

MANUAL DE GESTIÓN DE ALERGENOS

ÍNDICE

1. INTRODUCCION

2. ALERGÍA E INTOLERANCIA

2.1 CLASIFICACION DE LAS REACCIONES ADVERSAS A ALIMENTOS

2.2 ALERGIA ALIMENTARIA

3. ALERGENOS ALIMENTARIOS: PRINCIPALES ALIMENTOS RESPONSABLES DE ALERGIAS

4. ASPECTOS LEGISLATIVOS

4.1 ALIMENTOS ENVASADOS

4.2 ALIMENTOS SIN ENVASAR

4.3 LAS MENCIONES OBLIGATORIAS

4.4 COMO AFECTA A LOS ESTABLECIMIENTOS

5. GESTIÓN DEL RIESGO DE ALERGENOS

5.1 PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA GESYIÓN DE ALERGENOS

5.2 DIAGRAMA DE GESTIÓN

5.3 CARTAS O MENÚS

1. INTRODUCCIÓN

Las alergias e intolerancias alimentarias se han incrementado en los últimos años, así como el mayor interés de los consumidores al respecto. Sin embargo, aún se considera escaso el conocimiento y la comprensión de la industria acerca de los riesgos de los alérgenos presentes en los alimentos.

Con el fin de controlar las consecuencias del consumo de alérgenos por consumidores con alergias o intolerancias, se debe informar completamente sobre la naturaleza y composición de los alimentos que se compran o consumen. Existe una necesidad clara de etiquetar los ingredientes que se consideran alérgenos e identificar las posibles contaminaciones cruzadas con alérgenos con el fin de que los consumidores puedan tener una clara información y conocimiento de lo que compran o consumen.

Los cambios en la legislación relativa al etiquetado e información nutricional de los alimentos, están derivando a mejoras significativas al respecto. Aunque todavía nos queda un largo camino que recorrer, por la posible presencia de alérgenos en niveles muy bajos, derivados de las contaminaciones cruzadas.

Con este manual lo que pretendemos es ajustarnos al nuevo reglamento Europeo 1169/2011, que entra en vigor el 13 de diciembre de 2014. El presente curso cubre las necesidades formativas derivadas del Reglamento Europeo 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor, respecto a los alimentos que contengan ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias, que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, o en el caso de los alimentos envasados en los lugares de venta a petición del comprador o envasados para su venta inmediata.

El curso es obligatorio para el sector de la restauración (bares, hospitales, catering, restaurantes,...) y para todos los comercios que venden productos a granel (panaderías, pastelerías, charcutería, carnicería, pescadería, tienda de chucherías,...)

El Curso está **dirigido** a profesionales y técnicos del sector agroalimentario aplicado a la industria alimentaria, así como para aquellas personas que deseen adquirir conocimientos en esta área específica. Especialmente dirigido a personas interesadas en

adquirir las competencias necesarias para desempeñar funciones de desarrollo, implantación y mejora de mecanismos del control de estos alimentos dentro de la cadena de suministro de alimentos.

OBJETIVOS

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

Las compañías alimentarias tienen la responsabilidad de tener implantado un sistema de aseguramiento de la seguridad alimentaria que cumpla con los requisitos legales, debiendo formar parte integral de esta estrategia la gestión de alérgenos y considerando este riesgo junto con otros riesgos de seguridad alimentaria. Es decir, las empresas deberán tener implantados planes de autocontrol basados en los principios del Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC) o en Guías de Prácticas Correctas de Higiene, debiendo la gestión de los alérgenos estar plenamente integrada dentro del procedimiento de autocontrol existente en cada caso.

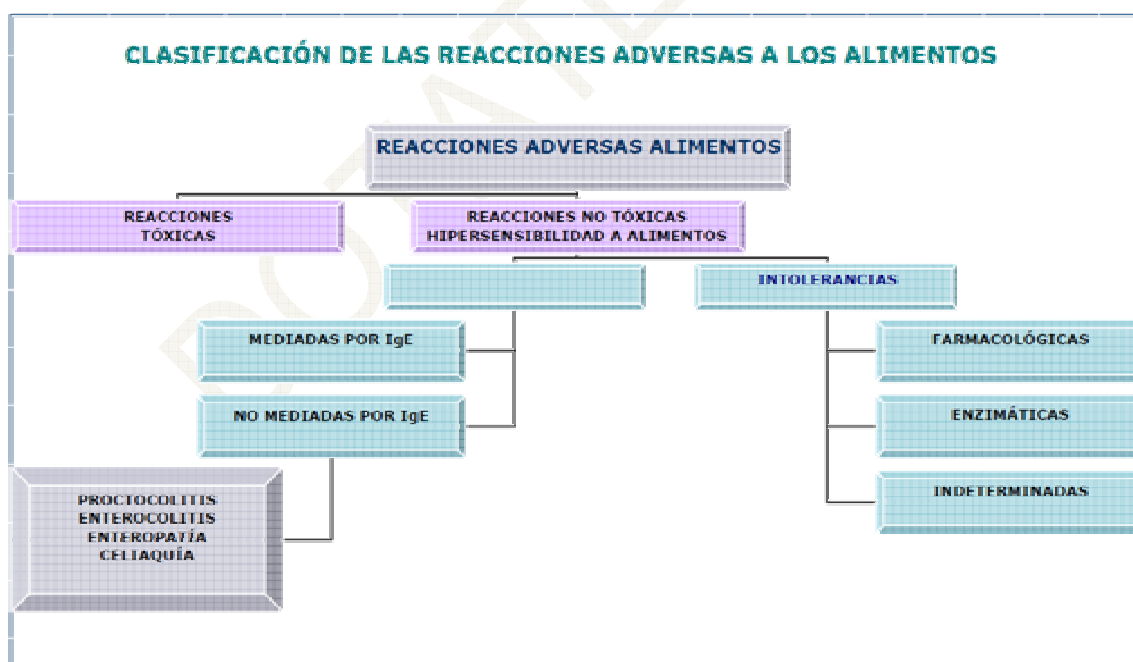
Para ello, este curso tiene como objetivos:

- ✓ Conocer los diferentes tipos de alergias e intolerancias alimentarias.
- ✓ Interpretar correctamente las etiquetas de los alimentos que contienen alérgenos.
- ✓ Aprender a realizar una gestión adecuada de alérgenos en el establecimiento, incorporar buenas prácticas de manipulación de alimentos destinados a personas que sufran una alergia/intolerancia alimentaria y prevenir contaminaciones cruzadas.
- ✓ Conocer las obligaciones y sanciones a las que se enfrentan los establecimientos que no cumplan con el reglamento europeo 1169/2011.

2. ALERGIA E INTOLERANCIA

Existen distintas clasificaciones, siendo una de las más aceptadas la de La Academia Europea de Alergología e Inmunología Clínica (EAACI), la cual, estableció en 1995 una clasificación de las reacciones adversas a los alimentos diferenciando dos grandes grupos (reacciones tóxicas y reacciones no tóxicas). Las reacciones no tóxicas sólo afectan a las personas predispuestas y pueden estar mediadas por un mecanismo inmunológico (alergia alimentaria) o no inmunológico (intolerancia).

En 2003, la World Allergy Organization propuso una nueva nomenclatura de las reacciones alérgicas y similares, según la cual las reacciones adversas a los alimentos de origen no tóxico deben denominarse **Hipersensibilidad a los Alimentos**. El término apropiado cuando se haya demostrado que el mecanismo es inmunológico es **Alergia Alimentaria**. Se denominará **Intolerancia Alimentaria** a aquella en la que no existe o no se ha demostrado un mecanismo de base inmunológica.



Esta clasificación ayuda a evitar confusiones derivadas del uso que se venía haciendo del término “intolerancia” para toda reacción en la que no se demostraba participación de los anticuerpos tipo IgE, dejándolo ahora sólo para las reacciones no tóxicas de mecanismo no inmunológico, y llamando “alergia” a toda reacción en la que participe el sistema inmunológico, sea mediante anticuerpos IgE o mediante otros mecanismos diferentes:

REACCIONES TÓXICAS: ocurrirán siempre en todos los individuos expuestos cuando la dosis sea suficientemente elevada. Los compuestos tóxicos pueden ser externos, ocasionándose durante el procesamiento de los alimentos o por contaminantes (microbios, venenos, pesticidas...), y causando toxoinfecciones alimentarias como gastroenteritis, salmonelosis, etc.; o pueden ser tóxicos internos naturales en el alimento (setas venenosas). Estas reacciones tóxicas pueden, en ocasiones, manifestarse de forma similar a las reacciones alérgicas.

REACCIONES NO TÓXICAS: dependen de la susceptibilidad individual a un cierto alimento, y sólo ocurren en una proporción pequeña de personas. Dentro de estas reacciones no tóxicas encontramos:

2.1 CLASIFICACIÓN DE LAS REACCIONES ADVERSAS A ALIMENTOS

a) Las que no son producidas por mecanismo inmunológico o INTOLERANCIAS

La intolerancia a alimentos es una reacción adversa alimentaria en la que no se puede demostrar ninguna reacción de hipersensibilidad del sistema inmunológico.

El organismo no puede asimilar correctamente un alimento o uno de sus componentes. No interviene el sistema inmune.

Puede deberse a mecanismos enzimáticos (deficiencia a la lactasa), farmacológicos (sustancias con potencial acción farmacológica contenidas en el alimento o liberados por él: histamina, tiramina,...) o mecanismos indeterminados de etiología desconocida.

Los síntomas son digestivos: náuseas, diarrea y dolor abdominal.

Un punto clave que diferencia las alergias de las intolerancias, es que en esta última, el individuo con intolerancia a algún componente, puede consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que se den síntomas. Se

considera que las manifestaciones clínicas son dosis-dependientes, a mayor cantidad ingerida más intensas serán los síntomas.

Las intolerancias más conocidas son la intolerancia a la lactosa o a la fructosa.

- **La intolerancia a la lactosa**, el azúcar de la leche, es una intolerancia muy frecuente y se produce por un déficit del enzima lactasa. Cuando la actividad de esta enzima es muy baja no se puede digerir la lactosa por lo que pasa al intestino grueso y es fermentada por las bacterias de la flora intestinal. Esto puede producir dolor abdominal, flatulencia y diarrea. La cantidad de lactosa que produce los síntomas varía según la actividad de la lactasa, por lo que algunos pacientes toleran pequeñas cantidades de alimentos con lactosa. No hay que confundirla con la alergia o enteropatía (alergia no IgE mediada) a proteínas de leche de vaca. Un alérgico a proteínas de leche de vaca podría consumir lactosa, de no ser porque ésta, al ser extraída de la leche, suele arrastrar restos de proteína láctea y puede causarle reacción alérgica. No confundir intolerancia a la lactosa con la alergia a la proteína de la leche.

