

Guía para la gestión de alérgenos en el comercio minorista y el sector de la restauración



Comunidad
de Madrid

Guía para la gestión de alérgenos en el comercio minorista y el sector de la restauración



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



comunidad.madrid/publicamadrid

© COMUNIDAD DE MADRID

Edita

Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Autoras

Coral Sanz López. Técnico Superior de Salud Pública ⁽¹⁾
Eladia Franco Vargas. Técnico Superior de Salud Pública ⁽¹⁾
Josefina Martín Fernández. Jefa de Sección de Sistemas de Autocontrol en Seg. Alim. ⁽¹⁾
María del Rosario Redondo Sobrado. Jefe de Sección de Programas Especiales y Alim. ⁽¹⁾
Mercedes Bentolila Chocrón. Técnico Superior de Salud Pública ⁽¹⁾
Mercedes Sotodosos Carpintero. Jefa de Sec. de Evaluación y Vigilancia de Riesgos Alim. ⁽¹⁾

Revisión

Emma Sánchez Pérez. Subdirectora Gral. de Higiene y Seguridad Alimentaria. ⁽¹⁾
Carlos Celaya Carrillo. Jefe de Servicio de Programas de Vigilancia y Control. ⁽¹⁾
Ángeles Herreros Guerra. Jefa de Sección de Gestión de Riesgos Alimentarios ⁽¹⁾

Coordinación técnica y maquetación

Natalia Álvarez Ruiz. Técnico de Apoyo ⁽¹⁾

Coordinación de la edición

Blanca Golvano Sacristán
Responsable de Publicaciones D.G. de Salud Pública

Edición

Primera, diciembre 2018

Soporte de edición

Archivo electrónico PDF

Publicado en España. Published in Spain.

⁽¹⁾ Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria

PRESENTACIÓN

Las alergias y las intolerancias alimentarias son en la actualidad un importante reto de seguridad alimentaria, ya que representa para algunos consumidores un alto riesgo para su salud.

Los hábitos sociales, en cuanto a alimentación, han variado notablemente en las últimas décadas y cada vez son más las personas que comen fuera de casa. Este hecho pone de manifiesto la necesidad de que las empresas del comercio minorista de la alimentación y la hostelería valoren y controlen los peligros asociados a las alergias e intolerancias alimentarias, en la medida que les corresponda en función de su actividad alimentaria y de los alimentos que comercialicen.

El informe del defensor del pueblo sobre la celiacía del año 2017 indicaba que, actualmente, aún existe cierto desconocimiento entre los empleados de muchos establecimientos de hostelería y restauración acerca de la necesidad de los afectados para seguir estrictamente una dieta sin un ingrediente en particular. Así, la garantía de un menú “libre de un alérgeno en particular” no se resuelve exclusivamente con la oferta de alimentos que no lo contienen, sino que exige una elaboración cuidadosa. Las empresas alimentarias, además de responsabilizarse de facilitar información sobre la presencia en los alimentos de ingredientes que causan alergias o intolerancias, han de evitar su contaminación accidental con alérgenos que estén presentes en otros productos y que, por su incorrecta manipulación, pueden entrar en contacto con los alimentos para personas alérgicas.

Desde hace años, esta Dirección General de Salud Pública viene desarrollando planes y programas de control oficial, a través de los cuales los inspectores oficiales verifican el cumplimiento de los establecimientos alimentarios. Y de esa experiencia se ha podido constatar las dificultades que tienen las pequeñas empresas para comprender la normativa alimentaria, y para implantar sistemas de seguridad alimentaria en general, y la gestión de alérgenos en particular.

Y para facilitar el cumplimiento de estas pequeñas empresas alimentarias y, por tanto, la puesta en el mercado de alimentos seguros, se han desarrollado distintos documentos de orientación y material divulgativo, que completamos con esta Guía que estoy convencido ayudará a garantizar el acceso a alimentos variados y seguros fuera del hogar a las personas afectadas por alergias e intolerancias alimentarias.

Quiero agradecer de modo especial el trabajo ordenado y constante de la Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria, cuyas profesionales son autoras de este excelente material educativo.

Juan Martínez Hernández

Director General de Salud Pública



ALCANCE DE ESTA GUÍA

Esta guía ofrece unas orientaciones a los **establecimientos de restauración comercial** y a **pequeñas empresas del comercio minorista** sobre como incluir el control de alérgenos en el marco de sus sistemas de autocontrol.

En el caso de los **establecimientos colectivos que suministran comida** a los niños y adolescentes de los **centros educativos**, los pacientes y sus familiares de los **centros hospitalarios** o los residentes de los distintos **centros sociales**, la Comunidad de Madrid ha elaborado una publicación para facilitar la implantación del sistema de seguridad alimentaria basado en Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC), que también aborda la gestión de alérgenos: ***Directrices para el desarrollo de un sistema de seguridad alimentaria en el servicio de comidas para la población vulnerable***¹.

¹ [Directrices para el desarrollo de un sistema de seguridad alimentaria en el servicio de comidas para la población vulnerable.](#)

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
INFORMACIÓN GENERAL SOBRE ALÉRGENOS Y SU NATURALEZA.....	10
LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS	10
LA ENFERMEDAD CELÍACA.....	11
LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.....	12
UN SISTEMA DE AUTOCONTROL DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA EMPRESA ...	13
BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN Y ELABORACIÓN	17
COMPOSICIÓN DEL ALIMENTO.....	17
RECEPCIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	22
ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS	23
ELABORACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	25
VENTA O SERVICIO DE LOS ALIMENTOS.....	27
CONTROL DE PROVEEDORES	30
DISEÑO Y MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES Y EQUIPOS	33
LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS.....	35
TRAZABILIDAD	39
FORMACIÓN DE TRABAJADORES.....	42
HIGIENE DEL PERSONAL	45
INTRODUCCIÓN DE NUEVOS RIESGOS: USO DE NUEVOS PRODUCTOS Y ALIMENTOS, ELABORACIÓN DE NUEVAS RECETAS O MODIFICACIÓN DE RECETAS EXISTENTES	46
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS EN ALIMENTOS	47
LOS 14 ALÉRGENOS.	48
OBLIGACIÓN DE INFORMAR	51
LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN ALIMENTOS ENVASADOS CUANDO LLEVAN UNA LISTA DE INGREDIENTES.....	51
LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN ALIMENTOS ENVASADOS CUANDO NO LLEVA UNA LISTA DE INGREDIENTES.....	53
INDICACIÓN DE TRAZAS O CONTAMINACIONES INEVITABLES	53
LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN ALIMENTOS SIN ENVASAR	54
VENTA A DISTANCIA	55
PUNTOS CLAVE EN LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS	55
CLAVES DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS PARA CELÍACOS	57

CLAVES DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS PARA PERSONAS CON ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE Y/O INTOLERANCIA A LA LACTOSA.....	60
CLAVES DE ETIQUETADO DE ADITIVOS EN ALIMENTOS.....	64
SULFITOS.....	64
COLORANTES AZOICOS.....	65
GLUTAMATO.....	67
INCIDENCIAS EN LA GESTIÓN DE ALÉRGENOS EN ESTABLECIMIENTOS QUE PROPORCIONAN ALIMENTOS DESTINADA ESPECÍFICAMENTE A POBLACIÓN ALÉRGICA O CON INTOLERANCIA.....	68
ACTUACIÓN ANTE UNA REACCIÓN ALÉRGICA.....	72
COMUNICAR INCIDENCIAS A LA AUTORIDAD SANITARIA.....	72
LA ANAFILAXIA EN LOS CENTROS ESCOLARES.....	73
ANEXO I. IDENTIFICACIÓN DE LOS POSIBLES PELIGROS Y MEDIDAS PREVENTIVAS/DE CONTROL EN ESTABLECIMIENTOS DE COMERCIO MINORISTA DE ALIMENTACIÓN Y DE RESTAURACIÓN COMERCIAL.....	75
ANEXO II. FLEXIBILIDAD EN LA APLICACIÓN DE SISTEMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	87
ANEXO III. IDENTIFICACIÓN DE LOS POSIBLES PELIGROS Y MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O DE CONTROL EN ESTABLECIMIENTOS QUE PROPORCIONAN COMIDA DESTINADA ESPECÍFICAMENTE A POBLACIÓN ALÉRGICA.....	89
ANEXO IV. FICHAS DE LOS PRODUCTOS.....	95
ANEXO V. EJEMPLO DE CARTEL SOBRE ALÉRGENOS.....	98
ANEXO VI. REFERENCIAS.....	99
ANEXO VI. PUBLICACIONES SOBRE SISTEMAS APPCC Y ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.....	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de la alergia y de la intolerancia a la leche	62
Tabla 2. Sulfitos autorizados en alimentos y sus números “E”.	65
Tabla 3. Colorantes azoicos autorizados en alimentos y sus números “E”	66
Tabla 4. Glutamatos autorizados en alimentos y sus números “E”.	67
Tabla 5. Listado de planes preventivos o de prácticas correctas de higiene (PRP) propuestos por la Comisión Europea.	76
Tabla 6. Directrices de flexibilidad de la Comunidad de Madrid en la aplicación de los sistemas APPCC	88

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Elementos clave de un sistema de autocontrol en los establecimientos minoristas	14
Figura 2. Principales planes para la prevención de riesgos asociados a alérgenos.	16
Figura 3.- Ejemplo de receta con indicación de los ingredientes alergénicos.	19
Figura 4 .- Ejemplo de identificación de alérgenos y alternativas en caso de alergias. .	20
Figura 5. Ejemplo de instrucción de gestión de dietas especiales.	21
Figura 6. Ejemplo de Instrucción para la recepción de productos.....	22
Figura 7 .- Ejemplo de instrucción para el almacenamiento de alimentos.	24
Figura 8. Ejemplo de las actuaciones específicas durante el servicio de alimentos en un restaurante	29
Figura 9. Ejemplo de verificación de la información sobre alérgenos de un restaurante	31
Figura 10. Ejemplo de normas generales para la limpieza y desinfección (L+D)	35
Figura 11. Ejemplo de cartel con instrucciones de limpieza	36
Figura 12. Ejemplo de tabla de las actividades, controles, registros y responsables de la trazabilidad de proceso de centro que elabore comidas para personas alérgicas.	41
Figura 13. Árbol de decisión para informar sobre el contenido en gluten de un alimento.	59
Figura 14. Ejemplo de descripción de las medidas correctoras y sus registros.	68
Figura 15. Ejemplo de gestión de una incidencia debida a alérgenos.	71
Figura 16. Ejemplo de formato de descripción individual de plato elaborado en el centro	96
Figura 17. Ejemplo de formato de descripción individual de plato no elaborado en el centro.....	97
Figura 18. Ejemplo de cartel sobre cómo obtener información sobre los alérgenos presentes en las comidas de un restaurante.	98

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE ALÉRGENOS Y SU NATURALEZA

LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

La alergia alimentaria se produce cuando algún componente del alimento (que el organismo considera "extraño") entra en contacto con el organismo humano y produce una respuesta exagerada del sistema inmunitario. Por ejemplo, algunas personas reaccionan ante las proteínas de la leche o del huevo.

→ ¿Qué síntomas producen?

Síntomas más leves y frecuentes: cutáneos (urticaria, enrojecimiento de la piel, hinchazón de labios y párpados), digestivos (vómitos, cólico, diarrea, picor de boca y garganta) y respiratorios (rinitis y asma).

Síntomas más graves y menos frecuentes: cardiovasculares (dolor torácico, arritmias, hipotensión, etc.) y reacción anafiláctica que afecta de forma generalizada a varios órganos y sistemas, llegando incluso al shock anafiláctico. Se producen a los pocos minutos de la exposición al alimento y requiere tratamiento médico inmediato.

→ ¿Cuál es el tratamiento?

La única forma de evitar la aparición de los síntomas es evitar el consumo del alérgeno. En este sentido, hay que tener en cuenta los ingredientes que componen los alimentos y los derivados de estos.

→ ¿Qué alimentos causan alergias?

En la población española, existen más de 70 alimentos que están implicados en las alergias alimentarias, generalmente por proteínas presentes en ellos. La mayoría de las reacciones alérgicas en los niños se deben a un número reducido de alimentos (huevos, leche, cacahuets y frutos secos) mientras que en adultos, los más comunes son las frutas, las verduras, los cacahuets y frutos secos.

La prevalencia de las reacciones alérgicas depende de varios factores: la edad, los procesos de maduración inmunológica, los hábitos alimentarios y/o la zona geográfica. Por ello, aunque la población alérgica varía en cada territorio, la Unión Europea ha consensuado como más frecuentes y comunes entre su población, los [14 ingredientes implicados en el mayor número de alergias](#), siendo estos sobre los que están obligados a proporcionar información las empresas a los consumidores. No obstante, la empresa debe tener en cuenta que el consumidor podría ser alérgico a otros ingredientes no contemplados en la normativa.

LA ENFERMEDAD CELÍACA

→ ¿Qué es el gluten?

El gluten es un conjunto de proteínas que se encuentran en ciertos cereales: el trigo (incluido el trigo espelta y el trigo khorasan), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades.

Estos cereales pueden constituir alimentos completos o bien encontrarse en alimentos elaborados, como la masa madre utilizada como levadura en productos de panadería, las masas, el pan, la pasta, los productos de pastelería, algunos elaborados cárnicos, ciertas comidas preparadas, salsas, sopas, etc.

→ ¿Qué es la celiaquía?

La enfermedad celíaca o celiaquía es una enfermedad producida por una respuesta anormal del sistema inmunitario a la ingesta de gluten en personas con predisposición genética, lo que provoca una grave lesión de la mucosa del intestino y una malabsorción de los nutrientes de los alimentos. Esta sería la forma “clásica” de la enfermedad. Es una intolerancia permanente al gluten, cuyo tratamiento es evitar su consumo para toda la vida. Es más frecuente en mujeres y se puede manifestar a cualquier edad.

La celiaquía no afecta sólo al aparato digestivo, sino que tiene formas muy diferentes de manifestarse, que involucran otras partes del organismo. Así, puede provocar problemas en la mucosa de la boca, alteraciones en el esmalte de los dientes, lesiones en la piel, en las articulaciones, en las glándulas endocrinas y sexuales, en el riñón o en el sistema nervioso, produciendo alteraciones neurológicas y psiquiátricas. Existen también formas latentes y asintomáticas. Todas estas presentaciones constituyen las formas más frecuentes de la enfermedad.

Las personas celíacas deben prestar mucha atención al [etiquetado](#) del alimento, para verificar si tiene ingredientes con gluten.

LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

En este caso, la reacción adversa se debe a un mecanismo no inmunológico, generalmente por defectos de algún enzima de nuestro organismo implicado en el metabolismo del alimento.

Las reacciones de intolerancia son dosis-dependientes, donde las manifestaciones clínicas crecen a medida que se consume mayor cantidad de alimento. Generalmente los síntomas inmediatos y más comunes son digestivos (náuseas, diarrea y dolor abdominal).

UN SISTEMA DE AUTOCONTROL DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA EMPRESA

La legislación de la Unión Europea² establece que en todas las empresas alimentarias es obligatoria la aplicación de sistemas de seguridad alimentaria basados en los principios del análisis de peligros y puntos de control crítico (APPCC), los denominados sistemas de autocontrol.

Para diseñar un sistema de autocontrol es necesario identificar y valorar todos los peligros alimentarios cuya falta de control podría tener como consecuencia un problema de seguridad en los alimentos comercializados³. Entre estos peligros, se encuentran los debidos a la presencia de alérgenos en alimentos destinados a personas con alergias alimentarias o intolerancias. Con carácter genérico, las causas de la aparición de los peligros por alérgenos son:

- **Composición inadecuada del alimento**, por una mala gestión de las materias primas que lo conforman. Ejemplos comunes de esta situación lo constituyen la elaboración de una comida para personas con alergia en el que en la composición de una de sus materias primas se incluye un alérgeno que ha pasado desapercibido.
- **La contaminación cruzada** en cada una de las etapas de su manipulación. Cualquiera de los procesos (almacenamiento, elaboración, envasado...) a los que se somete un alimento pueden originar una contaminación con un alérgeno, si no se toman las debidas precauciones en cuanto a su aislamiento y separación.
- **La incorrecta información sobre la composición del alimento a los clientes** que lo solicitan. Las empresas del sector alimentario y sus trabajadores deben estar preparados para informar correctamente sobre la composición en alérgenos de un alimento, cuando un consumidor así se lo solicite. La deficiente información sobre la composición de un alimento suele ser la causa más común de los errores en este sentido.

Ante estos peligros, el sistema de autocontrol de una empresa alimentaria debe poder garantizar un control eficaz y una información rápida y veraz a los consumidores. Para ello, el **análisis de los peligros** alimentarios del sistema autocontrol, valorará los peligros asociados a las alergias y las intolerancias y determinará **las medidas de control oportunas**.

² El Reglamento (CE) nº 852/2004, del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la higiene de los productos alimenticios, establece que todas las empresas alimentarias deben cumplir con el requisito obligatorio de elaborar, aplicar y mantener un procedimiento permanente basado en los principios del sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC).

³ Para diseñar un sistema de autocontrol pueden consultarse las [Directrices para el diseño, implantación y mantenimiento de un sistema APPCC y Prácticas Correctas de Higiene en empresas alimentarias](#). Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública. Madrid, 2012

La información más técnica sobre los análisis de peligros y la identificación de las medidas de control de los establecimientos minoristas de alimentación o de la restauración puede consultarse en el Anexo I del presente documento.

Es importante destacar que, en el caso del **comercio minorista** de la alimentación y de la **restauración**, una parte importante de empresas en España son **microempresas**, caracterizadas por tener menos de 10 trabajadores y un volumen de ventas anuales menor de 2 millones de euros anuales, las cuales pueden tener serias dificultades y limitaciones prácticas para la aplicación del sistema autocontrol de forma convencional. En base a ello, la Comisión Europea reconoce la necesidad de aplicar **mecanismos de flexibilidad**⁴ de los procedimientos basados en el sistema APPCC. A efectos prácticos, para una microempresa alimentaria esto significa que:

- En la preparación de sus sistemas de autocontrol pueden utilizarse análisis o valoración de peligros genéricos de un sector.
- El análisis puede no identificar Puntos de Control de Crítico (PCC) de forma que los peligros podrían controlarse únicamente a través de los **planes de prácticas correctas de higiene**, también denominados **prerrequisitos (PPR)**.

La Comunidad de Madrid ha establecido unas orientaciones de flexibilidad para la aplicación de los sistemas de autocontrol que pueden consultarse en la web⁵, si bien en el anexo II del presente documento hay un resumen de las mismas centrado en el comercio minorista de alimentación y la restauración.

