MANUAL DEL CURSO 2025

Alérgenos e Intolerancias

Consigue tu certificado en **curso-alergenos.com**

CERTIFICADO VÁLIDO EN TODA ESPAÑA

CURSO ONLINE HOMOLOGADO

María Dolores Sánchez García

© Coformación, 2011 - 2025

Sobre la autora

María Dolores Sánchez García

Licenciada en Ciencias Biológicas y *Técnico superior en Prevención de Riesgos Laborales* con amplia experiencia en la formación en salud y seguridad en el trabajo. Este curso ha sido diseñado específicamente para ser **impartido online** y en exclusiva para Coformación.

Formación académica

María Dolores Sánchez García es **licenciada en Ciencias Biológicas** por la *Universidad Complutense de Madrid* y **Técnico superior en Prevención de Riesgos Labores**.

Experiencia profesional

María Dolores Sánchez García tiene más de **20 años de experiencia profesional** impartiendo distintos cursos en materia de seguridad e higiene en el trabajo. También tiene una amplia **experiencia evaluando** posibles riesgos y **elaborando planes** de prevención de riesgos laborales para empresas de todos los sectores.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Índice

1. Introducción. 1
2. Tipos de alérgenos e intolerancias alimentarias. 4
3. Normativa sobre Alérgenos: Ley de Información Alimentaria 13
4. Los 14 alérgenos principales 19
5. Cómo informar de los alérgenos alimentarios 22
6. Otros requisitos de información alimentaria 26
7. Formación de trabajadores según el Reglamento 1169/2011 32
8. Plan de Gestión de Alérgenos e Intolerancias en Hostelería. 33
9. Herramientas del Plan de Control de Alérgenos 36

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

1. Introducción.

La hostelería es una actividad productiva que se ocupa de **proporcionar servicios de alojamiento, de comida y de bebida**, y formas de restauración fuera de los establecimientos habituales (catering o la alimentación en colectividades).

Debido a la alta heterogeneidad de la Hostelería, las actividades que se realizan dentro de ella se distribuyen de la siguiente forma:

- **Actividades de alojamiento**, que incluyen hoteles, hostales y/o pensiones, apartamentos en régimen hotelero, etc.
- **Actividades de restauración** (restaurantes, colectividades, cafeterías, etc.).
- **Actividades de comida y bebida**, que incluye cafés y bares.

Entre las características más importantes de esta actividad económica destacamos las siguientes:

- **Su Heterogeneidad**: coexistencia de diferentes modelos de negocio (pequeña empresa familiar, tradicional, grandes cadenas con diferentes fórmulas de gestión, franquicia, etc.).
- **Su estructura empresarial**: con amplia mayoría de autónomos y pequeñas empresas, que coexisten con grandes cadenas, fundamentalmente, en Hoteles y empresas de restauración Moderna.
- **Su importancia económica** dentro de la producción nacional: es un sector muy activo que tiene un valor muy importante en la producción nacional e incide positivamente tanto en el empleo como en la economía en general.
- **Su generación de empleo**: con un alto dinamismo, registrando un crecimiento interanual en las afiliaciones a la Seguridad Social.
- **Su déficit de personal**: existe una falta de personal y su cualificación de forma generalizada en todos los niveles de la Hostelería.

OBJETIVO GENERAL

En los últimos años, la prevalencia de las alergias e intolerancias alimentarias se ha incrementado, así como el interés de los consumidores al respecto por ser una cuestión de seguridad alimentaria y salud pública. Sin embargo, aún se considera escaso el conocimiento y la comprensión de la industria hostelera acerca de los riesgos de los alimentos alergénicos.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

Con la información recibida en este curso se pretende mejorar la capacidad de entender y atender correctamente a las personas con alergias e intolerancias alimentarias, así como de incorporar las buenas prácticas de manipulación de alimentos destinados a alergénicos/intolerantes alimentarios en el trabajo de hostelería.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Son varios los objetivos que se persiguen con esta guía de entre los que cabe destacar muy especialmente la garantía de ofrecer una información veraz y fiable a los consumidores, de manera que puedan hacer una elección adecuada y no pongan en peligro su salud.

Los alérgenos alimentarios deberán ser por tanto gestionados de manera que se informe de su presencia en el etiquetado y se evite la presencia accidental de los mismos por contaminación cruzada siempre que sea posible.

Con este manual se pretende mejorar la información, sensibilización y promoción de prácticas correctas entre los trabajadores del sector de hostelería, que los oriente y ayude, en primer lugar, a producir alimentos que no causen problemas de salud a aquellas personas aquejadas de alergias y/o intolerancias alimentarias y, en segundo, a evaluar y gestionar los riesgos de **contaminación por alérgenos.**

- Introducir al alumno en los conceptos de alergia alimentaria e intolerancias, que logre distinguir las diferencias entre ambos y pueda conocer sintomatologías.
- Conocer los principales alimentos que causan alergias y los distintos tipos de alérgenos.
- Conocer la información alimentaria obligatoria que introduce el reglamento (UE) 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015 saber cómo afectan estas novedades al mundo de la restauración y la hostelería en España.
- Identificar el listado de alérgenos que vienen identificados en el reglamento.
- Conocer las obligaciones y sanciones a las que se enfrentan los establecimientos que no cumplan con el reglamento.
- Conocer los principios básicos y aprender a realizar una gestión adecuada de alérgenos en el establecimiento, incorporar buenas prácticas de manipulación de alimentos destinados a personas que sufran una alergia/intolerancia alimentaria y prevenir contaminaciones cruzadas.
- Interpretar correctamente las etiquetas de los alimentos que contienen alérgenos.

El Certificado

Tras la realización del examen obtendrás el diploma del curso Alérgenos e Intolerancias Alimentarias con su correspondiente certificado 100% legal. Te enviaremos el certificado a tu correo electrónico de manera inmediata tras realizar el pago y además, si así lo deseas, te lo enviamos a casa en un plazo de 3 a 5 días laborales.

Para obtener el certificado tienes a tu disposición todos los temas del Alérgenos e Intolerancias alimentarias que te ofrecen una formación completa en la materia.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

2. Tipos de alérgenos e intolerancias alimentarias.

2.1 Alergia Alimentaria

La alergia a alimentos es una respuesta inmune inadecuada a un componente del alimento (casi siempre una proteína), que se produce cuando una persona reacciona al contacto, ingestión o inhalación de un alimento, y provoca una respuesta clínica anormal **en determinados individuos sensibles**.

¿Cómo se manifiesta la alergia a alimentos? Los síntomas suelen aparecer entre los primeros minutos y las pocas horas tras haber entrado en contacto con el alimento. Las manifestaciones clínicas pueden ser muy variables, desde un leve picor en la boca, que desaparece espontáneamente, a cuadros graves que precisan atención hospitalaria.

Pueden afectar a varios órganos:

- **Síntomas cutáneos**: los más frecuentes y, afortunadamente, los menos graves, aunque pueden ser los más llamativos. Puede aparecer urticaria y enrojecimiento local (bien sea por contacto directo con el alimento o por besos, etc. de personas que lo hayan consumido) o generalizado de la piel. Edema (hinchazón de labios y párpados o lugar de contacto). La dermatitis atópica es un síntoma difícil de evaluar ya que no es inmediato, pero sí se puede ver mejoría al retirar el alérgeno causante.

- **Síntomas gastrointestinales**: náuseas, dolor abdominal, vómitos y/o diarrea.
- **Síntomas respiratorios**: es el síntoma más frecuente, estornudo, lagrimeo y picor ocular, etc.
- **Anafilaxia**: es una afectación multisistémica (dos o más de los síntomas anteriores). Puede evolucionar a choque anafiláctico cuando existe también afectación hemodinámica (bajada de tensión, arritmia, desfallecimiento, colapso vascular). Este cuadro requiere atención urgente inmediata y supone un riesgo de muerte.

Una persona con alergia a alimentos incluso puede **poner en peligro su vida** al ingerir una sustancia oculta entre los ingredientes o a causa de la forma de preparación de un alimento (contaminación cruzada); más aún cuando las reacciones pueden darse **no sólo por ingestión** del alérgeno (**incluso en cantidades "traza"**), sino en ocasiones sólo por **contacto** o **inhalación** de vapores de cocción.

Hay que tener en cuenta también que un mismo alérgeno alimentario no produce los mismos síntomas ni con la misma intensidad, incluso en la misma persona. Por ello no debemos confiarnos; aunque las reacciones sufridas con anterioridad fueran leves, las que sucedan en el futuro pueden ser más importantes.

Tampoco los síntomas ocurren con la misma rapidez o simultaneidad entre distintas personas o incluso en la misma; aunque por lo general suelen aparecer inmediatamente tras la ingesta o el contacto con el alérgeno, pueden demorarse incluso horas.

El impacto de la alergia alimentaria en los propios afectados, en la familia y la sociedad es enorme, limitando profundamente las actividades sociales, escolares y laborales. Hay que tener en cuenta que muchos aspectos de la vida diaria giran en torno a la comida, de forma que tener una alergia alimentaria implica que se vean afectadas las relaciones sociales e incluso familiares (celebraciones familiares y de amigos, comidas de trabajo, viajes, etc.).

Para evitarlas, **es imprescindible que la persona con alergia y/o sus familiares tengan la información sobre las sustancias presentes en los alimentos que pueden poner en riesgo su salud**.

Mención especial a la **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.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

2.2 PRINCIPALES ALIMENTOS CAUSANTES DE ALERGIAS:

Estos son los principales alimentos causantes de **alergias alimentarias**:

- **Cereales con gluten:**

Los cereales son gramíneas cultivadas y su polen puede dar alergia, sobre todo rinoconjuntivitis y asma. Por otra parte, también pueden dar alergia cuando se comen.