DIFERENCIAS ENTRE ALERGIA A LA PLV E INTOLERANCIA A LA LACTOSA

	Alergia a la leche	Intolerancia a la lactosa
Reacción ante	Proteína de la leche	Azúcar de la leche
Causa	Reacción inmunitaria	Incapacidad de digestión
Alimento desencadenante	Leche y productos lácteos	Leche y productos lácteos no fermentados Alimentos que tengan añadida lactosa como ingrediente Fármacos con excipiente lactosa
Síntomas	Sistémicos: • Aparato digestivo (náuseas, diarrea y cólico) • Piel (eccemas, hinchazón, urticaria) • Vías respiratorias (asma, disfunción respiratoria) • Anafilaxis	Aparato digestivo
Aparición de síntomas	A los pocos minutos de ingerir el alimento	A los 30 min-2 horas de ingerir el alimento
Tratamiento	Evitar productos lácteos Antihistamínicos, epinefrina	Restricción de lácteos que contengan lactosa Lactasa, leche con lactosa hidrolizada

La intolerancia se produce por una baja actividad de esta enzima, y puede ser de dos tipos:

- **Congénita:** se caracteriza por un déficit total o una reducción importante de la lactasa desde el nacimiento, y permanente durante toda la vida.
- **Transitoria o adquirida:** se produce después de una diarrea, por alteración de la mucosa intestinal donde se encuentra la lactasa.

- La intolerancia a la fructosa se produce por la ausencia de la enzima que hidroliza la fructosa y la sacarosa. Estos azúcares están presentes en frutas y zumos o cereales. Se manifiesta clínicamente por vómitos, ictericia, aumento del tamaño del hígado, irritabilidad y en algunos casos puede manifestarse con convulsiones. Requiere una dieta sin fructosa, sacarosa y sorbitol.

b) Las que son producidas por un mecanismo inmunológico o ALERGIAS:

Interviene el sistema inmune frente a un componente del alimento (alérgeno) que es de naturaleza proteica. Puede estar causada por la creación de anticuerpos (alergia inmediata, mediada por anticuerpos IgE) o de células (alergia tardía o no inmediata), cuyo principal exponente es la enfermedad celíaca.

El individuo tiene que eliminar completamente de la alimentación del agente causante.

- Mediadas por IgE. Reacciones bien definidas, producidas por acción de los anticuerpos de tipo IgE, habitualmente inmediatas al tomar el alimento, manifestadas clínicamente con síntomas cutáneos (urticaria, angioedema), respiratorios (rinoconjuntivitis, broncoespasmo), síntomas gastrointestinales agudos y anafilaxia, aunque ninguno de ellos es exclusivo de estas reacciones.

La clínica puede ser leve o muy grave y puede afectar a uno o varios sistemas u órganos a la vez.

Nos centraremos en este tipo de alergias, que las explicaremos con más detalle en el punto siguiente.

- No mediadas por IgE. Producidas por mecanismos inmunológicos que no se han definido con tanta precisión, con participación de células o anticuerpos, y a veces con participación mixta (células y anticuerpos). Provocan una respuesta retardada o crónica.

Son muy variables, no sólo de una persona a otra, sino también en su extensión y gravedad, desde cuadros que simulan una reacción sistémica hasta síntomas aislados o múltiples sobre todo digestivos y cutáneos, pero también a veces de tipo respiratorio y neurológico.

Se producen más a menudo frente a proteínas grandes, de alto peso molecular. Por ello en la alergia a PLV no IgE mediada, como alternativa a la leche,

se prefieren los hidrolizados o fórmulas semi-elementales, de bajo peso molecular, a las fórmulas de soja. Además, existe mayor riesgo de desarrollar nuevas alergias no-IgE frente a otros tipos de proteínas grandes, como las que hay en la soja, el gluten, en las carnes o los pescados, en especial cuando hay una patología digestiva previa con alteración de la flora intestinal, sea debida ésta a una intolerancia o alergia recién diagnosticada, o a un cuadro agudo de gastroenteritis.

DIFERENCIAS ENTRE LAS MEDIADAS Y NO MEDIADAS

- Síntomas:

- la alergia no IgE mediada suele dar más síntomas digestivos y cutáneos, y más leves.
- La alergia IgE mediada suele dar más síntomas respiratorios, cutáneos o anafilaxia.

Pero cualquiera de las dos puede dar cualquier clase de síntoma.

- Inicio de los síntomas / cantidad de alimento implicado:

- La alergia IgE mediada provoca síntomas inmediatos (generalmente en menos de 1 o 2 horas) y con cantidades mínimas del alimento;
- En la alergia no IgE mediada la cantidad de alimento que provoca síntomas suele ser mayor, y éstos tardan más en aparecer (más de dos horas tras la ingestión, y hasta días después) y pueden ser crónicos, llegando a verse afectado el estado nutricional.

- Evolución: la alergia IgE suele desaparecer más despacio que la alergia no IgE.

- Tratamiento: el tratamiento etiológico es el mismo, la evitación estricta del alimento o alimentos implicados tanto en alergia IgE como no IgE. Sin embargo, otro tratamiento que se viene haciendo desde hace pocos años, la desensibilización o inducción de tolerancia oral, sólo es posible en alergia IgE mediada.

• Dentro de las no mediadas por la IgE, destacamos la [Enfermedad Celiaca](#): Es la más frecuente de las enfermedades gastrointestinales. Se trata de una intolerancia permanente a la proteína del gluten presente en el trigo, avena cebada, centeno, kamut y espelta. Se presenta en individuos genéticamente predispuestos y se caracteriza por una reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado, que

dificulta la absorción de macro y micronutrientes. (No confundir con la alergia al gluten mediada por IgE, que se manifiesta como cualquier otra alergia a alimentos)

En las personas celiacas, el gluten atraviesa la pared intestinal y el cuerpo lo reconoce como algo extraño que debe ser eliminado. Se generan unos anticuerpos que dañan la pared intestinal provocando la desaparición de las vellosidades intestinales y dificultando la absorción de los nutrientes.

Hasta los dos años de edad, los síntomas son náuseas, vómitos, diarreas, distensión abdominal, pérdida de masa muscular y peso, fallo de crecimiento,

En los adultos, los síntomas son parecidos, pero menos llamativos y se añade la anemia ferropénica.

Estos síntomas suelen aparecer lentamente y por eso no se asocian a algo ingerido varias horas antes o un alimento ingerido de manera regular. Por ello, ante el desconocimiento de las repercusiones que tiene su consumo para nuestro organismo, se sigue incluyendo en la dieta, nuestra salud se irá deteriorando progresivamente. Cuando el sistema digestivo no puede tolerar un alimento, o un grupo de ellos, el resultado es un trastorno gastrointestinal más o menos grave. Pero ante una ingesta accidental de una pequeña cantidad, los síntomas serán moderados y transitorios.

Al eliminar el gluten de la dieta, el intestino se regenera y los síntomas desaparecen.

No se trata de una alergia como tal, sino una intolerancia permanente. Es una enfermedad crónica, donde el gluten deberá excluirse durante toda la vida. Es el único tratamiento eficaz. Hoy en día, existe gran variedad de productos especiales sin gluten que van desde la harina de cereales permitidos, para la elaboración casera, hasta una amplia gama de panes, pizzas, pasteles,...

2.2 ALERGIA ALIMENTARIA

La alergia alimentaria es una respuesta exagerada del organismo producida por la ingesta de un alimento (alérgeno) que es bien tolerado por el resto de individuos. Es una respuesta anormal atribuida a la ingesta, contacto o inhalación de un alimento (o sus derivados) o de un aditivo alimentario, que tiene su origen en un mecanismo inmunológico.

En la población general, el organismo produce anticuerpos frente a sustancias nocivas como bacterias, virus,..que constituyen una amenaza para él. Pero las personas alérgicas, además de los casos anteriores, se producen anticuerpos específicos, llamados Inmunoglobulinas E (IgE), frente a sustancias que detecta como extrañas, denominadas alérgenos. Es una respuesta inútil, ya que es innecesaria la defensa frente a esas sustancias que no son ofensivas. Además, es perjudicial, porque la producción de IgE, produce la liberación de histamina y otras sustancias que producen la enfermedad alérgica.

Algunos alimentos pueden provocar reacciones adversas en un pequeño porcentaje de la población. Sin embargo, no todos los problemas que causan los alimentos son alergias.

Sólo un 2% de los adultos y un 3-7% de los niños presentan realmente alergias. Se puede diferenciar entre alimentos que causan alergias alimentarias y alimentos que causan intolerancias alimentarias.

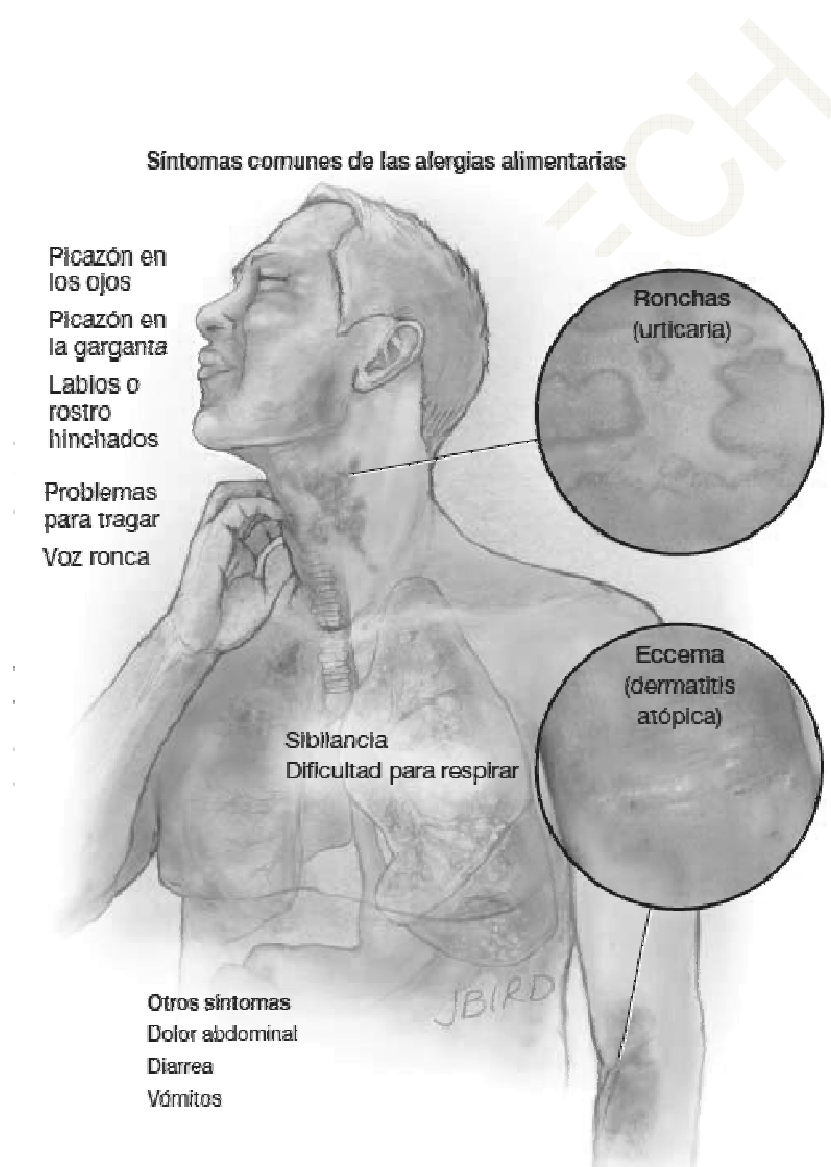
¿Qué Síntomas Produce La alergia Alimentaria?

