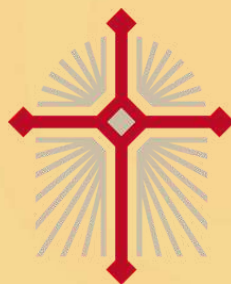


GESTIÓN DE ALERGENOS

EN LA RESTAURACIÓN



GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SALUD



AÑO JUBILAR
LEBANIEGO
2023·2024
CANTABRIA



HOSTELERÍA
DE CANTABRIA
Asociación Empresarial

ALERGIAS

LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS SE PRODUCEN POR UNA REACCIÓN ADVERSA A DETERMINADOS ALIMENTOS EN LA QUE SE VE AFECTADO EL SISTEMA INMUNE. LOS SÍNTOMAS MÁS HABITUALES QUE PUEDEN APARECER SON: URTICARIA, ROJEZ, HINCHAZÓN, VÓMITOS, DOLOR ABDOMINAL, ASMA, DIFICULTAD RESPIRATORIA E INCLUSO ANAFILAXIA, QUE PUEDE PROVOCAR LA MUERTE..

INTOLERANCIAS

LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS SE PRODUCEN POR UNA DIFICULTAD EN LA DIGESTIÓN DE CIERTOS ALIMENTOS QUE AFECTAN AL SISTEMA DIGESTIVO. LOS SÍNTOMAS QUE PUEDEN APARECER SON PRINCIPALMENTE DIGESTIVOS: DIARREAS, VÓMITOS, ARDORES, HINCHAZÓN, ESTREÑIMIENTO...

REGLAMENTO (UE) N O 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO DE 25 DE OCTUBRE DE 2011 SOBRE 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 PRESENTEN SIN ENVASAR PARA LA VENTA AL CONSUMIDOR FINAL Y A LAS COLECTIVIDADES, DE LOS ENVASADOS EN LOS LUGARES DE VENTA A PETICIÓN DEL COMPRADOR, Y DE LOS ENVASADOS POR LOS TITULARES DEL COMERCIO AL POR MENOR.

NORMATIVA



ALÉRGENOS IDENTIFICADOS EN LA LEGISLACIÓN COMUNITARIA

ESTOS 14 ALÉRGENOS SON LOS CAUSANTES DE LA MAYOR PARTE DE LAS REACCIONES ALÉRGICAS / INTOLERANCIAS EN LA SOCIEDAD ACTUAL Y DE CUYA PRESENCIA VOLUNTARIA HAY OBLIGACIÓN DE INFORMAR AL CONSUMIDOR.

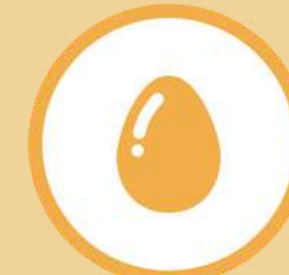
NO SON LOS ÚNICOS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS E INTOLERANCIAS PERO SON LOS MÁS FRECUENTES. ES IMPORTANTE LEER DETENIDAMENTE TODA LA LISTA DE INGREDIENTES



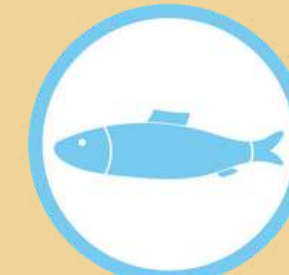
CEREALES CON GLUTEN



CRUSTÁCEOS /MARISCO



HUEVO



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



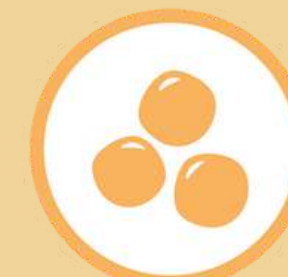
MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

1.GLUTEN

PROTEÍNA DE CERALES COMO EL TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS.

PAN Y HARINAS DE TRIGO, CEBADA, CENTENO Y AVENA.

BOLLOS, GALLETAS, BIZCOCHOS, MAGDALENAS, PASTELERÍA EN GENERAL.

PASTAS ALIMENTICIAS (MACARRONES, TALLARINES, PIZZA...)

