

ALÉRGENOS



PManager
Formacion P.R.L

CURSO DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS

Información y gestión de alérgenos en la alimentación (Reglamento (UE) n.º 1169/2011)

Duración estimada del curso: 10 horas lectivas

ÍNDICE

Cómo usar este temario

1.- Alergias e intolerancias alimentarias

- 1.1.- Alergia alimentaria
- 1.2.- Síntomas más frecuentes
- 1.3.- Intolerancia alimentaria
- 1.4.- Celiaquía
- 1.5.- Por qué importa en la empresa

2.- Normativa sobre información de alérgenos

- 2.1.- Reglamento (UE) n.º 1169/2011
- 2.2.- El anexo II del Reglamento
- 2.3.- Real Decreto 126/2015
- 2.4.- Higiene y formación
- 2.5.- Responsabilidad

3.- Los 14 alérgenos de declaración obligatoria (I)

- 3.1.- Cereales que contienen gluten
- 3.2.- Crustáceos
- 3.3.- Huevos
- 3.4.- Pescado
- 3.5.- Cacahuetes
- 3.6.- Soja
- 3.7.- Leche

4.- Los 14 alérgenos de declaración obligatoria (II)

- 4.1.- Frutos de cáscara
- 4.2.- Apio
- 4.3.- Mostaza
- 4.4.- Granos de sésamo
- 4.5.- Dióxido de azufre y sulfitos
- 4.6.- Altramuces
- 4.7.- Moluscos
- 4.8.- Cómo recordarlos

5.- Cómo informar al consumidor

- 5.1.- Alimentos envasados
- 5.2.- Alimentos sin envasar
- 5.3.- Soportes de información
- 5.4.- Información verbal
- 5.5.- Venta a distancia y entrega a domicilio

6.- Contaminación cruzada y buenas prácticas

- 6.1.- Contaminación cruzada
- 6.2.- El cocinado no elimina los alérgenos
- 6.3.- Cocina
- 6.4.- Almacén
- 6.5.- Personal
- 6.6.- Las trazas

7.- Sistema de gestión de alérgenos en el establecimiento

- 7.1.- Identificar los alérgenos
- 7.2.- Proveedores
- 7.3.- Plan de autocontrol
- 7.4.- Comunicación entre sala y cocina
- 7.5.- Formación y registros

8.- Actuación ante una reacción alérgica grave

- 8.1.- Reconocer la anafilaxia
- 8.2.- Llamar al 112
- 8.3.- Adrenalina autoinyectable
- 8.4.- Cómo colocar a la persona
- 8.5.- Después del incidente

Resumen final

Cómo usar este temario

Este temario recoge la formación básica sobre alérgenos alimentarios para cualquier persona que trabaje con alimentos: qué son las alergias e intolerancias, los 14 alérgenos de declaración obligatoria, cómo informar al consumidor, cómo evitar la contaminación cruzada y cómo actuar ante una reacción grave. Léelo a tu ritmo y, cuando estés preparado, haz el examen online en pmanager.es. Cuando apruebes, podrás pagar y recibir tu certificado por correo electrónico.

Importante: este curso es formación teórica y no sustituye a la formación específica que tu empresa deba darte según tu puesto ni a su sistema de autocontrol.

Basado en el Reglamento (UE) n.º 1169/2011, el Real Decreto 126/2015 y el Reglamento (CE) n.º 852/2004.

1.- Alergias e intolerancias alimentarias

1.1.- Alergia alimentaria

Es una reacción del sistema inmunitario frente a una proteína de un alimento que el organismo reconoce por error como peligrosa. Basta una cantidad mínima, a veces solo trazas, para provocar síntomas. Los síntomas aparecen desde minutos hasta un par de horas después de comer y pueden ser leves o muy graves.

1.2.- Síntomas más frecuentes

Picor en la boca o la garganta, urticaria, hinchazón de labios, lengua o cara, vómitos, dolor abdominal, diarrea, tos, dificultad para respirar y bajada de la tensión arterial. En los casos más graves se produce una anafilaxia, que es una urgencia médica.