Los síntomas suelen aparecer de modo inmediato tras la ingestión del alimento, pero también lo pueden hacer de forma retardada (horas, incluso días). En estos últimos casos es más difícil el diagnóstico al no tener claro el alimento implicado. La exposición del alérgeno a las personas alérgicas, ya sea por contacto cutáneo (piel del melocotón), inhalación (vapores de cocción) o ingestión (al ingerir un alimento alérgeno), aún estando en cantidades mínimas dentro del alimento, produce una reacción alérgica, donde el abanico de síntomas es muy amplio y suelen aparecer combinados. Los síntomas abarcan los cuadros cutáneos (urticaria, angioedema, dermatitis, hinchazón,...), digestivos (rechazo del alimento, náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal,...), respiratorios (rinitis, conjuntivitis, dificultad respiratoria,...) o

incluso cuadros generales graves (anafilaxia) que puede producir un shock anafiláctico y, si no se trata de inmediato, puede producir el fallecimiento de la persona.

En ocasiones, sobretudo en individuos muy sensibilizados, ni siquiera es necesario llegar a ingerir el alimento, y sólo con el contacto cutáneo o inhalación de partículas pueden aparecer los síntomas, que generalmente van a ser locales: cuadros cutáneos tras el contacto de la piel o respiratorios tras la inhalación.

Otro cuadro frecuente es el llamado síndrome de alergia oral, en el cual se produce picor en la boca y/o faringe acompañado de pequeñas lesiones alrededor de la boca, al ingerir ciertos alimentos a los que se es alérgico.



SÍNTOMAS DE LAS ALERGIAS MEDIADAS POR IgE	
Cutáneos	Inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o garganta (angioedema). Urticaria, erupciones o enrojecimiento Picazón (prurito) Eczema Dermatitis atópica
Gastrointestinales	Dolor Nauseas Vómitos Diarrea o quemazón Cólicos Edema de cavidad oral
Respiratorios	Crisis asmáticas Tos irritativa
	Rinitis Prurito Edema de cavidad nasal y garganta
Oculares	Prurito y edema
Cardiovasculares	Dolor torácico Arritmias cardíacas o hipotensión, que puede llegar a causar pérdida de conciencia

¿Cómo se produce una Reacción Alérgica?

Hay que tener en cuenta que, no siempre que aparecen síntomas tras la ingestión de un alimento, estamos ante un cuadro de tipo alérgico, sino que, en muchos casos son reacciones adversas de otras índoles, frente al mismo alimento o frente a los aditivos, como puede ser las reacciones de tipo tóxico o las intolerancias digestivas, en este caso no está mediada la reacción por la IgE.

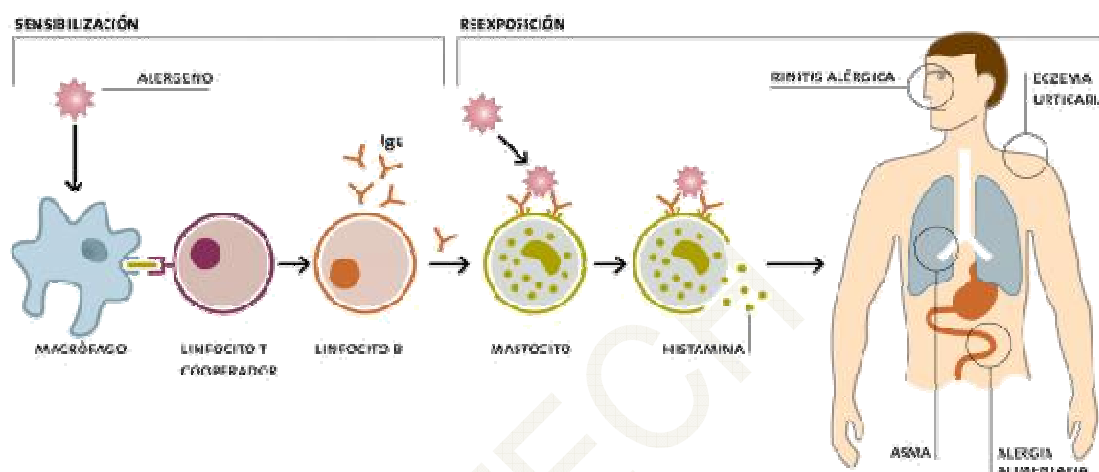
Para poder hablar de **alergia a un alimento**, es necesario demostrar que ese alimento en cuestión, cuando entra en contacto con el individuo, activa un mecanismo inmunológico específico, que desencadena, a su vez, todos esos síntomas. Esto tiene lugar en dos etapas; una primera de sensibilización, y una segunda, que es la reacción alérgica propiamente dicha:

1º Sensibilización: el organismo se expone a un alérgeno que lo reconoce como extraño. Las células plasmáticas producen IgE frente a ese alérgeno.

Estos anticuerpos se unen a unas células llamadas mastocitos y basófilos, en su interior tienen gránulos de histamina. El organismo ya está sensibilizado y listo para reaccionar en caso de un nuevo contacto con la sustancia en cuestión. Esta primera

etapa no tiene síntomas, pero el cuerpo ya está preparado para reaccionar de forma inmediata tras un segundo contacto.

2º Reacción Alérgica: cuando el mismo alérgeno entra en contacto de nuevo con el organismo. La IgE disponible se une con los mastocitos y basófilos, que están cargados de histamina y producen la liberación de los gránulos de histamina a la sangre. La histamina es la responsable de la mayoría de los síntomas de la reacción.



Una vez establecida esta sensibilización previa, entendemos las características propias de las reacciones alérgicas, que nos permiten diferenciarlas del resto de reacciones adversas.

- Los síntomas no se dan en un primer contacto con el alimento sino a partir de contactos sucesivos. Sin embargo, muchas veces el primer contacto pasa desapercibido, por ejemplo, se produce una reacción alérgica a un fruto seco que no se había ingerido con anterioridad, pero antes había tomado frutos secos ocultos en bollería.
- Hay que tener en cuenta que un mismo alérgeno alimentario no produce siempre la misma sintomatología y que la intensidad puede variar, dentro del mismo individuo, por eso nunca hay que confiarse, aunque las reacciones sufridas con anterioridad fueran leves.
- La cantidad de alimento que provoca una reacción también varía en cada paciente, desde trazas hasta cantidades bastante elevadas.
- Los valores de IgE tampoco guardan relación con los síntomas, hay casos de reacciones graves con valores no muy altos y con esas mismas cifras otro paciente puede tolerar ya el alimento.

- Los síntomas de la alergia a alimentos mediada por IgE suelen aparecer entre los primeros minutos y las pocas horas tras haber entrado en contacto con el alérgeno, aunque también pueden aparecer más raramente reacciones tardías. Una excepción podría ser la dermatitis atópica, producida o agravada por alimentos.

¿Cómo diagnosticamos una alergia alimentaria?

Se diagnostica en base a la historia clínica, apoyándose en pruebas inmunológicas, y confirmándose mediante pruebas de exclusión y provocación.

- Lo primero que hay que hacer es identificar una Historia Clínica compatible con los síntomas descritos y su posible relación causa-efecto con la exposición a un alimento. Se deben recoger datos:
 - Cuadro clínico: síntomas, tiempo de aparición de los síntomas, gravedad,..
 - Alimento: identificación del alimento, cantidad ingerida,..
 - Paciente: edad inicio patología, antecedentes, salud ejercicio físico..
- El segundo paso es demostrar, por **Pruebas Alérgicas**, la existencia de la sensibilización mediada por IgE. Esto puede realizarse mediante pruebas cutáneas y, si fuera necesario una sérica.
- Por último, la prueba exposición controlada o provocación/tolerancia es el método de referencia del diagnóstico etiológico de la alergia alimentaria, pero no es necesario llegar a ella en todos los casos. Puede estar contraindicado en casos de reacción anafiláctica grave al alimento identificado, o cuando la historia es claramente compatible y reciente relación con la exposición a un alimento. Consiste en administrar dosis progresivas del alimento hasta que aparezcan los síntomas de reacción inmediata en las dos primeras horas.

3. ALERGENOS ALIMENTARIOS: **Principales Alimentos** **Responsables de Alergias**

Los alérgenos alimentarios pueden ser de origen animal o vegetal, siendo proteínas todos los involucrados en reacciones IgE-dependientes.

En general, son glicoproteínas, es decir, poseen una o más moléculas de azúcares unidos a las cadenas de aminoácidos. La mayoría son estables al calor, ácidos y proteasas. Representan una mínima porción del alimento, pero aún así, poseen gran potencia biológica, de manera que pequeñas cantidades son suficientes para desencadenar los síntomas importantes, y también producir respuesta cutánea positiva, en las pruebas de alergia, en las personas sensibilizadas.

Los alimentos suelen contener uno o varios alérgenos principales, denominados “alérgenos mayores”, a los cuales un 50% de los pacientes sensibilizados responden inmunitariamente, y otros llamados “alérgenos menores”, que sólo pocos individuos responden.

En algunos grupos de alimentos, sobretodo vegetales, la sensibilización a un miembro del grupo implica la sensibilización a otros miembros de la familia, esto se conoce como “**reactividad cruzada**”. Se produce porque entre ellos existen antígenos comunes. Por lo tanto, pacientes que tengan IgE a determinados alérgenos, pueden presentar síntomas asociados a alérgenos diferentes, sin la previa sensibilización, por producir el mismo tipo de IgE.

Los alimentos más habituales implicados en la alergia alimentaria son los más consumidos: Leche de vaca, huevo, pescado, crustáceos, marisco, legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos y cereales, ya sea en su forma natural o como ingrediente, componente o aditivo de cualquier producto elaborado. Además, algunos aditivos alimentarios pueden provocar reacciones alérgicas.



También puede producirse alergia alimentaria al consumirse pescado marino contaminado con el parásito Anisakis.

En niños la alergia a la proteína de la leche y al huevo, son las más frecuentes. Mientras que en adultos, lo son la alergia a los frutos secos, frutas y hortalizas.

A continuación, se relacionan los alimentos o grupos de alimentos más importantes por su frecuente implicación en las alergias alimentarias y que son de indicación obligatoria en el etiquetado. Se encuentran en el anexo II del Reglamento UE 1169/2011

ICONOS ALÉRGENOS



1. CEREALES

- El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, cebada, centeno, avena, espelta, el trigo kamut y las variedades híbridas y productos derivados de estos cereales. Aunque es más frecuente la intolerancia al gluten (enfermedad celiaca), los mismos cereales también pueden causar alergias alimentarias, aunque no son muy comunes. Los síntomas por

alergia a los cereales son derivados de la exposición inhalatoria (asma de panadero) y no por la ingestión, siendo el más alergénico el trigo.