PASTAS DE SOPA

LENTEJAS (POR SU SISTEMA DE RECOLECCIÓN)

SÉMOLA DE TRIGO

LECHES MALTEADAS Y ALIMENTOS

MALTEADOS

BEBIDAS O INFUSIONES PREPARADAS CON CEREALES: MALTA, CERVEZA, AGUA DE CEBADA, OTROS...



2.LECHE Y DERIVADOS

LECHE Y DERIVADOS INCLUIDA LA LACTOSA.

TODOS LOS DERIVADOS LÁCTEOS: YOGURES, QUESOS (INCLUIDO EL MOZZARELLA), FLANES,

NATILLAS, CUAJADAS, MANTEQUILLA, ETC.

PRODUCTOS DE PANADERÍA Y BOLLERÍA

POTITOS, PAPILLAS Y CEREALES

ALGUNAS BEBIDAS: BATIDOS, ZUMOS Y

HORCHATAS

ALGUNOS EMBUTIDOS: JAMÓN COCIDO,

SALCHICHAS, CHORIZO, SALCHICHÓN, ETC.

CUBITOS DE CALDO Y SOPAS DE SOBRE Y SALSAS

ALGUNAS CONSERVAS.

OTROS...



3.HUEVO Y DERIVADOS

HUEVOS DE GALLINA, OCA, CODORNIZ, AVESTRUZ, ETC.

En la clara encontramos la mayor parte de las proteínas pero todo el huevo puede dar alergia.

HUEVO, HUEVO EN POLVO, SUCEDÁNEOS DE HUEVO.

PASTELERÍA Y BOLLERÍA: PASTELES, GALLETAS, BOLLOS, MAGDALENAS, BIZCOCHOS, BRILLO DE BOLLERÍA, ETC.

DULCES HOJALDRADOS Y EMPANADAS.

CARAMELOS, TURRONES, FLANES, CREMAS, HELADOS Y MERENGUES.

ALGUNAS SALSAS COMO LA MAYONESA Y SUS DERIVADAS.

PASTA AL HUEVO (FIDEOS, MACARRONES,...).

ALGUNOS POTITOS.

ALGUNOS FIAMBRES, EMBUTIDOS, SALCHICHAS Y PATÉS

VINOS CLARIFICADOS CON CLARA DE HUEVO.

ADITIVO: E-1105 (LISOZIMA DE HUEVO)

OTROS...



4. PESCADOS Y SUS DERIVADOS

PESCADOS TANTO DE RÍO COMO DE MAR.
FRESCOS O EN CONSERVA.

ALIMENTOS ENRIQUECIDOS CON OMEGA-

3, COMO LA LECHE, PROCEDENTE DE

PESCADO

PIZZAS

SURIMI

PREPARADOS PARA PAELLAS

POLLO ALIMENTADOS CON HARINAS DE

PESCADO

ADITIVOS

OTROS...



5. MOLUSCOS Y SUS DERIVADOS

BIVALBOS (MEJILLONES Y OSTRAS).
CEFALÓPODOS (CALAMAR Y PULPO) Y
GASTERÓPODOS (CARACOLAS).

SOPAS Y CALDOS DE PESCADO

SABORIZANTES A MARISCO (EXTRACTO DE

CANGREJO O ALMEJA)

SURIMI

PREPARADOS PARA PAELLAS

TINTAS DE CALAMAR

ENSALADAS

OTROS...

REACCIÓN ALÉRGICA POR CONTACTO O
INHALACIÓN DE VAPORES



6. CRUSTÁCEOS Y SUS DERIVADOS

LANGOSTINOS, GAMBAS, CIGALAS,
PERCEBES, NÉCORAS, LANGOSTA, ETC.

SOPAS Y CALDOS DE PESCADO

SABORIZANTES A MARISCO (EXTRACTO DE

CANGREJO O ALMEJA)

SURIMI

PREPARADOS PARA PAELLAS

ENSALADAS

OTROS...

REACCIÓN ALÉRGICA POR CONTACTO O
INHALACIÓN DE VAPORES



7.CACAHUETES Y SUS DERIVADOS

LEGUMINOSA DE LA FAMILIA DE LAS HABAS, GUISANTES O GARBANZOS.

SALSAS Y ENSALADAS

POSTRES

CEREALES PARA EL DESAYUNO

CHOCOLATES, PASTELES, HELADOS

PIZZA

SALSAS DE CHILE Y CURRY

ALIMENTOS INFANTILES

ACEITES VEGETALES EMPLEADOS EN

CONSERVA O PARA FRITURAS

OTROS...