Sin embargo, estas dos alergias son independientes, de manera que los alérgicos al polen de gramíneas pueden comer cereales.

El gluten es una proteína que se encuentra en algunas gramíneas. Los cereales que contienen gluten son: el trigo, la cebada, el centeno, la avena, el kamut, la espelta y productos derivados de estos cereales como las harinas, levadura para hornear, masas, pan, pan rallado, tartas, couscous, productos cárnicos, pasta, pastelería, salsas, sopas y alimentos enharinados los almidones, las féculas o las sémolas. Hay que tener en cuenta que los cereales se utilizan como agentes espesantes o de relleno y se pueden encontrar en productos cárnicos elaborados, bebidas y otros alimentos procesados.

- **Huevos y productos derivados:**

Si un paciente es alérgico al huevo de un ave, la probabilidad de ser alérgico a los huevos de otras aves es muy elevada por la similitud entre sus proteínas. El huevo se utiliza como aditivo alimentario y esto hace que a menudo se encuentre como alérgeno oculto.

Además de en el huevo y derivados (productos a base de huevo), se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, salsas y alimentos decorados con huevo, etc.

A continuación, se detalla una lista de nombres que pueden indicar la presencia de huevo: clara de huevo, conalbúmina, ovotransferrina, lisozima, ovoalbúmina, ovomucoide, yema de huevo, levadura, albúmina, coagulante, emulsificante, globulina, lecitina a no ser que indique que es de soja, livetina, ovomucina, ovovitelina, vitelina, luteína, etc.

- **Lácteos:**

En el caso de la alergia a la leche, el alérgeno es alguna proteína de la leche, por lo que la persona afectada no puede tolerar absolutamente ningún lácteo (salvo que sea alguna fórmula hidrolizada de proteínas), pues si no, se puede enfrentar a síntomas sistémicos del aparato digestivo, de la piel o de las vías respiratorias. Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures, etc. se puede encontrar en alimentos glaseados con leche, sopas en polvo y salsas, etc.

- **Pescado y productos a base de pescado:**

Los alérgenos principales del pescado son unas proteínas altamente termoestables, es decir, resistentes al calor y que no se modifican al cocinarlas. Son también proteínas altamente resistentes tanto al ácido como la acción o digestión enzimática intestinal con lo que al no ser destruidas por nuestras enzimas gástricas pueden ocasionar sintomatología grave.

Además de en el pescado y derivados (productos a base de pescado), se puede encontrar en salsas de pescado, pizzas, aliños para ensaladas, cubos de sopa, etc.

- **Anisakis:**

Es importante remarcar que a veces el pescado y los cefalópodos se pueden encontrar parasitados por un nematodo llamado Anisakis simplex. En este caso se trataría de una alergia al anisakis.

La sintomatología que puede ocasionar este parásito es muy variada (desde urticaria, anafilaxia e incluso asma) y este tipo de reacción se conoce con el nombre de anisakiasis gastro alérgica. Hay dos maneras de matar las larvas: la primera es congelar el pescado a -20 grados, un mínimo de 24 horas; y la segunda es cocinar el alimento a más de 60 grados durante al menos 10 minutos.

El 1 de diciembre de 2006 se publicó el decreto 1460/2006 que obliga a congelar aquellos pescados destinados al consumo crudo o semicrudo.

- **Moluscos y Crustáceos y productos a base de estos alimentos:**

La principal proteína responsable de las reacciones alérgicas tanto a los moluscos como a crustáceos son proteínas termoestables, por tanto, resistente al calor y a la cocción. Esto significa que un paciente alérgico a los moluscos o a crustáceos presentará síntomas con estos tanto si los come crudos como cocidos.

Dentro de alergias a moluscos se incluyen: los mejillones, almejas, caracoles de tierra, ostras, bígaros, chirlas, berberechos, cremas, salsas, platos preparados o como ingrediente en los guisos de pescado, etc.

Y en el conjunto de las alergias a crustáceos se incluye: cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además, se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.

Cabe indicar que la reactividad cruzada clínica es muy frecuente entre los diferentes crustáceos, con lo que es muy probable que un paciente alérgico a la gamba no pueda comer ningún otro tipo de crustáceo.

- **Cacahuetes, productos a base de cacahuetes y frutos secos:**

Los pacientes alérgicos al cacahuete pueden también ser alérgicos a otros frutos secos, a algunas legumbres y a algunos cereales.

Además de en las semillas, pastas (mantecas), aceites y harinas, se puede encontrar en galletas, chocolates, currys, postres, salsas, etc.

Dentro de los frutos secos se incluyen: las almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, de macadamia, etc. Además, se puede encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites de nueces, etc.

Nota: En muchos platos asiáticos como currys se utilizan almendras picadas.

Las personas alérgicas a una fruta seca oleaginosa suelen reaccionar a diferentes frutas, aunque sean de especies diferentes (sobre todo en el caso de los adultos) aunque existen también algunas excepciones. Las reacciones alérgicas de este grupo pueden ser reacciones graves.

- **Soja y productos a base de soja:**

La soja, legumbre de etiquetado obligatorio, pertenece a la familia de las leguminosas, y puede tener reactividad cruzada con otras legumbres (sobre todo lenteja y el maní o cacahuete, que es una leguminosa, sin embargo, por su elevado contenido graso se incluye dentro de los frutos secos).

Cuando hablamos de la soja, es importante destacar que la mayoría de soja germinada que se comercializa actualmente corresponde en realidad a brotes de judía mungo.

La germinación de esta alubia da lugar a las llamadas diente de dragón, germen de soja, brotes de soja, "sprouts" de soja o simplemente soja. Sin embargo, esta judía mungo a pesar de ser casi tan rica en proteínas como la soja, no tiene ninguna relación con esta.

- **Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo:**

Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, humus, etc.

El sésamo también se ha descrito como alérgeno capaz de inducir reacciones asmáticas, sobre todo por asma ocupacional. Un paciente alérgico a la semilla de sésamo es probable que lo sea también a otros frutos secos (nuez, cacahuete y anacardo) y también legumbres (lenteja y soja).

- **Apio:**

Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además, se puede encontrar en sal de apio, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas o salsas, etc. Hay evidencia de que el calor puede reducir su capacidad para producir reacciones alérgicas, esta reducción puede variar según cada individuo.

Por otra parte, un paciente alérgico al apio es probable que lo sea también a la zanahoria y al pepino por ser de la misma familia. La alergia al apio también a menudo se asocia a alergia respiratoria (rinitis y/o asma) por alergia a pólenes.

- **Mostaza y productos a base de mostaza:**

Toda la planta puede causar reacciones alérgicas (hoja, tallo y semillas). Los pacientes alérgicos a la mostaza frecuentemente también presentan alergia a alimentos de la misma familia (nabo, rábano, col, coliflor, col de Bruselas, crecen, brócoli, mostaza, repollo) así como otras semillas (semilla de lino y la colza) y otros alimentos vegetales (frutos secos, frutas rosáceas y legumbres).

La mostaza también puede dar reacciones sistémicas graves (anafilaxia) cuando se asocia a ejercicio.

Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños de ensaladas, salsas y sopas, etc.

- **Altramuces y productos a base de altramuces:**

Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles y pasta, etc. Los pacientes alérgicos a los altramuces pueden serlo también a la soja y al cacahuete.

- **Sulfitos en las carnes elaboradas:**

Se utilizan como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino (que contiene sulfitos producidos durante la fermentación), otras bebidas alcohólicas o no alcohólicas envasadas (zumos, mosto, sidra) y cerveza. Podemos encontrarlo con otros nombres como “sulfitos”, “SO2“, o las famosas “E220 a E228.

A menudo a las carnes manipuladas se le añaden sulfitos. Los sulfitos y bisulfitos son sustancias derivadas del azufre y utilizadas como antioxidantes o conservantes.

2.2 INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Una intolerancia alimentaria es una 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. El organismo no puede asimilar correctamente un alimento o uno de sus componentes.

Los síntomas son digestivos: **náuseas, diarrea y dolor abdominal**. El individuo con intolerancia a algún componente, puede consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que se den síntomas.

CLASES DE INTOLERANCIAS:

Enfermedad celíaca:

La enfermedad celíaca es la **intolerancia permanente al gluten** (una proteína presente en determinados cereales, como el trigo, la cebada y el centeno, la espelta y el kamut).

Esta enfermedad produce una lesión crónica en la mucosa intestinal y puede afectar a la salud de forma crónica. **No hay que confundir esta patología con la alergia al gluten**, que se manifiesta como cualquier otra alergia a alimentos.

Estos síntomas suelen aparecer lentamente y por eso no se asocian a ningún alimento ingerido varias horas antes o de manera regular. Pero ante una ingesta accidental de una pequeña cantidad, los síntomas serán siempre moderados y transitorios.

El único tratamiento eficaz es una dieta sin gluten durante toda la vida. Con ella se consigue la desaparición de los síntomas, la normalización de la serología y la recuperación de las vellosidades intestinales.