- Se han descrito **reacciones cruzadas** entre trigo, centeno, cebada, avena y arroz, por la similitud en la estructura de estos alimentos. También se ha visto que los alérgenos de los cereales pueden reaccionar de forma cruzada con los alérgenos del polen.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale (cereal sintético obtenido a partir de la hibridación de trigo y centeno)
 - Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
 - Pastas, galletas, bizcochos y productos de repostería.
 - Caramelos y golosinas
 - Leches, bebidas malteadas y bebidas fermentadas de cereales (cerveza, agua de cebada) y algunos licores...
 - Embutidos, salchichas, patés y conservas de carnes.
 - Quesos fundidos.
 - Conservas de pescado con diversas salsas.
 - Sopas y platos preparados.
 - Frutos secos tostados con sal.

2. LECHE DE VACA Y DERIVADOS

- El consumo de leche puede producir reacciones de alergia a las proteínas contenidas en la misma o de intolerancia a la lactosa. La alergia a la leche ocupa el primer lugar en importancia entre las alergias alimentarias en niños.
- La leche contiene más de 40 proteínas, todas ellas posibles alérgenos. Es frecuente encontrar sensibilidad a varias de estas proteínas de forma simultánea.
- **La intolerancia a la lactosa** (azúcar presente en todas las leches de mamíferos: vaca, cabra, oveja) no es una reacción alérgica y no produce ninguna reacción anafiláctica. Es una intolerancia provocada por una capacidad reducida o por falta de lactasa, enzima presente en el intestino delgado y que es la responsable de romper la lactosa para metabolizarla.

En consecuencia, se producen cuadros clínicos gastrointestinales (cólicos, distensión abdominal, malabsorción, diarreas,...). los niveles de tolerancia dependen de los niveles de lactasa de cada individuo.

La lactosa puede contener residuos de proteínas de la leche como consecuencia del proceso de obtención, y por tanto la lactosa puede ser no apta para las personas alérgicas a la leche.

- Se han descrito altos niveles de **reactividad cruzada** entre la leche de vaca y cabra, siendo de un 90% y con carne de vacuno de un 10%.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Productos de panadería (pan de molde), repostería y confitería.
 - Pastas alimenticias.
 - Turrón, chocolates y helados.
 - Caramelos de dulce de leche y chicles.
 - Margarina.
 - Batidos, zumos y horchatas.
 - Embutidos (chorizo, salchichón), fiambre (jamón cocido), salchichas.
 - Fabeas, cocidos y otras conservas.
 - Potitos, papillas y cereales.
 - Cubitos de caldo, sopas de sobre y salsas.
 - Sabores naturales o artificiales (saborizante artificial a mantequilla)
 - Yogures, postres lácteos.
 - Aditivos espesantes.
 - Grasas animales (nata, mantequilla) y aromas a queso y leche.

3. HUEVOS Y PRODUCTOS QUE CONTIENEN HUEVO

- La alergia al huevo ocupa el segundo lugar en importancia entre las alergias alimentarias en niños, pero que a menudo desaparece a partir de los tres años de edad.
- Tanto las proteínas de la clara como las de la yema pueden actuar como alérgenos, si bien, la yema es menos alergenica que la clara. El huevo se compone de diferentes fracciones proteicas que se encuentran tanto en la yema como en la clara. El principal alérgeno presente en la clara es el ovomucoide.
- Los huevos pueden causar **reacciones anafilácticas** en algunas personas. Son reacciones que afectan a varios órganos a la vez o sistemas en pocos minutos.

- El riesgo de **reactividad cruzada** entre el huevo y la carne de pollo es un 5%. Existe reactividad cruzada con huevos de otras especies distintas de la gallina, como el pato o la codorniz.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Pasta (fideos, macarrones) al huevo.
 - Sopas, purés, mayonesas y gelatinas.
 - Pan rallado, productos de pastelería, bollería (bizcochos, magdalenas,...)
 - Hojaldres, empanadas, empanadillas.
 - Helados, batidos, merengues, flanes, mazapanes y turrónes y caramelos.
 - Fiambres, embutidos, salchichas y pates.
 - Preparados a base de rebozado y pan rallado.
 - Aditivos (conservantes, ligantes, emulgentes, coagulantes)
- Se ha comprobado que el huevo cocinado es menos alérgico que el huevo crudo, por lo que algunas proteínas se degradan con el calor.

4. PESCADOS Y PRODUCTOS QUE CONTIENEN PESCADO

- El aumento del consumo de pescado en el mundo occidental hace que la alergia al pescado y sus derivados haya adquirido más importancia.
- Los alérgenos existentes en los pescados son proteínas específicas de especie.
- Las especies de pescados que con más frecuencia se encuentran involucradas en las reacciones alérgicas son:
 - Gadiformes: bacalao, merluza.
 - Peces planos: lenguado, gallo.
 - Atún
 - En menos casos: salmón, boquerón y sardina.
- **Alergia al Anisakis:** el anisakis es un parásito helminto cuyas larvas infestan distintos pescados (merluza, pescadilla, bacalao, sardina, arenque,...) y cefalópodos (pulpo, sepia o calamar). Se encuentra en el tejido muscular de los pescados, de forma que los pacientes alérgicos al parásito pueden sufrir reacciones alérgicas (urticaria y/o angioedema y/o vómitos y/o diarrea, fatiga y anafilaxia) de forma inmediata tras la ingestión del pescado parasitado.

- Es posible la **reacción cruzada** entre distintos pescados, por la similitud en la estructura de las proteínas de los pescados. Se encuentra una fuerte asociación entre alergia al bacalao y reacciones al atún, anguila y róbalo. Debido a esa reactividad cruzada, una persona alérgica al pescado no puede considerar segura ninguna de ellas.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Surimi
 - Pizzas
 - Preparado para paellas
 - Pollos alimentados con harinas de pescado.
 - Productos enriquecidos con omega 3 procedente de pescado
 - Gelatinas.

5. MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS

- Se trata de una alergia bastante común.
- Se incluyen los moluscos bivalvos (mejillones, almejas, ostras,..), cefalópodos (sepia, pulpo, calamar,..) y gasterópodos (caracoles).
- Se puede manifestar dermatitis y urticaria de contacto al manipular el marisco y síntomas con la inhalación de los vapores de cocción o de partículas desprendidas durante la manipulación.
- Las gambas tienen **reactividad cruzada** con otras especies de crustáceos como langostino, langosta y cangrejo de mar en un 75%.
- Son frecuentes las reactividades cruzadas entre crustáceos y moluscos.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Sopas y caldos de pescado.
 - Saborizantes a marisco (extracto de cangrejo o almejas)
 - Surimi
 - Tinta de calamar
 - Preparados de paella
 - Ensaladas

6. CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS QUE CONTIENEN CRUSTÁCEOS

- Se trata de una alergia bastante común.
- Se incluyen todas las especies de crustáceos.

- Se puede manifestar dermatitis y urticaria de contacto al manipular el marisco y síntomas con la inhalación de los vapores de cocción o de partículas desprendidas durante la manipulación.
- Las gambas tienen reactividad cruzada con otras especies de crustáceos como langostino, langosta y cangrejo de mar en un 75%. Existe reactividad cruzada entre especies de crustáceos, una persona puede reaccionar a diferentes especies de crustáceos.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Sopas y caldos de pescado.
 - Saborizantes a marisco (extracto de cangrejo o almejas)
 - Preparados de paella
 - Ensaladas

7. CACAHUETES

- Los cacahuets pertenecen a la familia de las leguminosas, y son los causantes principales de anafilaxia y los que provocan reacciones alérgicas más graves.
- Es habitual que las personas alérgicas a los cacahuets también reaccionen a más de un tipo de fruto seco y otras leguminosas como la soja o los altramuces.
- Es una alergia muy habitual en niños mayores de tres años.
- Los cacahuets son muy termoestables. El tostado aumenta su alergenidad y la cocción la disminuye.
- **Reactividad Cruzada:** También hay una asociación entre el cacahuete y leguminosas como la soja y los guisantes y con otros frutos secos como nueves, almendras, pistachos, avellanas y anacardos.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Salsas y ensaladas
 - Postres, cereales para desayuno
 - Chocolates, pasteles, helados
 - Pizzas
 - Leches vegetales
 - Salsas de chile y curry

- Alimentos infantiles
- Conservas (aceite de cacahuete)

8. FRUTOS SECOS CON CÁSCARA

- En el grupo de alérgenos de los frutos secos con cáscara se incluyen almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nogales de Brasil, pistachos, macadamias y nueces de Australia, y todos los derivados.
- Es una alergia muy habitual en niños mayores de tres años.
- **Reactividad Cruzada:** la alergia a frutos secos suele estar asociada a alergia a diversos pólenes. La mayoría de los individuos con alergia a avellana están sensibilizados a pólenes de abedul y de avellano.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Salsas y ensaladas
 - Postres, cereales para desayuno
 - Chocolates, pasteles, helados
 - Pizzas
 - Leches vegetales
 - Salsas de chile y curry
 - Alimentos infantiles
 - Conservas (aceite de cacahuete)

9. SOJA

- En nuestro país, es más frecuente su descripción como alérgeno por vía inhalatoria que tras la ingesta. La reacción alérgica a la soja desaparece frecuentemente de forma espontánea.
- La lecitina de soja se utiliza como emulgente en la fabricación de numerosos productos alimentarios.
- Pertenece a la familia de las leguminosas y se han descrito **reacciones cruzadas** con otras legumbres, incluyendo los cacahuets.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Cocina asiática (salsa de soja, aceite de soja y Tofu)
 - Aceites vegetales (salsas, galletas)

- Sucédaneos de carne (hamburguesas, salchichas, pates..)
- Goma y almidon vegetal
- Lecitina y proteínas vegetales.
- Aromas naturales
- Caldos vegetales
- Helados
- Alimentos infantiles sin lactosa
- Complementos panarios (harinas, leguminosas, rebozados)

10. APIO

- Tanto la planta como los brotes de la raíz se consideran sustancias alergénicas.
- La alergia al apio es común ya que contiene un alérgeno similar al del polen del abedul.
- El apio crudo o cocinado puede causar reacciones que varían desde dermatitis de contacto hasta choques anafilácticos.
- Se han comunicado asociaciones entre la alergia al apio y las reacciones al polen de Artemisa, polen de Abedul, zanahoria, pepino, sandia y especies de su misma familia (rabano)
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Sopas y cremas vegetales
 - Salsas y preparados asiáticos.
 - Mezclas de verduras.
 - Ensaladas listas para el consumo.
 - Gelatinas
 - Potitos.

11. MOSTAZA

- Es una de las especias más alergénicas de las que se tiene constancia, tanto por su prevalencia como por la intensidad de sus síntomas. Se precisan mínimas cantidades para desencadenar cuadros dermo-respiratorios de gran intensidad.
- Se considera sustancia alergénica toda la planta, tanto las hojas como el tallo y las semillas.
- Existe **reacción cruzada** con otros alimentos con soja y guisantes.

- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Salsas y aliños variados
 - Curry, mayonesas, ketchup, vinagretas.

12. GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS QUE CONTIENEN GRANOS DE SÉSAMO.

- La prevalencia y gravedad de la alergia a la semilla de sésamo se ha visto incrementada en los últimos años en Europa, debido a la introducción en la dieta, procedente de países asiáticos.
- Además de las semillas, en alimentación se emplea su aceite como saborizante y decorativo de las comidas preparadas.
- Existe **reactividad cruzada** entre el sésamo y las almendras. Nueces, avellanas, pistachos y castañas.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Margarinas
 - Productos de panadería y bollería (pan de hamburgues)
 - Crackers, chips, galletas y otros productos de aperitivo.
 - Comidas preparadas.

13. SULFITOS

- Los sulfitos se emplean ampliamente en la industria alimentaria y de bebidas. Se utilizan como aditivos, inhibidores del oscurecimiento no enzimático, antimicrobianos para esterilizar envases y equipos de fermentación...
- Se han atribuido numerosas reacciones a sulfitos como diarrea, dolores abdominales, náuseas, vómitos, urticaria, prurito, angioedema, cefaleas, ...Es conocida la importancia de los sulfitos como desencadenantes de broncoespasmo y asma grave, que puede aparecer pocos minutos después del consumo de un alimento con sulfito.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Vegetales frescos (lechugas, aguacates, remolacha) y ensaladas.
 - Comidas preparadas
 - Alimentos deshidratados (frutas y verduras)
 - Patatas cocidas, fritas, chips.

- Conservas (lentejas, garbanzos, alubias, champiñones, pepinillos, coliflor,..)
- Pastelería y bollería, galletas y algunos tipos de pan.
- Carne roja, embutidos, jamones, carnes picadas, hamburguesas.
- Mariscos (gambas,..) y pescados
- Bebidas cítricas, cerveza, vinos fermentados, sidras y vinagres.
- Frutos secos (nueces) y turrones.

14. ALTRAMUCES

- El altramuz es una legumbre que se utiliza cada vez más en la industria alimentaria, sobre todo, adicionado a harinas, o como sustitutivo de la soja.
- Los altramuces pueden provocar alergia por sensibilización primaria o por reacciones cruzadas, por ejemplo, con los cacahuetes.
- El altramuz pertenece a la misma familia que los cacahuetes y puede producir reacciones en individuos alérgicos al cacahuete.
- Alimentos en los que pueden estar presente
 - Harinas y productos de bollería
 - Chocolate para untar
 - Galletas, pastas

4. ASPECTOS LEGISLATIVOS

Para las personas que sufren alergias alimentarias, la información relativa a los ingredientes presentes en cada alimento, y contenida en sus etiquetas, representa la herramienta fundamental de la que disponen para evitar el contacto y, por consiguiente, los efectos adversos de esos ingredientes.

A partir del **13 de diciembre de 2014** entra en vigor los aspectos del Reglamento UE 1169/2011 que se refieren a la información que hay que facilitar al consumidor sobre los 14 ingredientes alergénicos de obligada declaración en todos los alimentos, envasados o no, incluidos los puestos a su disposición en bares y restaurantes, comedores escolares u hospitales, y los vendidos a granel, como los supermercados.

4.1 ALIMENTOS ENVASADOS

La empresa alimentaria tiene que declarar, dentro de la lista de ingredientes, qué alérgenos se incluyen en el alimento envasado. Todo ingrediente o coadyuvante tecnológico que figure en el anexo II del reglamento y se utilice en la fabricación de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea en una forma modificada, se indicará en la lista de ingredientes con una referencia clara a la denominación de la sustancia o producto según figura en la tabla. No será necesario indicar ese ingrediente cuando la denominación del alimento haga clara referencia a la sustancia o producto de que se trate.

Las menciones obligatorias deberán ser:

- De fácil comprensión
- Visibles
- Legibles
- Indelebles.
- Se puede escoger la forma de destacarlos tipográficamente que las diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes, por ejemplo tipo de letra, estilo o color de fondo.

Por ejemplo:

INGREDIENTES: agua, zanahorias, coliflor, patatas, ajo, azúcar, harina de maíz, harina de trigo, semillas de apio, aceite vegetal, hierbes y especias, pimienta blanca.

ANTES

INGREDIENTES: agua, zanahorias, coliflor, patatas, ajo, azúcar, harina de maíz, harina de **trigo**, semillas de **apio**, aceite vegetal, hierbes y especias, pimienta blanca.

AHORA

- También se puede utilizar una **advertencia** en el etiquetado para explicar cómo se destacan los alérgenos en la lista de ingredientes. Por ejemplo: “Advertencia sobre alérgenos: los alérgenos se destacan en negrita en la lista de ingredientes”

- **Debe a ver una referencia clara del alérgeno:** los alérgenos deben declararse con una referencia clara al nombre del ingrediente alergénico que figura en el anexo II del reglamento de información al consumidor. Por ejemplo: tofu (**soja**). Si hay varios ingredientes o coadyuvantes en el alimento que proceden de un único alérgeno, entonces el etiquetado tiene que destacar claramente cada ingrediente o coadyuvante afectado. Por ejemplo: “**Leche** desnatada en polvo, suero de **leche**...”

- Para aquellos alimentos que están exentos de incluir una lista de ingredientes en el etiquetado, se incluirá la mención “**contiene**” seguida del nombre de la sustancia.

- Se considera información alimentaria voluntaria aquella sobre la posible presencia no intencionada en el alimento de sustancias o productos que causen alergias o intolerancias.

- **Excepciones para el comercio minorista:** para los alimentos envasados por el comercio minorista para la venta inmediata en los establecimientos de su propiedad, el Real Decreto permite informar sobre los alérgenos mediante medios alternativos al uso de etiquetas, siempre que esté disponible antes de finalizar el acto de compra y no suponga un coste añadido para el consumidor final. La información podrá figurar:

- Directamente en carteles colocados donde los alimentos se presenten para su venta, siempre que la venta se realice con vendedor.
- Indicando mediante un cartel el lugar del establecimiento donde el consumidor puede obtener la información (ubicado en la sección del establecimiento), ya sea:
 - De forma oral, proporcionada por personal del establecimiento (siempre que la información esté recogida de forma escrita o en formato electrónico en el establecimiento, y sea fácilmente accesible tanto para el personal como para las autoridades de control y los consumidores que la soliciten)
 - De forma escrita, disponiendo de fichas técnicas de producto, recetas,...
- En el caso de frutas, hortalizas, tubérculos o frutos secos contenidos en envases que permitan la identificación del producto a simple vista. Por ejemplo, bolsas transparentes, no será necesario facilitar la información sobre los alérgenos.

- Engloba toda la información alimentaria ofrecida al consumidor, no sólo el etiquetado de los alimentos envasados, entendiendo por **“Información Alimentaria”**, la información relativa a un alimento y puesta a disposición del consumidor final. Por medio de la etiqueta, otro material de acompañamiento, o cualquier otro medio, incluyendo herramientas tecnológicas modernas o la comunicación verbal.

Para todos los alimentos, la información alimentaria obligatoria estará disponible y será fácilmente accesible.

Para los alimentos envasados y sin envasar, como en la venta a granel. La información será de obligada mención en los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, o en el caso de los alimentos envasados en los lugares de venta a petición del comprador o envasados para su venta inmediata.

- **Uso de menciones tipo “contiene”**: con la nueva norma no se contempla el uso de menciones del tipo “contiene: leche y almendras”. Toda la información sobre alérgenos debe estar en un único sitio, que es la lista de ingredientes.

Cuando se trata de alimentos envasados que están exentos de incluir la lista de ingredientes en la etiqueta, como puede ser el caso del vino, para indicar los ingredientes alergénicos si se puede utilizar expresiones del tipo “contiene sulfitos” si han sido añadidos al producto. Este es el caso en envases inferiores a 10 cm², donde puede omitirse la lista de ingredientes.

4.2 ALIMENTOS SIN ENVASAR

Los restaurantes, bares, comedores escolares, hospitales y venta a granel también deben proporcionar la información de todos los productos que contengan como ingrediente cualquiera de los 14 alérgenos.

La información se facilitará de forma clara, legible y disponible de forma escrita en soportes como:

- Un menú o carta

- Una pizarra o cartel próximo al alimento.

Otra opción es utilizar carteles visibles y accesibles que indiquen dónde se puede obtener esa información, ya sea de forma escrita u oral.

Ejemplo: Menú 1



Se permite proporcionar la información de forma oral, siempre que pueda suministrarse fácilmente antes de finalizar el acto de compra, ya sea por parte del personal del establecimiento o a través de medios alternativos que no supongan un coste adicional para el consumidor, y la información esté recogida de forma escrita o en formato electrónico en el establecimiento y sea fácilmente accesible tanto para el personal del mismo como para las autoridades de control y los consumidores que la soliciten.

- **Venta a Distancia:** como puede ser la realizada mediante pedido telefónico a un establecimiento de comida para llevar, la información sobre alérgenos se debe proporcionar siempre sin coste adicional:

- Antes de que se realice la compra a través de la web o por teléfono
- Forma escrita a la hora de la entrega.

En caso de maquinas expendedoras o vending no es obligatorio facilitar la información previamente a realizar la compra.

- **Registrar la información sobre Alérgenos**

Cuando se elabora un alimento o plato se debe tener en cuenta los ingredientes utilizados en la receta y anotarlos con precisión.

Si como ingrediente se utiliza alimentos envasados, sobre todo conservas y productos deshidratados, los cuales tienen una vida útil muy larga, puede ser que estén etiquetados antes de la entrada en vigor de la nueva ley. Por ello, es imprescindible leer siempre la etiqueta de manera completa.

Para identificar los platos que contienen alérgenos es importante que:

- El personal siempre realice la misma receta, siguiendo una ficha de cada producto o plato.
- Hay que guardar una copia de la información sobre los ingredientes de alimentos envasados, como salsas o postres.
- En la medida de lo posible, se mantendrá los ingredientes en los recipientes originales o se guardará una copia de la información del etiquetado.
- Los recipientes deben estar claramente etiquetados para aquellos ingredientes que se reciben en grandes cantidades y luego se cambian a envases más pequeños.
- El personal debe conocer cómo y dónde se guarda la información.
- Hay que mantener actualizada la información de alérgenos. Por ejemplo, si se modifica alguna receta.
- Si se cambia de marca utilizada habitualmente, fijarse en los ingredientes, ya que marcas diferentes pueden tener ingredientes diferentes.
- Se archivará diariamente la documentación (albaranes, etiquetas) para conocer la trazabilidad.

- **¿Cómo Facilitar la información?**

Hay que escoger el método más adecuado para el negocio y tipo de alimentos que se sirve.

Las empresas deben garantizar, como mínimo, que todos los empleados conocen los procedimientos de la empresa sobre la información en materia de alérgenos. Todo el personal, antes de empezar a trabajar, debería recibir formación sobre cómo informar a los consumidores sobre la presencia de alérgenos.