8.FRUTOS DE CÁSCARA Y SUS DERIVADOS

ALMENDRAS, AVELLANAS, NUECES, ANACARDOS, PACANAS, NUECES DE BRASIL, PISTACHOS, MACADAMIAS, NUECES DE AUSTRALIA Y TODOS SUS DERIVADOS.

SALSAS Y ENSALADAS (EJ.:LA SALSA PESTO)

POSTRES Y CEREALES PARA EL DESAYUNO

(MUESLY Y OTROS CEREALES)

CHOCOLATES, PASTELES, HELADOS

LECHE VEGETAL

SALSAS DE CHILE Y CURRY

ALIMENTOS INFANTILES

ACEITES VEGETALES EMPLEADOS EN CONSERVA O

PARA FRITURAS

BARRAS ENERGÉTICAS PARA DEPORTISTAS

BARRAS DE ALIMENTOS CONCENTRADOS

OTROS...



9.SOJA Y SUS DERIVADOS

LEGUMINOSA DE ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNA. LOS SUBPRODUCTOS SE UTILIZAN EN ALIMENTACIÓN HUMANA.

COCINA ASIÁTICA (SALSA DE SOJA, ACEITE DE SOJA Y TOFU)

ACEITES VEGETALES (SALSAS, GALLETAS,...)

PRODUCTOS CÁRNICOS (HAMBURGUESAS, SALCHICHAS, PATÉS,...)

GOMA Y ALMIDÓN VEGETAL

LECITINA Y PROTEÍNAS VEGETALES

HELADOS

ADITIVOS ALIMENTARIOS: E-322

(LECITINA DE SOJA)

COMPLEMENTOS PANARIOS (HARINAS, REBOZADOS,...)



10.MOSTAZA

SE ENCUENTRA EN TODA LA PLANTA:
HOJAS, TALLO, SEMILLAS.

SALSAS Y ALIÑOS VARIADOS:
CURRY, MAYONESA, KÉTCHUP,
VINAGRETAS
OTROS...



11.APIO

TALLO Y RAÍCES.

SOPAS Y CREMAS VEGETALES
SALSA Y PREPARADOS ASIÁTICOS
MEZCLAS DE VERDURAS
ENSALADAS LISTAS PARA EL CONSUMO
GELATINAS
ALIMENTOS INFANTILES (POTITOS)
OTROS...



12.SÉSAMO

EL ALÉRGENO ES EL GRANO DE SÉSAMO Y
LOS PRODUCTOS A BASE DE ESTOS
GRANOS. SON MUY UTILIZADOS EN LA
GASTRONOMÍA ASIÁTICA: SEMILLAS
CRUDAS O TOSTADAS Y SU ACEITE.

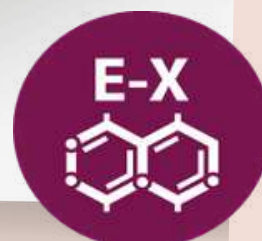
MARGARINAS
PRODUCTOS DE PANADERÍA Y
BOLLERÍA (PAN DE HAMBURGUESA)
CRACKERS, CHIPS, GALLETAS Y OTROS
PRODUCTOS DE APERITIVO
TAHINA, HUMMUS
COMIDAS PREPARADAS
OTROS...



13.SULFITOS

SON COMPONENTES QUÍMICOS
ALTAMENTE UTILIZADOS EN LA INDUSTRIA
ALIMENTARIA.

CONSERVAS (LENTEJAS, GARBANZOS,
ALUBIAS, CHAMPIÑONES, PEPINILLOS,
COLIFLOR,...)
PASTELERÍA Y BOLLERÍA, GALLETAS Y
ALGUNOS TIPOS DE PAN
EMBUTIDOS, CARNES PICADAS,
HAMBURGUESAS
MARISCOS (GAMBAS, LANGOSTINOS,...) Y
PESCADO, BEBIDAS CÍTRICAS,
VINOS FERMENTADOS, SIDRAS
VINAGRES Y ADITIVOS
OTROS...



14.ALTRAMUCES

LEGUMINOSAS UTILIZADAS EN LA
INDUSTRIA ALIMENTARIA EN HARINAS O
COMO SUSTITUTIVO DE LA SOJA.