Intolerancia a la lactosa:

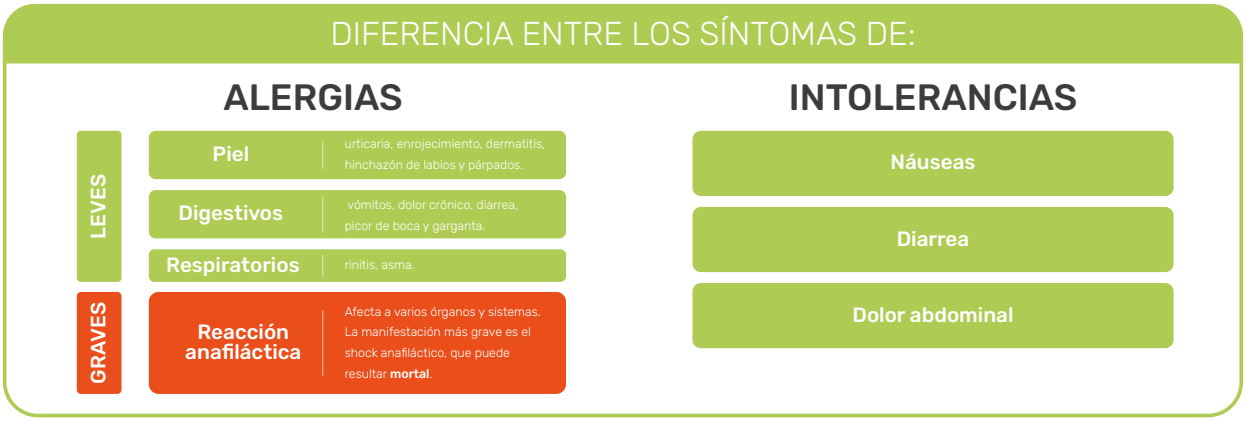
Las personas intolerantes a la lactosa reaccionan ante el azúcar presente en el producto lácteo, y su reacción será proporcional al contenido total de lactosa presente.

Los alimentos fermentados (queso, yogur, etc.) **suelen tener menor contenido en lactosa**, puesto que ésta ya se ha disociado durante el proceso de fabricación del yogur o de los quesos y **son, por tanto, productos que los intolerantes a la lactosa pueden consumir y son una alternativa para los más intolerantes.**

2.3 DIFERENCIA ENTRE ALERGIA E INTOLERANCIA ALIMENTARIA

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.

No se debe confundir la alergia alimentaria con la intolerancia a los alimentos, como la intolerancia a la lactosa, en la que no interviene el sistema inmune.



La alergia alimentaria se caracteriza por una reacción que se produce de forma muy clara, definida y tipificada (a los pocos minutos del contacto o en versión retardada, a las pocas horas), mientras que en la intolerancia alimentaria el proceso de rechazo a un alimento se produce de forma más lenta y "discreta".

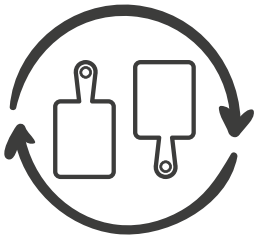
Mientras que las personas que tienen alergias alimentarias necesitan eliminar de su dieta el alimento causante, las personas que sufren intolerancia pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que se den síntomas, excepto en el caso de personas con gran sensibilidad al gluten.

Ante una ingesta accidental, la retirada del alimento causante basta para conseguir la remisión de los síntomas **en el caso de las intolerancias.** En el caso de las **reacciones alérgicas** es imprescindible la **retirada del agente causante**, y además suele ser aconsejable el **tratamiento** con antihistamínicos, corticoides o, en caso de riesgo grave, adrenalina (epinefrina) inyectada.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

2.4 OTROS CONCEPTOS DE INTERÉS

CONTAMINACIÓN CRUZADA:



La contaminación cruzada es un **grave peligro mediante el cual alimentos de alto riesgo**, ricos en nutrientes, agua **y listos para el consumo, pueden ser contaminados con microorganismos** procedentes **de alimentos crudos** que no han sufrido aún procesos de descontaminación.

La contaminación cruzada es muy frecuente en hostelería, donde se recepcionan verduras, carnes, frutas, pescados, etc. y se preparan y se sirven multitud de salsas, cremas, productos de pastelería, canapés, asados, arroces, y otros productos de alto riesgo.

La mejor medida preventiva para minimizar el peligro de contaminación cruzada es **evitar el contacto entre ambos tipos de productos, los crudos y los listos para el consumo.** Medidas preventivas para evitar la contaminación cruzada:

- Debe existir una **separación física entre las zonas de manipulación de productos** de alto riesgo y las del resto de dependencias, especialmente las de almacenamiento y manipulación de productos crudos (dependencias separadas, superficies diferentes, distancia física suficiente, etc.).
- Los **útiles de trabajo** deben ser **específicos para cada zona**. Presión positiva de aire o aire filtrado, es decir, el flujo de aire será de 'zona limpia' a 'zona sucia' y no al revés.
- El **personal** debe disponer de una **zona de vestuario exclusivo** previo al acceso a las zonas de trabajo, uso de ropa y calzado de trabajo, uso eficaz de los lavamanos y de los desinfectantes.
- Los **equipos de limpieza** también deben ser **específicos** para estas zonas de manipulación.
- El personal debe tener una sólida **formación en higiene y manipulación de los alimentos** que le permita tomar decisiones ante situaciones imprevistas.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

CONCEPTO DE ALÉRGENO TRAZA:

Las trazas son **restos muy pequeños de una determinada sustancia que no forma parte del listado de ingredientes**, dado que el fabricante no la ha añadido a conciencia, sino que ha llegado allí de forma accidental, y pueden contener pequeñísimas cantidades del alérgeno en un producto.

A pesar de ser unas partículas minúsculas, también afectan a la salud del alérgico, intolerante o celíaco.

Se encuentran en los lugares más insospechados y dependiendo de la sensibilidad del individuo, las trazas pueden ser suficientes para desencadenar episodios alérgicos.

No se puede marcar un umbral mínimo, aunque a algunas personas alérgicas ese ingrediente oculto pueda no afectarle, cada alérgico tiene su propio umbral de sensibilidad, razón por la que la advertencia "puede contener trazas" es un aviso para navegantes y una manera de salvaguardarse legalmente frente a posibles problemas.

En otros casos, su ingesta, aunque no provoque síntomas evidentes retrasa la curación de la alergia.

Una materia prima que represente poco porcentaje en la fórmula de un producto final y que incluya algún alérgeno no declarado acaba aportando trazas a ese producto.

3. Normativa sobre Alérgenos: Ley de Información Alimentaria

Desde principios de los 2000 es requisito obligatorio ofrecer información, en los **alimentos envasados**, sobre la presencia de una serie de ingredientes considerados como los causantes de la mayor parte de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin embargo, debido al constante aumento de población sensible, así como de cambios en los hábitos de consumo, la obligación de facilitar información sobre la presencia de dichos alérgenos se ha extendido a los **alimentos no envasados** como son los ofrecidos en la restauración colectiva.

Anteriormente era el cliente el que tenía que preocuparse de preguntar sobre la composición en caso de alergias o intolerancias, el camarero tenía que contestar y muchas veces no conocía de forma clara la receta y ni siquiera conocía las composiciones particulares de los ingredientes; por tanto, era un problema difícil de gestionar al que esta normativa quiso poner solución.

Ahora el responsable del establecimiento tiene que indicar los alérgenos establecidos en la normativa de forma clara y correcta, evitando así interpretaciones y problemas en la gestión.

La norma en cuestión **obliga a informar a todos los consumidores que lo soliciten de la composición de cada uno de los platos** y si contiene alguno de los **14 grupos de alérgenos** alimentarios o de sustancias a las que se suelen presentar intolerancias.

El 4 de marzo de este año se concretó la aplicación de este reglamento en territorio nacional y salió publicado en el BOE el texto del **Real Decreto 126/2015, aprobado el 27 de febrero** por el Consejo de Ministros y por el que se aprobaba la norma general relativa a la información de los alimentos que se presenten sin envasar. Por ello, se **establece la obligación de que todas las empresas que suministran alimentos faciliten la información sobre los ingredientes alergénicos** o causantes de intolerancias alimentarias que están presentes en los alimentos vendidos o suministrados por ellas.

Los cambios en la legislación relativa al etiquetado de los alimentos están derivando en mejoras significativas a este respecto. Sin embargo, aún queda camino por recorrer en el etiquetado de la posible presencia de alérgenos en niveles muy bajos, debido a la contaminación cruzada de los alimentos a lo largo de la cadena alimentaria.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

REGLAMENTO 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO SOBRE **INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR** (RIAC 1169/2011).

Con el fin de controlar su enfermedad, los consumidores deberán estar plenamente informados sobre la naturaleza y composición de los alimentos que están comprando, es decir, existe **una clara necesidad de etiquetar los ingredientes alergénicos y de identificar posibles contaminaciones cruzadas con alérgenos con el fin de que los consumidores puedan tomar decisiones.**

Por este motivo, una nueva normativa sobre el etiquetado de los productos y de su composición, dictada por la Unión Europea bajo el apelativo **"Reglamento IAC". Se trata del Reglamento Comunitario 1169/2011 de información al consumidor**, que entró en vigor a partir del 13 de diciembre de 2014 y a partir del 13 de diciembre de 2016 pasará a ser obligatoria, y que **ha introducido cambios importantes en la información que deben proporcionar los operadores alimentarios a sus clientes.**

- **Este reglamento afecta por un lado a industrias de alimentación y bebidas,** que con el nuevo etiquetado deberán tener información más completa de su composición nutricional y estar a su vez más clara y legible.
- **Y por otro, también afecta al sector de la restauración**, los hosteleros tendrán la obligación de comunicar a sus clientes los alérgenos que se presenten en sus platos, no solo deberán indicar el ingrediente posiblemente peligroso, sino también aquellos con los que haya podido estar en contacto.