Por ello, considerando lo indicado anteriormente, en una microempresa como un comercio minorista de alimentación, un bar, un restaurante... el sistema de autocontrol, además de cuestiones generales, podría incluir un análisis o valoración de los peligros alimentarios y su control a través de planes de prácticas correctas de higiene.

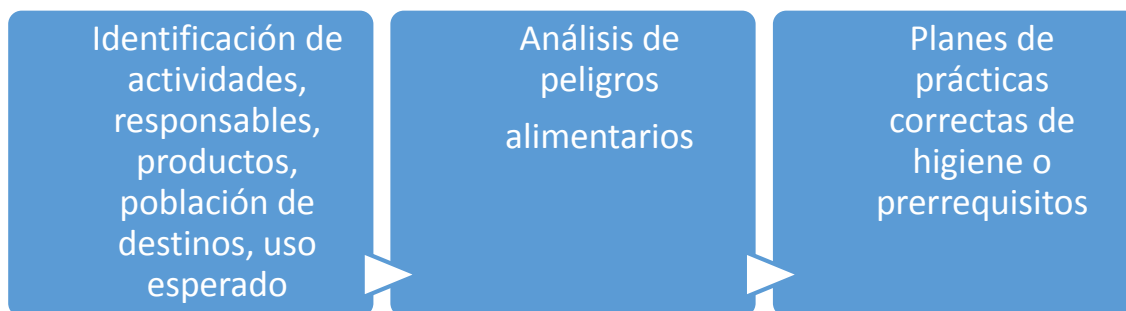


Figura 1. Elementos clave de un sistema de autocontrol en los establecimientos minoristas

En el caso de existir guías de prácticas correctas de higiene elaboradas por asociaciones sectoriales, estas guías podrían ser adoptadas por los establecimientos alimentarios y constituirse en el sistema de autocontrol de la empresa.

⁴ DOCE, de 30/07/2016: [Comunicación de la Comisión Europea sobre la aplicación de sistemas de gestión de la seguridad alimentaria que contemplan programas de prerrequisitos \(PRP\) y procedimientos basados en los principios del APPCC, incluida la facilitación/flexibilidad respecto de su aplicación en determinadas empresas alimentarias.](#)

⁵ <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/appcc-empresa-alimentaria>

Por otro lado, en el **Anexo III** se ha incluido un análisis mucho más pormenorizado que iría destinado a establecimientos de más complejidad, como por ejemplo comedores de hospitales, cocinas de residencias de personas mayores dependientes... en el que se identifican PCC relacionados con los peligros por alérgenos.



→ Diseño de un sistema de autocontrol basado en las prácticas correctas de higiene o prerequisites

A continuación, se describirán los elementos más relevantes para el diseño e implantación de planes de prácticas correctas de higiene enfocadas a la prevención de los peligros relacionados con la presencia de alérgenos:

- **Plan de Buenas Prácticas de Manipulación y Elaboración.**
- **Plan de Control de proveedores.**
- **Plan de Diseño y mantenimiento de instalaciones y equipos.**
- **Plan de Limpieza, Desinfección y gestión de Residuos.**
- **Plan de Trazabilidad y retirada de alimentos.**
- **Plan de Formación de los trabajadores.**

En aquellos casos que se han considerado necesario, al existir diferencias sustanciales, se han descrito las prácticas concretas a aplicar en los comercios minoristas, en los servicios de restauración comercial y/o en los establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia. Es importante reseñar que, en los establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia, además se tendrá en cuenta lo indicado para comercio minorista y restauración según proceda.



Figura 2. Principales planes para la prevención de riesgos asociados a alérgenos.

BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN Y ELABORACIÓN

Las buenas prácticas incluirán el conjunto de las medidas establecidas para garantizar que quienes tienen contacto directo o indirecto con los productos alimenticios no tengan posibilidad de contaminarlos con alérgenos.

Las buenas prácticas abarcan los siguientes procesos: composición del alimento, recepción, almacenamiento, elaboración y venta/servicio.

COMPOSICIÓN DEL ALIMENTO

Los responsables del alimento a comercializar deben conocer la composición real de las materias primas a utilizar, debiendo valorar cada uno de los ingredientes de los alimentos mediante el etiquetado en los alimentos envasados y el contenido en alérgenos facilitados por cada proveedor de materia prima en los no envasados, información que generalmente se facilita a través de fichas técnicas.

En el etiquetado de un alimento es obligatoria la declaración de alérgenos, destacándolos en la lista de ingredientes (en negrita, subrayado, mayúsculas...), o con la leyenda “contiene”, cuando el alimento no tenga lista de ingredientes.

Cuando sea preciso, se consultará sobre la presencia de alérgenos que no son de declaración obligatoria, pero que pueden afectar a los clientes (frutas, verduras, hortalizas, legumbres o cereales sin gluten).

En caso de duda, se rechazará el producto, se buscará una alternativa y nunca se le ofrecerá a un cliente afectado por la alergia.



Ilustración 1. Ejemplo de ingredientes de un guiso de judías.

Se contará con un registro de recetas que incluyan los ingredientes alérgenos. Por ello es aconsejable, además, guardar las etiquetas, fichas técnicas u otros documentos de los proveedores para consultas posteriores. Y es muy importante que esta información:

- Esté actualizada cada vez que cambie la composición del producto.
- Este disponible para que los trabajadores puedan acceder informar adecuadamente a los clientes.

→ Establecimientos de comercio minorista de alimentación

En los alimentos que se elaboran en el comercio minorista, están obligados a disponer de la misma información individualizada y actualizada (todos los ingredientes, especificando los alérgenos y los ingredientes compuestos que puedan contener algún alérgeno, incluyendo los cambios de ingredientes).

→ Restauración comercial

Debe disponer de la información con todos los ingredientes que contienen (ej.: recetas o fichas de los platos,...), especificando los alérgenos e ingredientes compuestos que puedan contener algún alérgeno, así como la forma de preparación. Todo el personal de la empresa debe utilizar siempre la misma receta y no realizar preparaciones improvisadas. Cualquier cambio de ingredientes requiere actualizar la información y avisar a todo el personal, tanto de cocina como de sala. Ello permite informar a los consumidores sobre la composición real de los platos y que elijan adecuadamente para proteger su salud.

CONTENIDO EN ALÉRGENOS DE CADA PLATO- [INCLUYA AQUÍ EL NOMBRE DE SU ESTABLECIMIENTO]

PLATOS														
Ensalada de atún [ejemplo]	✓			✓	✓		✓		✓					

Fecha de revisión:

Responsable:

Basado en el formato de la "Food Standards Agency's Safer Food"

Figura 3.- Ejemplo de receta con indicación de los ingredientes alérgenos.

➔ **Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia**

En estos establecimientos, en las fichas individualizadas de los platos o receta culinaria, deben contemplarse además, los ingredientes alternativos que puede utilizarse para los comensales con alergias (ej.: lentejas guisadas, lentejas guisadas para alérgicos a la leche). Debe incluirse la sistemática seguida para la elaboración de los mismos, para asegurarnos de que la dieta para la persona alérgica no incluye alérgenos.

En los comedores que elaboran un menú diario (ej.: centros educativos, residencias de tercera edad), podría ser útil, en la medida de lo posible, que el menú más básico sea apto para la mayoría de **comensales con alergia**, reduciendo la posibilidad de errores y de contaminaciones cruzadas. Si no es posible, se pueden elaborar **menús específicos** para cada alergia o grupo de alergias (sin leche, sin huevo...) lo más parecido posible al menú básico.

En los casos en que sea estrictamente necesario (ej.: ausencia de una materia prima que debe ser sustituida por otra), **debe ser supervisada** por un responsable con la capacitación necesaria (profesional de la seguridad alimentaria) para valorar el impacto de dicho cambio en la persona alérgica, actualizando siempre la información y avisando a todo el personal implicado (desde la compra de materias primas a la comercialización de los productos elaborados).



Comida preparada	Ingredientes	Alérgenos	Alternativas en caso de alergia
Ensalada con vegetales crudos	Lechuga, tomate, atún, huevo cocido, aceitunas, aceite y vinagre.	Huevo y derivados y Pescado y derivados.	Alérgicos al huevo: se excluye el huevo cocido de la receta Alérgicos al pescado: se excluye el atún de la receta
Crema de espinacas	Espinacas, patata, caldo de carne y aceite	Sulfitos (se emplean patatas de IV gama, que vienen peladas y cortadas con sulfitos añadidos).	Alérgicos al sulfito: se elabora la receta con patata fresca en lugar de patata IV gama.

Figura 4.- Ejemplo de identificación de alérgenos y alternativas en caso de alergias.

Para establecer las medidas organizativas oportunas para la preparación y el servicio de los diferentes platos debe facilitarse, al personal de cocina y a los cuidadores, la información sobre las personas alérgicas y su alergia. También se facilitarán con la suficiente antelación los menús con detalle de sus ingredientes a las personas con alergia, o a la familia de la persona alérgica, para que comprueben si están adaptados a sus necesidades.

A continuación se incluyen algunos ejemplos de descripciones de prácticas de manipulación características de los servicios de restauración para comedores colectivos:

INSTRUCCIÓN DE GESTIÓN DE DIETAS ESPECIALES	
QUIÉN	Dietistas, cocinero
DÓNDE	Zona habilitada de Cocina del centro escolar
QUÉ	Asignación de platos especiales Elaboración de platos especiales
CÓMO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asignación: <ol style="list-style-type: none"> 1º) Al comienzo del curso escolar el centro elabora un registro con todos los alumnos que presentan alergias/intolerancias a los alimentos. 2º) El dietista comprueba, para cada menú, las dietas especiales solicitadas y asigna los platos correspondientes que no lleven el alérgeno. Si es necesario se revisarán los apartados de composición de las fichas y/o etiquetado de las materias primas que se incluyen en un plato. ▪ Elaboración: <ol style="list-style-type: none"> 1º) El cocinero será el responsable de elaborar todos los platos que requieren un tratamiento especial. 2º) Se utilizará la zona de la cocina habilitada para ello. 3º) Las dietas para alérgicos se elaborarán en primer lugar. Cada vez que se cambie de tipo de dieta se higienizará la zona. 4º) Una vez finalizada la preparación se almacenará a un máximo de 4°C o un mínimo de 65°C, según proceda, tapada y rotulada con el tipo de dieta y nombre del alumno.
CUÁNDO	En cada cambio de ingrediente y menú la dietista revisa las dietas especiales
CORRECCIÓN	Si existen dudas sobre la composición o identidad de un plato se desechará. Las incidencias se reflejarán en el registro de medidas correctoras.

Figura 5. Ejemplo de instrucción de gestión de dietas especiales.

RECEPCIÓN DE LOS ALIMENTOS

La recepción es uno de los pilares fundamentales para la prevención de contaminaciones cruzadas por alérgenos durante la manipulación de los alimentos.

Es útil que los establecimientos dispongan de unas instrucciones específicas para la recepción de las materias primas y de los productos. En el siguiente ejemplo se incluyen algunas de las más importantes utilizadas por los establecimientos alimentarios:

INSTRUCCIÓN RECEPCIÓN DE ALIMENTOS	
QUIÉN	Manipulador responsable de la recepción.
DÓNDE	Zona de recepción de la mercancía.
QUÉ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprobar que los productos se han transportado de modo adecuado en el vehículo y se aplican las Buenas Prácticas de Manipulación en la descarga de la mercancía (prácticas higiénicas del transportista), evitando riesgo de contaminación cruzada. ▪ Verificar que el proveedor se encuentra en la lista de proveedores homologados. ▪ Antes de aceptar los productos, comprobar que los recibidos se corresponden con los solicitados y que los envases estén íntegros y etiquetados, así como que las características organolépticas son las propias de cada producto y que están a la temperatura adecuada en su caso. ▪ Retirada de los embalajes de transporte y colocación de los productos en su ubicación. ▪ Mantener los productos e ingredientes en sus recipientes originales o guardar la etiqueta original intacta (en papel o en formato electrónico) para disponer de toda la información de ingredientes de todos los alimentos envasados.
CUÁNDO	En cada entrada de mercancía.
CÓMO	Observación visual. Documentar las incidencias observadas en el registro de recepción.
CORRECCIÓN	En caso de no cumplir los criterios, rechazar la materia prima o producto. Se informa al Jefe de cocina/encargado del comercio minorista de los rechazos llevados a cabo y éste a su vez remitirá la información al responsable de compras para valorar la medida correctora a aplicar al proveedor (requerimiento de información, advertencia y/o deshomologación del proveedor).

Figura 6. Ejemplo de Instrucción para la recepción de productos.

→ Establecimientos de comercio minorista de alimentación

Antes de aceptar los productos, se debe comprobar que cumplen con los criterios establecidos para la adecuada gestión de alérgenos en particular, y de ingredientes en general, con objeto de que los clientes dispongan de toda la información necesaria antes de la compra. Un envasado y/o etiquetado incorrecto originan a menudo la activación de una alerta alimentaria y la retirada o la recuperación de esos productos del mercado.

→ Restauración comercial

Tener en cuenta, que si se acepta un cambio de producto o materia prima se estudiarán las repercusiones en la carta de los platos del restaurante y en la información a los clientes, que quedarán documentados.

→ Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia

Es especialmente importante revisar con cuidado la etiqueta para comprobar que la información en relación con los ingredientes y alérgenos concuerda con la disponible, no siendo aconsejable aceptar cambios, por las modificaciones que supone en la elaboración e información de las comidas destinadas a este colectivo.

Los comedores que reciben ya envasados los menús destinados específicamente para alérgicos y/o intolerantes, deben verificar que están convenientemente identificados. Toda la información obligatoria figurará en el envase o en una etiqueta sujeta al mismo o en la documentación comercial que lo acompañe antes o en el momento de la entrega. Si la información obligatoria figura sólo en la documentación comercial, los embalajes deben tener la información relativa a denominación, fechas, condiciones especiales de conservación y nombre de la razón social y dirección del responsable.

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

El almacenamiento constituye otro de los pilares fundamentales para la prevención de contaminaciones cruzadas por alérgenos.

Toda la información relativa a los alérgenos de las materias primas, de los productos semielaborados y elaborados, debe estar siempre disponible y actualizada, por lo que es necesario que los manipuladores dispongan de normas o instrucciones específicas para el almacenamiento adecuado de los productos.

A modo de ejemplo, se incluye el siguiente cuadro con los principales aspectos a contemplar en el almacenamiento de alimentos y que además de otros aspectos de higiene permite controlar los relacionados con los alérgenos.

INSTRUCCIÓN ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS	
QUIÉN	Manipulador responsable de almacén
DÓNDE	Almacén y cámaras frigoríficas
QUÉ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los productos para alérgicos (sin gluten, sin huevo, sin leche, etc.) se almacenarán en un espacio exclusivo y separados del resto, en recipientes cerrados, tanto en la despensa como en la nevera (estanterías diferentes, cajas, armarios...). Es importante, por ejemplo, separar los alimentos sin gluten del pan rallado y de la harina. ▪ Guardar siempre las fichas técnicas de los proveedores para posteriores consultas y etiquetas originales de los productos. ▪ Siempre que sea posible, se mantendrán en su propio envase. Las etiquetas deben estar siempre visibles y ser perfectamente legibles. Rechazar las materias primas o productos con etiquetado incompleto, confuso o poco legible. ▪ Manipular con cuidado los productos en polvo y líquidos, como la harina o las salsas, y dejarlos de nuevo cerrados para evitar derrames accidentales. En caso de rotura de envases o derrames, se deberá realizar una limpieza inmediata. ▪ Identificar los productos almacenados: <ol style="list-style-type: none"> 1º) Siempre que sea posible conservarán la identificación original del fabricante. 2º) Si se trasvasa una materia prima de su envase original a otro envase se trasladará la información relativa a su identificación, composición y fecha de consumo preferente. 3º) En los productos intermedios se reflejará la descripción de producto, recalcando los ingredientes que contiene y, en especial, los alérgenos. 4º) Las fichas de productos deben estar disponibles para su consulta.
CUÁNDO	En los movimientos de materia prima, producto intermedios o finales.
CÓMO	Manipulaciones (colocación, disposición, organización e identificación) adecuadas en una zona exclusiva para alimentos para personas alérgicas, tanto en cámaras frigoríficas como en almacenes.
CORRECCIÓN	<p>Envasar, reubicar o reetiquetar adecuadamente aquellos productos que se detecte que están mal envasados o ubicados o sin etiquetar y, en caso de no ser posible, retirarlos.</p> <p>Las incidencias se reflejarán en el registro de medidas correctoras de Buenas Prácticas de Manipulación.</p>

Figura 7.- Ejemplo de instrucción para el almacenamiento de alimentos.

→ Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia

Es importante en este caso, almacenar los platos elaborados para las personas alérgicas convenientemente tapados para evitar la contaminación cruzada y rotulados con etiquetas específicas para cada menú especial, por ejemplo, indicando el tipo de dieta (sin leche, sin huevo...), utilizando diferentes colores o poniendo el nombre del comensal, cuando se envasa individualmente.

ELABORACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Es importante que los establecimientos identifiquen todas las manipulaciones que puedan afectar al contenido en alérgenos de los alimentos elaborados y determinar la forma en que se van a elaborar para evitar riesgos. Así, por ejemplo, con carácter genérico se debe:

- **Planificar el orden** de las manipulaciones para evitar que los alimentos se contaminen con alérgenos que no forman parte de su composición. Por ejemplo, las **harinas, legumbres y frutos secos a granel** pueden producir una contaminación ambiental con estos alérgenos, por lo que podría ser adecuado su utilización al final de la jornada.
- Utilizar **materias primas controladas**. Asegurarse que los ingredientes que se van a utilizar para elaborar una receta coinciden con los detallados en las fichas de los productos, para así evitar errores. **No improvisar** la adición de ingredientes en el último momento. Tener en cuenta que si se ha cambiado alguna materia prima o proveedor hay que valorar las posibles repercusiones en la información a los consumidores. La nueva composición debe quedar documentada.
- Mantener actualizado un registro de los [14 alérgenos](#) (según la legislación vigente) y otros ingredientes que forman parte de la composición de los alimentos elaborados, incluyendo los que forman parte de aliños, coberturas, salsas, guarniciones y los aceites de cocina.
- Mantener tapados los platos para dietas especiales, identificados como ya se ha indicado y colocados de forma que no se contaminen accidentalmente con otros hasta su servicio.
- La sistemática de trabajo debe permitir que a cada comensal le llegue el menú adecuado, sin errores entre los distintos requerimientos.

→ Establecimientos de restauración comercial

- Si alguien solicita que le prepararen un alimento que no contenga un ingrediente concreto, no diga que sí a menos que pueda estar absolutamente seguro de que ese ingrediente no estará en el alimento, ni siquiera por contaminación cruzada.
- Cuando un establecimiento de restauración no disponga de las condiciones estructurales y materiales básicas para asegurar un proceso de cocinado con garantías respecto de la contaminación cruzada, deberá informar sobre el hecho de que los productos de su carta “pueden contener” ese alérgeno.

→ Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia

- Es estrictamente necesario que estos establecimientos se encuentren en condiciones de garantizar que los procedimientos seguidos son los adecuados y que los alimentos servidos están efectivamente libres de esa sustancia.
- Si no existe una zona específica para la elaboración de los alimentos para personas con alergias o intolerancias, será necesario hacerlo en distinto momento, siendo generalmente mejor elaborar primero los menús especiales para evitar la contaminación con alérgenos. En caso de hacerlo al final, requerirá realizar previamente una limpieza exhaustiva de la zona (ver plan de limpieza y desinfección).
- Gestionar los movimientos de personal, productos y utensilios de cocina dentro de las instalaciones. Por ejemplo, una salsa puede elaborarse en diferentes momentos o en un lugar distinto a la zona donde se elabora el plato destinado a una persona alérgica al que va a acompañar, aumentando el riesgo de contaminación cruzada.
- No reutilizar (para los menús de personas alérgicas o con intolerancia) el agua de cocción o el aceite de freír de otros alimentos. Así, se recomienda utilizar aceites nuevos y cocinar en freidora o sartén aparte y evitar, por ejemplo, que el aceite de fritura de croquetas, se utilice en otro plato y cause una reacción en una persona alérgica a la leche, al huevo o a un celíaco.
- En caso de duda, una vez preparado el menú o durante su elaboración, se rechazará el alimento, teniendo en cuenta que el alérgeno no debe estar presente desde el inicio del cocinado y que **no basta con sacarlo del plato una vez cocinado**, ya que habrá contaminado el resto del plato y que cualquier cantidad del alérgeno, por pequeña que sea, puede provocar una reacción alérgica.
- Cuando las condiciones organizativas o las instalaciones y los locales de cocina de las escuelas infantiles y los centros escolares no permitan cumplir las garantías exigidas para la elaboración de los menús especiales o el coste

adicional de dichas elaboraciones resulte inasumible, la normativa⁶ exige que se faciliten a los alumnos los medios de refrigeración y calentamiento adecuados, de uso exclusivo para estas comidas, para que conserven y consuman en el centro el menú especial proporcionado por la familia.

VENTA O SERVICIO DE LOS ALIMENTOS

El momento de la venta o servicio de los alimentos resulta clave a la hora de evitar errores en el suministro de alimentos seguros al consumidor.

→ Establecimientos minoristas

- Deben disponer, en lugar visible y accesible para los trabajadores, de la información sobre la composición de los alimentos que no estén etiquetados.
- Están obligados a facilitar información sobre la presencia o no de los 14 alérgenos en los alimentos que venden, tanto envasados como sin envasar. Así, cuando un cliente se identifique como alérgico o intolerante a una de esos 14 alimentos, se comprobará en la documentación, que deberá estar actualizada y localizable para los dependientes durante la venta/servicio.

→ Establecimientos de restauración comercial

Se recomienda:

- Servir primero la comida del comensal con alergia, de forma que no comparta platos (de pan, de ensalada...). En la medida de lo posible identificar a dicho comensal para evitar cualquier tipo de error durante el servicio (ej.: vajilla o mantel de un color diferente).
- No utilizar los mismos utensilios para servir los diferentes platos, ya que podría producirse una contaminación cruzada. Por ejemplo, si se usa la misma espátula para servir un trozo de tortilla y un filete, podríamos contaminar con huevo un filete que va a consumir una persona alérgica al huevo. Igualmente, en el caso de bufet o autoservicio, poner a disposición de los clientes utensilios para cada preparación.

⁶ Ver artículo 40 de la [Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición](#).

A continuación se incluye un ejemplo.

INSTRUCCIÓN DE SERVICIO DE RESTAURACIÓN	
A QUIÉN VAN DESTINADAS	Cocineros y camareros
DÓNDE DEBEN DESARROLLARSE	Comedor
QUÉ PAUTAS DEBEN SEGUIRSE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toma de comandas ▪ Emplatado de menús <p>Servicio de menús</p>
CÓMO DEBEN PONERSE EN PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toma de comandas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Proporcionar a los comensales el menú del día en el que constan los alérgenos presentes en cada plato. 2. Preguntar si hay algún comensal con alergias o intolerancias. En caso afirmativo cambiar su mantel individual por uno de color azul. 3. Informar, al comensal alérgico, sobre los platos del menú del día que puede consumir. En caso de alergia a un ingrediente no recogido en la legislación solicitar información directamente al cocinero sobre la composición del plato. 4. Identificar los platos seleccionados por la persona alérgica en la comanda. <p>Si no pudiera consumir los platos que aparecen en el menú, ofrecerle la posibilidad de elaborar una ensalada y un filete a la plancha.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emplatado de menús: <ol style="list-style-type: none"> 1. El camarero informa a cocina que en la comanda hay platos para una persona con alergia. 2. El responsable de cocina asigna la comanda a uno de los cocineros que emplata el menú solicitado utilizando utensilios limpios. <p>Una vez lista la comanda, el cocinero coloca el platos solicitado en la zona de color azul de la mesa de comandas preparadas. Se protege el plato con una tapa de plástico y se identifica con pegatina azul y el número de comanda.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Servicio de menús: <ol style="list-style-type: none"> 1. Si el comensal requiere pan sin gluten, se trae desde la zona de productos sin gluten y se coloca en una panera aparte. <p>El menú de la persona alérgica se sirve lo más rápidamente posible desde que está listo en la mesa de transferencia.</p>
CUÁNDO REALIZARLAS	Diariamente en cada servicio de comidas
MEDIDAS CORRECTORAS CUANDO SE DETECTE UNA PRÁCTICA INCORRECTA	<p>En caso de errores, el plato servido se retirará inmediatamente.</p> <p>Si el comensal se ha visto afectado y es necesario se avisa al servicio médico.</p> <p>Las incidencias se reflejarán en el registro de medidas correctoras y se estudiarán las causas del error.</p>

Figura 8. Ejemplo de las actuaciones específicas durante el servicio de alimentos en un restaurante

➔ **Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia**

En el caso de comedores en los que los comensales son los mismos (ej.: centros de trabajo, comedores de centros educativos,...), los responsables del servicio deben conocer las alergias o intolerancias de las personas a su cargo, y establecer **sistemas de control** que incluyan:

- Llevar un **registro de las personas** con alergias o intolerancias, especialmente en el caso de personas muy vulnerables (menores, personas con discapacidad,...).
- Evitar que los niños y las personas discapacitadas, puedan **intercambiarse ciertas comidas u objetos** (biberones, cucharas,...). Puede ser útil, para evitar confusiones en el servicio de comidas, disponer de **sitios concretos** dentro de los comedores, o identificarlos mediante nombres, colores o tipo de alergias.

CONTROL DE PROVEEDORES

ES RESPONSABILIDAD DE LAS EMPRESAS CONOCER QUÉ INGREDIENTES ALERGÉNICOS ESTÁN PRESENTES EN LOS ALIMENTOS QUE VENDEN O UTILIZAN

Es necesario hacer una **selección de los proveedores** de los alimentos que se vayan a manipular en nuestra empresa, basándonos en unos requisitos que garanticen un adecuado servicio y la calidad de los productos que nos proporcionan. Estos aspectos se gestionan comúnmente en el plan de proveedores de una empresa. Así en el plan de proveedores se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La empresa debe disponer de información adecuada sobre los alérgenos presentes en los ingredientes y en el material de envasado que le suministran sus proveedores. Esta información puede proporcionarse a través de las etiquetas completas de los productos o, en su defecto, de fichas de especificación de producto en las que figuren los alérgenos y, en su caso, las trazas.
- Es fundamental disponer de una buena comunicación con el proveedor, de forma que si éste efectúa un cambio en la composición o en el etiquetado de algún producto lo notifique y además sea posible consultar cualquier duda relacionada con los alérgenos.
- Se recomienda establecer controles para comprobar que los productos que el proveedor envía a nuestra empresa son los solicitados y van acompañados de toda la información sobre alérgenos, que ésta es correcta y está actualizada, para así poder efectuar después la gestión interna de dichos alérgenos en nuestro propio establecimiento (Ver ejemplo).

PROCEDIMIENTO DE VERIFICACIÓN DE PROVEEDORES	
Fecha: 07/10/2018	
Objeto	Verificar que la información proporcionada por los proveedores es correcta y está actualizada.
Responsable	Jefe de cocina
Descripción del control	<p>1º) Elegir un producto del pedido. 2º) Comprobar que corresponde con lo solicitado. 3º) Valorar si está bien etiquetado/identificado.</p> <p>Revisar la información de aquellos platos en los que el producto se usa como ingrediente y comprobar si la información sobre alérgenos e ingredientes está bien reflejada.</p>
Frecuencia	Realizar un control al mes rotando los proveedores habituales y siempre que se produzca un cambio de proveedor o producto .
Registro	<p>Describir las observaciones realizadas en el registro de recepción, indicando producto valorado y resultado de la valoración.</p> <p>En caso de incumplimiento cumplimentar el registro de medidas correctoras.</p>
Medidas correctoras	<p>Si el problema se debe a que la información del proveedor no ha sido correcta, enviarle una comunicación y, en caso de que sea un problema recurrente, prescindir de dicho proveedor.</p> <p>Si el problema se debe a un fallo en la elaboración de las fichas de nuestro producto, actualizarlas e incrementar el número de controles realizados en los meses siguientes.</p>

Figura 9. Ejemplo de verificación de la información sobre alérgenos de un restaurante

→ Establecimientos de restauración comercial

- Es importante llevar a cabo siempre comprobaciones ante cualquier cambio de proveedor de un producto o ante cualquier sustitución de un ingrediente de una receta. Un plato puede elaborarse con varios ingredientes alternativos en función, por ejemplo, de la disponibilidad que haya de materias primas en ese momento (alimentos de cada temporada del año). Los servicios de restauración deben mantener actualizada la información sobre sus platos (ej.: revisión de la información sobre la presencia de alérgenos en la carta de un restaurante cuando se modifica un plato o se cambia de proveedor).

→ Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia

- Cuando se vaya a adquirir una materia prima que específicamente esté exenta de un determinado alérgeno (por ejemplo: pan sin gluten), los requisitos para seleccionar y controlar los proveedores permitirán garantizar la ausencia de ese alérgeno (ej.: especificaciones de producto, determinaciones analíticas, declaraciones de presencia o ausencia de un determinado alérgeno en cada lote recibido).
- Dada la vulnerabilidad de ciertos colectivos (niños, ancianos...), se recomienda que el proveedor aporte también la información sobre la presencia de otros ingredientes que no son de declaración obligatoria, pero que pueden afectar a las personas alérgicas a otros alimentos (ej.: contenido en frutas).

DISEÑO Y MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES Y EQUIPOS

El **diseño**, la dotación y la conservación de las instalaciones, los equipos, la maquinaria y el utillaje de la empresa son un aspecto clave para prevenir la contaminación cruzada por alérgenos. Por ello, las medidas preventivas serán similares a las adoptadas para cualquier peligro químico y/o biológico encaminadas a evitar la contaminación cruzada:

- Las instalaciones del establecimiento, las cocinas y otras zonas de manipulación de los alimentos deberán tener un **tamaño acorde al volumen de actividad**.
- Los locales, las instalaciones, los equipos y los utensilios deben **estar diseñados y/o situados** de forma que se eviten los cruces de líneas.
- Los materiales de construcción de las instalaciones y de los equipos deberá **permitir una limpieza meticulosa previa** a la elaboración del alimento que no vaya a contener alérgenos.
- Los equipos deben ser **desmontados fácilmente** para permitir su limpieza completa. Por ejemplo: las batidoras en restaurantes o las loncheadoras y las picadoras en los comercios minoristas.

→ Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia

- Aunque lo ideal es disponer de instalaciones separadas para productos específicos según el tipo de alérgeno, en pequeñas empresas en las que no sea posible, es necesario evitar el peligro de contaminación cruzada mediante buenas prácticas de manipulación.
- En especial, disponer de un plano o esquema de movimientos de personas y alimentos en la cocina y dependencias relacionadas con ella.
- Asimismo, en la medida de lo posible, sería aconsejable la elaboración de alimentos sin alérgenos en distinto momento que aquellos que los contengan. Por ejemplo, elaborar una ensalada sin huevo antes que la que lo lleve.
- En el caso de comedores escolares esta separación en el espacio o en el tiempo de elaboración se hace necesaria por el volumen de niños alérgicos que pueden darse, siendo más factible su realización, al estar previamente identificados los platos para alérgicos que deben realizarse cada día.
- En estos establecimientos no sólo hay que considerar las zonas de manipulación de alimentos, sino también otras, como son las zonas de limpieza-lavado, almacenamiento, tratamiento térmico o los offices para la preparación de las comidas.
- Los extractores deben tener la capacidad suficiente para evitar condensaciones o contaminaciones ambientales.

- Las superficies de trabajo y el menaje (cacerolas, sartenes, tablas de corte, cuchillos, pequeños electrodomésticos...) serán preferiblemente de uso exclusivo para la elaboración de los alimentos para personas alérgicas. Por ejemplo, al cocinar utilizando el horno, utilizar bandejas y plásticos antiadherentes exclusivos para elaboraciones sin alérgenos. También es recomendable tener tablas de corte diferenciadas (por colores, ubicación...) para fraccionar alimentos destinados a alérgicos.



LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS

Una pequeñísima cantidad de un alérgeno puede desencadenar una reacción adversa grave en una persona muy sensible, incluso por contaminación ambiental de alimentos o ingredientes en polvo. Por ello, la limpieza y la gestión de los residuos son un aspecto clave para reducir el riesgo de contaminación cruzada por alérgenos.

- Se deben limpiar tanto las superficies que contacten directamente con los alimentos (superficies de trabajo, utillaje, equipos, envases...), como aquellas en las que no exista contacto directo (paredes, techos, suelos,...), los lugares que se utilicen para la higiene del personal (aseos, lavamanos...) y los propios equipos de limpieza. Ver ejemplo siguiente.

Antes de L+D	Durante la L+D	Después de L+D
Comprobar que no hay alimentos sin proteger.	Seguir los circuitos de limpieza (desde zonas limpias hacia más sucias). Respetar normas de uso de los detergentes y desinfectantes y de los equipos de limpieza. Utilizar la metodología diseñada en cada caso.	Realizar un buen secado de superficies. Almacenar de forma protegida los elementos críticos (cuchillas, batidoras, cuchillos...). Higienizar los equipos/útiles de limpieza y guardarlos aisladamente al finalizar.

Figura 10. Ejemplo de normas generales para la limpieza y desinfección (L+D)

- Los utensilios y la vajilla deben tener un diseño que facilite esa limpieza necesaria para evitar la contaminación cruzada por alérgenos.
- Antes de comenzar a elaborar el alimento que no contiene alérgenos se realizará una limpieza de la zona de trabajo, los equipos y utensilios que se vayan a utilizar.
- Los manipuladores deben extremar la higiene de las manos y de la ropa de trabajo, sobre todo después de manipular el alérgeno.
- En cuanto a la metodología de limpieza: hay que aplicar una limpieza húmeda, utilizando agua y jabón. Es necesario aclarar que la desinfección elimina microorganismos pero no siempre elimina sustancias alergénicas, por lo cual, en este caso, la limpieza es fundamental para eliminar los residuos de alérgenos.

- Puede ser muy útil realizar indicaciones (poster, instrucciones, tutoriales) al personal implicado en la limpieza, sobre aquellas cuestiones importantes en las instalaciones del establecimiento, como por ejemplo:

Evitar barrer en seco en zonas de manipulación de alimentos	Limpiar inmediatamente los derrames accidentales
Las máquinas de limpieza con agua a presión no deben usarse en presencia de alimentos y después de su uso debe realizarse una limpieza específica de la zona	Retirar los residuos más groseros al iniciar la L+D, para conseguir una limpieza específica efectiva Realizar limpieza de la zona antes de empezar a trabajar y tantas intermedias como sean necesarias

Figura 11. Ejemplo de cartel con instrucciones de limpieza

- **Uso de guantes:** Lo más adecuado es no utilizar guantes en la manipulación de alimentos y lavarse las manos tantas veces como sea necesario. El uso de guantes de látex puede producir reacciones alérgicas en los consumidores que sean sensibles al látex, debido a la transferencia de proteínas de látex a los alimentos. Sólo se recomienda utilizar guantes cuando sea necesario para proteger la piel del trabajador, siguiendo las siguientes recomendaciones⁷:
 - Que los guantes no sean de látex. Hay otros materiales de los que no se ha constatado que produzcan alergia.
 - Que los guantes sean de colores diferentes al alimento que se vaya a preparar, para así evitar que cualquier fragmento que se desprenda se confunda con la comida.
 - Lavar y secar bien las manos antes de usar los guantes y retirar los anillos y relojes que puedan romperlos.
 - Cambiar de guantes cada vez que se cambie de actividad.
 - Los guantes no desechables se deben lavar por ambas caras después de su uso y dejarlos secar al revés.

⁷ [Recomendación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición para limitar el uso de guantes de látex en la empresa alimentaria.](#)

→ Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia

Cuando se elaboran productos destinados específicamente a personas con alergias o intolerancias en instalaciones en las que se utilizan alimentos o materias primas con esos alérgenos, el plan de limpieza deberá estar diseñado para evitar la presencia de trazas de alérgenos en el alimento. Para ello, puede resultar útil:

- El uso de **material y/o equipos de limpieza específicos** para las vajillas y utensilios empleados en la elaboración de dietas para alérgicos.



En el caso de que sólo exista un equipo de lavado automático, es importante conocer si tiene un sistema de ahorro de agua que recicle parte de la misma, dado que en el caso de comensales muy alérgicos podría suponer un problema y es necesario realizar su limpieza con otro sistema (ej.: limpieza y desinfección manual).

También puede ser muy útil el empleo de **jabón enzimático**, que elimine los alérgenos.

- Al limpiar una zona **no se deben contaminar las demás zonas**, de modo que es preferible:
 - **Comenzar la limpieza por la zona “libre de alérgenos”.**
 - **Evitar sistemas de aire o de agua a presión** que pudieran dispersar alérgenos y contaminar otros alimentos o áreas.
 - Limpiar inmediatamente cualquier **derrame accidental** para que no se produzca una contaminación cruzada.
 - Utilizar sistemas de **protección de equipos** (tapas, fundas,...) que impidan que las partes en contacto con los alimentos puedan volver a contaminarse una vez finalizado el proceso.
- Establecer **instrucciones de limpieza** específicas cuando se empleen determinados productos alimenticios o materiales. Algunos ingredientes alimentarios pueden dejar residuos en forma de **partículas suspendidas en el aire o sobre las superficies** de trabajo, que pueden contaminar el resto de alimentos o superficies sin apreciarse a simple vista (por ejemplo, sustancias en polvo como harina).
- Si el tamaño o el diseño no hacen posible el uso de utensilios y espacios exclusivos para elaborar dietas especiales:
 - Se extremará la limpieza del menaje, las superficies de trabajo (tablas de corte, encimera, fregadero...) y los equipos (loncheadoras, picadoras, batidora)

especialmente cuando hayan entrado en contacto con el alérgeno, para **asegurar** que no queden restos y evitar la contaminación cruzada.