HARINAS Y PRODUCTOS DE BOLLERÍA
CHOCOLATE PARA UNTAR
GALLETAS, PASTAS, ETC.
ES FRECUENTE SU UTILIZACIÓN EN LOS
PRODUCTOS "SIN GLUTEN" YA QUE ES UN
BUEN SUSTITUTO DE ESTE
OTROS...



**ESTABLECER PROTOCOLOS EN BUENAS
PRÁCTICAS DE HIGIENE:
PROCESOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN,
ALMACENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE
MATERIAS PRIMAS, CONTAMINACIÓN
CRUZADA ETC.**



FORMACIÓN

LAS EMPRESAS DEBEN GARANTIZAR QUE TODOS LOS EMPLEADOS CONOCEN LA INFORMACIÓN EN MATERIA DE ALÉRGENOS.

ES RESPONSABILIDAD DE LAS EMPRESAS CONOCER QUE INGREDIENTES ALERGÉNICOS ESTÁN PRESENTES EN LOS ALIMENTOS QUE VENDEN.

LA EMPRESA DEBE ASEGURARSE QUE TODO EL PERSONAL TIENE ACCESO A ESA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS Y QUE ESTA SE ENCUENTRA ACTUALIZADA.

TODO EL PERSONAL DEBERÁ SER CONSCIENTE DE QUE PEQUEÑAS CANTIDADES DE UN ALÉRGENO PUEDEN DESENCADENAR UNA REACCIÓN ALÉRGICA QUE PUEDE AFECTAR GRAVEMENTE A LA SALUD DE UNA PERSONA ALÉRGICA.

FORMAR A TODO AL PERSONAL DE LA EMPRESA ANTES DE QUE EMPIECEN A TRABAJAR, TANTO SI SE LES ASIGNA LA COCINA COMO SI DEBEN EMPLATAR, SERVIR EN PLANTA, COCINAR O ALMACENAR MATERIAS PRIMAS.

LA CARTA DE ALÉRGENOS

1^{er} PASO

DECIDIR LA RECETA FINAL

Teniendo en cuenta todas las variaciones posibles



2º PASO

RECOPILAR LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

Etiquetas, fichas técnicas de proveedores...Mantenerla actualizada



3º PASO

FICHAS TÉCNICAS, resaltar alérgenos y RESUMIR

El documento para mostrar es la CARTA DE ALÉRGENOS

REALIZAR UNA REVISIÓN PERIÓDICA DE LOS INGREDIENTES ALERGÉNICOS

ETIQUETADO PRODUCTOS:

EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS SE INDICAN LOS ALÉRGENOS EN DIFERENTE TIPOGRAFÍA, MAYÚSCULAS, RESALTADO, SUBRAYADO...

EN OCASIONES PODEMOS ENCONTRAR MENCIONES DEL TIPO "PUEDE CONTENER + ALÉRGENO", QUE ADVIERTEN AL CONSUMIDOR DE UNA POSIBLE PRESENCIA NO INTENCIONADA (NO ES UN INGREDIENTE) POR UNA POSIBLE CONTAMINACIÓN CRUZADA.

SI LA COMIDA PROCEDE DE UNA COCINA EXTERNA AUTORIZADA, DEBERÁ LLEGAR IDENTIFICADA, PROTEGIDA INDIVIDUALMENTE Y TRANSPORTADA EN CONTENEDORES ADECUADOS. VENDRÁ ACOMPAÑADA DE SU FICHA TÉCNICA O ETIQUETA EN LA QUE SE DETALLEN TODOS SUS INGREDIENTES Y LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS.

RESUMEN

ESTAMOS OBLIGADOS A:

**DISPONER DE INFORMACIÓN
ACTUALIZADA SOBRE ALÉRGENOS.**

**SER CAPACES DE INFORMAR A
LOS CLIENTES SOBRE LA CARTA
DE ALÉRGENOS DEL
ESTABLECIMIENTO.**





POR LA
SEGURIDAD
DE LOS
CONSUMIDORES



HOSTELERÍA
DE CANTABRIA
Asociación Empresarial

GRACIAS



GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SALUD



AÑO JUBILAR
LEBANIEGO
2023 · 2024
CANTABRIA