Esta normativa responde, por tanto, a las necesidades de un etiquetado completo y eficiente, pero también a la necesidad de aquellos clientes de establecimientos de comidas preparadas: restaurantes, bares, cafeterías, caterings, etc. que son amparados a través de esta normativa, y supone un cambio importante en la hostelería tras la finalización del periodo de moratoria.

Con el **Reglamento Europeo 1169/2011** los establecimientos hosteleros deben declarar todos los ingredientes contenidos en los productos que ofrecen, por lo que deben comenzar a adaptarse a esta normativa, formando a su personal y estudiando las posibilidades de ofertar con seguridad menús sin alérgenos.

Por tanto, ya no es admisible dar como respuesta que se desconocen los alérgenos que contienen los alimentos que se venden, ni tampoco informar de forma genérica que todos los alimentos que se suministran pueden contenerlos.

REAL DECRETO 126/2015 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA DE LOS **ALIMENTOS SIN ENVASAR**

Para desarrollar aquellos aspectos que el Reglamento deja a criterio de cada país, se ha publicado el Real Decreto 126/2015, que ha entrado en vigor el 5 de marzo de 2015. En el Real Decreto se indican los requisitos aplicables a estos alimentos a la hora de la comercialización.

El Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero (publicado el 4 de marzo) es la norma general en el Estado sobre la información alimentaria de los alimentos que se presentan sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, los envasados en los lugares de venta a petición del comprador y los envasados por los titulares del comercio al por menor.

El presente Real Decreto pretende mejorar la información alimentaria facilitada a los consumidores para lograr incrementar el nivel de protección de estos y además quiere ser una herramienta para proporcionar respuestas a las diferentes modalidades de suministro de los alimentos.

Con ello, se defienden los intereses de los consumidores y se desarrollan los principios y requisitos relativos a la información alimentaria de los alimentos sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades además de aquellos alimentos que son envasados en los lugares de venta a petición del comprador final antes de su venta.

Este módulo pretende servir de orientación sobre las exigencias establecidas en el Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, relativas a la Información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

3.1 CÓMO AFECTA LA LEY A LA HOSTELERÍA

Desde el 13 de diciembre es obligatorio cumplir con el Reglamento 1169/2011 sobre etiquetado y gestión de alérgenos en todas las empresas relacionadas con la Seguridad Alimentaria. Dicho Reglamento ha sido ampliado a través de la norma estatal RD 126/2015 sobre información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades.

El Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, surge para desarrollar y ampliar las exigencias previas que se establecían en el Reglamento UE 1169/2011:

A través de este **Real Decreto** se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos.

- **Novedades que aporta el RD 126/2015**: las novedades que aporta con respecto al Reglamento UE 1169/2011 van desde la ampliación de la información sobre la denominación de origen del alimento hasta la obligatoriedad de informar sobre la presencia de productos que causen alergia o intolerancia en alimentos sin envasar, entre otras.
- **El Real Decreto 126/2015** regula también las modalidades de información alimentaria sobre la presencia de ingredientes que causan alergias e intolerancias.
- **La Norma general** se aplicará a los operadores de empresas alimentarias en todas las fases de la cadena alimentaria cuando su actividad afecte a la información que se facilita al consumidor final.

La aplicación del **Reglamento (UE) 1169/2011** obliga a restaurantes y colectividades a disponer de la información alimentaria relacionada con las **14 sustancias alergénicas** de declaración granel y de venta a distancia.

En dicha normativa se incluyen los menús y alimentos sin envasar que proporcionen las colectividades, como los servidos en hospitales, centros educativos y de ocio, entre otros, al igual que bares, restaurantes, etc.

Las indicaciones relativas a las sustancias o productos que causan alergias e intolerancias son obligatorias cuando se utilizan en la fabricación de un alimento no envasado. Tal información debe estar disponible y ser fácilmente accesible, de forma que el consumidor esté informado de que el alimento no envasado plantea cuestiones relativas a las sustancias o productos que causan alergias e intolerancias.

El objetivo general es que la información facilitada sea la base para que el consumidor final tome decisiones con conocimiento de causa y utilice los alimentos de forma segura. Por esa razón la información alimentaria de cualquier alimento habrá de ser precisa, clara y fácil de comprender para el consumidor. No es posible limitar la información sobre las sustancias o los productos que causan alergias o intolerancia a los casos en que la pidan los consumidores.

- A partir de ahora será obligatorio indicar todo ingrediente o coadyuvante que se utilice en la elaboración de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea de una forma modificada, por tanto, **habrá que indicar en los menús y cartas de los restaurantes los alérgenos que puede encontrarse el cliente en los platos que se ofertan.**
- Antes de la entrada en vigor del nuevo Real Decreto la responsabilidad de informar de la presencia de alérgenos era del proveedor de las propias colectividades y del consumidor final. No hay nada peor que no informar bien al cliente, no sólo por el tema de las alergias e intolerancias, sino en todo lo que respecta a su experiencia gastronómica.

Pero ahora es además el operador quien tendrá que ofrecer esa información.

- **El Real Decreto 126 habla de colectividades en general** y como tales entiende "cualquier establecimiento (incluidos un vehículo o un puesto fijo o móvil) como restaurantes, comedores, centros de enseñanza, hospitales y empresas de suministro de comidas elaboradas en los que, como actividad empresarial, se preparan alimentos listos para consumir, por el consumidor final".

Esto significa que **todos los menús que se ofrezcan y contengan alérgenos, deberán contar con la información adecuada**; por ejemplo, si una empresa sirve en un restaurante o en un comedor platos cocinados por terceros, también es responsabilidad suya la información".

- En el espíritu de la nueva legislación está que cualquier ciudadano con problemas de alergias alimentarias, sepa qué puede o qué no puede comer, en igualdad de condiciones que otra persona. Cabe recordar, que la única medida preventiva que existe para las personas que son alérgicas y/o intolerantes, consiste en retirar de la dieta los alimentos e ingredientes de los alimentos a los que son alérgicas y/o intolerantes.

3.2 ESTABLECIMIENTOS OBLIGADOS A INFORMAR

El sector de restauración de nuestro país está obligado desde 2014, a **informar a sus clientes de las sustancias alérgenos** que puedan contener sus platos.

Como principal novedad, se establece que todas empresas que sirvan alimentos no envasados o a granel deberán proporcionar obligatoriamente información sobre aquellos productos que contengan alérgenos.

Por este motivo, se establece por ejemplo un tamaño mínimo de letra en las etiquetas de los productos envasados por los titulares del comercio minorista, y se regulan los requisitos de información de los alimentos sin envasar cuando se comercializan a distancia.

Los establecimientos a los que son aplicables los requisitos del Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero deben informar sobre la existencia de los alérgenos de declaración obligatoria son:

QUÉ NEGOCIOS DEBEN CUMPLIR LA NORMATIVA SOBRE ALÉRGENOS

ESTABLECIMIENTOS QUE:

- Ofrecen **comidas:** bares, cafeterías, restaurantes, comedores escolares, comedores de empresa y similares.
- Ofrecen **alimentos sin envasar**, o que los envasan a petición del cliente: embutidos, panes, sándwiches, pasteles, comidas preparadas o alimentos de venta.
- Venden o suministran **alimentos sin envasar en otros establecimientos** como escuelas, hospitales, residencias, restaurantes, etc.
- **Envasan** productos alimenticios para la **compra inmediata** o por otros establecimientos de la misma propiedad.
- **De venta ambulante** (incluidos un vehículo, o lugar fijo o móvil), también ha de informar sobre la existencia de alérgenos.

3.4 PRODUCTOS QUE DEBEN DAR ESTA INFORMACIÓN:

Todas estas empresas deben informar a sus clientes sobre la presencia, en los productos que comercializan, de cualquiera de los ingredientes y sustancias que han sido identificados por la Unión Europea como causantes de la mayoría de alergias alimentarias y que se recogen en la normativa:

- Todos los alimentos que se presentan para su venta sin envasar.
- Los envasados en el establecimiento de venta a petición del comprador.
- Los envasados por los titulares de los comercios minoristas para su venta inmediata en el establecimiento o establecimientos de su propiedad.
- Los alimentos entregados por las colectividades (**bares, cafeterías, restaurantes, comedores escolares o de empresa, y similares**), deben facilitar también esta información.

3.5 OTROS CONCEPTOS DE INTERÉS:

Alimento sin envasar:

Los alimentos sin envasar son aquellos que se presentan al consumidor final sin un envase o embalaje para su venta directa o consumo inmediato. Se incluyen:

- Los productos que se envasan en el momento de la compra a petición del consumidor final, así como los productos alimenticios que se sirven en bares, cafeterías y restaurantes.
- También se incluyen los alimentos que se suministran sin envasar a colectividades y los que se venden a granel al consumidor final.

Colectividad:

Cualquier establecimiento (incluidos vehículos o puestos fijos o móviles) como restaurantes, comedores, centros de enseñanza, hospitales y empresas de suministro de comidas preparadas, en los que como actividad empresarial se preparen alimentos listos para el consumo por el consumidor final.

Alimentos envasados:

Cualquier unidad de venta destinada a ser presentada sin posterior transformación al consumidor final y a las colectividades, constituida por un alimento y el envase en el cual haya sido acondicionado antes de ser puesto a la venta, ya recubra el envase al alimento por entero o sólo parcialmente, pero de tal forma que no pueda modificarse el contenido sin abrir o modificar dicho envase.

4. Los 14 alérgenos principales

El Real Decreto 126/2015 establece como obligatoria "la información sobre todo ingrediente que cause alergias o intolerancias y se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea en forma modificada".