Es responsabilidad de las empresas conocer que ingredientes alergenicos están presentes en los alimentos que se vende. Debe asegurarse que todo el personal tiene acceso a esa información sobre alérgenos y que ésta se encuentra actualizada. Si se utilizan ingredientes semielaborados, deben estar claramente etiquetados y es necesario conocer qué ingredientes contienen.

Hay que tener en cuenta el peligro de las **contaminaciones cruzadas**, con alimentos que contengan alérgenos o con las superficies y utensilios empleados.

“INFORMACIÓN ALIMENTARIA RELATIVA A UN ALIMENTO Y PUESTA A DISPOSICION DEL CONSUMIDOR FINAL”

- **Información escrita sobre alérgenos:** En las cartas de los menús, en los carteles próximos a los alimentos, pizarras, o en las páginas web cuando se venden por internet. Por ejemplo:

- Tarta de zanahoria: contiene leche, huevo, trigo y nueces.
- Ensalada de la casa: leche, sésamo y huevo

- **Carteles indicando dónde se puede obtener la información sobre alérgenos:** sino figura toda la información de manera clara al lado del alimento, se deberá señalar un cartel, pantalla o similar, dónde y cómo pueden obtener la información los consumidores.

Los carteles deberán ser visibles y legibles, se situarán próximos a donde se venden los alimentos, como en mostradores, zonas de autoservicio,...

• **Documentación sobre alérgenos para informar al consumidor cuando lo solicitan:** se pueden elaborar dossiers o folletos para consulta o entrega al consumidor que contenga información sobre las fichas de productos, etiquetas de ingredientes y las recetas de los platos elaborados.

• **Información oral sobre alérgenos:** también se puede informar a los consumidores verbalmente utilizando cualquier de los medios citados anteriormente. Puede emplear otros sistemas siempre que garanticen que la información sea correcta.

IMPORTANTE: EL DESCONOCIMIENTO NO ES UNA EXCUSA

El cambio en la legislación implica que desde el 13 de diciembre de 2014 no puede decirse que se desconocen los alérgenos incorporados como ingredientes en los alimentos que se suministran.

Tampoco se puede poner de forma genérica que los alimentos podrían contener alguno o cualquiera de esos 14 ingredientes alérgicos.

No obstante, como en ciertas ocasiones no será posible evitar las contaminaciones cruzadas. Las empresas pueden advertir de forma voluntaria sobre dicho riesgo. Esto es lo que se conoce como etiquetado de advertencia y habitualmente se realiza mediante menciones del tipo “puede contener”. El reglamento permite el uso de estas expresiones, pero mientras no se publique un reglamento de ejecución, las empresas deciden de forma voluntaria como hacerlo.

IMPORTANTE: LOS CONSUMIDORES TAMBIÉN TIENEN SU PAPEL/RESPONSABILIDAD

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

Los consumidores decidirán sobre comprar o consumir un producto de acuerdo con la información sobre alérgenos que se facilite.

La empresa decide:

- Como gestionar las solicitudes de información de alérgenos.
- Proporcionar la información al consumidor
- Registrar la información y asegurarse de que el personal tiene acceso de ella.

4.3 **LAS MENCIONES OBLIGATORIAS**

Las menciones obligatorias de los alimentos se refieren a:

- La denominación
- La lista de ingredientes
- Las sustancias que acusen alergias o intolerancias.
- La cantidad de determinados ingredientes o categorías de ingredientes.
- Cantidad neta del alimento.
- Fecha de duración mínima o fecha de caducidad.
- Las condiciones especiales de conservación y/o de utilización.
- El nombre o la razón social y la dirección del operador o del importador.
- El país de origen o el lugar de procedencia de determinados tipos de carnes, de la leche y de cualquier producto cuando la falta de tal indicación pueda inducir a engaño a los consumidores.
- El modo de empleo en caso de que, en ausencia de esta información, fuera difícil hacer un uso adecuado del alimento.
- Respecto a las bebidas que tengan más de un 1,2% en volumen de alcohol, e especificara el grado alcohólico volumétrico adquirido.
- La información nutricional:
 - Valor energético
 - Grasas
 - Ácidos grasos saturados
 - Hidratos de carbono
 - Azúcares
 - Proteínas
 - Sal

Los datos relativos a la denominación, la cantidad neta y el grado alcohólico volumétrico adquirido figuraran en el mismo campo visual. Las menciones obligatorias figuraran en una lengua que comprendan fácilmente los consumidores y, si procede, en varias.

Además, existen menciones obligatorias adicionales para categorías o tipos específicos de alimentos:

1. Alimentos envasados en determinados gases
2. Alimentos que contengan edulcorantes
3. Alimentos que contengan ácido glicérrico o su sal de amonio.
4. Alimentos con fitosteroles, ésteres de fitosterol, fitostanoles o ésteres de fitostanol añadidos.
5. Bebidas con un contenido elevado de cafeína o alimentos con cafeína añadida.
6. Carne congelada, preparados de carne congelados y productos de la pesca no transformados congelados.

Excepciones: en los siguientes alimentos se omiten determinadas menciones obligatorias:

- **Botellas de vidrio reutilizables marcadas indeleblemente, que no llevan etiqueta, faja o collarín:** sólo serán obligatorias: denominación de venta, ingredientes procedentes de alimentos del Anexo II (alérgenos), cantidad neta, fecha de duración mínima/fecha de caducidad e información nutricional.
- **Envases o recipientes cuya superficie mayor sea inferior a 10 cm²:** sólo serán obligatorias: denominación de venta, ingredientes procedentes de alimentos del Anexo II (alérgenos), cantidad neta y fecha de duración mínima/fecha de caducidad. Las menciones referentes a ingredientes procedentes de alimentos del Anexo II se facilitarán mediante otros medios o estarán disponibles a petición del consumidor.
- **Bebidas con un grado alcohólico volumétrico superior a 1,2%:** No será obligatorio el listado de ingredientes y la información nutricional.

Principales modificaciones del nuevo reglamento:

-Letra de las etiquetas. Para los envases de más de 80 cm² el tamaño mínimo de letra será 1,2 mm de altura, y en los de tamaño inferior de 0,9 mm.

-Alérgenos. A partir de ahora deberán estar bien visibles y utilizar una tipografía diferente: color distinto, otro tipo de letra o que aparezca marcado en negrita.

-Etiquetado de nanoingredientes: será obligatoria la indicación en la lista de ingredientes de todos los nanomateriales con función de ingredientes, presentes en el producto final, seguidos de la palabra “nano”. Se consideran nanoingredientes aquellos nanomateriales que cumplan la función directa o indirecta de un ingrediente.

-Etiquetado nutricional obligatorio para todos los alimentos a partir del 13/12/16. La información sobre energía, grasas saturadas, hidratos de carbono, proteínas, azúcares y sal se debe indicar de manera agrupada y expresada según la porción,

puede ser por 100g o 100ml. La información nutricional obligatoria se puede complementar voluntariamente con los valores de otros nutrientes como: ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas o minerales

-Congelados. La carne, los preparados de carne y los productos de pesca no transformados congelados tendrán que indicar la fecha de congelación o de primera congelación. Los alimentos que hayan sido sometidos a un proceso de congelación y luego se vendan descongelados también deberán indicarlo en la etiqueta.

-No envasados. Para los alimentos que se suministran al consumidor final sin envasar o se envasan en el punto de venta, por ejemplo en los establecimientos de restauración, solo será obligatoria la indicación de los alérgenos. Los Estados miembros decidirán si adoptan medidas que exijan más información.

-Aceites vegetales. Los aceites o grasas de origen vegetal se podrán agrupar en la lista de ingredientes bajo la designación «aceites vegetales» o «grasas vegetales», pero ahora la nueva legislación obliga a detallar qué tipo de aceite vegetal contiene: si es de oliva, girasol, o palma. Las grasas trans quedan fuera.

-Origen. Hasta ahora solo era obligatorio indicar el origen de la carne fresca de vacuno, las frutas y las verduras, la miel y el aceite de oliva. A partir de ahora también lo será para la carne fresca de cerdo, ovino, caprino y aves de corral. En el resto, es voluntario, a no ser que su omisión pueda inducir a engaño.

- Venta a distancia. La información obligatoria que figure en las etiquetas de los productos alimenticios será la misma independientemente de si el consumidor realiza la compra por internet, a través de medios de venta a distancia (por ejemplo un catálogo) o en un supermercado o gran superficie.

-Agua añadida. Para la carne y los productos de la pesca se informará bien visible sobre la presencia de agua añadida o de cualquier proteína de distinto origen animal. Además, si da la impresión de ser una sola pieza pero están formados por varias, se etiquetarán como «carne reconstituida» o «pescado reconstituido».

Información Voluntaria:

La información alimentaria proporcionada voluntariamente cumplirá los siguientes requisitos:

- No inducirá a error al consumidor
- No será ambigua ni confusa para los consumidores
- Se basará, según proceda, en los datos científicos pertinentes.

No se mostrará dicha información en el caso que merme el espacio disponible para la información alimentaria obligatoria. Está previsto que la Comisión Europea regule la siguiente información voluntaria (mediante actos de ejecución):

- Información sobre la posible presencia no intencionada en el alimento de sustancias o productos que causen alergias o intolerancias.
- Información relativa a la adecuación de un alimento para los vegetarianos o veganos.
- Sobre la posibilidad de indicar ingestas de referencia para uno o varios grupos de población.
- Información sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos (ya publicado el Reglamento de ejecución (CE) 828/2014)

PERIODOS TRANSITORIOS

EL REGLAMENTO ESTABLECE LOS SIGUIENTES PERIODOS TRANSITORIOS DESDE SU ENTRADA EN VIGOR, EL 13 DE DICIEMBRE DE 2014, PARA PERMITIR A LAS EMPRESAS ADAPTARSE A LAS NUEVAS EXIGENCIAS:

- **TRES AÑOS**
- **CINCO AÑOS PARA EL ETIQUETADO NUTRICIONAL OBLIGATORIO.**

4.4 CÓMO AFECTA A LOS ESTABLECIMIENTOS

Con la aprobación del Reglamento los legisladores europeos han querido facilitar la información de los platos o alimentos preparados con alérgenos para que cualquier persona sepa lo que puede o no comer y qué está adquiriendo en el establecimiento. Con esto se pretende garantizar la ausencia de alérgenos en determinados platos y alimentos preparados para que puedan ser consumidos sin riesgos.

Afecta directamente a restaurantes, locales, comedores públicos, máquinas expendedoras, así como, a comercios que vendan alimentos a granel envasados, hechos por ellos, como el pan, bollería, frutos secos, carnes o pescados, ya que la ley especifica que **“los alérgenos también deberán ser indicados en los alimentos no envasados que se vendan al consumidor final.”**

Según el reglamento, el establecimiento operador, ya sea restaurantes, comercios, supermercados o colectividades, asume la responsabilidad directa sobre la información alimentaria relativa a los alérgenos, que se debe facilitar al consumidor.