- Se realizará una limpieza a fondo de la zona de trabajo previamente a la elaboración del alimento que no contiene alérgenos **y tantas limpiezas intermedias como sean necesarias**. Es importante no olvidar que, a pesar de las temperaturas que alcanzan algunos equipos como planchas, parrillas, hornos de vapor, hornos microondas,... pueden quedar residuos de alérgenos. Por ello, antes de preparar dietas especiales es importante que los equipos estén limpios, tanto sus estructuras, como las bandejas y tapas que se empleen.

En algunos casos puede ser óptimo tener métodos diferentes para las limpiezas intermedias y las del final de la jornada. Por ejemplo, utilizar jabones enzimáticos en las limpiezas intermedias para agilizar el servicio y aplicar un procedimiento completo y exhaustivo del limpieza al final de la jornada (limpieza + enjuague + desinfección + enjuague + secado).

- Cuando **no se pueda garantizar una limpieza** adecuada, podría ser óptimo el empleo de **menaje desechable** en el emplatado de comidas destinadas a personas con alergias.

TRAZABILIDAD

El establecimiento tiene que tener establecido un **plan de trazabilidad**, que está definido en el glosario de términos de este documento y que le permita seguir el origen y el destino de los alimentos.

En el comercio minorista de alimentación y en la restauración comercial, dado que la venta o el servicio se realizan directamente al consumidor final, no es necesaria la trazabilidad hacia delante, pero sí es necesario garantizar la trazabilidad hacia atrás. Ante el aviso de un proveedor o de la autoridad sanitaria de cualquier incidencia (por ejemplo, el etiquetado incorrecto de un producto en relación a la presencia no declarada de alérgenos), nuestra empresa debe poder retirar urgentemente el producto afectado.

No obstante, en los establecimientos de restauración social (ej.: comedores colegios), la identificación del alimento hasta el consumidor es necesaria para asegurarnos de que se asigna a la persona indicada.

→ Establecimientos de restauración comercial

La información sobre los menús ofertados y servidos es **muy relevante**, para que las personas alérgicas **puedan seleccionar adecuadamente los productos**. Tanto si se ofrecen platos a la carta o menú del día, deben poder conocer el origen de sus materias primas y la información existente sobre ellas (ver apartados del plan buenas prácticas de manipulación y plan de proveedores).

El sistema de trazabilidad debe garantizar que a la persona alérgica **se le sirve el alimento correcto**. Para ello:

- Existirá un sistema que permita asegurar la correspondencia adecuada de cada producto y menú/alimento con el consumidor al que va dirigido. Este sistema abarcará el proceso, en su caso, desde la asignación hasta al servicio al comensal.
- La efectividad de este proceso deberá ser **evaluada** con controles específicos (ej.: control visual durante el emplatado, verificación de las dietas para alérgicos servidas).

→ Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia

- En los servicios de comidas, la **trazabilidad interna o del proceso** es muy importante para identificar los productos semielaborados y los procesos a los que han sido sometidos y determinar la posible causa de la aparición de una alergia alimentaria. Por ello, es importante que existan procedimientos que indiquen cómo se identifican las materias primas trasvasadas, los productos intermedios o las preparaciones semielaboradas.

- En hospitales, residencias de personas mayores y colegios que preparan comidas para personas alérgicas, el establecimiento dispondrá de procedimientos de trabajo que permitan garantizar que dichos alimentos lleguen al destinatario (ej.: etiqueta que indique el nombre del destinatario, leyendas que aludan al tipo de alergia o intolerancia como “comida para celíacos”,...). Al tener identificada a cada persona alérgica, se deberán identificar los alimentos que le producen alergia a efectos de evitar errores.
- En el caso de comidas destinadas a consumidores alérgicos suministradas desde cocinas centrales a los comedores escolares, se comprobará que los menús se reciben envasados y convenientemente identificados con la información obligatoria en el envase o en una etiqueta sujeta al mismo (Ver apartado de recepción).

A continuación se incluye un ejemplo de gestión de actividades de trazabilidad de un establecimiento de restauración, incluidas las relativas a alérgenos.

Tipo	Actividades	Controles	Registros
T R A Z A B I L I D A D E P R O C E S O	→ Las materias primas almacenadas en la instalación estarán siempre identificadas.	→ Supervisión semanal de la aplicación de los planes de prácticas correctas de higiene: se comprueba que todos los alimentos almacenados en la instalación están rotulados y su procesado se ha reflejado en las hojas de producción	→ Listado de comprobación semanal
	→ Las materias primas trasvasadas desde sus envases originales al nuevo envase: ✓ Se rotulan indicando: el producto y las fechas de trasvase y de caducidad secundaria. ✓ Se recorta o despega la etiqueta original y se guarda hasta final de uso.		→ Hoja de producción
	→ Las materias primas que son congeladas en la instalación: ✓ Se rotulan indicando en el envase el producto y las fechas de congelación, de caducidad inicial y de caducidad secundaria. ✓ Se recorta o despega la etiqueta original y se guarda hasta final de uso.	→ Auditoría del sistema de autocontrol: se incluye el plan de trazabilidad en el alcance de la auditoría	→ Informe de auditoría
	→ Los productos tratados térmicamente que son enfriados y almacenados en la instalación se rotulan indicando en el envase:		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El producto: en el caso de que sea un plato destinado a un tipo de dieta especial se indicará explícitamente (ej.: caldo para paella para dietas sin pescado). ✓ Las fechas de enfriamiento y de caducidad secundaria. ➔ Los productos semiprocesados (verduras higienizadas, fiambres loncheados, queso cortado...): <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se rotulan indicando en el envase: el producto y las fechas de procesado y de caducidad secundaria. ✓ Se recorta o despega la etiqueta original y se guarda hasta final de uso. ➔ Los productos que se sirven en el día se recogen en las hojas de producción diaria, tanto si son elaborados en el día como si son finalizaciones de productos semiprocesados. En el caso de que se trate de platos destinados a dietas especiales se indicará explícitamente (ej.: lasaña para dietas sin gluten). <p>Responsable de las actividades cocineros y pinches de cocina</p>	<p>Responsable: auditor</p>	
--	--	--	--

Figura 12. Ejemplo de tabla de las actividades, controles, registros y responsables de la trazabilidad de proceso de centro que elabore comidas para personas alérgicas.

FORMACIÓN DE TRABAJADORES

MANTENGA AL PERSONAL FORMADO E INFORMADO

La formación de los trabajadores de los establecimientos alimentarios es un instrumento fundamental de seguridad alimentaria, como recoge el artículo 28 de la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Las empresas tienen la responsabilidad del diseño de los contenidos de formación de sus empleados⁸.

En función del perfil de cada puesto de trabajo los trabajadores deberán tener conocimiento de las medidas para la prevención y control de los riesgos asociados a las alergias e intolerancias, incluyendo cómo proporcionar la información obligatoria al consumidor y actuar en caso de producirse una emergencia.

- Las empresas alimentarias deben garantizar que **todos los trabajadores** cuya actividad laboral pueda afectar a la inocuidad de los alimentos, **tengan la capacitación** necesaria y además sean **conscientes** de la importancia que **sus acciones individuales** tienen sobre la inocuidad de los alimentos y de las **posibles consecuencias** de la presencia accidental o no declarada de alérgenos en los alimentos.
- Los **contenidos formativos sobre alérgenos** deben diseñarse y adaptarse **a cada puesto de trabajo**, para lo que es preciso **identificar** las funciones que desarrolla y que afectan a la higiene y seguridad de los alimentos que se sirven.
- Todos los nuevos empleados deben recibir una **formación inicial** en materia de alérgenos, que deberá mantenerse **actualizada**, acorde con las necesidades de la empresa y con sus capacidades demostradas en cada puesto de trabajo.

⁸ Como recuerda el *Reglamento (CE) 852/2004, de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios*, el operador de empresa alimentaria es el principal responsable de la seguridad alimentaria, incluida la formación de los trabajadores. Por ello, los operadores de las empresas alimentarias habrán de acreditar, en las visitas de control oficial efectuadas por la autoridad competente, que los manipuladores de esas empresas han sido debidamente formados en las labores encomendadas.

El **plan de formación** debe garantizar que los trabajadores comprenden estos conceptos clave:

- Las alergias e intolerancias alimentarias y sus consecuencias.
- La responsabilidad de la empresa alimentaria.
- La identificación de los 14 alérgenos y la posibilidad de que otras sustancias puedan causar alergias (ej.: frutas y verduras).
- La identificación correcta de los ingredientes en las etiquetas y en los menús.
- La identificación clara de los alimentos que contienen uno o más alérgenos.
- El control y gestión adecuada de los 14 alérgenos en las instalaciones de la empresa, con especial hincapié en evitar las contaminaciones cruzadas.
- El protocolo a seguir con consumidores que presentan alergia o intolerancia a otras sustancias.
- Informar de forma ágil y eficaz a los consumidores.

→ Comercio minorista de alimentación

- Dada la obligación que tienen estos establecimientos de suministrar información de forma **ágil y eficaz**, **independientemente de que los alimentos se presenten envasados o no**, la formación de los trabajadores debe incluir **el modo mediante el cual se informará al consumidor**.
- Si se manipulan alimentos, la formación debe abordar la importancia de las contaminaciones cruzadas.

→ Establecimientos de restauración comercial

- Los trabajadores, especialmente en las empresas que elaboran productos con y sin alérgenos, deben saber **cómo evitar** la contaminación cruzada por estas sustancias, conocer las **consecuencias** de cualquier error o mala práctica, cómo **informar** adecuadamente a los clientes (ej.: el responsable de la cocina conoce los ingredientes y el proceso de elaboración, las medidas para evitar la contaminación cruzada y puede informar de la presencia del alérgeno) y cómo actuar ante una emergencia.
- La empresa debe **sensibilizar y concienciar** a sus empleados y **garantizar que todo el personal**:

- **Antes de empezar a trabajar**, dispone de **formación** adecuada sobre **cómo informar a los consumidores** sobre la presencia de alérgenos: las fichas de los productos, las recetas de los platos o el etiquetado de las materias primas. Esto permite dar a conocer al consumidor la información sobre los ingredientes alergénicos de los alimentos servidos para poder tomar las decisiones oportunas para proteger su salud.
- Tiene **acceso a la información** sobre alérgenos y que esta se encuentra **actualizada**: ingredientes primarios/secundarios y trazas.
- Conoce las situaciones en las cuales se puede producir la **contaminación cruzada** y los **procedimientos** de la empresa al respecto: las buenas prácticas de elaboración y manipulación de los alimentos para personas alérgicas. Por ejemplo: si se introduce un nuevo equipo, hay que formar sobre su uso correcto, se debe considerar la nueva normativa o estudios científicos en materia de alérgenos, verificar que la persona que imparte la formación es competente al respecto, etc.
- **Se debe formar a todo el personal de la empresa dentro de sus responsabilidades y no únicamente a los manipuladores de alimentos**, incluyendo por ejemplo, el personal que emplata o que sirva en el comedor, los trabajadores del servicio de limpieza, el personal que atiende las demandas del consumidor o que recoge, tramita y sirve los pedidos de alimentos a éste.

→ **Establecimientos que proporcionan comida destinada específicamente a población alérgica o con intolerancia**

- En el plan de formación de los trabajadores, se contemplarán **los contenidos e instrucciones de trabajo** relativos a las alergias e intolerancias alimentarias asociadas a los productos que se sirvan y la forma en la que se informará de forma eficaz a las personas afectadas, a los padres o a los tutores de los comensales. Estos contenidos serán acordes con los productos y con las actividades alimentarias que tengan lugar en nuestro centro.
- Las **responsabilidades** de todo el personal deben estar bien definidas en cuanto al control de alérgenos. La empresa debe tener **claramente identificado a todo el personal implicado** en la elaboración de los platos y en el servicio de los mismos que requiera formación específica sobre alérgenos. Además, es fundamental la **adecuada formación del personal que esté a cargo específicamente de las personas alérgicas** a algún alimento.
- Los trabajadores que sean responsables del **diseño de los menús** en comedores escolares, deberán conocer los riesgos para la salud asociados a las alergias e intolerancias, en particular los derivados de la presencia de las sustancias del anexo II del Reglamento 1169/2011 y en general de todas las sustancias que puedan producir alergias y/o intolerancias.
- La formación de los trabajadores además deberá contemplar otros aspectos bien diferenciados:

- El conocimiento de la enfermedad, el reconocimiento de reacciones y los protocolos de actuación ante reacciones alérgicas.
- Las situaciones de riesgo que se dan en ese contexto (comedores escolares, residencias, centros educativos), así como las medidas para la creación de entornos seguros que permitan la inclusión de la persona alérgica en todas las actividades organizadas por el centro, sin olvidar los aspectos emocionales que implica convivir con una alergia a alimentos.
- Si existen **programas informáticos implicados en el control de alérgenos** del establecimiento, es especialmente importante que los trabajadores que deban utilizarlos dentro de sus competencias laborales, tengan la formación adecuada y estén capacitados para ello. Por ejemplo: una aplicación informática para la gestión de dietas para niños alérgicos de un colegio.
- Si este personal es sustituido, el responsable de comedor designará a otro responsable y le facilitará toda la información necesaria con la antelación suficiente.

HIGIENE DEL PERSONAL

Dado el alto riesgo de contaminaciones cruzadas de los alimentos con alérgenos en un establecimiento alimentario, un aspecto importante a considerar en la formación de los trabajadores como medida de prevención es la **higiene del personal**.

Aunque la aplicación de unas Buenas Prácticas de Fabricación suele ser suficiente para minimizar el riesgo de contaminaciones cruzadas, deben considerarse los siguientes aspectos:

- Las personas pueden, mediante contacto directo, transferir algunos alérgenos a los alimentos. Por ejemplo, los ingredientes en polvo que se adhieran a las manos, a la ropa...Por eso es relevante lavarse las manos con frecuencia y el uso de ropa exclusiva.
- En lo posible, evitar la entrada de personal ajeno a la zona de manipulación de alimentos.

INTRODUCCIÓN DE NUEVOS RIESGOS: USO DE NUEVOS PRODUCTOS Y ALIMENTOS, ELABORACIÓN DE NUEVAS RECETAS O MODIFICACIÓN DE RECETAS EXISTENTES

Al modificar algún punto de la receta, al sustituir algún ingrediente por otro o al elaborar una nueva receta, así como al introducir un nuevo producto o material en el establecimiento, hay que **valorar los nuevos riesgos que pueden aparecer**. Por ejemplo, es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- La **nueva receta o la receta modificada** podría contener un *ingrediente alérgico que no se había utilizado anteriormente*.
- Al utilizar **un nuevo ingrediente** podrían producirse *contaminaciones cruzadas* de otros alimentos elaborados en las mismas instalaciones.
- Si se ha recibido un **nuevo producto** (debido a un **cambio de proveedor** o por una sustitución de un ingrediente de una receta o bien por un **cambio de marca comercial**), es necesario volver a revisar toda la información relativa a alérgenos.
- Si se ha **modificado el etiquetado de un producto**, es preciso verificar los posibles *cambios en sus ingredientes* y actuar al respecto.

Estos posibles cambios pueden tener repercusión tanto en el sistema de autocontrol de la empresa como en la forma de trabajo por lo que es importante:

- **Actualizar toda la información sobre esos ingredientes** y asegurarse de que se encuentra disponible a todos los niveles: fichas de los productos, recetas, información al consumidor, etiquetado, carta, etc.
- **Avisar a todo el personal sobre el cambio** con la suficiente antelación para poder *evaluar los riesgos y modificar los procedimientos* de su recepción, almacenamiento y manipulación correcta.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS EN ALIMENTOS

Pequeñas cantidades de un alérgeno son suficientes para desencadenar una reacción alérgica.

Este apartado se incluye para facilitar la comprensión de la normativa a las empresas alimentarias.

La normativa exige que la empresa alimentaria informe al consumidor sobre la presencia de los 14 alérgenos que se han consensado a nivel de la Unión Europea (UE), pero el consumidor puede presentar sensibilidad a otros ingredientes no contemplados

Según la normativa aplicable, hay **catorce** sustancias (en adelante se denominarán **alérgenos**) que han demostrado tener una elevada prevalencia en su capacidad potencial de producir una reacción adversa en una persona susceptible (alergias e intolerancias alimentarias).

Estos 14 alérgenos **deberán indicarse expresamente, independientemente de la concentración en la que se encuentren en el producto acabado** (aunque sea de forma modificada) o de que sean aditivos o ingredientes de alimentos compuestos.)⁹.

Asimismo, para ayudar a las personas con intolerancia al gluten a identificar y elegir una dieta variada cuando comen dentro o fuera del hogar, la normativa europea, a través del *Reglamento (CE) Nº 828/2014*, regula los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos (menciones “muy bajo en gluten” y “sin gluten”).

⁹ Reglamento (UE) Nº 1169/2011, relativo a la información alimentaria facilitada al consumidor.

Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presentan 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.

La información sobre los 14 alérgenos debe ser suministrada a los consumidores de forma ágil y efectiva, independientemente de que los alimentos se encuentren envasados o no.

LOS 14 ALÉRGENOS.



1. Cereales que contengan gluten, a saber: trigo (como trigo espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena 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 (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), pistachos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) 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.

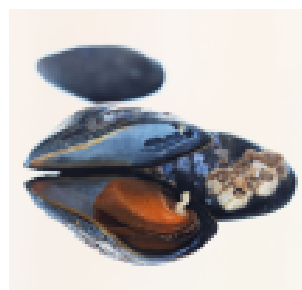


12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.

13. Altramuces y productos a base de altramuces.



14. Moluscos y productos a base de moluscos.



OBLIGACIÓN DE INFORMAR

La **obligación de informar al consumidor** sobre si el alimento contiene alguno de estos 14 ingredientes, se aplica a los:

- Alimentos **envasados**: destacando esas sustancias dentro de la lista de ingredientes.
- Alimentos **no envasados o vendidos a granel**: a través de carteles, del vendedor, de fichas para consulta, etc.
- Alimentos (comidas) **suministrados en cafeterías, restaurantes, comedores de empresa, guarderías, colegios, etc...**:
 - por escrito (en la carta, menú, en carteles cerca del alimento...), y/o
 - de forma oral, siempre que esta información esté recogida de forma escrita en el establecimiento y sea fácilmente accesible. En este caso, habrá carteles informativos sobre cómo y dónde obtener esa información (el lugar o la persona que le informará sobre ello).

LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN ALIMENTOS ENVASADOS CUANDO LLEVAN UNA LISTA DE INGREDIENTES¹⁰.

- La información figurará **únicamente en la lista de ingredientes, destacando los alérgenos**, mediante *cursiva*, **negrita**, subrayado, **otro color**, otro tamaño, fuente, etc...
- Si un **ingrediente compuesto** contiene esas sustancias que causan alergias o intolerancias, han de resaltarse también en la lista de ingredientes. Por ejemplo: en el caso de relleno de plátano que contenga yema de huevo, fresas, azúcar, agua, etc., ha de resaltarse la palabra «**huevo**». En el caso de un bocadillo que lleve mayonesa de huevo, ha de resaltarse la presencia de «huevo».
- Si la denominación del ingrediente está compuesta por varias palabras distintas, basta con resaltar únicamente la palabra que se corresponde con la sustancia (por ejemplo, «**leche** en polvo).
- En el caso de **los frutos de cáscara**, la lista de ingredientes debe indicar **el fruto específico**. Es decir: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces macadamia o nueces de Australia. En caso de que se hayan utilizado ingredientes o coadyuvantes tecnológicos derivados de esos frutos de cáscara, el ingrediente ha de indicarse con una referencia clara a la denominación específica del fruto de cáscara. Por ejemplo: aromas (**almendra**)

¹⁰.

¹⁰ [Comunicación de la Comisión Europea de 13 de julio de 2017, relativa a la información alimentaria facilitada acerca de las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias](#)



- Si los ingredientes de un alimento se han producido a partir de cereales que contengan gluten, el ingrediente debe declararse con una denominación que **haga referencia clara al tipo específico de cereal**, es decir, trigo, centeno, cebada o avena. Por ejemplo: vinagre de malta de **cebada**, copos de **avena**, etc...
- En caso de que se utilicen las palabras «espelta», «khorasan» o «durum», se exige que en la lista de ingredientes del alimento, se haga **una referencia clara al tipo específico de cereal, es decir, «trigo»**. Podrán añadirse voluntariamente a la palabra «trigo» las palabras «durum», «espelta» o «khorasan». Por ejemplo, son correctas: **trigo**, **trigo (durum)**, o **trigo durum**, **trigo (espelta)**, o **trigo espelta**. Por el contrario, sería incorrecto indicar en la lista de ingredientes sólo la palabra **espelta**.
- Es importante saber que en la lista de ingredientes del alimento **no es obligatorio que aparezca la palabra «gluten», aunque puede añadirse voluntariamente** a la indicación de un tipo específico de cereal. Por ejemplo: harina de **trigo** (contiene gluten) o harina de **trigo** (gluten).
- En caso de añadir gluten como tal (como ingrediente), es obligatorio indicar el tipo de cereal del que procede ese gluten. Por ejemplo: gluten (**trigo**), gluten de **trigo** o gluten (procedente de **trigo**).

¡Atención!

LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN ALIMENTOS ENVASADOS CUANDO NO LLEVA UNA LISTA DE INGREDIENTES

- En los alimentos que **no llevan la lista de ingredientes**, la etiqueta incluirá la mención «**contiene**» seguida del nombre de la sustancia. Por ejemplo: vino (*contiene sulfitos*), donde se resalta la palabra «sulfitos». No obstante, cuando ese alimento se utiliza como ingrediente en la fabricación o la elaboración de otro alimento que lleva lista de ingredientes, han de resaltarse los alérgenos presentes en dichos alimentos para diferenciarlos del resto de la lista de ingredientes. Por ejemplo: ingredientes: [...] vino (contiene **sulfitos**), donde se resalta la palabra «sulfitos».

EXENCIONES

- Si un alimento, **al que no se exige que lleve lista de ingredientes**, se vende con una denominación como «queso» o «nata» que se refiere claramente a uno de los alérgenos que figuran en el anexo II (leche), no será necesario indicar en la etiqueta el alérgeno en cuestión.

Pero, si el fabricante incluye la lista de ingredientes, han de resaltarse en dicha lista los alérgenos presentes en dicho alimento. Por ejemplo: «Queso (**leche**, sal, cuajo, etc.)», donde se resalta la leche.

- Si dicho alimento se vende con una marca de fábrica o comercial que como tal no se refiera claramente a uno de los 14 alérgenos, la denominación debe complementarse con información adicional que haga referencia claramente al alérgeno de que se trate. Por ejemplo, «**Ambert**» (como denominación del alimento) junto con «**queso azul artesanal**» (como texto adicional a la denominación del alimento, colocado muy cerca de la denominación del alimento), donde «queso» es la referencia clara a la sustancia¹⁰.

INDICACIÓN VOLUNTARIA DE TRAZAS O CONTAMINACIONES INEVITABLES

- Cuando las empresas no hayan podido evitarlo, seguirán advirtiendo de las **contaminaciones accidentales** con menciones del tipo “*puede contener huevo*”.

LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN ALIMENTOS SIN ENVASAR

Están obligados a proporcionar la información de todos los productos que contengan como ingrediente cualquiera de los 14 alérgenos, en estos casos:

- Los establecimientos que sirven comida: bares, cafeterías, restaurantes, comedores escolares, albergues o similares.
- El comercio minorista que vende alimentos sin envasar o que los envasa a petición del consumidor o para la venta inmediata.
- Las empresas que suministran alimentos sin envasar a otros establecimientos como: escuelas, hospitales, residencias de ancianos, restaurantes, etc...

¿Cómo deben informar estas empresas alimentarias?

Hay varias posibilidades:

- En **etiquetas** adheridas al alimento en el caso de que éste se haya envasado previamente.
- Colocando **carteles** 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 (ej.: cartel informativo en carnicería sobre la presencia de dióxido de azufre y sulfitos si las concentraciones son superiores a 10 mg/kg expresado en SO₂ en productos cárnicos).
- Utilizando **otros medios** (por ejemplo: un menú o carta, un recetario de los productos que se comercializan en el establecimiento, información oral), siempre que estén accesibles para el consumidor antes de finalizar el acto de compra y sin que suponga un coste adicional. En este caso, debe indicarse de forma fácilmente visible y accesible para los consumidores, el lugar del establecimiento donde pueden obtener ésta información o a quién deben dirigirse para solicitarla. 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.

Estos **carteles** no son necesarios en aquellos locales en los que 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”,...) como por ejemplo, las comidas elaboradas específicamente por comedores escolares o residencias de personas mayores para un colectivo previamente identificado de consumidores alérgicos. La información sobre el empleo de ingredientes alérgicos de declaración obligatoria debe estar disponible y poder facilitarse siempre que la soliciten los consumidores o las autoridades de control.

En el caso de que la información se facilite **de forma oral**, deberá existir también un registro escrito o electrónico (mediante fichas técnicas de productos elaborados, recetas de los platos elaborados, hojas informativas...), de los ingredientes que es obligatorio declarar. Estos registros deben estar presentes en el establecimiento donde se suministran los alimentos, y ser accesibles para las autoridades de control y para los consumidores que la soliciten.

VENTA A DISTANCIA



En la venta a distancia la información se debe proporcionar, siempre **sin coste adicional**:

- Antes de que se realice la compra.
- De forma escrita, en el momento de la entrega del alimento.

PUNTOS CLAVE EN LA INFORMACIÓN SOBRE

ALÉRGENOS

- Si alguien pregunta si un alimento contiene un ingrediente concreto, compruébelo siempre antes, no haga suposiciones.
- Si vende un alimento que contiene uno o más alérgenos, inclúyalos en una tarjeta, etiqueta, cartel o menú y asegúrese de que la información se actualiza y es exacta. En esta guía dispone de plantillas personalizables: ver ejemplos de tabla o ficha en el anexo V de esta guía.
- Mantenga al día la información de ingredientes de los alimentos preparados que emplea (por ejemplo, salsas, relleno para sándwich). Los ingredientes figuran en la etiqueta o en la ficha del producto.
- Al preparar alimentos, mantenga un registro de todos los ingredientes, incluyendo aliños, coberturas, salsas, guarniciones y los aceites de cocina.
- Cuando se **cambien los ingredientes** alergénicos de algún plato que aparece en la carta del menú, es aconsejable **advertirlo al consumidor** con alguna indicación del tipo “*nueva receta*”, para evitar que las personas alérgicas, conforme a su costumbre habitual, lo pidan sin advertir dicha modificación. Asimismo, asegúrese de **avisar a todo el personal de su empresa** sobre dicho cambio.

¡Atención!

- Si alguien solicita que le prepare un alimento que no contenga un ingrediente concreto, no diga que sí a menos que pueda estar absolutamente seguro de que ese ingrediente no estará en el alimento.

RECUERDE QUE: El consumidor puede presentar sensibilidad a otros ingredientes no contemplados en la normativa y que por tanto, no se destacan en la lista de ingredientes de la etiqueta.

➔ Si quiere ofrecer una comida sin ese producto, lea la lista completa de ingredientes de todas las materias primas que vaya a utilizar.



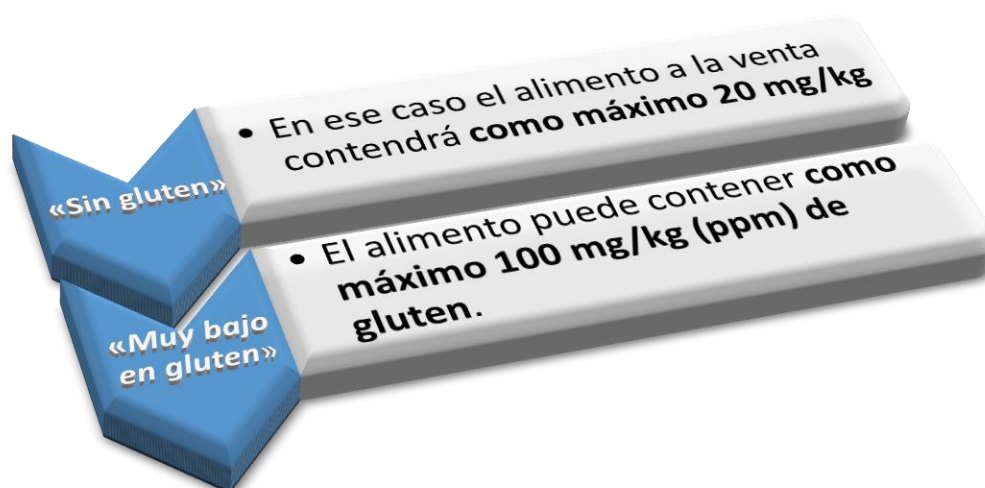
CLAVES DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS PARA CELÍACOS

→ Alimentos que NO contienen cereales con gluten entre sus ingredientes

- Hay que revisar la etiqueta para comprobar que no contiene uno de esos cereales: recuerde que **los cereales con gluten se destacan** dentro de la **lista de ingredientes**.
- ¡Ojo!: la etiqueta **sólo** avisará que el alimento contiene gluten **en los productos que no lleven la lista de ingredientes**.
- Por otra parte, seguirán advirtiéndolo de las contaminaciones accidentales e inevitables como la posible presencia no intencionada de **trazas** de gluten en el alimento, con menciones del tipo "**puede contener gluten/trigo**".

→ Alimentos específicos para intolerantes al gluten

Los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la **ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos** se regulan mediante el Reglamento (CE) Nº 828/2014¹¹, que obliga a que la etiqueta de los alimentos destinados a celíacos informen sobre el contenido en gluten a través de las siguientes menciones:



Además, la etiqueta puede proporcionar esta información:

«Adecuado para las personas con intolerancia al gluten» o «adecuado para celíacos»

Elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten» o «Elaborado específicamente para celíacos».

¹¹ [Reglamento \(CE\) Nº 828/2014, relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.](#)



Es importante saber que: si un producto contiene como ingrediente algún cereal con gluten (por ejemplo, avena) en una cantidad **menor a 20 mg/kg (ppm=partes por millón) de gluten**, en su etiqueta sí puede llevar la mención «*sin gluten*» o «*muy bajo contenido de gluten*», pero sigue estando **obligado** a indicar y resaltar en la lista de ingredientes el tipo específico de cereal, en este ejemplo, la avena.¹¹

➔ **Árbol de decisión “Cómo informar sobre el contenido en gluten de un alimento”**

Para poder informar a los consumidores sobre el contenido en gluten de los alimentos que comercializa o las comidas que elabora, consulte el siguiente árbol de decisión:

Árbol de decisión para hacer declaraciones sobre el contenido en gluten

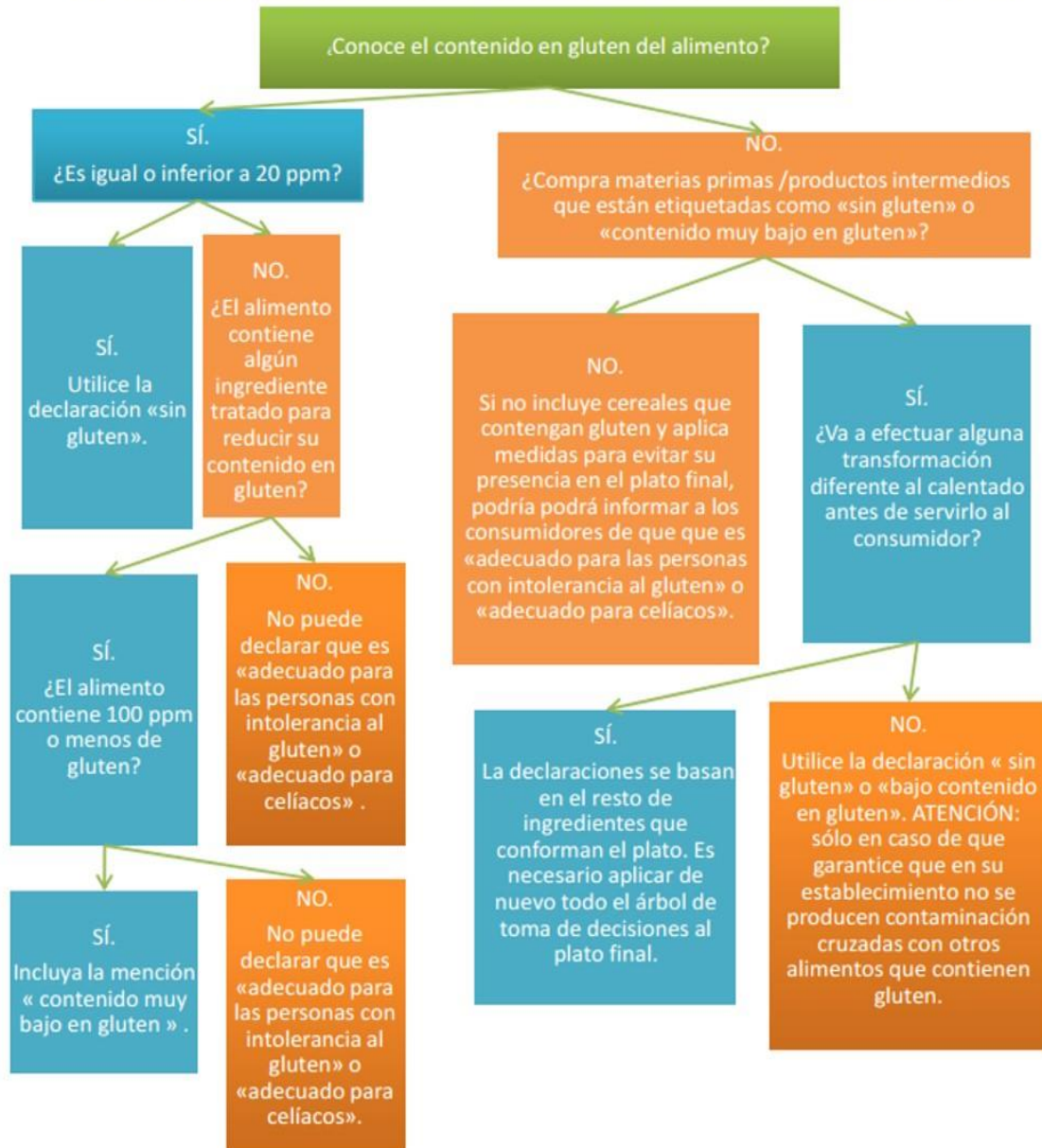


Figura 13. Árbol de decisión para informar sobre el contenido en gluten de un alimento.

CLAVES DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS PARA PERSONAS CON ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE Y/O INTOLERANCIA A LA LACTOSA

NO HAY QUE CONFUNDIR LA ALERGIA A LA LECHE CON LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA: REVISAR MINUCIOSAMENTE EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

→ ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?



La intolerancia a la lactosa se produce por el **déficit de la enzima digestiva llamada lactasa**. Esta deficiencia dificulta la digestión de los alimentos que contengan lactosa (un hidrato de carbono presente en la leche y otros lácteos) y produce molestias gástricas, gases y diarrea.

Las personas intolerantes a la lactosa, siempre bajo supervisión médica, pueden consumir:

- **Alimentos que no contengan leche entre sus ingredientes:** para ello, es importante verificar que en la lista de ingredientes de la etiqueta del alimento no aparezca la palabra "leche" o algún derivado. Por ejemplo, un producto a base de soja.
- **Alimentos sin lactosa** elaborados específicamente para reducir su contenido en este hidrato de carbono, como por ejemplo: productos a base de leche de vaca y derivados lácteos etiquetados "sin lactosa".

→ ¿Qué es la alergia a las proteínas de la leche?

¡ATENCIÓN! UN ALIMENTO SIN LACTOSA NO ES APTO PARA ALÉRGICOS A LA LECHE.

Además de la lactosa, la leche contiene otros muchos nutrientes, incluidas diversas proteínas séricas: las lactoglobulinas, la lactoalbúmina y la caseína.

La alergia a la leche está provocada mayoritariamente por esas proteínas y por tanto, dentro de este tipo de alergia, existen variantes de unas personas a otras.

Las personas alérgicas a la leche pueden consumir únicamente alimentos que no contengan entre sus ingredientes leche, ni derivados lácteos: para ello, es importante verificar que en la lista de ingredientes de la etiqueta del alimento no aparezca la palabra "leche" o algún derivado.

Algunas personas desarrollan una reacción alérgica grave al consumir cantidades muy pequeñas de este alérgeno.

EN CASO DE DUDA, NO OFRECER NINGÚN PRODUCTO QUE CONTENGA LECHE O DERIVADOS.