Concretando, **la reglamentación incluye 14 grupos de alérgenos sobre los que se tiene que advertir.**

A continuación enumeramos los 14 alérgenos de obligada declaración, con algunos ejemplos de alimentos entre los que se pueden encontrar:

1. **Cereales que contienen gluten.** La normativa actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan cereales con gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut, triticale, etc.) **excepto**:
   - Jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa.
   - Maltodextrinas a base de trigo.
   - Jarabes de glucosa a base de cebada.
   - Cereales utilizados para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas.
2. **Crustáceos y productos a base de crustáceos.** Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además, se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.
3. **Huevos y productos a base de huevo.** El huevo es un alimento de declaración obligatoria según la normativa europea actual. La clara de huevo es más alergénica que la yema.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

4. **Pescado y productos a base de pescado.** La normativa obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan pescado o productos a base de pescado. **Excepto**:

   - Gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides.
   - Gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.

5. **Cacahuetes y productos a base de cacahuetes.** Además de en las semillas, pasta y aceites, se puede encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas, etc.

6. **Soja y productos a base de soja.** Además de en las semillas (habas), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsas, productos para vegetarianos, etc. **excepto**:

   - Aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados.
   - 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.
   - Fitosteroles y esteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja.
   - Ésteres de fitosterol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.

7. **Leche y sus derivados (incluida la lactosa).** La normativa obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan productos lácteos. Excepto:

   - Lactosuero utilizado para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas.
   - Lactitol.

8. **Frutos de cáscara y productos derivados.** Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia, etc. Se pueden encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites, etc. excepto:

   - Nueces utilizadas para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas.

9. **Apio y productos derivados.** Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas, etc.

10. **Mostaza y productos derivados.** Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsas, sopas, etc.

11. **Granos de sésamo y productos a base de grano de sésamo.** Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, humus, etc.

12. **Dióxido de azufre y sulfitos.** Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza etc. (en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro expresado como SO2).

13. **Altramuces y productos a base de altramuces.** Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles, etc.

14. **Moluscos y productos a base de moluscos.**

Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígaros, chirlas, berberechos, pulpo, calamar, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.

Alimentos exentos del requisito de información nutricional obligatoria

- Productos sin transformar que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes.
- Productos transformados cuya única transformación ha consistido en ser curados y que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes.
- Agua destinada al consumo humano, incluida aquella cuyos únicos ingredientes añadidos son el anhídrido carbónico o los aromas.
- Una planta aromática, una especia o mezclas de ellas.
- Sal y sucedáneos de la sal.
- Edulcorantes de mesa.
- Extractos de café y los extractos de achicoria, granos de café enteros o molidos y granos de café descafeinado enteros o molidos.
- Infusiones de hierbas y frutas, té, té descafeinado, té instantáneo o soluble que no contengan más ingredientes añadidos que aromas que no modifiquen el valor nutricional del té.
- Vinagres fermentados y sus sucedáneos, incluidos aquellos cuyos únicos ingredientes añadidos son aromas.
- Aromas.
- Aditivos alimentarios.
- Coadyuvantes tecnológicos. Enzimas alimentarias. Gelatina.
- Compuestos para espesar mermelada.
- Levadura.
- Gomas de mascar.
- Alimentos en envases o recipientes cuya superficie mayor es inferior a 25 cm2.
- Alimentos, incluidos los elaborados artesanalmente, directamente suministrados por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a establecimientos minoristas locales que abastecen directamente al consumidor final.

5. Cómo informar de los alérgenos alimentarios

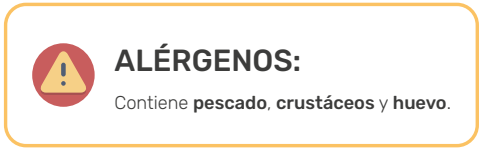
La información te puede llegar de varias formas, pero tiene que garantizar una alta protección, es decir, debe facilitar el nombre específico del alimento concreto utilizado (alérgenos), en lugar del nombre genérico del producto (por ejemplo: gamba en lugar de crustáceo o sepia en lugar de molusco).

5.1 MODALIDADES DE INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS:

Teniendo en cuenta la gran variedad de establecimientos incluidos en el ámbito del Real Decreto 126, y las diferentes modalidades de suministro de alimentos sin envasar, se permiten distintas modalidades para facilitar la información siempre que se garantice un alto nivel de protección de los consumidores aquejados de alergias e intolerancias alimentarias.

Estas modalidades son las siguientes:

- **En etiquetas adheridas al alimento envasado previamente**: el tamaño de las letras deberá ser al menos 1,2 mm con carácter general y 0,9 mm cuando la superficie mayor del envase sea inferior a 80 cm2.



- **Rotulada en carteles**: colocados donde los alimentos se presenten para su venta tanto en el caso de alimentos previamente envasados siempre que la venta se realice con vendedor, como el caso de alimentos que se suministran sin envasar o se envasan en el lugar de venta a petición del comprador.

- **La venta a distancia** (por teléfono o internet)

  En el caso de venta a distancia (por ejemplo la efectuada mediante pedido telefónico a un establecimiento de comida para llevar), la información sobre alérgenos se debe proporcionar siempre sin coste adicional:

  - Antes de que se realice la compra, por ejemplo, por teléfono o en la página web.
  - De forma escrita en el momento de la entrega del alimento.
  - La información verbal que recibes debe ser siempre verificable de forma inmediata.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

- **Mediante otros medios apropiados**, que afecta directamente a cualquier tipo de hostelería:
  - Un menú o carta
  - Un recetario de los productos que se comercializan en el establecimiento
  - Información oral

Aunque la información se facilite de forma oral, deberá existir también un **registro escrito o electrónico** de los ingredientes de obligada declaración.

Condiciones de esta modalidad de información:

- Deben estar **siempre accesibles** para el consumidor antes de que finalice el acto de compra y no supongan un coste adicional.
- Debe indicarse, de forma **fácilmente visible y accesible** para los consumidores el lugar del establecimiento donde pueden obtener esta información o a quién deben dirigirse para solicitarla.
- **No será necesario indicar** las menciones en aquellos casos en que la denominación del **alimento haga referencia claramente** a la sustancia o producto de que se trate.
- Si dentro del establecimiento existen distintas secciones en las que se suministran alimentos sin envasar, **la indicación** relativa a cómo obtener la información sobre ingredientes alérgenos **debe estar disponible en cada una de las secciones**.

Otros requisitos:

- **Tener documentada la presencia de alérgenos** en los alimentos no envasados ofertados.
- Esta información puede estar incluida en las **recetas o fichas técnicas de los platos**, o en un **documento** específico para tal fin.
- La información debe realizarse por una **persona debidamente formada en materia de alergias alimentarias**, que tendrá en cuenta la presencia de alérgenos en todos los ingredientes usados, tanto aquellos no envasados (productos frescos) como los envasados (donde figurarán en la etiqueta).
- Debe **tener en cuenta**, a su vez la posible presencia de **trazas de alérgenos** si así consta en la etiqueta porque el fabricante no haya podido garantizar su ausencia por contaminación.

- Es importante que, al menos **hasta el consumo del plato ofertado**, se disponga de acceso a la información sobre alérgenos de los ingredientes envasados utilizados.
- **Todo el personal de sala debe estar debidamente instruido** para que, en caso que un cliente requiera información sobre presencia de alérgenos, sepa dirigir al cliente a la persona asignada por el establecimiento para atender estas peticiones.

Los consumidores también tienen su papel de responsabilidad:

Si un establecimiento alimentario indica en un cartel que se puede obtener la información sobre alérgenos preguntando al personal, **el consumidor tiene la responsabilidad de solicitar la información** y **detallar sus requisitos dietéticos** a la persona que le informa.

Los consumidores decidirán sobre comprar o consumir un producto de acuerdo con la información sobre alérgenos que se facilite, y las empresas deben decidir cómo:

- Gestionar las solicitudes de información de alérgenos.
- Facilitar la información al consumidor.
- Registrar la información y asegurarse de que el personal tiene acceso a ella.

5.1 Información en otras formas de venta

- **Centros especiales:**

  Comedores escolares, comedores hospitales etc.

  En centros especiales como comedores escolares o los pacientes ingresados en hospitales, **no son necesarios los carteles** porque los consumidores no eligen su comida, sino que se les suministran aquellas específicamente adaptadas a sus necesidades en función de sus alergias o intolerancias alimentarias (dieta sin huevo, dieta sin gluten…).

  La información sobre el empleo de ingredientes de declaración obligatoria debe estar disponible y poder facilitarse siempre que la soliciten los consumidores o las autoridades de control.

- **Autoservicios y Buffet:**

  En el caso de autoservicios y buffets asistidos por personal de servicio, el establecimiento podrá colocar carteles claramente visibles sobre a quién dirigirse de entre el personal del establecimiento para que éste les proporcione la información relativa a alérgenos.

Igualmente se podrán colocar carteles al lado o próximos al alimento expuesto con el nombre del producto y el contenido en alérgenos si procede.

- **Salones de eventos y servicios de catering:**

El establecimiento tendrá identificados todos los alérgenos de su oferta gastronómica en los formatos utilizados para la descripción del producto, como pueden ser fichas técnicas de platos.

El establecimiento **deberá definir una sistemática de comunicación con el cliente**, de modo que esta garantice el conocimiento previo por parte de los consumidores de la presencia de sustancias alérgenas o susceptibles de causar alergias e intolerancia alimentarias.