1.3.- Intolerancia alimentaria

No interviene el sistema inmunitario. Se debe, por ejemplo, a que el organismo no produce suficiente cantidad de una enzima, como ocurre con la lactosa. Suele depender de la cantidad ingerida y sus síntomas son digestivos y menos peligrosos que los de una alergia.

1.4.- Celiaquía

Es una enfermedad autoinmune que se desencadena al ingerir gluten, una proteína presente en el trigo, la cebada, el centeno y la avena. No es una alergia en sentido estricto, pero se trata igual de serio: la persona celíaca debe evitar el gluten de por vida, incluso en cantidades muy pequeñas.

1.5.- Por qué importa en la empresa

Una persona alérgica no puede saber por su aspecto qué lleva un plato. Depende por completo de la información que le dé el establecimiento. Un error de cocina o de sala puede poner en riesgo su vida, y por eso la información sobre alérgenos es una obligación legal y una responsabilidad de todo el personal.

2.- Normativa sobre información de alérgenos

2.1.- Reglamento (UE) n.º 1169/2011

Es la norma europea sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Obliga a informar de la presencia de determinadas sustancias que causan alergias o intolerancias. Se aplica a todos los operadores de la cadena alimentaria, desde el fabricante hasta el bar o restaurante.

2.2.- El anexo II del Reglamento

Contiene la lista de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria. Esa lista se estudia en detalle en los dos temas siguientes. El anexo también recoge algunas excepciones puntuales, por ejemplo ciertos jarabes de glucosa a base de trigo o determinados destilados.

2.3.- Real Decreto 126/2015

Es la norma española que regula la información de los alimentos que se presentan sin envasar, como los de bares, restaurantes, panaderías, carnicerías o pastelerías, y los envasados en el punto de venta para su venta inmediata. En ellos la información sobre alérgenos es obligatoria.

2.4.- Higiene y formación

El Reglamento (CE) n.º 853/2004 sobre higiene de los productos alimenticios exige que el personal que manipula alimentos reciba formación adecuada a su actividad. La información sobre alérgenos forma parte de esa formación.

2.5.- Responsabilidad

El titular del establecimiento es el responsable de que la información sea correcta y esté actualizada. No informar, o informar mal, puede dar lugar a sanciones administrativas y, si hay daños a una persona, a responsabilidades mucho más graves.

3.- Los 14 alérgenos de declaración obligatoria (I)

3.1.- Cereales que contienen gluten

Trigo (incluidas variedades como la espelta y el kamut), centeno, cebada y avena, y los productos derivados. Están en el pan, la pasta, el pan rallado, los rebozados, las salsas espesadas con harina, la cerveza y muchos embutidos y productos elaborados.

3.2.- Crustáceos

Gambas, langostinos, cigalas, cangrejos, langostas y similares, y los productos derivados. Pueden estar en caldos, fumets, cremas, salsas y paellas.

3.3.- Huevos

Huevo de gallina y de otras aves, y los productos derivados. Aparecen en mayonesas y alioli, rebozados, masas, pasteles, helados, flanes, pastas y algunas salsas.

3.4.- Pescado

Todas las especies, y los productos derivados. Pueden estar en caldos, fumets, salsas como la Worcestershire, rellenos, croquetas y platos preparados.

3.5.- Cacahuetes

Son una legumbre, no un fruto seco, y se consideran un alérgeno propio. Se encuentran en frutos secos, snacks, salsas, postres, pastelería, aceite de cacahuete y algunos platos de cocina asiática.

3.6.- Soja

Granos de soja y productos derivados. Está en la salsa de soja, el tofu, la lecitina de soja (muy usada en panadería y chocolates), bebidas vegetales y numerosos productos elaborados.

3.7.- Leche

Incluida la lactosa, y los productos derivados. Leche, nata, mantequilla, queso, yogur, helados, purés, cremas, bechamel, bollería y muchos postres. En estos productos también están las proteínas de la leche, que son las que provocan la alergia.

4.- Los 14 alérgenos de declaración obligatoria (II)

4.1.- Frutos de cáscara

Almendras, avellanas, nueces, anacardos, nueces pecanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia o de Australia, y los productos derivados. Están en turrone, mazapanes, salsas, helados, pastelería, ensaladas y patés.