Características	Alergia a la leche	Intolerancia a la lactosa
Gravedad de los síntomas	Grave	Leve
Alimento/sustancia responsable	Proteínas de la leche (no sólo la lactosa)	Sólo la lactosa de la leche
Alimentos que NO pueden consumir	<p>Leche, derivados lácteos y alimentos que los contengan (por tanto, NO pueden consumir alimentos “sin lactosa”)</p> <ul style="list-style-type: none"> Leche y derivados lácteos: yogures, quesos, mantequilla, helados a base de leche, batidos... Alimentos que contengan leche o derivados como ingredientes: embutidos y otros productos cárnicos, puré de patata, salsas, cremas, zumos y otras bebidas, cereales de desayuno, bollería... 	<p>Alimentos que lleven leche o lactosa (pero sí pueden consumir alimentos etiquetados como “sin lactosa”)</p>

Tabla 1. Características de la alergia y de la intolerancia a la leche

¡REVISE CON ATENCIÓN LA ETIQUETA DEL ALIMENTO!

Los alimentos "sin lactosa" o "aptos para intolerantes a la lactosa" no son aptos para personas con alergia a la leche. Esta confusión ha originado, en varias ocasiones, graves reacciones en niños pequeños alérgicos a la leche, por haber consumido un yogur "sin lactosa" (pero que sí contiene leche) suministrado por personas que no eran sus cuidadores habituales.

No es lo mismo un postre a base de soja que un producto lácteo con soja. Se ha producido algún caso de reacción alérgica grave por confundir un yogur con soja añadida (pero que está elaborado a base de leche) con un postre elaborado exclusivamente con soja (sin leche).

→ Claves del etiquetado de los alimentos



- En la **lista de ingredientes** estará resaltada la palabra "**leche**": en otro **color** o en **negrita**, *cursiva*, subrayado...

¡Atención!

- Si en la **lista de ingredientes** figura la palabra "**leche**", **el alimento no es apto ni para alérgicos a la leche, ni para intolerantes a la lactosa**. No obstante, siempre bajo supervisión médica, los intolerantes a la lactosa pueden ingerir algunos productos lácteos, como yogures.

Compruebe la etiqueta del alimento¹²

- ➔ Si la etiqueta indica "**sin lactosa**": se ha acreditado la ausencia de lactosa en el alimento. Es decir, **inferior al 0,01% de lactosa**.
- ➔ Si la etiqueta indica "**Bajo contenido en lactosa**": el contenido en lactosa residual medible del alimento se sitúa **por debajo del 1%**.

¹² [Condiciones de empleo de las menciones "sin lactosa" y "bajo contenido en lactosa", publicadas por la AECOSAN y aprobadas en Comisión Institucional de 30 de septiembre de 2015.](#)

CLAVES DE ETIQUETADO DE ADITIVOS EN ALIMENTOS

Todos los aditivos deben figurar en la lista de ingredientes del alimento indicando la función que desempeñan, es decir, **el nombre de su clase funcional (por ejemplo: conservante...), seguida del nombre específico de la sustancia o del número E**. El número E es una forma práctica de identificar a los aditivos en todos los países, más allá del idioma que se hable en ellos.

A pesar de la alta exposición del consumidor a los aditivos alimentarios, la incidencia de alergias es relativamente baja. Destacamos los siguientes:

SULFITOS

La sensibilidad a sulfitos se da principalmente en pacientes asmáticos, aunque también puede darse en un pequeño número de personas no asmáticas.

Los **síntomas** pueden ser dermatitis, dolor de cabeza, irritación del tracto gastrointestinal, urticarias, exacerbación del asma y shock anafiláctico.

Alimentos que pueden contener sulfitos:

Por su función antioxidante y conservante, pueden aparecer en muchos alimentos:

- Preparados de carne: burger meat, longaniza fresca...
- Zumos de uva, mostos, vinos...
- Conservas vegetales.
- Mermeladas.
- Mostazas.
- Crustáceos.

Etiquetado

Como excepción frente al resto de aditivos, al ser considerados por la normativa como **sustancias alergénicas**: cuando el alimento contenga dióxido de azufre y sulfitos en una **cantidad superior a 10 mg/Kg o 10 mg/litro, se indicará como “sulfitos”** y se **destacará** en la lista de ingredientes mediante diferente tipografía, para que sea identificable por las personas alérgicas o intolerantes.



Son correctos cualquiera de estos ejemplos:

- Antioxidante (SULFITOS).
- Conservante (**Sulfito**).
- Antioxidante **SULFITO** (metabisulfito sódico E-223).

→ Recuerde:

- Cuando la concentración de sulfitos sea superior a **10 mg/kg o 10mg/l** estará destacado (en otro color, subrayado, negrita, MAYÚSCULAS, etc.) en la lista de ingredientes.
- Aunque la cantidad de sulfitos sea inferior, tienen que figurar en la lista de ingredientes, pero no estará

destacado.

- Hay alimentos, como el vino, que no llevan lista de ingredientes. Aun así, si contiene sulfitos lo pondrá expresamente en la etiqueta: "**contiene sulfitos**".

→ Le interesa saber que:

Los sulfitos son un grupo de aditivos autorizados para alimentos y bebidas. En la siguiente tabla figuran todos los sulfitos autorizados en alimentos, cuyos números E van del **E-220 al E-228**.

Nombre	Nº "E"
Dióxido de azufre	E-220
Sulfito sódico	E-221
Sulfito ácido de sodio	E-222
Metabisulfito sódico (Disulfito sódico)	E-223
Metabisulfito potásico (Disulfito potásico)	E-224
Sulfito cálcico	E-226
Sulfito ácido de calcio (Bisulfito cálcico)	E-227
Sulfito ácido de potasio (Bisulfito potásico)	E-228

Tabla 2. Sulfitos autorizados en alimentos y sus números "E".

COLORANTES AZOICOS

Están autorizados para diversos alimentos. Por ejemplo, está presente en los condimentos que se venden para dar color a la paella. Algunas personas son sensibles a estos colorantes.

Los **síntomas** son muy variados: rinitis, asma, eczema atópico, dermatitis de contacto, prurito y shock anafiláctico.

Etiquetado

¡Atención!

La normativa no exige que los colorantes azoicos, como la tartracina (utilizada para dar color en alimentos como por ejemplo, en la paella), se destaquen de forma especial en la etiqueta. Por ello, las personas que presenten alergia o intolerancia a los colorantes azoicos deben leer atentamente

toda la lista de ingredientes.



En la lista de ingredientes indicarán la función (colorante) seguida del nombre específico de la sustancia o del número E. Ver la tabla número 3.

Por ejemplo, son correctas cualquiera de estas dos indicaciones:

"...Colorante (tartracina)..."

"...Colorante (E 102)..."

Cuando un alimento contenga colorantes azoicos llevará la siguiente advertencia en la etiqueta: **"puede tener efectos negativos sobre la actividad y la atención de los niños"**.

Nombre	Nº "E"
Tartrazina	E-102
Amarillo de quinoleína	E-104
Amarillo anaranjado	E 110
Carmoisina	E 122
Rojo cochinilla A	E 124
Rojo allura	E 129

Tabla 3. Colorantes azoicos autorizados en alimentos y sus números "E".

GLUTAMATO

El glutamato es un saborizante utilizado en comidas orientales y en productos de pollo y carne. Puede aparecer de forma natural en alimentos como por ejemplo en tomates y quesos.

Este potenciador del sabor es responsable del llamado "**Síndrome del restaurante chino**", que no suele ser grave pero va acompañado de síntomas que aparecen rápidamente: cefalea, quemazón en cuello, tirantez, dolor y parestesia en la parte inferior del tórax.

Etiquetado

¡Atención!

La normativa no exige que el glutamato se destaque de forma especial en la etiqueta. Por ello, las personas que presenten **alergia o intolerancia al glutamato deben leer atentamente toda la lista de ingredientes.**

En la lista de ingredientes indicarán la función (**potenciador del sabor**) seguida del **nombre específico de la sustancia o del número E**. Ver la tabla número 4.

Por ejemplo, son correctas cualquiera de estas dos indicaciones:

"... Potenciador del sabor (glutamato monosódico)..."

"... Potenciador del sabor (E 621)..."

Estos aditivos abarcan los números E del E-620 al E-625.

Nombre	Nº "E"
Ácido glutámico	E-620
Glutamato de monosodio	E-621
Glutamato de monopotasio	E-622
Diglutamato de calcio	E-623
Glutamato de monoamonio	E-624
Diglutamato de magnesio	E-625

Tabla 4. Glutamatos autorizados en alimentos y sus números "E".

INCIDENCIAS EN LA GESTIÓN DE ALÉRGENOS EN ESTABLECIMIENTOS QUE PROPORCIONAN ALIMENTOS DESTINADA ESPECÍFICAMENTE A POBLACIÓN ALÉRGICA O CON INTOLERANCIA

Ante una incidencia, la empresa tiene que tener claro las actuaciones a realizar tanto para *controlar el peligro* para el consumidor (ej.: retirar un producto), como para *evitar que se pueda volver a producir* el problema (ej.: cambio de un proveedor).

Una de las características de los sistemas de autocontrol, es que las **actuaciones** que se van a llevar a cabo en caso de incidencias **deben estar determinadas previamente**, de forma que cuando se produzca un problema no haya dudas sobre qué pasos deben llevarse a cabo. Además, las actuaciones que se lleven a cabo deberán quedar registradas. Ver siguiente figura sobre la información que debe incluir la descripción de las medidas correctoras y sus registros:

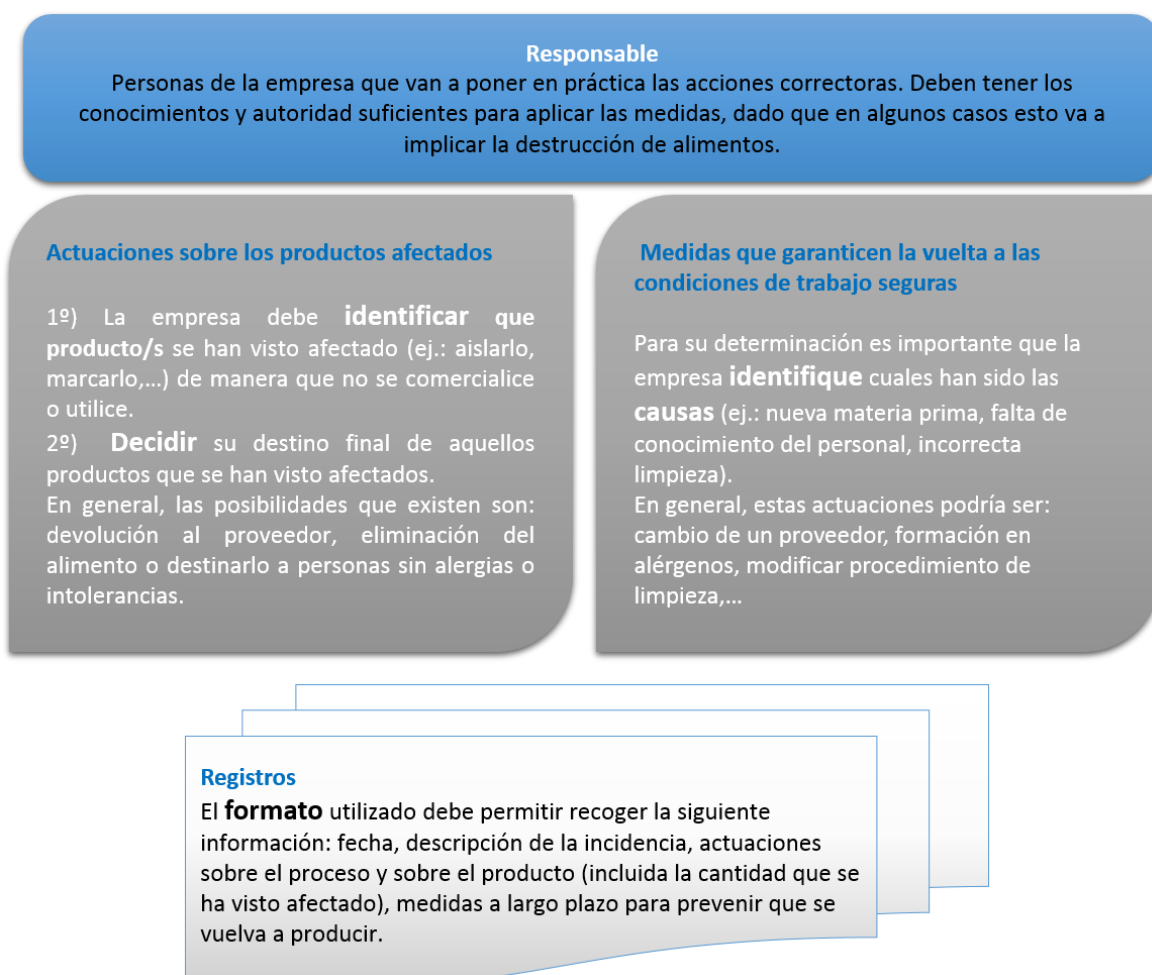


Figura 14. Ejemplo de descripción de las medidas correctoras y sus registros.

Entre las situaciones más comunes que suelen producir incidencias relacionadas con alérgenos en establecimientos minoristas y restauración se encuentran:

➔ La empresa recibe una notificación sobre uno de los productos comercializados o una materia prima, en la que se indica que se ha detectado la presencia no declarada de alérgenos o bien que ha aparecido un caso de reacción alérgica en un consumidor.

Lo primero que se debe hacer es averiguar si ese producto ha entrado en nuestras instalaciones. En caso afirmativo es necesario:

- ➔ Localizarlo para que se bloquee su uso en el menor tiempo y con la menor cantidad de recursos posible.
- ➔ Valorar si es necesario realizar alguna actuación sobre el proveedor de esa materia prima o producto (ej.: cambio de proveedor, solicitar garantías adicionales,...)

➔ En las instalaciones de la empresa se produce un derrame accidental, una rotura de envase o una situación similar de un alimento que contiene alérgenos.

En primer lugar se debe retirar el producto a la mayor brevedad posible. A continuación:

- ➔ Se extremará la limpieza de la zona, y cualquier utensilio y material contaminado deben ser separados de la zona “libre de alérgenos”, de los alimentos o de las materias primas que vayan destinadas a las personas con alergias alimentarias, hasta que estén limpios.
- ➔ Los alimentos que hayan entrado en contacto con algún alérgeno deben etiquetarse y separarse claramente de la zona “libre de alérgenos”, de los alimentos o materias primas que vayan destinadas a personas con alergias alimentarias. Por ejemplo, si en el almacén de un restaurante se rompe un paquete de harina de trigo, se procede a la retirada y limpieza de la zona. Si hubiera algún envase de materia prima abierto en ese momento en el almacén se identificaría como “posible presencia de gluten” y no se emplearía en la elaboración de comidas para celíacos.

➔ En un establecimiento que elabora alimentos, se ha empleado un ingrediente no autorizado en un alimento destinado a personas alérgicas.

Se retirará de forma inmediata y se eliminará o destinará a personas sin alergias. Se investigarán las causas por las que se ha producido el incidente y en función de ellas se:

- ➔ Programará una acción formativa sobre la elaboración de comidas para alérgicos
- ➔ Se cambiará de producto y/o de proveedor si la información apartado por ellos ha sido la causa del error.

➔ Se informa incorrectamente a un consumidor sobre el contenido en alérgenos de un alimento.

Se revisa toda la información sobre la composición del alimento y se comprueba si está actualizada. Se investigarán las causas por las que se ha producido el incidente y en función de ellas se:

- Programará una acción formativa a los trabajadores relativa a la información al consumidor y los peligros debidos a alérgenos.
- Se actualizará la información sobre el contenido en alérgenos de los alimentos comercializados.

EJEMPLO de aparición de un peligro por la presencia de alérgenos en un plato de un restaurante destinado a un alérgico a los sulfitos.

El jefe de cocina detecta que, en la elaboración de un plato para un alérgico a los sulfitos, un manipulador ha utilizado patatas envasada tipo IV gama que llevan como aditivo el metabisulfito sódico.

Las medidas correctoras que la empresa tenía predeterminadas en su sistema de autocontrol eran:

Medidas correctoras

- ➔ Sobre el producto afectado: rechazar el producto o destinarlo a personas no alérgicas
- Sobre el proceso afectado: actividad formativa destinada a reforzar el conocimiento de los manipuladores de los ingredientes utilizados y su contenido en alérgenos

Las actuaciones que se llevaron a cabo se recogen en el siguiente registro de medidas correctoras:

Registro de medidas correctoras		
Fecha de la incidencia: 09/01/2017		Descripción: En la elaboración de un plato para un alérgico a los sulfitos, se han añadido patatas envasadas que lleva sulfitos
Fechas proceso: 10/01/2017 11/01/2017 17/01/2017	acciones	Acciones desarrolladas sobre el PCC (proceso): Se solicita al manipulador que elabore un nuevo plato para el cliente alérgico Se programa una acción formativa para la semana siguiente Se lleva a cabo un taller sobre elaboración de comidas para alérgicos
Fechas producto: 09/01/2017	acciones	Acciones desarrolladas sobre el producto: El plato se identifica, se separa de la zona de almacenamiento de menús para alérgicos y se destina a un menú para personas no alérgicas a los sulfitos.
Actuaciones a largo plazo: Se realizará un seguimiento especial de la elaboración de comidas para personas con alergias y se programa una auditoría de buenas prácticas para el segundo trimestre de 2018.		

Figura 15. Ejemplo de gestión de una incidencia debida a alérgenos.

ACTUACIÓN ANTE UNA REACCIÓN ALÉRGICA

Ante cualquier episodio grave, llame al 112 indicando, en su caso, que el paciente está sufriendo un shock anafiláctico.



En casos menos graves, facilite a la persona afectada o su familia la ayuda que le indiquen.

COMUNICAR INCIDENCIAS A LA AUTORIDAD SANITARIA

LA NORMATIVA EXIGE QUE LA EMPRESA ALIMENTARIA NOTIFIQUE A LAS AUTORIDADES SANITARIAS CUALQUIER INCIDENCIA QUE PUEDA AFECTAR A LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS QUE ELABORA O COMERCIALIZA.

Es necesario que la empresa siga una **política de gestión y comunicación interactiva** (por ejemplo, para facilitar la recuperación de alimentos cuyo etiquetado no identifica los alérgenos en su lista de ingredientes).

LA ANAFILAXIA EN LOS CENTROS ESCOLARES

Este capítulo es una adaptación de la información contenida en la publicación *Alergia a alimentos y al látex. Guía para centros educativos y comedores escolares*.¹³

→ ¿Qué es la anafilaxia?

La **anafilaxia** es un término que describe una reacción alérgica grave, multisistémica (dos o más órganos afectados), que se inicia y progresa rápidamente y puede poner en peligro la vida de las personas. Se habla de choque o *shock anafiláctico* cuando existe afectación circulatoria (bajada de tensión, arritmia, pulso débil, desfallecimiento). Este cuadro requiere atención médica urgente y supone riesgo de muerte.