Para ello, podrá utilizar las minutas, soportes o atriles para distribución de mesas, o aquellas otras que pudieran ser más adecuadas a su sistema organizativo.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

6. Otros requisitos de información alimentaria

A pesar de los recientes cambios en la legislación relativa a la información alimentaria al consumidor, y de que supone mejoras significativas en cuanto a su nivel de protección contra los riesgos de los alimentos alergénicos:

Los **operadores** están obligados por ley a **garantizar permanentemente la formación de sus trabajadores** de acuerdo a las tareas desempeñadas y su responsabilidad.

Asimismo, se debe informar obligatoriamente sobre todo ingrediente que sea susceptible de causar alergia o intolerancia alimentaria.

6.1 Información obligatoria

Información sobre el gluten

La presencia de gluten está regulada específicamente:

- Se mantiene la obligación de ausencia de gluten en alimentos infantiles (preparados para lactantes y preparados de continuación).
- Si se declara que es "sin gluten" no puede contener más de 20 mg/kg de gluten.
- Si declara que es "muy bajo en gluten" no puede superar 100 mg/kg.
- Si efectúa este tipo de declaración tiene que tener procesos de elaboración y manipulación implantados que eviten la contaminación cruzada.

Ingredientes incluidos en la lista de alérgenos:

Deberá figurar en la etiqueta con su nombre cualquier ingrediente (incluidos aditivos y enzimas) integrado en la lista de alérgenos que se haya utilizado en la elaboración de un producto alimenticio y siga presente en el producto acabado, aunque sea de forma modificada. Solamente no deberá figurar en la etiqueta cuando la denominación comercial aluda claramente al mismo, como por ejemplo "pan de centeno o crema de avellanas".

- **En los alimentos envasados**, la información sobre los alérgenos deberá aparecer en la lista de ingredientes, debiendo destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes (tipo de letra, estilo o color de fondo).

- En ausencia de una lista de ingredientes deberá incluirse la mención "**contiene**", seguida de la sustancia o producto de los detallados en la lista de alérgenos.

- Cuando el producto contenga algún **ingrediente compuesto** deberá indicarse en el etiquetado, dentro de la lista, los ingredientes que lo integran (por ejemplo, cereales con gluten en un embutido), aunque se encuentren en cantidad inferior al 2% en el producto acabado. Esta obligación también afecta a las bebidas con grado alcohólico **superior al 1.2 %**.

Presencia no intencionada de alérgenos por contaminación:

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.

Los **mensajes de advertencia** o precautorios sólo deben utilizarse **cuando exista un riesgo demostrable** de contaminación cruzada, **nunca en sustitución de las buenas prácticas de fabricación**.

Conviene insistir en que la información obligatoria hace referencia a la presencia intencionada de ingredientes alérgenos. Sin embargo, cuando un cliente solicita información sobre un determinado alérgeno se le debe advertir sobre la posible presencia no intencionada (por contaminación) de estos alérgenos.

Si se cree oportuno, se le podrá informar de las medidas que se lleva a cabo en el establecimiento para minimizar la presencia por contaminación de dichos alérgenos.

Los alérgenos en el vino:

Introducir el vino en la dieta, claro está, con moderación- tiene beneficios para la salud. Entre sus componentes destacan los polifenoles por sus propiedades antioxidantes que protegen de algunas enfermedades.

Sin embargo, también es posible que existan alérgenos en el vino, de manera que **se pueden desarrollar alergias al vino que suelen manifestarse al cabo de unos 15-30 minutos desde su ingesta.** Los síntomas van desde una crisis de asma, hasta una urticaria, rinitis o dolores abdominales.

No es fácil determinar el alérgeno responsable de la reacción alérgica, ya que el vino está compuesto por numerosas sustancias. Sin embargo precisamos los alérgenos ocultos que con más frecuencia desarrollan alergias para evitar la exposición a ellos y que no nos amarguen una buena copa.

¿Cuáles son los alérgenos ocultos?

- **Los sulfitos**: los contienen casi todos los vinos, especialmente los blancos y los champañas. Por ley, su presencia debe estar indicada en la etiqueta. Los vinos ecológicos suelen contener menos sulfitos.
- **Glicoproteínas**: muchas están presentes porque proceden del vino o de las levaduras que se emplean en el vino blanco. Algunas también se derivan de vegetales como las cerezas o los melocotones.
- **Leche y huevos**: aunque no es lo más habitual, hay vinos que tienen en su composición lisozimas de huevo y de caseína para aclarar su color y hacerlos más transparentes.
- Además, es posible que se manifieste **alergia a la uva del vino**, aunque es poco habitual. El vino joven puede contener alérgenos de abeja y avispa. Por otro lado, también el etanol podría ser la causa de síntomas alérgicos, así como los taninos que se emplean en el proceso de vinificación, u otros elementos como el plomo o el naftaleno.

¿Cómo afecta la normativa sobre alérgenos a nuestra carta de vinos?

Concretamente a la carta de vinos afecta el alérgeno Dióxido de azufre (los famosos sulfitos), cuando se presenta en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO2 total.

¿Qué debemos informar sobre los alérgenos del vino?

La normativa europea exige que los vinos que contengan **más de 10 mg/litro** indiquen en su etiqueta la expresión “Contiene sulfitos”.

No se trata de ninguna normativa nueva en este sentido, de hecho la mayoría de los vinos producidos en España tienen sulfitos añadidos y los enólogos ya saben que con más de 10 mg/litro, debe poner en la botella “contiene sulfitos”; y si está por debajo serán vinos sin sulfitos añadidos y en la etiqueta NO pondrá “contiene sulfitos”.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

Para el responsable del local que tenga que informar sobre los alérgenos del vino, la adición de sulfitos no le representa ningún inconveniente, pues la misma botella ya informa de dicho contenido, normalmente en la contraetiqueta puede leerse "Contiene sulfitos" (dióxido de azufre/ sulfitos/SO2, siempre que esté presente en concentraciones superiores a 10 mg/litro).

Las consecuencias de los sulfitos para las personas son posibles reacciones adversas en asmáticos, dolor de cabeza, irritación gastrointestinal, o incluso reacciones cutáneas.

La mención a la presencia de "huevos y productos a base de huevo" o de la "leche y sus derivados" se hará en los vinos elaborados a partir de 2012.

Lo que no está permitido es servir vino a granel o en una jarra, a no ser que en la misma jarra o en la carta de vinos se informe sobre los alérgenos, que el vino de la casa así servido "contiene sulfitos".

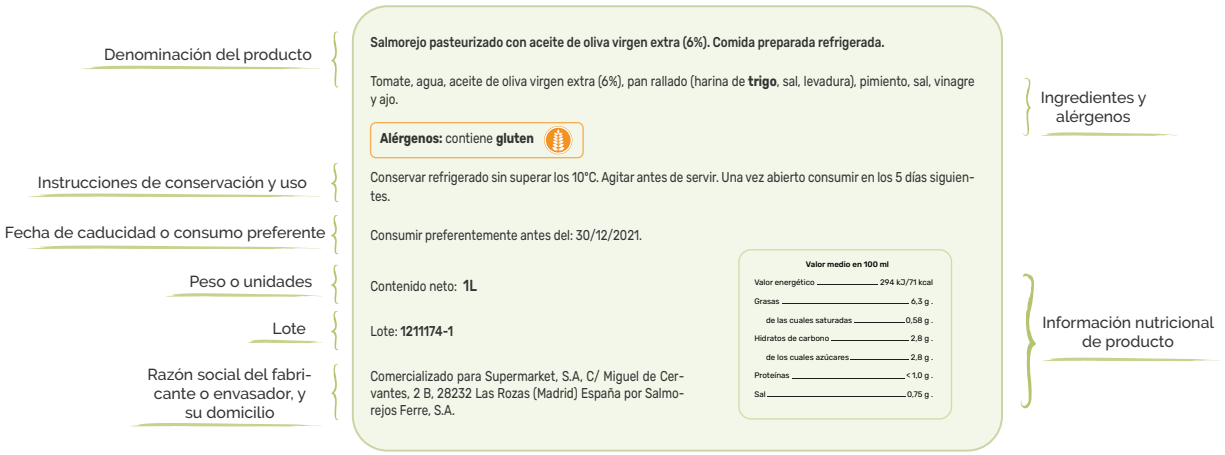
Con la nueva ley se presenta la ocasión de incorporar en la carta de vinos el apartado "vinos sin sulfuroso añadido", es decir, vinos con sus conservantes naturales (principalmente alcohol, taninos y acidez).

6.2 Información volutaria

Los alimentos sin envasar, incluyendo los suministrados por las colectividades, no están obligados a suministrar la información nutricional. No obstante, estos alimentos pueden facilitar **voluntariamente** la información en relación con:

- **El valor energético.**
- **Contenido de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal.**

Ejemplo de etiqueta completa:



Esta información deberá expresarse en **cantidades absolutas** (ej. 2 g de sal). En el caso de los alimentos sin envasar no es obligatorio que la información nutricional se facilite por 100 g o 100 ml de producto, es posible facilitar la información nutricional referida únicamente a la porción o la unidad de consumo (referida por ejemplo a un plato de una comida ya elaborada tal y como se suministra al consumidor)

De forma adicional a la información expresada como cantidades absolutas, puede proporcionarse también como porcentaje de las ingestas de referencia (IR) (ej. 20 % IR proteína, 33 % IR sal). Estas ingestas de referencia se han establecido para adultos.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

6.3 Sanciones por incumplimiento

Con el establecimiento de la nueva normativa, los establecimientos de hostelería asumen la responsabilidad plena de la información alimentaria relativa a los alérgenos, que se debe facilitar al consumidor.

Hasta ahora la responsabilidad caía en el proveedor de las propias colectividades y del consumidor final, ahora es además el operador quien tendrá que ofrecer esa información.