Hasta ahora esta responsabilidad recaía sobre el proveedor de las empresas y del consumidor final, pero ahora además el operador será quien tendrá que ofrecer esa información.

Cuando la ley habla de “colectividades” , como tal se entiende: *“cualquier establecimiento (incluidos un vehículo o un puesto fijo o móvil) como restaurantes, comedores, centros de enseñanza, hospitales y empresas de suministro de comidas elaboradas en los que, como actividad empresarial, se preparan alimentos listos para consumir, por el consumidor final”*

El establecimiento deberá informar adecuadamente de todo plato o alimento listo para consumir que sirva y contenga alérgenos. Si una empresa sirve en un restaurante, comedor de platos cocinados por terceros o sirve alimentos preparados por terceros, también será responsabilidad suya proporcionar esa información.

La presencia no declarada de un alérgeno en un alimentos e considera un peligro comparable con la presencia de una salmonella, derivando en responsabilidades penales, en caso de no disponer de la información.

En el anexo II del Reglamento se introduce un listado de 14 alérgenos de declaración obligatoria y además, la obligatoriedad de especificar el origen de los aceites y grasas vegetales, teniendo que indicar el origen vegetal específico.

Cada año el número de alérgicos e intolerantes a uno o más alimentos crece. Por ello, es un problema que los operadores deben concienciarse y gracias a esta nueva ley es una oportunidad para mejorar el servicio y ofrecer seguridad alimentaria.

A partir de la entrada en vigor de este Reglamento los establecimientos tanto de hostelería como comercio están obligados a declarar los ingredientes contenidos en cada producto que ofrecen.

5 GESTIÓN DEL RIESGO DE

ALERGENOS

La seguridad alimentaria incorpora un nuevo elemento para tener en cuenta en la producción de alimentos. Además de los peligros físicos, químicos y microbiológicos, hay que evaluar la presencia de alérgenos alimentarios.

Los principios y la metodología del sistema de APPCC y los planes de prerequisites nos proporcionan las herramientas adecuadas para garantizar la gestión de alérgenos alimentarios. El sistema es lo bastante flexible como para ser aplicado en diferentes procesos y en establecimientos de distintas características.

Teniendo en cuenta que los establecimientos alimentarios deberán tener establecido y en funcionamiento su plan de autocontrol, el control de alérgenos es un peligro más que se deberá incluir dentro de este plan. La finalidad de la gestión deberá ser que la empresa garantice a la persona consumidora la información relativa a los alérgenos.

La gestión del riesgo se inicia con la evaluación de riesgo, que, en el caso de los alérgenos, requiere la consideración de, como mínimo, la probabilidad de que estén presentes, su forma física (polvo, líquido, trozos,...) así como la cantidad presente del mismo. La evaluación se hace en todos los eslabones por personal debidamente formado en la gestión de alérgenos.

Los procedimientos documentados para el control y la prevención de la contaminación deben estar fácilmente disponibles o en un lugar visible para todos los empleados en el área de trabajo.

Cuando exista alguna modificación en la elaboración, producción, lugar, se deberá hacer una reevaluación de riesgo de los productos afectados y, en caso necesario, aplicar nuevas medidas de gestión. Cualquier nuevo riesgo identificado, que no pueda minimizarse, tendrá que ser comunicado a los consumidores, por ejemplo a través del etiquetado.

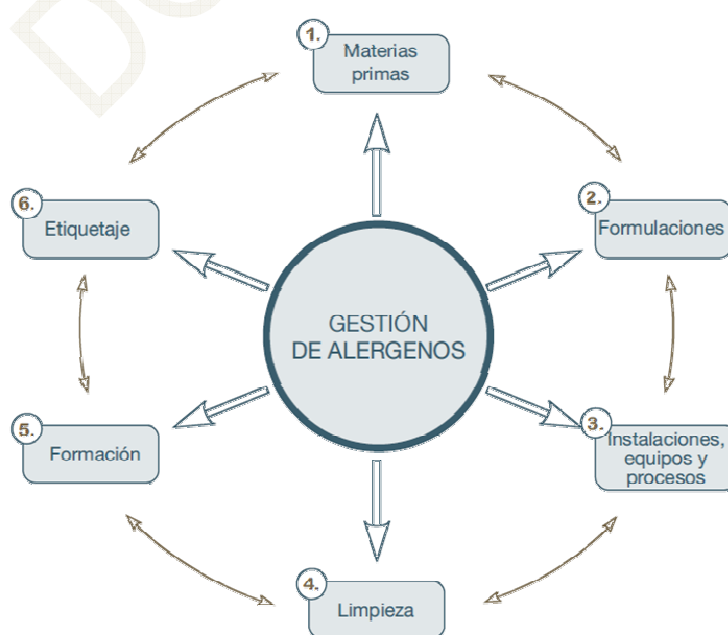
5.1 PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN DE ALÉRGENOS

Se debe conocer el contenido de alérgenos de todas las materias primas (incluida la presencia intencionada en aromas, aditivos, soportes, reprocesados y coadyuvantes tecnológicos y la evaluación del posible contaminación cruzada) empleado en el proceso de fabricación. Los operadores de la industria alimentaria deben ser capaces de demostrar sus responsabilidades de la siguiente forma y para ello seguidamente se enumeran unos principios básicos:

- ***Recomendaciones Generales***
 - Gestionar los riesgos potenciales derivados de los alimentos alergenicos.
 - Fabricar de conformidad con las buenas prácticas de fabricación (BPF)
 - Integrar la gestión del riesgo de alérgenos en la gestión de la inocuidad alimentaria.
 - Documentar los procedimientos específicos de gestión de riesgos de alérgenos.
- ***Recomendaciones para la Gestión de Proveedores.***
 - Implementar una revisión de la gestión específica de proveedores relacionada con el riesgo de alérgenos.
 - Verificar el contenido de alérgenos de todas las materias primas como los proveedores y revisarlo con regularidad.
 - Solicitar a los proveedores que notifiquen el contenido de alérgenos (presentes de forma intencionada y por contaminación cruzada) de las materias primas que suministras y cualquier cambio de su situación.
- ***Recomendación para el Personal***
 - Identificar las necesidades de formación de todo el personal para la gestión de alérgenos.
 - Impartir la formación al personal sobre el riesgo de alérgenos conforme a las necesidades de su función.
 - Aplicar las normas de higiene personal
- ***Recomendaciones para el Proceso de Fabricación***

- Manipular las materias primas e ingredientes de acuerdo con el Plan de Gestión de Riesgo de Alérgenos.
 - Identificar claramente las materias primas alergénicas y segregarlas según corresponda.
 - Asegurarse que las materias primas e ingredientes con alérgenos almacenados no representan ningún riesgo de contaminación cruzada con los productos sin alérgenos.
 - Asegurar que la manipulación de ingredientes alérgenos no genera un riesgo de contacto cruzado con otras materias primas.
 - Revisar las implicaciones de cualquier cambio de proveedor de materia prima.
 - Si es preciso, comprender la causa por la que los proveedores utilizan el etiquetado preventivo.
 - Implementar procedimientos validados de limpieza.
- **Recomendaciones en materia de Comunicación**
 - Asegurar que las fórmulas, fabricación, el envasado y la información al consumidor se produce con un elevado conocimiento de la gestión de los riesgos de alérgenos.
 - Deberán desarrollarse criterios para la aplicación del etiquetado preventivo.

5.2 DIAGRAMA DE GESTIÓN



1. MATERIAS PRIMAS

En esta primera etapa se identificará si las materias primas recibidas de nuestro proveedor contienen alérgenos o derivados añadidos de forma intencionada (como alimento, aditivo o aroma, soporte o disolvente de un aditivo o aroma, coadyuvante tecnológico), o bien puede haber presencia de alérgenos por una posible contaminación cruzada en las instalaciones del proveedor o durante el transporte.

La identificación de sustancias alergénicas en las materias primas requiere una atención especial, ya que muchas veces no se presentan de la forma más común o evidente.

Con objeto de asegurarnos de que tenemos la información necesaria de nuestras materias primas, hay que consultar con nuestros proveedores acerca de la presencia de alérgenos en sus productos y, si procede, solicitarles una declaración de presencia o ausencia de alérgeno de cada una de las materias primas.

Dentro del **plan de control de proveedores** se deberá incluir el control de alérgenos. Para ello, los proveedores deben mencionar las materias primas sin utilizar términos generales como proteína vegetal, aceite vegetal, harina,...que pueden tener origen en alguno de los ingredientes alergénicos, y que detallen cada uno de los ingredientes de la materia en cuestión. Se puede dar el caso de que un mismo ingrediente pueda ser adquirido por distintos proveedores, por lo tanto hay que asegurar que todos nuestros proveedores nos facilitan la información.

Es conveniente establecer un seguimiento de proveedores mediante un sistema de auditoría u homologación, para asegurar que el proveedor nos da la información adecuada.

Antes de iniciar la descarga de las materias primas en recepción, se debe comprobar que están correctamente identificados y si es posible mantenerse en envases cerrados o separados unos de otros y de otros alimentos. Un etiquetado claro reduce el riesgo de confusiones y contaminación cruzada.

Se debe considerar la posibilidad de establecer un procedimiento especial en caso de “derrame de alérgenos”.

Almacenamiento de Materias Primas

Los principales riesgos derivados de las materias primas son:

- Contaminación cruzada con otras materias primas
- Uso involuntaria de una materia prima alergénica que no esté presente en la receta.

Para evitarlo se deberá:

- Identificar cada material alérgico
- Materias primas claramente identificadas.
- Envases seguros de los materiales alergénicos para evitar su utilización accidental o la contaminación cruzada antes de la recepción.
- Almacenar las materias primas en zonas correctamente identificadas.
- Una vez abierto el contenedor original de las materias primas alergénicas, éstas se deben colocar en recipientes cerrados y claramente etiquetados. Estos recipientes sólo podrán utilizarse para el almacenamiento de otras materias primas después de una limpieza adecuada utilizando procedimientos validados.
- Se prestará especial atención a los ingredientes que puedan generar polvo y puede presentar un peligro de contaminación cruzada durante su manipulación.
- Determinar la gestión de los materiales alergénicos en todas las etapas del proceso de fabricación, incluida recogida y traslado.

Las consideraciones para el almacenamiento de materias primas también se aplica a productos semieleborados.

2. FORMULACIONES

El objetivo de esta etapa es realizar un examen de las formulaciones a fin de identificar todas aquellas que contengan ingredientes alergénicos.

Se puede elaborar una lista de ingredientes alergénicos basándose en las declaraciones de alérgenos proporcionada por los proveedores.

Hacer una ficha de cada producto y marcar el ingrediente alergénico de manera clara y diferenciada del resto de ingredientes.

Es importante contar con un buen sistema de control de cambios que tenga acciones planificadas y se activen en caso de inclusión o supresión de un ingrediente alergénico, en una formulación establecida. Hay que prestar especial atención, si se añade un componente alergénico a la fórmula, revisando si hay otros productos que puedan verse afectados por la contaminación cruzada. Aparte, hay que declararlo en la etiqueta.

- En hostelería: la producción incluye la dosificación de los ingredientes, la composición de la fórmula, la mezcla de las materias primas e ingredientes, el procesado y el envasado del producto terminado.
- En Comercios y Supermercados: en este punto incluimos la dosificación de los ingredientes, composición de la fórmula, mezcla de las materias primas e ingredientes, procesado y envasado del producto terminado.

3. INSTALACIONES. EQUIPOS Y PROCESOS

Una reacción alérgica se puede desencadenar con cantidades muy pequeñas de alérgenos. Por ejemplo, el polvo de los frutos secos acumulados sobre la superficie en la que se trabaje con harina de trigo, puede ser que se convierta en no apta para una persona alérgica a frutos secos.

Para valorar el posible riesgo de contaminación cruzada, se deberá estudiar los procesos de fabricación haciendo hincapié en los productos fabricados por línea, secuencia temporal, equipos, locales y almacenes comunes para diferentes productos y líneas, tipo de limpieza y momento de aplicación. Hay que valorar la posibilidad de contaminación ambiental, especialmente si se utilizan o fabrican productos en polvo. En resumen, se deberá recoger toda la información que permita hallar puntos de contaminación cruzada.

Si establecemos unas medidas preventivas podemos minimizar, e incluso eliminar, el riesgo de contaminación cruzada. Estas medidas se deberán incluir en el plan de autocontrol desde el que se gestionaran con los correspondientes registros de comprobación.

Para evitar la contaminación cruzada, lo ideal es establecer diferentes líneas de producción. En caso de no ser posible, se pueden aplicar otras medidas para evitar la contaminación cruzada, tal y como se detallan a continuación:

a) Establecer órdenes de producción

Si el alimento incluye ingredientes alergenicos, hay que programar la fabricación de modo que la línea de producción sin alérgenos vaya primero para evitar la contaminación cruzada. Por ejemplo, en caso de la pasta, primero se hara la de sin huevo y luego la con huevo.

Es recomendable que la fabricación con alérgenos se haga todo seguido y luego se realice una buena limpieza.

b) Control sobre el almacenaje

Un correcto almacenaje de materias primas y productos semiacabados evita posibles contaminaciones cruzadas. Los ingredientes alergenicos deberán estar claramente identificados y físicamente separados de los otros ingredientes, o guardados en recipientes herméticos.

En caso de cambiar de contenedor de almacenaje, se deberá procurar etiquetarlos indicando la presencia de los alérgenos.

c) Instalaciones, equipos y utensilios

Existen situaciones en que líneas de productos con alérgenos y sin alérgenos comparte máquinas, equipos, local, almacenes,...En estos casos hay que seguir unas medidas para evitar la contaminación cruzada:

- Barreras físicas para dificultar la dispersión del alérgeno en el ambiente.
- Limitación y control del movimiento de materias primas alergenicas por locales, líneas y fábricas (por ejemplo, local de pesaje de ingredientes)
- Identificación de los utensilios específicos que se utilizan en la manipulación de materias primas alergenicas (codificar por colores o etiquetarlos)

d) Movimiento de personal y equipos

Es importante tener controlado el movimiento del personal o de equipos de las áreas donde se fabrican alimentos que contienen alérgenos en las otras áreas de

fábrica y extremar las precauciones en las operaciones de manipulación de estos ingredientes.

Una buena medida para evitar la contaminación con estas sustancias es cambiarse de vestimenta y lavarse las partes expuestas al alérgeno. También es importante que las zonas donde se manejen los alérgenos, estén claramente identificadas.

e) Uso de Guantes

En líneas de productos muy sensibles, frecuentemente los operarios utilizan guantes de látex para manipular los alimentos. El látex contiene proteínas alergénicas que se pueden transferir al alimento durante la manipulación y pueden sensibilizar a los trabajadores que las usan frecuentemente. Estas proteínas tienen reacciones cruzadas con otras presentes en frutas tropicales, de manera que una persona alérgica al kiwi o plátano puede ser también alérgica al látex. Por ello es recomendable que primero se valore si es preciso el uso de guantes de látex como medida higiénica y, en caso de que sean imprescindibles, evitar los guantes de látex y sustituirlos por otros de otro material.

f) Partículas en suspensión

Se debe evaluar las consecuencias de la contaminación potencial por el aire. Podrían ser necesarias para las áreas de producción con mucho polvo, unidades especializadas de tratamiento de aire con presión controlada entre las áreas o sistemas de extracción de polvo. Además, deben limpiarse las acumulaciones de material alergénico depositado en superficies planas. (por ejemplo, las fundas de las máquinas, marcos de ventanas, estantes)

En la medida de lo posible, los ingredientes alergénicos que se muelan, se deberán moler los últimos de la cadena de fabricaciones a fin de evitar contaminaciones cruzadas.

g) Control de las operaciones de reprocesamiento

Las operaciones de reprocesamiento de productos que contengan un determinado alérgeno sólo pueden tener lugar en productos que también contengan

este alérgeno. Estos reprocesamientos deberán estar claramente identificados. Del mismo modo, los aceites utilizados para freír alimentos que contienen ingredientes alergénicos no se pueden utilizar para freír otros alimentos que no los contienen.

h) Control operaciones de envasado

Si se comparten las líneas de envasado de productos alergénicos con otros productos, hay que asegurarse de que se realiza una limpieza adecuada para evitar contaminaciones cruzadas con otros productos.

i) Control sobre el transporte

Si el producto alimentario se envasa en otras fábricas o por medio de terceros, hay que asegurarse de poner el producto en contenedores herméticos para evitar contaminaciones durante el transporte. Es recomendable que el producto vaya identificado con una etiqueta sobre el contenedor y la documentación comercial.

4. PROCESOS DE LIMPIEZA

Los procesos de limpieza presentan una gran importancia en la gestión de alérgenos, ya que pequeñas cantidades de un alérgeno puede desencadenar una reacción alérgica grave. Se debe seguir unas determinadas pautas para mejorar la efectividad:

- Es mejor los sistemas de limpieza húmedos que secos, porque se llevan del todo los restos de alimentos no dejando trazas.
- Es preciso disponer de equipos y utensilios de limpieza exclusivos para limpiar las áreas, equipos y utensilios que entran en contacto con alimentos alergénicos.
- Los equipos se deberán desmontar para su correcta limpieza
- El uso de pistolas de aire o de agua a presión se deberá minimizar a fin de evitar la dispersión de alérgenos por la empresa.
- Los circuitos de trabajo y de personal deberán empezar por la zona de elaboración de alimentos sin alérgenos y acabar en las zonas de alimentos con alérgenos.

La primera tarea a considerar es ver si las operaciones de limpieza realizadas son válidas, ya que un proceso de limpieza puede ser eficiente desde el punto de vista

higiénico pero no garantiza la eliminación del alérgeno. Hay que validar el sistema como apto a través de los análisis de muestras de las superficies limpiadas.

Si los resultados no son correctos, se deberá modificar el plan de alguno de los siguientes aspectos:

- Cambiar el procedimiento o los productos de limpieza.
- Limpieza del mismo equipo de limpieza tras usarlo.
- Cambios en la verificación de la limpieza, estableciendo nuevos puntos de inspección, nuevas pruebas analíticas,...
- Revisión de la formación de los operarios de limpieza.
- Fuentes externas de contaminación.

Una vez validado las operaciones de limpieza, hay que verificar que se cumple el plan de limpieza, a través de controles visuales y analíticos, teniendo en cuenta las medidas correctivas en casos de resultados negativos.

Cuando se adquieran nuevos equipos se elegirán aquellos que presenten una fácil limpieza. Esto facilitara la gestión de la contaminación cruzada.

5. Formación y Capacitación del Personal

El personal deberá recibir formación sobre los alérgenos alimentarios y las consecuencias de su ingestión en las personas sensibles.

La capacitación deberá ser específica para cada operario, o grupo de operarios, teniendo en cuenta el puesto de trabajo y el tipo de producto que manipula.

Es fundamental la concienciación y capacitación del personal para la aplicación de las buenas prácticas de manipulación, especialmente para evitar el riesgo de contaminación cruzada durante los procesos de elaboración.

La documentación relativa a la formación sobre los alérgenos estará registrada y guardada dentro del plan de formación y se incorporará esta materia en el programa de cursos.

6. Etiquetado de Alérgenos e Información al Consumidor

La etiqueta es el elemento fundamental de comunicación con la persona consumidora, por lo tanto, en la lista de ingredientes se indicarán todos los ingredientes y derivados alérgenos previstos en la norma que se incorporen en el producto.

La persona consumidora ha de tener a su disposición toda la información necesaria sobre la composición de los alimentos, para poder realizar una elección adecuada a sus necesidades y evitar el riesgo de sufrir una reacción adversa.

El etiquetado de ingredientes, coadyuvantes, sustancias o productos que causen alergias o intolerancias es obligatorio cuando se utilicen en la fabricación o elaboración de un alimento y estén presentes en el producto acabado, aunque sea en una forma modificada. Los operadores deberán indicar las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, se especifica un listado de menciones obligatorias que deben aparecer en el etiquetado de alérgenos.

El nombre deberá ir destacado a través de una tipografía diferente a la del resto de la lista de ingredientes, por ejemplo, por medio de la fuente, el estilo o color del fondo. La forma de enfatizar podría ser señalando en negrita los ingredientes en cuestión en la lista de ingredientes.

Sin embargo, los operadores, por razones de viabilidad técnica, podrán destacarlos por otros medios, ya sean los especificados en la disposición (tipo letra, color de fondo) u otros.

Cuando no hay lista de ingredientes, como puede ser en las botellas de vidrio reutilizables que estén marcadas indeleblemente y no tengan etiqueta, faja o collarín, deberá indicarse la palabra “contiene” seguida del nombre de la sustancia o producto que cause alergias o intolerancias.

5.3 CARTAS O MENÚS

Las cartas o menús deben llevar indicación clara de los ingredientes usados en la elaboración. Esta información debe ser clara y resaltar específicamente aquellos ingredientes que se reconocen como alérgenos.

La información de ingredientes debe constar ya en las materias primas adquiridas, de manera que permitan llevar a cabo los programas de trazabilidad y control de alérgenos.

Debe constar, físicamente y de fácil acceso, para el servicio de comidas, el listado completo de recetas llevado a cabo en el establecimiento, vigente y con fecha de la última revisión.

Cada una de las recetas debe llevar un listado completo de ingredientes con un marcaje de alérgenos claro y resaltado que permitan llevar a cabo los programas de trazabilidad y control de alérgenos. Esta información debe coincidir con la registrada para las materias primas.

En la carta/menú facilitado al cliente deben constar claramente los ingredientes con un marcaje de alérgenos claro y resaltado, que permita al cliente tomar decisiones con total independencia y conocimiento de causa.

Esta información debe coincidir con la registrada para materias primas y recetas.



COMPROMETIDOS CON LA FORMACIÓN

AVANCE DOTATECH S.L

C/HNOS. GARCÍA NOBLEJAS, 41 5ª PLANTA

28037 MADRID