→ ¿Cuál es el tratamiento de rescate de la anafilaxia?

El empleo inmediato de adrenalina intramuscular es el tratamiento de elección para las reacciones anafilácticas.

Para facilitar su administración en situación de urgencia vital, en España existen autoinyectores de adrenalina que se comercializan con distintas marcas. Son muy fáciles de administrar, y su uso no requiere conocimientos sanitarios. Están diseñados para ser utilizados por cualquier persona como medida de primeros auxilios.

Vienen precargados con dosis de 150 o 300 microgramos. El médico indicará la dosis necesaria en cada caso y la conveniencia de disponer de más de un autoinyector según las características de la persona y la valoración del riesgo en cada caso individual, puesto que en ocasiones puede ser necesaria una segunda inyección de adrenalina.

Toda persona en riesgo de anafilaxia que tenga prescrita por su médico la adrenalina autoinyectable debe llevarla consigo en todo momento y en todo lugar, y ser instruida en el reconocimiento de los síntomas más graves, pautas de actuación y modo de uso del autoinyector. Del mismo modo deberán ser formadas todas las personas de su entorno, especialmente en el caso de menores de edad (familiares, cuidadores, educadores...)

Debido a la frecuencia de síntomas respiratorios, y si así lo indica el médico especialista, conviene incluir en el botiquín de rescate o primeros auxilios broncodilatadores inhalados (salbutamol o terbutalina). El manejo eficaz de la anafilaxia por alimentos debe incluir el control óptimo del asma con el empleo de las dosis mínimas necesarias de tratamiento.

→ ¿Qué hacer ante una reacción anafiláctica en la escuela?

¹³ [Alergia a alimentos y al látex. Guía para centros educativos y comedores escolares](https://www.aepnaa.org/recursos/aepnaa/pdf/protocolo.pdf). Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex (AEPNAA, 2016). Más información en: <https://www.aepnaa.org/recursos/aepnaa/pdf/protocolo.pdf>

- Intentar conservar la calma para poder manejar la situación de forma eficaz.
- Permanecer junto al afectado en todo momento y transmitirle tranquilidad.
- Colocarle acostado, con las piernas elevadas (apoyadas en un mueble por ejemplo), excepto en caso de dificultad respiratoria o vómitos (en este caso incorporar ligeramente el tronco)
- Es necesario alejarle del alérgeno sospechoso de haberle causado la reacción, y retirar o limpiar posibles restos del alimento, pero no provocar el vómito.
- En colegios o centros que tengan habitualmente los mismos comensales, se conservará el protocolo de actuación firmado por el médico y los padres o tutores legales del alumno.
- Si se dispone del autoinyector de adrenalina, se administrará según las indicaciones del especialista, conservando el autoinyector utilizado. Repetir a los 10 minutos si no hay mejoría y se dispone de otra dosis.
- Acudir lo más pronto posible a un servicio de urgencias. Si puede llamarse previamente al 112 o al centro al que acudiremos y explicar la situación, facilitaremos que estén preparados a nuestra llegada. Siempre se debe ir a urgencias aunque los síntomas empiecen a remitir tras la inyección de adrenalina y debe entregarse el autoinyector utilizado.

→ ¿Qué hacer ante la duda?

Si el especialista en alergia ha prescrito un autoinyector de adrenalina después de valorar el riesgo de anafilaxia, en general, ante la duda, es preferible administrar el autoinyector de adrenalina que no hacerlo. Algunos estudios relacionan el retraso en su administración con un mayor riesgo de desenlace fatal.

Los efectos secundarios de la adrenalina son leves y transitorios en la mayoría de las personas (palpitaciones, nerviosismo, sudoración...), y dado el riesgo vital que supone una anafilaxia, no hay contraindicación absoluta al uso de la adrenalina si se sospecha reacción anafiláctica.

ANEXO I. IDENTIFICACIÓN DE LOS POSIBLES PELIGROS Y MEDIDAS PREVENTIVAS/DE CONTROL EN ESTABLECIMIENTOS DE COMERCIO MINORISTA DE ALIMENTACIÓN Y DE RESTAURACIÓN COMERCIAL

La elaboración de análisis de peligros en las empresas alimentarias es una tarea compleja que requiere conocimientos técnicos en seguridad alimentaria; por ello, los establecimientos que no disponen de personal especializado con frecuencia recurren a sus asociaciones sectoriales o a empresas consultoras externas.

A continuación, para facilitar las tareas de diseño de análisis de peligros, se incluyen varios ejemplos de la identificación de los posibles peligros y las medidas de control para diferentes sectores del comercio minorista de alimentación y de restauración comercial.

Las tablas referidas al comercio minorista se han adaptado respecto a las propuestas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria en su documento destinado a los pequeños establecimientos minoristas¹⁴ ¹⁵y de las directrices de la Comunidad de Madrid^{16,17}. **Solo** se han incluido los peligros debidos a la presencia de alérgenos en alimentos destinados a personas con alergias o intolerancias.

¹⁴ European Food Safety Authority (2017). Hazard analysis approaches for certain small retail establishments in view of the application of their food safety management systems. EFSA-Q-2015-00593. EFSA Journal 2017;15(3):4697

¹⁵ European Food Safety Authority (2017). Hazard analysis approaches for certain small retail establishments in view of the application of their food safety management systems. EFSA-Q-2015-00593. EFSA Journal 2017;15(3):4697

¹⁶Directrices de diseño, implantación y mantenimiento de un sistema APPCC y unas prácticas correctas de higiene en el sector de comidas preparadas. Documentos Técnicos de Higiene y Seguridad Alimentaria nº 3. Subdirección Gral. de Higiene y Seguridad Alimentaria. Eds. D. G. de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Madrid, 2011.

¹⁷Directrices para el diseño, implantación y mantenimiento de un sistema APPCC y Prácticas Correctas de Higiene en empresas alimentarias. Documentos Técnicos de Higiene y Seguridad Alimentaria nº 10. Subdirección Gral. de Higiene y Seguridad Alimentaria. Eds. D. G. de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Madrid, 2012.

Las medidas preventivas y/o control que se identifican, **exclusivamente a modo de ejemplo, se basan en la propuesta de prerrequisitos - PRP (planes preventivos o de prácticas correctas de higiene) para comercio minorista** incluida en la Comunicación de la Comisión sobre los sistemas de gestión de la seguridad alimentaria¹⁸ y las opiniones de EFSA¹⁹ y que son los siguientes:

- PRP 1: Infraestructura (edificio y equipo)
- PRP 2: Limpieza y desinfección
- PRP 3: Control de plagas: hincapié en la prevención
- PRP 4: Mantenimiento técnico y calibración
- PRP 5: Contaminación física y química por el entorno de producción
- PRP 6: Alérgenos
- PRP 7: Gestión de residuos
- PRP 8: Control de agua y aire
- PRP 9: Personal (higiene, estado de salud)
- PRP 10: Materias primas (selección del proveedor, especificaciones, etc.)
- PRP 11: Control de temperatura del entorno de almacenamiento
- PRP 12: Metodología de trabajo
- PRP 13: Información sobre el producto y concienciación del consumidor
- PRP 14: Control de la vida útil del producto

Tabla 5. Listado de planes preventivos o de prácticas correctas de higiene (PRP) propuestos por la Comisión Europea.

Cada establecimiento alimentario podrá utilizar esta organización de prerrequisitos, agruparlos tal como se propone en el documento de directrices de la Comunidad de Madrid³ o adaptarlos a las características de su empresa.


¹⁸ Enfoque de análisis de peligros para algunos pequeños establecimientos minoristas para la aplicación de sus sistemas de gestión de la seguridad alimentaria. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

¹⁹ European Food Safety Authority (2017). Hazard analysis approaches for certain small retail establishments in view of the application of their food safety management systems. EFSA-Q-2015-00593. EFSA Journal 2017;15(3):4697

European Food Safety Authority (2018). Hazard analysis approaches for certain small retail establishments and food donations: second scientific opinion. EFSA-Q-2017-00565. EFSA Journal 2018;16(11):5432


→ **Ejemplo de medidas de control en establecimientos minoristas alimentarios de carnicería:**

Peligros por presencia de alérgenos en productos de carnicería		
Fase	Actividades que contribuyen al incremento/reducción de la ocurrencia del peligro	Actividades de control
Recepción	Presencia de alérgenos en materias primas entrantes	PRP 6: control de la presencia de alérgenos en la materia prima PRP 10: selección del proveedor y especificaciones de la materia prima
Almacenamiento	Contaminación cruzada con alérgenos debido a un fallo en la separación de productos	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Picado	Contaminación con alérgenos debido a un fallo en la limpieza y desinfección de los equipos	PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada
Procesado	Contaminación con alérgenos debido a un fallo en la manipulación y en la limpieza y desinfección de los equipos	PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada
Almacenamiento y exposición en el mostrador	Contaminación cruzada con alérgenos debido a fallos en la separación de productos	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada


<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Loncheado, servicio y envasado</p>	<p>Contaminación con alérgenos debido a un fallo en la metodología de trabajo</p> <p>No se informa al consumidor de posibles alérgenos</p> 	<p>PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada</p> <p>PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada y aplicación de procedimientos de trabajo adecuados</p> <p>PRP 13: información sobre los alérgenos</p>
---	--	--

→ **Ejemplo de medidas de control en establecimientos minoristas alimentarios de panadería:**

Fase	Peligros por presencia de alérgenos en productos de pastelería Actividades que contribuyen al incremento/reducción de la ocurrencia del peligro	Actividades de control
Recepción	Presencia de alérgenos en materias primas entrantes	PRP 6: control de la presencia de alérgenos en la materia prima PRP 10: selección del proveedor y especificaciones de la materia prima
Almacenamiento	Contaminación cruzada con alérgenos debido a un fallo en la separación de productos	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Pesado, mezclado y amasado	Contaminación con alérgenos por el entorno, el personal, los utensilios, etc.	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Fermentación	Contaminación con alérgenos por el entorno, el personal, los equipos, etc.	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Exposición	Contaminación con alérgenos por el entorno, el personal, los utensilios, etc.	PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada


<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Servir, cortar y envasar</p>	<p>Contaminación con alérgenos debido a un error en la limpieza y desinfección del equipo y los utensilios</p> <p>No se informa al consumidor de posibles alérgenos</p> 	<p>PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza</p> <p>PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada</p> <p>PRP 13: información sobre los alérgenos</p>
--	---	--

→ **Ejemplo de medidas de control en establecimientos minoristas alimentarios de pescadería**


Fase	Peligros por presencia de alérgenos en productos de pescadería Actividades que contribuyen al incremento/reducción de la ocurrencia del peligro	Actividades de control
Recepción	Presencia de alérgenos en materias primas entrantes	PRP 6: control de la presencia de alérgenos en la materia prima PRP 10: selección del proveedor y especificaciones de la materia prima
Almacenamiento	Contaminación cruzada con alérgenos debido a un fallo en la separación de productos	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Exposición	Contaminación con alérgenos por los equipos, el personal, etc.	PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Servir y envasar	Contaminación con alérgenos por los equipos, los utensilios, el personal, etc. No se informa al consumidor de posibles alérgenos 	PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada y aplicación de procedimientos de trabajo adecuados PRP 13: información sobre los alérgenos

→ Ejemplo de medidas de control en establecimientos minoristas alimentarios de helados:

Fase	Peligros por presencia de alérgenos en helados Actividades que contribuyen al incremento/reducción de la ocurrencia del peligro	Actividades de control
Recepción	Presencia de alérgenos en materias primas entrantes	PRP 6: control de la presencia de alérgenos en la materia prima PRP 10: selección del proveedor y especificaciones de la materia prima
Almacenamiento	Contaminación cruzada con alérgenos debido a un fallo en la separación de productos	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Pesar y mezclar	Contaminación con alérgenos por el entorno, el personal, los utensilios, etc.	PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Trocear y servir</p>	<p>Contaminación con alérgenos debido a un error en la limpieza y desinfección del equipo y los utensilios</p> <p>No se informa al consumidor de posibles alérgenos</p> 	<p>PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza</p> <p>PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada</p> <p>PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada y aplicación de procedimientos de trabajo adecuados</p> <p>PRP 13: información sobre los alérgenos</p>
---	---	---


→ Ejemplo de medidas de control en establecimientos minoristas alimentarios de frutas y verduras:

Fase	Peligros por presencia de alérgenos en frutas y verduras Actividades que contribuyen al incremento/reducción de la ocurrencia del peligro	Actividades de control
Recepción	Presencia de alérgenos en materias primas entrantes	PRP 6: control de la presencia de alérgenos en la materia prima PRP 10: selección del proveedor y especificaciones de la materia prima
Almacenamiento	Contaminación cruzada con alérgenos debido a un fallo en la separación de productos	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Exposición	Contaminación con alérgenos por el entorno, el personal, etc...	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 12: pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Servir y envasar	Contaminación con alérgenos por el entorno, el personal, los utensilios, etc. No se informa al consumidor de posibles alérgenos 	PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada PRP 13: información sobre los alérgenos

→ Ejemplo de medidas de control en establecimientos de restauración comercial²⁰:

Fase	Peligros por presencia de alérgenos en una comida Actividades que contribuyen al incremento/reducción de la ocurrencia	Actividades de control
Recepción	Presencia de alérgenos en materias primas entrantes	PRP 6: control de la presencia de alérgenos en la materia prima PRP 10: selección del proveedor y especificaciones de la materia prima
Almacenamiento	Contaminación cruzada por alérgenos debido a un fallo en la separación de materias primas en su almacenamiento	PRP 6: Identificación de las fuentes de contaminación cruzada y pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Preparación de ingredientes	Contaminación con alérgenos por el entorno, el personal, los utensilios, etc. Contaminación con alérgenos debido a un error en la limpieza y desinfección del equipo y superficies utilizados	PRP 1: diseño de instalaciones y equipos que reducen la posibilidad de contaminación cruzada PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada y pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada
Tratamiento térmico	Contaminación cruzada por alérgenos debido a un fallo en la separación de productos o las manipulaciones de los trabajadores	PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada y pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada

²⁰Que se ajusten a la definición de microempresa

<p>Manipulación de platos: enfriamiento, porcionado,...</p>	<p>Contaminación cruzada por alérgenos debido a un fallo en las manipulaciones de los trabajadores</p> <p>Contaminación con alérgenos debido a un error en la limpieza y desinfección de los equipos o de los utensilios</p>	<p>PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza</p> <p>PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada y pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada</p>
<p>Almacenamiento y exposición de los alimentos elaborados</p>	<p>Contaminación cruzada por alérgenos debido a un fallo en la separación de las comidas en su almacenamiento</p> <p>Contaminación con alérgenos debido a un error en la limpieza y desinfección del equipo de almacenamiento</p>	<p>PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza</p> <p>PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada y pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada</p>
<p>Manipulación de platos: emplatado, envasado,...</p>	<p>Contaminación cruzada por alérgenos debido a un fallo en las manipulaciones de los trabajadores</p> <p>Contaminación con alérgenos debido a un error en la limpieza y desinfección de los utensilios</p>	<p>PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza</p> <p>PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada y pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada</p>
<p>Servicio al cliente</p>	<p>Contaminación con alérgenos por el entorno, el personal, el menaje, etc.</p> <p>No se informa al consumidor de la presencia de alérgenos en una comida</p> <p>Error en la asignación de un plato</p> 	<p>PRP 2: aplicación correcta de los métodos de limpieza</p> <p>PRP 6: identificación de las fuentes de contaminación cruzada y pautas de trabajo que eviten la contaminación cruzada y aplicación de procedimientos de trabajo adecuados</p> <p>PRP 13: información sobre los alérgenos</p>

ANEXO II. FLEXIBILIDAD EN LA APLICACIÓN DE SISTEMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El Reglamento (CE) nº 852/2004, del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la higiene de los productos alimenticios, establece que todas empresas alimentarias deben cumplir con el requisito obligatorio de elaborar, aplicar y mantener un procedimiento permanente basado en los principios del sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC).

No obstante, el propio reglamento reconoce que la aplicación de estos principios debe ser lo suficientemente flexible para poderse aplicar en todas las situaciones, incluidas las pequeñas empresas. En base a ello, en el año 2016, la Comisión Europea publicó la comunicación 2016/C278/01²¹ que establece las líneas marco de los **mecanismos de flexibilidad** de los sistemas de seguridad alimentaria.

Para facilitar su aplicación en la Comunidad de Madrid, la Dirección General de Salud Pública ha establecido unas **Directrices para la flexibilidad en la aplicación de sistemas de Seguridad alimentaria basados en los principios del APPCC**. En dichas directrices se incluyen orientaciones para diversos sectores alimentarios.

²¹ DOCE, de 30/07/2016: Comunicación de la Comisión Europea sobre la aplicación de sistemas de gestión de la seguridad alimentaria que contemplan programas de prerrequisitos (PRP) y procedimientos basados en los principios del APPCC, incluida la facilitación/flexibilidad respecto de su aplicación en determinadas empresas alimentarias

Directrices de flexibilidad dirigidas a comercios minoristas y restaurantes

Empresa	Criterios de flexibilidad en la aplicación del sistema APPCC
Comercio minorista que elabora o manipula alimentos (ej.: carnicerías, pollerías, charcuterías, pescaderías)	<p>1) Microempresas. En sectores y actividades en los que predomine la pequeña empresa, existe la posibilidad de aplicar planes de PCH y de trazabilidad o una guía de PCH (las carnicerías-charcuterías son una excepción y precisan un sistema APPCC o una guía para su aplicación).</p> <p>2) Empresas con actividades alimentarias con peligros y controles bien conocidos, comunes y con cierta homogeneidad: guía de aplicación del sistema APPCC (ej.: <i>centros de cadenas de distribución minorista</i>).</p>
Restauración social (ej.: colegios, guarderías, residencias de tercera edad)	<p>1) Microempresas: guía de aplicación del sistema APPCC.</p> <p>2) Empresas que se abastecen de cocina central: en actividades alimentarias en las que no se elaboran o preparan comidas pueden ser suficientes los Planes de PCH y de trazabilidad o una guía de PCH.</p>
Restauración comercial (ej.: restaurantes, cafeterías, bar con cocina)	Planes de PCH y de trazabilidad o una guía GPCH
No elaboran ni manipulan comidas (ej.: bar sin cocina, cafés, pubs)	Planes de PCH que correspondan (según productos comercializados y procesos que tengan lugar) y plan de trazabilidad o una guía de PCH

Tabla 6. Directrices de flexibilidad de la Comunidad de Madrid en la aplicación de los sistemas APPCC

ANEXO III. IDENTIFICACIÓN DE LOS POSIBLES PELIGROS Y MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O DE CONTROL EN ESTABLECIMIENTOS QUE PROPORCIONAN COMIDA DESTINADA ESPECÍFICAMENTE A POBLACIÓN ALÉRGICA²²

En este capítulo se desarrolla un ejemplo de análisis de peligros de establecimientos de restauración para población de alto riesgo (ej. hospital, residencias para personas mayores dependientes...) que elaboren comidas para personas alérgicas. Para su aplicación en un establecimiento concreto sería necesario valorar la existencia de problemas específicos de su diseño y su historial de incidentes.