4.2.- Apio

Incluye el tallo, las hojas, la semilla y la raíz (apionabo), y los productos derivados. Se utiliza en sopas, caldos, fondos, sofritos, salsas, mezclas de especias y sal de apio.

4.3.- Mostaza

Semillas, polvo, salsa y productos derivados. Se usa en salsas, aliños, vinagretas, embutidos, adobos y mezclas de especias.

4.4.- Granos de sésamo

Y los productos derivados. Los hay en panes y bollería, palitos, galletas, humus, tahini, aceites y salsas.

4.5.- Dióxido de azufre y sulfitos

Deben declararse cuando su concentración es superior a 10 mg/kg o 10 mg/litro, expresados como dióxido de azufre. Se usan como conservantes en vino, cerveza, vinagre, frutos secos y frutas desecadas, mariscos, patatas procesadas y zumos.

4.6.- Altramuces

Y los productos derivados. Se consumen como aperitivo y su harina se añade a panes, bollería y pastas. Puede haber reacciones cruzadas en personas alérgicas a los cacahuets.

4.7.- Moluscos

Mejillones, almejas, ostras, calamares, pulpo, caracoles, sepia y otros, y los productos derivados. Pueden estar en caldos, salsas, paellas, rellenos y fumets.

4.8.- Cómo recordarlos

Son los 14 de la lista oficial. Tres grupos que suelen olvidarse en la cocina son el apio, los sulfitos y los altramuces, y los tres se encuentran en caldos, vinos y conservas. Ante cualquier duda sobre un ingrediente, hay que consultar siempre la etiqueta o la ficha técnica del proveedor.

5.- Cómo informar al consumidor

5.1.- Alimentos envasados

Los alérgenos deben aparecer en la lista de ingredientes, destacados con una tipografía que los distinga claramente del resto (por ejemplo, negrita, mayúsculas, subrayado o un color distinto). Si no hay lista de ingredientes, se indica con la palabra «contiene» seguida del nombre del alérgeno.

5.2.- Alimentos sin envasar

En bares, restaurantes, cafeterías, comedores, panaderías o pastelerías, hay que informar de los alérgenos presentes en cada plato o producto. La información debe ser clara, precisa y estar siempre disponible para el cliente antes de que realice la compra o el pedido.

5.3.- Soportes de información

Carta o menú, etiquetas, carteles, fichas, un código QR o una aplicación. En España la información debe poder consultarse por escrito. Si se da de palabra, tiene que existir además un registro escrito accesible y un aviso visible en el local que indique que la información está disponible.

5.4.- Información verbal

La persona que atiende al cliente debe saber informar o saber dónde se encuentra la información. No se improvisa nunca: si no se está seguro de si un plato contiene un alérgeno, se comprueba en la ficha de la receta o se consulta con el responsable de cocina.

5.5.- Venta a distancia y entrega a domicilio

La información sobre alérgenos debe estar disponible antes de que el cliente cierre la compra y también en el momento de la entrega.

6.- Contaminación cruzada y buenas prácticas

6.1.- Contaminación cruzada

Ocurre cuando un alimento que no contiene un alérgeno entra en contacto con otro que sí lo contiene, y se contamina. La contaminación puede venir de utensilios, tablas, manos, superficies, aceite de fritura, planchas o incluso de partículas en el aire.

6.2.- El cocinado no elimina los alérgenos

Freír, hervir, hornear o congelar no destruye las proteínas que provocan la alergia. Un plato retirado de un ingrediente alérgico, o quitar el rebozado de una croqueta, no lo hace seguro para una persona alérgica.

6.3.- Cocina

Usar utensilios, tablas, cuchillos, recipientes y cacerolas exclusivos o limpiar a fondo con agua caliente y detergente entre un uso y otro. No reutilizar el aceite de fritura en el que se hayan cocinado productos con alérgenos. Preparar antes el plato de la persona alérgica y tapar cualquier recipiente.

6.4.- Almacén

Guardar los productos con alérgenos separados, bien cerrados y etiquetados, y colocar abajo los que puedan derramar. Conservar siempre las etiquetas originales para poder consultar los ingredientes.

6.5.- Personal

Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar el plato de una persona alérgica y cambiarse el delantal o el paño si es necesario. Los paños de cocina no se comparten entre preparaciones.

6.6.- Las trazas

La frase «puede contener trazas de...» es una advertencia voluntaria del fabricante sobre un riesgo de contaminación cruzada. No sustituye a las buenas prácticas y, ante una persona alérgica, ese producto debe tratarse como no seguro.

7.- Sistema de gestión de alérgenos en el establecimiento

7.1.- Identificar los alérgenos

Se hace una ficha por cada receta o producto, con sus ingredientes y los alérgenos que contiene. Hay que repasar también aderezos, caldos, salsas y fondos, que son los que más sorpresas dan. La ficha se actualiza cada vez que cambia un ingrediente.

7.2.- Proveedores

Conviene pedir y guardar la ficha técnica y la etiqueta de cada producto. Cuando un proveedor cambia de marca o de fórmula, hay que volver a comprobar los ingredientes y revisar las fichas de las recetas afectadas.

7.3.- Plan de autocontrol

Los alérgenos se incluyen como un peligro en el plan de autocontrol del establecimiento, con sus medidas preventivas, la forma de vigilarlas y lo que se hace si algo falla.

7.4.- Comunicación entre sala y cocina

Cuando un cliente avisa de una alergia, el camarero lo anota en la comanda de forma bien visible. La cocina confirma y prepara el plato aparte, y la persona que lo sirve comprueba que es el correcto. Nunca se dice «tiene poco» ni «no creo que pase nada».

7.5.- Formación y registros

Todo el personal debe conocer los 14 alérgenos y el procedimiento del local. Se recomienda dejar constancia por escrito de la formación y revisar el sistema periódicamente.

8.- Actuación ante una reacción alérgica grave

8.1.- Reconocer la anafilaxia

Es una reacción alérgica grave y rápida. Puede aparecer con dificultad para respirar, ronquera, hinchazón de la lengua o la garganta, urticaria generalizada, vómitos, mareo, palidez o pérdida de consciencia. Es una emergencia médica.

8.2.- Llamar al 112

Se aplica la conducta PAS (proteger, avisar y socorrer). Hay que avisar al 112 cuanto antes, decir que se trata de una posible reacción alérgica grave y seguir las instrucciones del operador. No se espera a ver si mejora.

8.3.- Adrenalina autoinyectable

Muchas personas alérgicas llevan un autoinyector de adrenalina prescrito por su médico. Si la persona lo lleva y se sabe cómo usarlo, se le ayuda a ponérselo siguiendo las instrucciones del dispositivo. Es un medicamento de uso personal y no se administra a nadie que no lo tenga prescrito.

8.4.- Cómo colocar a la persona

Mientras llega la ayuda, se mantiene a la persona tranquila y acompañada. Si está mareada o pálida, se la tumba con las piernas elevadas. Si le cuesta respirar o vomita, se la deja sentada o de lado, y si pierde el conocimiento, se aplican los protocolos de primeros auxilios.

8.5.- Después del incidente

Se conserva el producto y la etiqueta o la ficha del plato que pudo causar la reacción y se informa al responsable del establecimiento. Se revisan las medidas de prevención para que no se repita.

Resumen final

La alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que puede ser grave; la intolerancia no lo es. La celiaquía es una enfermedad autoinmune que obliga a evitar el gluten por completo.

Son 14 los alérgenos de declaración obligatoria (Reglamento (UE) n.º 1169/2011): cereales con gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuets, soja, leche, frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuces y moluscos.

En alimentos sin envasar rige el Real Decreto 126/2015: la información sobre alérgenos es obligatoria, clara y debe estar disponible antes del pedido, por escrito o con un registro escrito si se da de palabra.

El cocinado no elimina los alérgenos. Para evitar la contaminación cruzada hay que usar utensilios limpios o exclusivos, separar productos y lavar manos y superficies.

Ante una reacción grave se llama al 112 de inmediato, se mantiene a la persona acompañada y, si lleva adrenalina autoinyectable, se le ayuda a usarla.