Responsabilidades de los operadores: los titulares de los establecimientos del comercio minorista deben conservar la información facilitada por sus proveedores en relación con los alimentos sin envasar al menos hasta que pueda suponerse razonablemente que los alimentos han sido consumidos.

Será obligatorio que el consumidor tenga acceso a la información sobre los ingredientes de obligada declaración en todos los alimentos envasados o sin envasar y vendidos a granel, incluidos los puestos a su disposición en bares y restaurantes, comedores escolares u hospitales.

Según el reglamento, la presencia no declarada de un alérgeno en un alimento se considera un peligro comparable con la presencia de una salmonella. Como consecuencia, y según la normativa vigente, de una mala praxis en este sentido se pueden derivar graves responsabilidades.

Las infracciones cometidas por las empresas que no cumplan con los requisitos exigidos en materia de seguridad alimentaria se enfrentan a sanciones que las Administraciones públicas competentes podrán cifrar entre los **5.000€** y **600.000€**.

En el supuesto de infracciones muy graves, las Autoridades podrán acordar el **cierre temporal** del establecimiento o instalación de que se trate por un plazo máximo de cinco años.

- De acuerdo con las normas vigentes no se puede informar que desconocen los alérgenos presentes en los alimentos que se ofrecen.
- Tampoco resulta admisible informar de forma genérica que todos los alimentos que se suministran en el establecimiento pueden contener alérgenos.
- Si un consumidor alérgico solicita un alimento que no contenga un ingrediente concreto, no le informe que se lo puede suministrar a menos que esté absolutamente seguro de que ese ingrediente no estará en el alimento, ni siquiera por contaminación cruzada.

IDIOMA

La información obligatoria debe facilitarse, al menos, en **castellano**, lengua española oficial del Estado.

Este requisito es también aplicable a la información que se recoja en los registros relativos a la información sobre ingredientes alérgenos.

Los productos tradicionales elaborados y distribuidos exclusivamente en el ámbito de una Comunidad Autónoma con lengua oficial propia podrán etiquetarse en su lengua oficial, excepto en lo relativo a la indicación de las menciones específicas sobre ingredientes que causan alergias e intolerancias, que deben facilitarse, al menos, en castellano.

7. Formación de trabajadores según el Reglamento 1169/2011

El nuevo Reglamento obliga a los establecimientos de restauración a informar sobre los ingredientes alergénicos en sus platos a partir de diciembre de 2014.

Por tanto, el papel de las empresas de restauración colectiva en la normalización e integración social de los comensales con intolerancias o alergias alimentarias es fundamental en lo referente a su salud física.

Conocimientos que deben adquirir en la formación.

- Conceptos **alergia** alimentaria e **intolerancia** alimentaria, así como los peligros potenciales que suponen para las personas que las padecen.
- **Alimentos que** con mayor frecuencia **producen alergias e intolerancias**.
- **Diseño de fichas técnicas** de los platos con información sobre el contenido en alérgenos de cada uno de ellos.
- **Organización del trabajo en cocina** para elaborar platos destinados a alérgicos o intolerantes alimentarios, aplicando las buenas prácticas correspondientes, evitando la presencia de trazas (contaminación cruzada) en los platos.
- **Buenas prácticas** y las **medidas preventivas** necesarias para evitar la contaminación cruzada con alérgenos de los platos y productos elaborados.
- Principios de una correcta **limpieza y desinfección** de los **utensilios** e **instalaciones** exclusivos para los menús especiales.
- **Atención adecuada al alérgico o intolerante** alimentario en el establecimiento alimentario.
- **Protocolos de actuación** para la **asistencia de urgencia de un alérgico**.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

8. Plan de Gestión de Alérgenos e Intolerancias en Hostelería

La aplicación real de este Reglamento permite que las personas con alergia puedan sentirse seguros a la hora de consumir, va a requerir, por tanto, de la formación e información detallada y exacta sobre la composición de los alimentos que consumen a los sectores implicados para lograr una sensibilización acorde al alcance y gravedad del problema, de manera que los consumidores alérgicos puedan tomar las decisiones necesarias para minimizar los riesgos para su salud.

Es responsabilidad de las empresas restauradoras garantizar que el personal disponga de una formación adecuada a su puesto de trabajo, tanto en buenas prácticas de higiene como en la actualización de los requisitos legislativos.

Por otro lado, se considera que **las comunicaciones orales sin constancia escrita representan un mayor riesgo** de error en la calidad de información, tanto proporcionada por el operador como recibida por el consumidor; puesto que la única medida preventiva que existe para las personas que son alérgicas y/o intolerantes, consiste en retirar de la dieta los alimentos e ingredientes de los alimentos a los que son alérgicas y/o intolerantes.

Adicionalmente, en el caso de la comunicación oral, se hace todavía más evidente la necesidad de establecer algún tipo de formación y sensibilización mínimas para asegurar la calidad de la información alimentaria proporcionada.

8.1 Justificación

Ofrecer una información adecuada precisa que el sector de hostelería tenga un plan de gestión de alérgenos que preste especial atención a la forma de trabajar y manipular los alimentos, ya que si el producto objeto de consumo lleva unos ingredientes pero se contamina con otros que pudieran contener los alérgenos, no se estará proporcionando una información verdadera al consumidor.

La elaboración de este tipo de comidas para colectividades debe cumplir las mismas condiciones higiénico-sanitarias que las exigidas para la elaboración del resto de alimentos preparados; además se tendrán en cuenta unas consideraciones particulares que se deben incorporar como práctica habitual a la manipulación de alimentos.

Dentro del **plan de autocontrol**, se debe **definir el tipo de comidas que se elaboran libres totalmente de alérgenos o de alguno en concreto**. Es decir, cuando se prepara un plato, se deberá **anotar cómo se ha elaborado en ese momento y los ingredientes que lo componen**.

Por tanto, las empresas hosteleras deben diseñar un PLAN DE CONTROL DE LA GESTIÓN DE ALÉRGENOS para no poner en riesgo, no sólo la salud de los consumidores, sino la marca y el prestigio de la propia empresa.

8.2 Plan de Control de Alérgenos: definición

El plan de control de alérgenos es el **documento interno del restaurante relacionado con el almacenamiento, manejo, procesamiento, empaque e identificación de los ingredientes y los alérgenos**.

Este plan de control sirve para saber qué alérgenos contienen todos los platos que se sirven y cómo se deben realizar las operaciones de manipulación, limpieza, etc. para no correr ningún tipo de riesgo, ni tener problemas con la contaminación cruzada.

EL Plan de Gestión de alérgenos documentado debe incluir como mínimo:

- **Evaluación del riesgo** de los posibles alérgenos.
- **Manipulación** de los materiales.
- **Diseño y producción** de platos.
- **Control de las contaminaciones cruzadas.**
- **Etiquetado**.
- **Control de proveedores**.
- **Formación** del personal en materia de alérgenos.

8.3 Cómo desarrollar un plan eficaz de control de alérgenos

Antes de comenzar a elaborar los diferentes platos **se debe programar y tener bien definidas las recetas que en cada momento se van a preparar**.

Se tendrá una **ficha con cada receta** para ver de esta forma qué **ingredientes** necesitaremos y si dentro de estos pueden existir ingredientes compuestos que puedan contener algún **alérgeno**.

Por otra parte, para **asegurar que se declaran todos los alérgenos presentes en el plato**, es necesario mantener un control de proveedores, materias primas, programa de operaciones de limpieza, revisión de la información de los menús y fichas técnicas de los ingredientes. También es necesario disponer de auditorías periódicas que informen del grado de implementación y eficacia de todas las herramientas, así como validación y seguimiento de los métodos de control implementados.

Este plan de Gestión debe incluir la formación del personal en materia de alérgenos, de forma que se asegure la no transmisión por malos hábitos o malas prácticas de manipulación.

Los camareros deberán tener conocimientos sobre alergias e intolerancias alimentarias y los alimentos que con mayor frecuencia **las producen** para poder comunicar al cliente la información sobre alérgenos con el fin de poder ayudar a elegir entre las posibilidades de la carta. Deberán conocer también las medidas necesarias para evitar contaminaciones cruzadas entre los distintos platos, así como medidas higiénicas.

9. Herramientas del Plan de Control de Alérgenos

Las empresas de hostelería tienen la responsabilidad de tener implantado un sistema de gestión de alérgenos que cumpla con los requisitos legales, debiendo formar parte integral de esta estrategia la gestión de alérgenos y considerando este riesgo junto con otros riesgos de seguridad alimentaria.

Es decir, las empresas deberán tener implantados unas herramientas basadas en los principios del Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC) o en Guías de Prácticas Correctas de Higiene (GPCH), debiendo la gestión de los alérgenos estar plenamente integrada dentro del procedimiento de autocontrol existente en cada caso.

La implantación de un Plan de Control de Alérgenos conlleva como actividad fundamental la identificación de los alérgenos en cada uno de los platos y la disposición de la carta de alérgenos. Este proceso en un local de hostelería es continuamente cambiante dado los cambios continuos en carta, proveedores, características de los productos, etc.

Por ello, es necesario disponer de una herramienta que nos permita realizar dichos cambios de forma fácil, ágil, y automática y que nos permita también que estos se distribuyan entre todos los componentes de la organización de forma inmediata.

9.1 Proveedores, recepción y almacenaje de la materia

PROVEEDORES Y LAS FICHAS TÉCNICAS DE SUS PRODUCTOS

Es necesario implantar una **gestión específica de proveedores relacionada con alérgenos**, disponer de listado de compra sobre alimentos alergénicos y solicitar toda la información relativa a la presencia de alérgenos en todos los productos que le suministre.