→ Identificación de los peligros y de sus medidas preventivas y/o de control

Peligros identificados	Medidas preventivas y/o de control
Peligros aplicables a todas las etapas	
→ Contaminación de alimentos por <i>látex</i>	Evitar el empleo de guantes de látex por los manipuladores (control de materias primas y proveedores/buenas prácticas de manipulación)
→ Contaminación cruzada por inadecuada limpieza de los equipos y útiles de limpieza	Los peligros se controlan a través de un plan de L+D, se aplican procedimientos de limpieza eficaces y con la frecuencia adecuada Se utilizará material y menaje desinfectado y específico para la elaboración de cada tipo de dieta. A finalizar las preparaciones se higienizarán en los equipos automáticos de limpieza a más de 82°C y se almacenarán protegidos y de manera aislada
Peligros aplicables a la etapa de recepción de ingredientes, material en contacto con los alimentos y alimentos listos para consumo	
→ Presencia de <i>alérgenos no declarados</i> en la composición de un alimento	Los peligros se controlan a través de un plan de proveedores que requiere: ✓ aceptación de productos solo de proveedores autorizados

²² Directrices para el desarrollo de un sistema de seguridad alimentaria en el servicio de comidas para la población vulnerable. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Peligros identificados	Medidas preventivas y/o de control
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ especificaciones de materias primas (ej.: identificación de ingredientes/ presencia de alérgenos), ✓ solicitud de ficha de producto actualizada y ✓ control de los productos durante su recepción (ej.: integridad del envase, etiquetado)
<p>Peligros aplicables a la etapa de almacenamiento de las materias primas y material en contacto con los alimentos</p>	
<p>→ <i>Contaminación cruzada</i> con alérgenos procedentes de otras materias primas</p>	<p>La aplicación de planes de BPM y L+D que establecen medidas preventivas para asegurar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ almacenamiento en locales adecuados o zonas específicas ✓ correcta limpieza ✓ estiba correcta e integridad y/o cierre efectivos de los envases de materias primas
<p>Peligros aplicables a la etapa de preparación y mezcla de ingredientes para la elaboración de platos</p>	
<p>→ <i>Contaminación</i> de menú para personas con alergias con alérgenos procedentes de otras preparaciones</p>	<p>El plan de BPM incluye una instrucción específica para la elaboración de estos alimentos: en zonas exclusivas, con útiles específicos, y a primera hora de cada turno. Al inicio de la preparación, se comprobará en el etiquetado de las materias primas empleadas la ausencia de alérgenos en función del tipo de dieta elaborada.</p> <p>El plan de L+D establecerá sistemáticas de limpieza específicas de las zonas donde se elaboren dietas para alérgicos</p> <p>El plan de formación incluye actividades específicas sobre la selección de ingredientes y preparación de comidas para personas alérgicas. Los responsables de elaboración no modifican las recetas de los platos sin una aprobación expresa de personal capacitado en el diseño de dietas especiales</p>
<p>Peligros aplicables a la etapa de tratamiento térmico</p>	
<p>→ <i>Contaminación</i> de menú para personas con alergias con alérgenos procedentes de otras preparaciones</p>	<p>El plan de BPM incluye una instrucción específica para la elaboración que implica que:</p>

Peligros identificados	Medidas preventivas y/o de control
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ los productos se introduzcan en raciones individuales y debidamente aisladas en los hornos ✓ no se usen las freidoras y se fría en sartén con aceite limpios ✓ el menaje de cocina será específicos para dietas con alergias y se higienizará antes de cada uso
Peligros aplicables a la etapa de enfriamiento	
<p>→ <i>Contaminación</i> de menú para personas con alergias con alérgenos procedentes de otras preparaciones</p>	<p>El plan de BPM incluye una instrucción específica para la elaboración que implica que los productos se introduzcan en raciones individuales y debidamente aisladas en el abatidor</p>
Peligros aplicables a la etapa de mantenimiento a temperatura controlada de los alimentos listos para su consumo hasta su emplatado	
<p>→ <i>Contaminación</i> de menú para personas con alergias con alérgenos procedentes de otras preparaciones</p>	<p>El plan de BPM establece que los platos destinados a personas con alergias se almacenan emplatados de forma individual, aislada y correctamente identificados</p>
Peligros aplicables a la etapa de distribución y servicio de la comida	
<p>→ <i>Asignación de platos incorrectos</i> a personas alérgicas</p> <p>→ <i>Contaminación</i> de dietas para pacientes con alergias con alérgenos procedentes de otras preparaciones</p>	<p>El plan de BPM y el de trazabilidad establecen que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ personal capacitado diseña y asigna las dietas especiales ✓ el personal de servicio compruebe, al recoger los pedidos en la cocina, que se trata de los menús adaptadas a las alergias del consumidor y que se entregan a la persona afectada ✓ el plan de BPM establece que los platos destinados a personas con alergias se almacenan emplatados de forma individual y en bandeja cerrada

→ Puntos de Control Crítico (PCC)

Una vez analizados todos los peligros, existen diferentes técnicas (ej.: árbol de decisiones del CODEX Alimentarius) para determinar cuáles son PCC. Para ilustrar este ejemplo vamos a utilizar el propuesto por otras autoridades de control oficial (USDA-EEUU).

Fase	¿Existen una probabilidad razonable de que se presente un problema por la presencia de alérgenos?	Fundamento	Si la columna 3 es Sí ¿qué medidas podrían aplicarse para prevenir, eliminar o reducir el riesgo a un nivel aceptable?	PCC
Recepción	No	Los controles sobre proveedores son muy constantes	-	No es PCC
Almacenamiento de materias primas	No	El plan de BPM establece unos criterios muy concretos de almacenamiento de materias primas con alérgenos	-	No es PCC
Preparación y mezcla	No	El plan de BPM establece una separación horaria y hay personal específicos para la elaboración de dietas	-	No es PCC
Tratamiento térmico	No	El plan de BPM establece una separación horaria y hay personal específicos para la elaboración de dietas	-	No es PCC
Enfriamiento	No	El plan de BPM establece una separación horaria	-	No es PCC

		y hay personal específicos para la elaboración de dietas		
Mantenimiento de producto acabado	No	Existen equipos específicos para las dietas destinadas a personas con alergias y las comidas se emplatan individualmente y en recipiente cerrado	-	No es PCC
Distribución y servicio	Sí	El volumen de dietas para comensales alérgicos es muy elevado ²³	Los dietistas asignan diariamente el menú que deben consumir las personas alérgicas. El plan de trazabilidad establece un sistemática de identificación de los platos para personas alérgicas.	PCC

²³ En el caso de que el número de comensales alérgicos sea bajos podría concluirse que la probabilidad es baja y, por lo tanto, no es un PCC.

→ Límites críticos, vigilancias, medidas correctoras, verificaciones y registros

En el caso de que, tras la aplicación del árbol de decisiones, se identificase una de las etapas valoradas en el análisis de peligros como PCC, deberían describirse el resto de los principios del sistema. A continuación, se ha incluido ejemplo de formato para documentar un PCC.

PCC	8Q-Emplatado
Peligro	Presencia de alérgenos en un plato destinado a un comensal alérgico
Medidas preventivas o de control	Aplicación de un plan de trazabilidad que asigna e identifica adecuadamente los platos a los comensales alérgicos y un plan de BPM con criterios sobre la realización del emplatado.
Límites críticos	Los alimentos emplatados se corresponden con lo indicado en la etiqueta de la bandeja.
Vigilancias	<ul style="list-style-type: none"> a) Responsable: dietista. b) Frecuencia: en cada turno. c) Procedimiento: control visual de la correspondencia entre lo indicado en la etiqueta de la bandeja y los alimentos emplatados.
Medidas correctoras	<ul style="list-style-type: none"> a) Responsable: dietista. b) Actuaciones: <u>Respecto del proceso:</u> valoración inmediata del motivo del cambio de plato (errores de emplatado...). En caso de fallos de manipulación de valorará la realización de una acción formativa específica sobre el emplatado. <u>Respecto del producto:</u> retirada del alimento erróneo y sustitución por el alimento correcto.
Verificaciones	<ul style="list-style-type: none"> a) Supervisión de la cumplimentación de los registros de vigilancia y acciones correctoras. b) Auditoría del sistema de autocontrol.
Registros	Registro de emplatado, registro de las acciones correctoras, registros de las verificaciones (informe de auditoría).

ANEXO IV. FICHAS DE LOS PRODUCTOS

Existen múltiples formatos empleados en la descripción de los platos. Con carácter ilustrativo, se incluye un ejemplo de formato general de receta/ficha de productos así como un formato de descripción individual para un plato elaborado en el establecimiento y para otro que se recibe preelaborado.

**ALERGIAS E INTOLERANCIAS:
RECETA/FICHA DE PRODUCTO**

Plato/alimento:

Fecha: Responsable:

 Apio <input type="checkbox"/>	 Cereales con gluten <input type="checkbox"/>	 Crustaceos <input type="checkbox"/>	 Huevos <input type="checkbox"/>	 Pescado <input type="checkbox"/>
 Altramuces <input type="checkbox"/>	 Leche <input type="checkbox"/>	 Moluscos <input type="checkbox"/>	 Mostaza <input type="checkbox"/>	 Frutos de cáscara <input type="checkbox"/>
 Cacahuets <input type="checkbox"/>	 Sésamo <input type="checkbox"/>	 Soja <input type="checkbox"/>	 Sulfitos <input type="checkbox"/>	MARQUE LOS ALÉRGENOS PRESENTES EN EL ALIMENTO <input checked="" type="checkbox"/>

Observaciones:

Revisado y verificado por:

Basado en el formato de la "Food Standards Agency's Safer Food"

Existen múltiples formatos empleados en la descripción de los platos. Con carácter ilustrativo, se incluye un formato de descripción individual para un plato elaborado en el establecimiento y para otro que se recibe preelaborado.

FICHA DE DESCRIPCIÓN DE PRODUCTOS: Lentejas estofadas	
Fecha: 01/02/2017	Revisión: 1 Responsable: Dietista
Ingredientes	Lentejas, chorizo (carne de cerdo, sal, lactosa, pimentón, proteína de soja, ajo, aceite de oliva, dextrosa, estabilizante [E-451i], potenciador sabor (E-621), antioxidantes [E-316 , E-331], conservadores [E-250 , E-252], colorante [E-120]), zanahoria, ajo, cebolla, laurel, aceite de oliva, sal y pimienta
Tratamiento	Hidratación de legumbres durante 12 horas Lavado y cortado de los vegetales en cuarto frío a <15°C Cocción en marmita durante 90 minutos. El tratamiento térmico debe alcanzar una temperatura > 75°C en el centro del producto
Almacenamiento y distribución	Almacenamiento en mesa caliente a >65°C Distribución en carro caliente a >65°C
Presentación y envasado	Cuenco cerámico en bandeja individual de paciente
Vida útil	Consumo en 2 horas
Información alérgenos	Soja Lactosa
Dieta	Plato para dieta basal

Figura 16. Ejemplo de formato de descripción individual de plato elaborado en el centro

FICHA DE DESCRIPCIÓN DE PRODUCTOS: Piña Cortada	
Fecha: 01/02/2017	Revisión: 2 Responsable: Dietista
Ingredientes	Piña troceada
Tratamiento	Producto no elaborado en el centro (se adquiere listo para consumo)
Almacenamiento y distribución	Almacenamiento en cámara a <4°C Distribución en carro frío a <4°C
Presentación y envasado	Envase en atmósfera protectora Envase individual de plástico (PET)
Vida útil	Se recibe con al menos 5 días de caducidad y una vez abierto debe consumirse 2 horas
Información alérgenos	--
Dieta	Plato para dieta basal y otras dietas para individuos no alérgicos a la piña y que permitan fruta fresca

Figura 17. Ejemplo de formato de descripción individual de plato no elaborado en el centro

ANEXO V. EJEMPLO DE CARTEL SOBRE ALÉRGENOS

Si su empresa opta por facilitar la información sobre los 14 ingredientes de forma oral, puede colocar un cartel en su establecimiento como este.

SI PADECE ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Antes de realizar su pedido, consulte al personal sobre los ingredientes de los platos.



¡Gracias!

Figura 18. Ejemplo de cartel sobre cómo obtener información sobre los alérgenos presentes en las comidas de un restaurante.

ANEXO VI. REFERENCIAS

- [Reglamento \(UE\) Nº 1169/2011, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.](#)
- Comisión Europea, 2017. [Comunicación de la Comisión de 13 de julio de 2017, relativa a la información alimentaria facilitada acerca de las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, según figuran en el anexo II del Reglamento \(UE\) Nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.](#)
- Comisión Europea, 2016: [Comunicación de la Comisión Europea sobre la aplicación de sistemas de gestión de la seguridad alimentaria que contemplan programas de prerequisites \(PRP\) y procedimientos basados en los principios del APPCC, incluida la facilitación/flexibilidad respecto de su aplicación en determinadas empresas alimentarias.](#)
- [Reglamento de Ejecución \(UE\) Nº 828/2014, de la Comisión, de 30 de julio de 2014, relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.](#)
- [Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades y de los envasados en los lugares de venta, a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.](#)
- [Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.](#)
- AECOSAN, 2015. [Nota interpretativa sobre las condiciones de empleo de las menciones: “sin lactosa” y “bajo contenido en lactosa”. Aprobada en la Comisión Institucional del 30 de septiembre de 2015.](#)
- EFSA, 2017. [Hazard analysis approaches for certain small retail establishments in view of the application of their food safety management systems. EFSA-Q-2015-00593. EFSA Journal 2017;15\(3\):4697](#)
- EFSA, 2018. [European Food Safety Authority \(2018\). Hazard analysis approaches for certain small retail establishments and food donations: second scientific opinion. EFSA-Q-2017-00565. EFSA Journal 2018;16\(11\):5432](#)
- AEPNAA (2016). [Alergia a alimentos y al látex. Guía para centros educativos y comedores escolares. Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex \(AEPNAA\).](#)

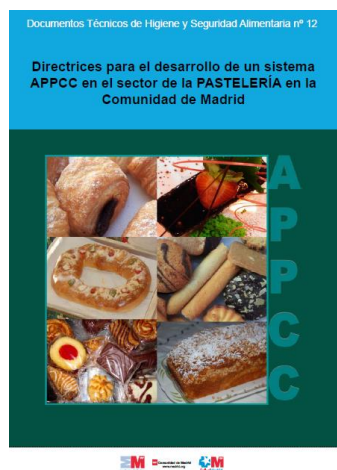
ANEXO VI. PUBLICACIONES SOBRE SISTEMAS APPCC Y ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Los establecimientos alimentarios y las empresas de formación de manipuladores de alimentos que necesiten profundizar en el diseño e implantación de un sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC), pueden consultar y descargar los siguientes documentos de la web de la Comunidad de Madrid:



[Directrices para el desarrollo de un sistema de seguridad alimentaria en el servicio de comidas para la población vulnerable.](#)

Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública.
Madrid, 2017.



[Directrices para el desarrollo de un sistema APPCC en el sector de la pastelería en la Comunidad de Madrid](#)

Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública.
Madrid, 2013



[Directrices para el diseño, implantación y mantenimiento de un sistema APPCC y Prácticas Correctas de Higiene en empresas alimentarias](#)

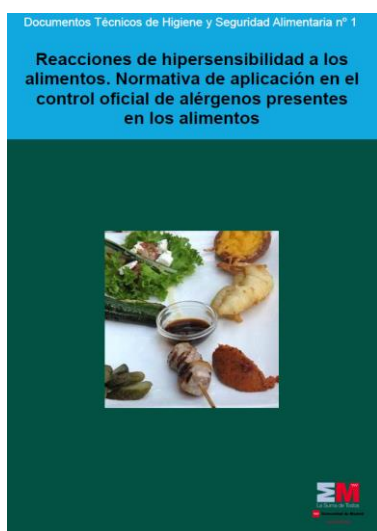
Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública

Madrid, 2012



[Directrices de diseño, implantación y mantenimiento de un sistema APPCC y unas prácticas correctas de higiene en el sector de comidas preparadas](#)

Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública
Madrid, 2011



[Reacciones de hipersensibilidad a los alimentos. Normativa de aplicación en el control oficial de alérgenos presentes en los alimentos.](#)

Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública
Madrid, 2015.



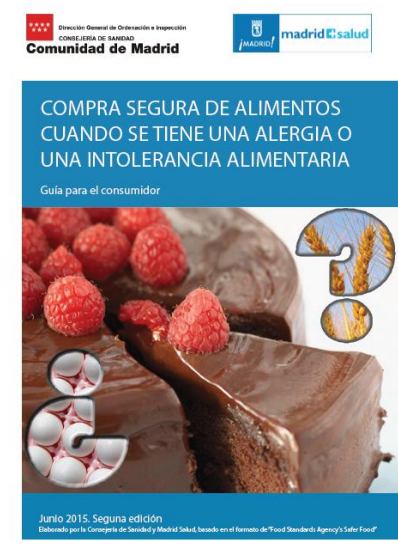
[Información sobre alérgenos en alimentos sin envasar. Guía para establecimientos del comercio minorista de la alimentación y del sector de la restauración colectiva sobre el nuevo reglamento de información al consumidor.](#)

Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública Madrid, 2015






[Alergias: consideraciones al etiquetar alimentos envasados. Guía para establecimientos alimentarios que elaboran y venden alimentos envasados.](#)

Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública Madrid, 2015.



[Compra segura de alimentos cuando se tiene una alergia o una intolerancia alimentaria. Guía para el consumidor.](#)

Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública Madrid, 2015.

 **ATENCIÓN: TENGO ALERGI A ALIMENTARIA**
 **ATTENTION: I HAVE FOOD ALLERGIES**
 **ATTENTION: J'AI UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE**

GRACIAS POR AYUDAR A MANTENERME A SALVO
THANK YOU FOR KEEPING ME SAFE
MERCİ DE VOTRE AIDE AFİN D'ASSURER MA SÉCURITÉ



Atención: tengo alergia alimentaria

Consejería de Sanidad - D. G. de Salud Pública
Madrid, 2018.

Esta guía ofrece unas orientaciones a los **establecimientos de restauración comercial** y a **pequeñas empresas del comercio minorista** sobre como incluir el control de alérgenos en el marco de sus sistemas de autocontrol.

AMPLIAR INFORMACIÓN

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion>



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD