo de contaminación cruzada durante su manipulación.

Gestión de proveedores

En la práctica, un operador de alimentos tendrá que:

- Cerciorarse de que el alérgeno se describe detalladamente en las materias primas, envasado, etiquetado y especificaciones. Por ejemplo, los términos genéricos como “aromatizantes, especias” no son apropiados ya que estas sustancias se pueden originar a partir de ingredientes alergénicos.
- Evaluar a cada proveedor y las prácticas de manejo de alérgenos en sus instalaciones y el documento que lo acredite. Esto se puede conocer a través de un cuestionario o con una auditoría.
- Asegurarse de que la información enviada por los proveedores está correctamente registrada, incluyendo los alérgenos bien definidos.
- Establecer procedimientos sobre cómo se maneja la información recibida del proveedor.
- Asegurarse de que el procedimiento de notificación de cambios con el proveedor está actualizado, por lo que si se identifican nuevos riesgos alergénicos en ingredientes que están siendo suministrados, éstos serán debidamente notificados y podrá actuarse en consecuencia.

En la declaración de alérgenos, el proveedor debe mencionar las materias primas sin utilizar términos generales, detallando cada uno de los ingredientes de la materia prima en cuestión.

Para poder facilitar esta declaración, el proveedor deberá comprobar:

- El listado de ingredientes de cada materia prima
- Las matrices de procedencia u origen, especialmente cuando se trata de derivados.
- La posibilidad de que se haya producido una contaminación cruzada con ingredientes alergénicos en los procesos de fabricación, almacenamiento
- Un control analítico de presencia o ausencia de alérgenos cuando sea necesario
- Notificación de los cambios en ingredientes de manera eficaz entre el proveedor y el productor. La información deberá estar siempre actualizada.

FORMULACIÓN DE PRODUCTOS

La formulación del producto es una etapa muy importante en la gestión de alérgenos ya que permite revisar las formulaciones con el fin de identificar todas aquellas que contengan ingredientes alergénicos, así como elaborar nuevas formulaciones. Para identificar estos ingredientes alergénicos basta con listarlos a partir de las declaraciones de alérgenos que han facilitado los proveedores. Posteriormente, se revisará la ficha técnica de producto y se marcarán claramente los ingredientes alergénicos.

Evaluación de formulaciones establecidas

En el caso de las fórmulas que ya están establecidas, se hará una evaluación de si contiene ingredientes alergénicos. Si así fuera, se evaluaría la posibilidad de sustituirlo por otro ingrediente que no sea alergénico sin cambiar las características organolépticas del producto, cosa que no siempre es posible.

Cambios en la formulación de productos

Puede ocurrir que en un momento dado haya que realizar un cambio en la formulación de un producto. Es muy importante tener un buen sistema de control de esos cambios, sobre todo si el cambio implica que en vez de un ingrediente no alergénico pase a ser un ingrediente alergénico. Si se diera el caso, se tendrán que tener planificadas las acciones a realizar, ya que también otros productos podrían resultar afectados por contaminación cruzada. Además, en estos casos, se tendrá que informar al consumidor de la modificación producida, y declarar el nuevo ingrediente de manera clara en la etiqueta del alimento. También puede ocurrir de manera contraria, que se haya evaluado la fórmula y sea posible cambiar el ingrediente alergénico por otro que no lo sea. En este caso, no habría problema ya que se simplificaría la gestión de alérgenos.

Desarrollo de nuevas formulaciones

El desarrollo de nuevas formulaciones resulta más sencillo de cara a la gestión de alérgenos, ya que se puede actuar desde el principio en la elección de ingredientes. Los ingredientes a utilizar y los procedimientos de fabricación se deben considerar desde la perspectiva de los alérgenos. Por lo tanto, y en la medida de lo posible, se elegirán ingredientes no alergénicos. Con esta medida, se elimina una de las posibles causas de contaminación cruzada y se facilita la gestión de los alérgenos. Debido a que no siempre es posible incluir ingredientes no alergénicos, en el diseño de un nuevo producto se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Posibilidad de realización de ensayos en la fábrica de los productos que contienen alérgenos, incluyendo medidas para evitar la contaminación cruzada de estos productos alergénicos con otros.
- Información al personal de la utilización de nuevos ingredientes alergénicos con suficiente antelación, de manera que puedan realizar una evaluación de los mismos y designar un plan para su manipulación.