Es necesario **exigir certificados de los proveedores de ausencia de alérgenos** en las materias primas.

Igualmente debe existir intercambio de información que transmita la importancia de la declaración de alérgenos al proveedor, ya que de su veracidad depende la correcta gestión de alérgenos.

Se deberá, por tanto, llevar a cabo una serie de tareas en el momento de la recepción de material:

- **Exigir carta de garantía de ausencia de alérgenos no declarados**, dicha información debe estar indicada también en la etiqueta. También hay que comprobar el etiquetado de los

productos que le sirven para informarse de la presencia de ingredientes alergénicos.

- **Todas las entregas deberán comprobarse antes de comenzar la descarga y en el momento de su recepción** y asegurar que todos los recipientes que contienen alergénicos están sellados, claramente identificados, etiquetados correctamente y no dañados o rotos ya que, una vez aceptada, el establecimiento asume la responsabilidad de los que han manipulado la mercancía con anterioridad.

- **La información proporcionada por el proveedor relativa a las materias primas, debe registrarse correctamente**, debiendo ser esta información fácilmente accesible y estar disponible en todo momento.

- **Supervisar con frecuencia** determinada y programada la **actividad de los proveedores.**

RECEPCIÓN Y ALMACENAJE DE MATERIAS PRIMAS.

Pautas:

- **No se debe utilizar ningún alimento no envasado ni etiquetado** para elaborar un menú destinado a personas alérgicas.

- **Se debe reconocer sin error los alimentos alergénicos**, los productos para personas alérgicas, y los productos semi-elaborados deberán identificarse y mantenerse en envases limpios y cerrados en las estanterías superiores, separados unos de otros y de otros alimentos para evitar posibles contaminaciones cruzadas, por ejemplo:

  ~ La carne picada puede llevar leche, gluten, huevo y sulfitos.

  ~ Alejar lo máximo posible los alimentos sin gluten, etc.

- Durante la manipulación de ingredientes alergénicos que se presenten en forma de **polvo seco y líquidos se debe prestar un especial cuidado** por suponer estos un peligro específico de **contaminación cruzada**, ejemplo:

  ~ Harinas y salsas deben estar en recipientes cerrados para evitar que se derramen accidentalmente. Si los guardas en otro envase, identifícalo con la etiqueta original o una transcripción para evitar confusiones.

- Establecer y documentar los procedimientos de limpieza en caso de derrame o de recipientes de alérgenos dañados.

- Comprueba 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.

PLANIFICACIÓN DE LOS MENÚS

A la hora de diseñar menús específicos para personas alérgicas o intolerantes a algún alimento, habrá que disponer de un registro o ficha de cada comida o plato en la que se detalle todos los ingredientes y se sustituyen ingredientes alergénicos por otros. Es indispensable que la ficha 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**.
  - Tener en cuenta que puede **haber ingredientes compuestos**, y que dentro de estos, puede hallarse **un alérgeno**. Por ejemplo, una salsa para acompañar una pasta hervida puede contener gluten, lactosa o frutos secos.
- **Las cartas o menús deben llevar indicación clara de los ingredientes usados en la elaboración.** Esta información debe ser clara y resaltar específicamente aquellos ingredientes que se reconocen como alérgenos.
  - La información de ingredientes debe constar ya en las materias primas adquiridas, de manera que permitan llevar a cabo los programas de trazabilidad y control de alérgenos.
- **El listado completo de recetas** vigente y con fecha de la última revisión debe encontrarse **físicamente** y debe ser de **fácil acceso para el servicio de comidas**.
- Cada una de las **recetas** debe llevar un listado completo de ingredientes con un marcaje de alérgenos claro y resaltado que permitan llevar a cabo los programas de **trazabilidad** y **control de alérgenos**. Esta información debe coincidir con la registrada para las materias primas.
- En la **carta/menú** facilitado al cliente deben constar claramente los ingredientes con un marcaje de alérgenos claro y resaltado, que permita con total independencia y conocimiento de causa.

PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS

Establecer un **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.

- **Extremar las condiciones higiénicas** de la cocina, utensilios y personal.
- Comprobar que las **superficies**, los **utensilios** y la **ropa de trabajo** están **limpios**.
- Utilizar **utensilios específicos** (por ejemplo, de colores diferentes), para elaborar menús exentos de alergénicos y evitar el peligro de contaminación cruzada. Cuando eso no sea posible, valore que se puedan limpiar a fondo y, si no es posible, hay que establecer un protocolo para lavarlos esmeradamente antes de usarlo.

Además, uno de los aspectos más importantes a la hora de preparar comidas es el **uso de guantes para manipular alimentos**.

Durante el servicio de comidas:

- Lavarse bien 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 emplatadas, será preciso servir los menús especiales con utensilios limpios y que no se pierda la identificación del plato específico.

ELABORACIÓN DE PLATOS LIBRES DE ALÉRGENOS:

Si el establecimiento decide elaborar un plato libre de un determinado alérgeno, además de evitar su presencia intencionada a través de sus ingredientes, debe evitar también la presencia no intencionada a través de contaminaciones.

Para ello se deberá seguir una serie de prácticas correctas en la elaboración del plato que minimicen los riesgos de contaminación cruzada con alimentos que sí contengan dicho alérgeno.

Si detecta un **ingrediente alergénico en el plato, debe descartar el plato** ya que la retirada del ingrediente de dicho plato no evita su contaminación.

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com

A continuación, se expone un **listado no exhaustivo de prácticas** a tener en cuenta para elaborar platos libres de alérgenos:

- Deberá garantizarse que la **materia prima utilizada carece del ingrediente alérgeno** que pretende evitarse, esto implica:
  - En el caso de las materias primas **envasadas**, una rigurosa lectura de la etiqueta para identificar el alérgeno en cuestión en el listado de ingredientes o como potencialmente presente por contaminación (descrito en frases como "puede contener…).
  - En el caso de materias primas **no envasadas** de igual modo deberemos garantizar la ausencia del alérgeno.
- Los **ingredientes libres de alérgenos** deberán almacenarse de manera que se eviten contaminaciones cruzadas con otros alimentos. En particular se tendrá en cuenta contenerlos en **recipientes cerrados, y separados en lo posible del resto**.
- Si la **materia prima libre de alérgeno** requiere ser trasvasada a **otro recipiente**, deberá asegurarse que dicho recipiente haya sido **lavado esmeradamente**.
- Igualmente, durante el proceso de elaboración **todos los utensilios y recipientes** que entren en contacto con el alimento deberán haber sido **lavados esmeradamente**.
- Al preparar alimentos, mantenga un **registro de todos los ingredientes**, incluyendo, aliños, coberturas, salsas, guarniciones y los aceites de cocina.
- **Si cambia los ingredientes** de un alimento, asegúrese de **actualizar la información** sobre ingredientes y de avisar a todo el personal sobre el cambio.
- **No** se deberá **sazonar o especiar introduciendo la mano en el recipiente** que los contiene, se debe utilizar sal, especias etc., que estén en tarros donde no se tenga que introducir la mano
- **Utilizar aceites nuevos** para freír y cocinar 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 tanto a las personas alérgicas a la leche y el huevo como a los celíacos.
- Se extremará la **limpieza de planchas** si en ellas se ha cocinado previamente alimentos que contengan el alérgeno, ya que muchas veces se pone harina para evitar que se peguen los alimentos. Se recomienda por tanto usar una plancha distinta para los menús especiales. Una vez elaborado el plato, mantenerlo protegido e identificado.
- **No se elaborará el alimento en áreas** donde se esté manipulando **alimentos en polvo** que contengan el alérgeno.

- **No** se debe **guardar** los **menús especiales con los normales** en armarios calientes o al baño María, para 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.

- Una vez elaborado, el plato debe quedar **perfectamente identificado y protegido hasta su servicio**, si es necesario, se utilizarán utensilios específicos para su servicio (cucharones, pinzas…)

- Aquellos **establecimientos** que de forma rutinaria dispongan de **alimentos libres de alérgenos** en su oferta gastronómica, deberán **incorporar en su sistema APPCC los procedimientos de prevención de alérgenos.**

9.3 Buenas práctocas en manipulación de alimentos

IMPORTANCIA DE LA TRAZABILIDAD DESDE EL PEDIDO AL SERVICIO

La presencia de **trazas de alérgenos** como consecuencia de la **contaminación cruzada** en operaciones de almacenamiento o de procesado y cocinado de los productos no declaradas en el etiquetado, son consideradas igualmente un peligro para la salud y tratadas en consecuencia:

- **Implantar 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.
- **Establecer un sistema que garantice que** todos **los alimentos** que salgan de la cocina destinados a personas alérgicas **llegan a sus destinatarios sin error**.

CONTROL Y VALIDACIÓN DE PROCESOS DE LIMPIEZA

Son preferibles los **sistemas de limpieza húmeda** porque se llevan restos de alimento y no dejan trazas.

Los **circuitos de trabajo y de personal** deberán **empezar** por la zona de elaboración de alimentos **sin alérgenos** y **acabar** en las zonas de alimentos **con alérgenos**.

Es preciso disponer de **utensilios y equipos de limpieza exclusivos** para limpiar las áreas, equipos, herramientas que están en contacto con alérgenos.

Los **equipos deberán desmontarse** para su correcta **limpieza**.

Es recomendable **realizar periódicamente pruebas de validación de presencia de alérgenos** tanto después de los procesos de limpieza y desinfección como en los propios platos.

¡Obtén tu certificado!

2011 - 2025 © Obtén tu Certificado en: curso-alergenos.com