CONTROL DEL PROCESO DE ELABORACIÓN

Verificación de la formulación

El primer requisito para evitar riesgos con los alérgenos es asegurar que se están utilizando los ingredientes adecuados en la formulación. Por lo tanto, los sistemas estarán diseñados para evitar errores a la hora de formular. Estos sistemas dependerán de la planta de producción, y puede incluir no sólo la verificación de la receta en el momento de la adición de los ingredientes, sino también las características de la tecnología utilizada para evitar el uso del ingrediente equivocado.

Establecimiento de órdenes de producción

Si la elaboración de un producto contiene ingredientes alergénicos, lo correcto sería que las líneas de producción sin alérgenos vayan al principio para evitar la contaminación cruzada.

Se intentará concentrar la elaboración de productos con ingredientes alergénicos para que se produzcan de manera continua, y poder hacer al finalizar una buena limpieza.

Por ello, se deberá establecer un programa que tenga en cuenta el orden de fabricación según el número de ingredientes alergénicos, siendo los primeros los productos que no contengan alérgenos, después los que contienen, uno, dos, tres, y así sucesivamente.

Separación en la producción

Existen varias maneras de separar la producción de los productos que contienen alérgenos de los que no, o de los que contengan un alérgeno diferente. La separación puede ser:

- Mediante el uso de instalaciones específicas o líneas de producción separadas (situación ideal).
- Mediante el uso de zonas designadas para alérgenos específicos.
- Mediante el uso de barreras físicas entre el líneas de producción.
- Reduciendo al mínimo el movimiento innecesario de ingredientes y personal.
- Combinando varias de las opciones anteriores. la elaboración de un producto contiene ingredientes alergénicos, lo correcto sería que las líneas de producción sin alérgenos vayan al principio para evitar la contaminación cruzada.

Control de las operaciones de producción

Todos los productos deberán estar protegidos adecuadamente, a lo largo de todas las etapas de producción, de forma que se evite el riesgo de contaminación cruzada. Habrá instrucciones técnicas para que los productos puedan fabricarse sin error, a disposición de todo el personal que intervenga en la elaboración. Se realizarán controles e inspecciones del producto, así como análisis periódicos de alérgenos en los alimentos con el fin de verificar el buen funcionamiento del sistema.

- **Control sobre operaciones en las que intervienen ingredientes en forma de polvo:**

Si los ingredientes fueran moliendas (frutos secos, cereales...) esta operación deberá tener lugar en una zona separada, o si no, en un área que posteriormente se limpie a fondo con un sistema de limpieza húmeda para poder arrastrar el polvo generado completamente.

En este tipo de operaciones, hay que tener en cuenta las implicaciones que tiene el movimiento del aire. Se puede controlar los niveles de polvo en el ambiente con sistemas de ventilación con filtros o sistemas de extracción de aire.

- **Control sobre operaciones de reprocesamiento:**

Las operaciones de reprocesamiento de productos que contengan un determinado alérgeno, sólo pueden tener lugar en productos que también contengan ese alérgeno. Estos reprocesamientos deberán estar claramente identificados. Asimismo, los aceites utilizados para freír alimentos que contienen ingredientes alergénicos no se pueden utilizar para freír otros alimentos que no los contienen.

Etiquetado para manipulación interna

Todos los productos (ingredientes, productos intermedios y productos finales) deberán estar identificados y etiquetados de forma inequívoca, en cualquier fase del proceso productivo.

Cuando los embalajes del producto final son de apariencia idéntica o similar, (por ejemplo, para una variante de producto con un sabor diferente), es especialmente importante asegurarse de que se está utilizando el embalaje adecuado. En este contexto, se recomienda tener una lista de verificación para que sea controlado por la persona responsable.

Control sobre las operaciones de envasado, embalaje y etiquetado

Un etiquetado/embalaje incorrecto es una de las principales causas de retiradas de producto. Si el envasado de productos que contienen ingredientes alergénicos comparte líneas con otros productos, se debe realizar una limpieza exhaustiva y adecuada para evitar que ocurra una contaminación cruzada.

Asimismo, se deberán controlar las operaciones de etiquetado, asegurando que los productos que contienen ingredientes alergénicos sean correctamente etiquetados como tal. En el caso de utilizar envases múltiples, la información relativa a la presencia de alérgenos deberá constar en cada uno de los envases individuales o en los envases secundarios.

Si se almacenan los materiales de embalaje en áreas de procesamiento, existe el riesgo de contaminación cruzada con material alergénico.

Cuando la producción a granel se lleva a cabo en una ubicación y el embalaje del producto acabado en otro, el orden de utilización de los envases debe ser diseñado para reducir el riesgo de contaminación cruzada y debe incluir rutinas de limpieza eficaces.

Es importante que, después de cambios en las formulaciones o ante la introducción de un nuevo ingrediente alergénico, el embalaje antiguo sea retirado y destruido físicamente, de modo que no se pueda utilizar de manera fortuita.



INSTALACIONES Y EQUIPOS

Con el objetivo de valorar si existe riesgo de contaminación cruzada a nivel de instalaciones y equipos, se deberá elaborar un estudio de los procesos de fabricación haciendo especial hincapié en los productos, la secuencia temporal de fabricación, en los equipos, locales y almacenes comunes para diferentes productos, el tipo de limpieza y el momento de su aplicación.

La mejor medida para evitar la contaminación cruzada consiste en disponer de líneas de producción separadas para la fabricación de los alimentos que contienen alérgenos. Si no se puede aplicar, se tendrán que tomar otras medidas.

Diseño de instalaciones

Hay que evitar el cruce de líneas de producción abiertas (por ejemplo, cintas transportadoras) para prevenir la contaminación cruzada a través de derrame y dejar suficiente espacio entre las líneas de producción y alrededor de los equipos para permitir una limpieza e inspección eficaz, ayudando así a minimizar el riesgo de contacto cruzado de alérgenos.

Líneas, áreas y equipos

Cuando a nivel práctico sea posible, las diferentes áreas y equipos deben estar dirigidos a cada tipo de alérgeno dentro de la planta de producción. Los utensilios deberían llevar códigos de colores o estar debidamente etiquetados, y estar incluidos dentro del programa de limpieza.

Control de movimientos

Es importante limitar el movimiento de equipos, personal, vehículos y herramientas de mantenimiento entre áreas donde se fabrican alimentos que contienen alérgenos a otras áreas de la planta, para evitar la contaminación cruzada. Para facilitar la gestión de las áreas donde se utilizan alérgenos, es útil que éstas estén identificadas debidamente.

Aire

Deben ser evaluadas las consecuencias de una posible contaminación por el aire. En áreas donde se produzca mucho polvo, pueden ser necesarias unidades de tratamiento de aire con presión controlada o sistemas extracción de polvo. Las acumulaciones de material alergénico que se posa en superficies planas (por ejemplo, en protectores de la máquina, marcos de ventanas, estantes) deben limpiarse concienzudamente.

Especificaciones de materiales no alimentarios

En casos en los que se produzca un uso de materiales no alimentarios que contengan sustancias alergénicas en las zonas de procesamiento (por ejemplo que se incluya harina de trigo en cartón de embalaje...), todo estará claramente indicado y etiquetado.

LIMPIEZA

Los procesos de limpieza son muy importantes en la gestión de alérgenos, ya que una pequeña cantidad de un alérgeno puede provocar una reacción alérgica grave en una persona sensible. En una empresa alimentaria existirá un **Plan de limpieza y desinfección** en el que se especificará el conjunto de operaciones de limpieza y desinfección. Además, si dispone de una gestión específica de alérgenos, se deberán tener en cuenta otra serie de pautas de actuación para que la limpieza sea la correcta.

Procedimientos de limpieza documentados y validados y el uso de equipos de limpieza apropiados son fundamentales para asegurar que se lleva a cabo una limpieza efectiva. Se debe asignar un tiempo adecuado para la limpieza.

Las prácticas de limpieza que son adecuadas para la seguridad microbiológica pueden no ser adecuadas para la eliminación de alérgenos, y debe evaluarse su eficacia. Puede ser necesario desmontar los equipos y limpiarlos de forma manual para garantizar que las áreas difíciles de limpiar están libres de residuos de alérgenos. Determinados productos alimentarios (por ejemplo, sustancias en polvo, las semillas, sustancias en forma de partículas) pueden presentar problemas significativos de limpieza y se deben seguir los procedimientos adecuados. Cuando no se puede asegurar una limpieza eficiente (p. ej.: debido a la inaccesibilidad), debe evaluarse el riesgo residual de contaminación cruzada con alérgenos y proceder a su etiquetado si se considera apropiado.

El procedimiento de limpieza no debe contaminar otras áreas (p. ej.: mediante el uso de aire comprimido), o un área que ya se ha limpiado (p. ej.: en las zonas donde se realizan mezclas en seco, limpiar de arriba hacia abajo). Cualquier derrame que se produzca durante la producción, almacenamiento y transporte debe limpiarse inmediatamente para asegurarse de que no hay una posterior contaminación cruzada con alérgenos.

Cuando se conoce que se ha producido una contaminación cruzada con alérgenos, el material contaminado debe ser etiquetado y físicamente alejado de los ingredientes no contaminados y de la zona de trabajo en curso.

La inversión en el desarrollo y seguimiento de programas adecuados de limpieza ayudará a minimizar la contaminación cruzada con alérgenos alimentarios y puede reducir la probabilidad de necesitar costosas retiradas de productos.

Pautas para la limpieza

- Es esencial establecer un programa de limpieza adecuado. Se debe vigilar que la limpieza se realice correctamente, así como mantener un registro de limpieza.
- Los sistemas húmedos de limpieza son preferibles a los secos, ya que se llevan mejor los restos de alimentos y no dejan trazas.
- Los equipos y utensilios de limpieza que se utilicen para limpiar áreas, equipos y herramientas que entran en contacto con alérgenos serán de uso exclusivo.
- Habrá que desmontar los equipos para que su limpieza sea lo más correcta posible.
- Minimizar el uso de pistolas de aire o de agua a presión, con el fin de evitar la dispersión de alérgenos por todas las instalaciones.
- Empezar por la zona de elaboración de alimentos sin alérgenos y acabar en las zonas de alimentos con alérgenos.

Validación y verificación de la limpieza

Existen diferentes métodos y cada industria elegirá el más operativo, de acuerdo con su sistema de producción. Deberán existir registros de su aplicación, indicando los equipos e instalaciones a limpiar, los productos a utilizar e instrucciones de uso y la frecuencia de las limpiezas.

En el caso de los alérgenos, se recomienda la realización de análisis de muestras de las superficies que hayan sido limpiadas, para detectar posibles trazas. Los resultados de los análisis pueden inducir a error a menos que se haga un análisis crítico con un asesoramiento técnico competente. Estos resultados son muy útiles cuando se debe evaluar la eficacia de los procedimientos de limpieza. Aquí, los valores cuantitativos dan una idea de si el procedimiento es apropiado para eliminar los alérgenos de la línea de producción. Sin embargo, un único método de análisis no proporciona información suficiente acerca de la presencia/ausencia de los alérgenos. Una prueba analítica como parte de una revisión integral de la gestión de alérgenos se considera un muy buen soporte para verificar el éxito de las medidas de gestión de riesgos.

Higiene del personal

- La ropa de trabajo debe ser de uso exclusivo en zonas de manipulación de alérgenos o en zonas donde exista un alto riesgo de contacto cruzado a través de la ropa.
- No se debe llevar comida o bebidas a áreas donde haya productos, ingredientes o embalajes primarios expuestos.

6

Etiquetado de alérgenos

LISTADO DE ALÉRGENOS A DECLARAR

1. Cereales que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:

- a) jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa;
- b) maltodextrinas a base de trigo;
- c) jarabes de glucosa a base de cebada;
- d) cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.

2. Crustáceos y productos a base de crustáceos

3. Huevos y productos a base de huevo

4. Pescado y productos a base de pescado, salvo:

- a) gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides;
- b) gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.

5. Cacahuets y productos a base de cacahuets

6. Soja y productos a base de soja, salvo:

- a) aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados;
- b) tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja;
- c) fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja;
- d) ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.

7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa), salvo:

- a) lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola;
- b) lactitol.

8. Frutos de cáscara, es decir: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, alfóncigos, nueces macadamia o nueces de Australia y productos derivados, salvo los frutos de cáscara utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.

9. Apio y productos derivados

10. Mostaza y productos derivados

11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo

12. Dióxido de azufre y sulfitos *en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.*

13. Altramuces y productos a base de altramuces

14. Moluscos y productos a base de moluscos

ETIQUETADO DE ALÉRGENOS

El etiquetado de alimentos es el principal medio de comunicación entre los productores de alimentos y los consumidores finales, y su objetivo garantizar a los consumidores una información completa sobre el contenido y la composición de dichos productos.

Las etiquetas son la clave para que los consumidores puedan elegir libremente. Los consumidores tienen que saber qué hay en los alimentos que compran, sobre todo si son personas con problemas de intolerancias y alergias, que deben asegurarse de que el producto que están adquiriendo no les va a acarrear ninguna consecuencia desagradable e incluso grave en la salud.

Hay que informar de todo ingrediente que figure en la lista de sustancias que causan alergias, y se utilice en la fabricación de un alimento o siga estando presente en el producto acabado.

Es importante distinguir claramente entre alérgenos presentes de forma voluntaria y alérgenos no intencionados, resultado de una contaminación cruzada. Sin embargo, las declaraciones relativas a la posible presencia de alérgenos debido a una contaminación cruzada no están reguladas.

Indicación de los ingredientes alérgicos

Los alérgenos presentes de forma voluntaria en el alimento deberán de incluirse en el listado de ingredientes de declaración obligatoria. El modo de indicarlo será:

- En alimentos envasados, se indicará de manera clara la denominación de la sustancia. Se destacará mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de ingredientes (por ejemplo mediante el tipo de letra, estilo o color de fondo).
- Si no hay lista de ingredientes, se incluirá la palabra “CONTIENE” seguida del nombre de la sustancia o el producto.

Información sobre el riesgo de presencia de trazas

El etiquetado informativo con respecto a la posible contaminación cruzada sólo es justificable sobre la base de una evaluación y una gestión del riesgo responsable. Estos mensajes de advertencia sólo deberán utilizarse cuando exista un riesgo demostrable de contaminación cruzada.

La empresa debe advertir de este riesgo mediante una mención precautoria en la etiqueta, en caso de que las medidas implantadas no sean eficaces a la hora de evitar la presencia no intencionada de trazas de alérgenos en el producto final.

Esta advertencia aparecerá fuera del listado de ingredientes del producto con una declaración del tipo “**Puede contener...**”, “**Fabricado en una planta que utiliza...**” ó “**Trazas de...**”.



Etiquetado de alimentos para personas con intolerancia al gluten

En el caso de los alimentos destinados a personas con intolerancia al gluten, el Reglamento 41/2009 sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten, fija el contenido en gluten que pueden tener los alimentos destinados a estas personas. Esta norma prevé dos tipos de productos con distinto nivel de contenido en gluten:

“**Muy bajo en gluten**” sólo podrá figurar en aquellos alimentos destinados a una alimentación especial de personas con intolerancia al gluten, siempre y cuando el nivel de gluten no exceda los **100 mg/kg en el producto final.**

“**Sin gluten**” podrá figurar en alimentos destinados a una alimentación especial de personas con intolerancia al gluten, en otros alimentos dietéticos y en alimentos destinados a la población normal, siempre y cuando el nivel de gluten no exceda los **20 mg/kg en el producto final.**

7

Elaboración de menú adaptado

Para poder **elaborar un menú** en cumplimiento de la normativa europea 1169/2011, es necesario informar de todos los ingredientes alérgenos presentes en los productos y platos. Con tal fin, es esencial conocer las materias primas usadas en cada plato, su elaboración y procesado (contaminación cruzada), hasta el servicio y manipulación en mesa. Esto debe cumplirse independientemente de si los platos son elaborados in situ o por terceros. Se recomienda que los ingredientes que en origen indiquen que pueden contener trazas, se consideren alérgenos ya que no podemos saber qué cantidad de alérgeno pueden contener.

En los platos en cuya elaboración se incluyan **ingredientes alérgenos**, éstos deben indicarse claramente en el menú mediante una **composición tipográfica diferente** (*tipo de letra, estilo o color de fondo*) o bien mediante el uso de **iconos informativos**.

HAMBURGUESA AMERICANA

Contiene:

Sésamo, gluten, leche, mostaza, huevo, soja

También es recomendable disponer de fichas técnicas de cada plato, donde se detallen todos y cada uno de los ingredientes utilizados en su elaboración, así como sus cantidades y la forma de preparación de la receta, para que el cliente pueda disponer de ellas si las solicita. Indicar a pie de carta como pueden tener acceso los clientes a esta información. Por ejemplo con un texto similar a este: “Si desea un listado de ingredientes, solicítelo al camarero”.

Salvo que el restaurante esté especializado en productos exentos de alérgenos, se recomienda que al pie de la carta que se facilita al cliente o bajo la ficha de cada producto se incluya el siguiente texto: “El equipamiento y la gestión actual de nuestra cocina no permite garantizar que no puedan encontrarse trazas de otros alérgenos o intolerancias no descritas”.

Debemos ser conscientes que la información de alérgenos puede variar por múltiples aspectos, no solo por la sustitución o incorporación de nuevos productos en el menú o la carta, sino también por la sustitución de un ingrediente por otro, por lo que tendremos que realizar actualizaciones constantes.

La información relativa a los alérgenos puede ponerse a disposición del consumidor a través de varios soportes: papel, soporte informático o de forma verbal. Lo más recomendable es hacerlo de forma escrita, debido a que en caso de que haya algún problema, será muy difícil demostrar que se informó adecuadamente si se hizo de forma verbal.

ICONOS ALÉRGENOS para incluir en la carta:



Contiene gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre
y sulfitos



Moluscos



Altramuces

TAMAÑO PARA APLICAR EN LA CARTA













(Imágenes tomadas de www.makro.es)





Ejemplo de MENÚ que informa mediante iconos:

MENÚ DEL DÍA





1^{er} PLATO


- Espárrago relleno de langostino 
Ensalada mixta
Sopa de pescado   
Croquetas caseras   
Lasaña rellena de setas y gambas   

2^o PLATO

- Escalope con patatas 
Pollo en salsa
Gallo al horno 
Pescaíto frito 
Huevos rotos con jamón 

POSTRE

- Pudin de almendra  
Flan  
Piña natural

Pan, vino y café  

10'50€



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DÍÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

