

Manual del curso Alérgenos e Intolerancias Alimentarias



TuDiploma.es

FORMACIÓN REGULADA POR:



Contenido

Introducción	2
1. Tipos de Alérgenos e Intolerancias Alimentarias	2
2. Normativa sobre Alérgenos: Ley de Información Alimentaria	4
3. Los 14 Alérgenos Principales	6
4. Cómo Informar de los Alérgenos Alimentarios	8
5. Otros Requisitos de Información Alimentaria	10
6. Formación de Trabajadores según el Reglamento 1169/2011	12
7. Plan de Gestión de Alérgenos e Intolerancias en Hostelería	15
8. Herramientas del Plan de Control de Alérgenos	17

FORMACIÓN REGULADA POR:



Introducción

En la sociedad actual, donde la diversidad gastronómica y la conciencia sobre la salud alimentaria son cada vez mayores, la gestión de los alérgenos e intolerancias alimentarias se ha convertido en un pilar fundamental para cualquier establecimiento del sector alimentario, especialmente en hostelería. Este manual tiene como objetivo proporcionar una formación exhaustiva y práctica para garantizar la seguridad de los consumidores y el cumplimiento de la estricta normativa vigente en España y la Unión Europea. La correcta identificación, comunicación y gestión de los alérgenos no solo es una obligación legal, sino una muestra de profesionalidad y un factor clave para la confianza del cliente.

1. Tipos de Alérgenos e Intolerancias Alimentarias

Introducción: Comprender la diferencia entre una alergia y una intolerancia alimentaria es el primer paso esencial para una gestión adecuada. Aunque ambas pueden manifestarse con síntomas desagradables tras la ingesta de ciertos alimentos, sus mecanismos en el organismo y la gravedad de sus reacciones difieren significativamente.

Desarrollo Extenso:

- **Alergias Alimentarias:**

- **Mecanismo:** Una alergia alimentaria es una reacción adversa del sistema inmunitario a una proteína específica presente en un alimento, conocida como alérgeno. El cuerpo identifica erróneamente esta proteína como una amenaza y produce anticuerpos (principalmente IgE) para combatirla.
- **Síntomas:** Las reacciones alérgicas pueden ser leves (urticaria, picazón, hinchazón, náuseas, vómitos) o graves y potencialmente mortales (anafilaxia), que incluye dificultad para respirar, caída de la presión arterial, shock y pérdida de conciencia. La anafilaxia requiere atención médica inmediata.
- **Dosis:** Una cantidad ínfima del alérgeno puede desencadenar una reacción grave. La contaminación cruzada es un riesgo significativo.
- **Diagnóstico:** Generalmente se realiza mediante pruebas cutáneas o análisis de sangre (IgE específica).
- **Ejemplos Comunes:** Leche de vaca, huevos, cacahuetes, frutos de cáscara (nueces, almendras, avellanas), soja, trigo, pescado, mariscos.

- **Intolerancias Alimentarias:**

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Mecanismo:** A diferencia de las alergias, las intolerancias no involucran al sistema inmunitario. Son reacciones adversas que ocurren cuando el organismo tiene dificultad para digerir o metabolizar un componente específico de un alimento, a menudo debido a la deficiencia de una enzima.
- **Síntomas:** Los síntomas suelen ser gastrointestinales (hinchazón, gases, diarrea, dolor abdominal), aunque también pueden incluir dolores de cabeza, fatiga o erupciones cutáneas. Suelen ser menos graves que las reacciones alérgicas y no suelen poner en riesgo la vida.
- **Dosis:** La reacción a menudo es dosis-dependiente, lo que significa que pequeñas cantidades del alimento pueden ser toleradas sin síntomas, mientras que una mayor ingesta provoca la reacción.
- **Diagnóstico:** Puede ser más complejo que el de las alergias y a menudo implica dietas de eliminación y reintroducción controlada.
- **Ejemplos Comunes:**
 - **Intolerancia a la lactosa:** Deficiencia de la enzima lactasa, que descompone la lactosa (azúcar de la leche).
 - **Intolerancia al gluten (no celíaca):** Reacciones a componentes del gluten sin la respuesta autoinmune característica de la enfermedad celíaca.
 - **Intolerancia a la histamina:** Dificultad para metabolizar la histamina presente en ciertos alimentos.
 - **Intolerancia a aditivos alimentarios:** Reacciones a sulfitos, colorantes, etc.
- **Enfermedad Celíaca:**
 - **Mecanismo:** Aunque a menudo se confunde con una intolerancia, la enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune crónica que afecta al intestino delgado. La ingesta de gluten (proteína presente en trigo, cebada, centeno y avena) provoca una reacción inmunitaria que daña las vellosidades intestinales, impidiendo la absorción de nutrientes.
 - **Síntomas:** Son variados y pueden incluir problemas digestivos, fatiga, anemia, erupciones cutáneas, problemas óseos y neurológicos.
 - **Dosis:** Incluso pequeñas cantidades de gluten pueden causar daño intestinal.
 - **Diagnóstico:** Requiere pruebas de sangre específicas y una biopsia intestinal.

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Consideraciones en Hostelería:** Dada su naturaleza autoinmune y la necesidad de una dieta estricta sin gluten de por vida, la gestión para celíacos es tan crítica como la de las alergias alimentarias.

Puntos Clave:

- Alergias: Inmunológicas, pueden ser mortales, dosis mínimas.
- Intolerancias: No inmunológicas, digestivas, dosis-dependientes, menos graves.
- Enfermedad Celíaca: Autoinmune, daño intestinal, requiere dieta estricta sin gluten.
- La comunicación y la prevención de la contaminación cruzada son cruciales para ambos.

2. Normativa sobre Alérgenos: Ley de Información Alimentaria

Introducción: La información al consumidor sobre los alérgenos es una obligación legal y un derecho fundamental del consumidor. En España, esta normativa se basa en el marco europeo, principalmente en el Reglamento (UE) nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Desarrollo Extenso:

- **Reglamento (UE) nº 1169/2011 (FIC - Food Information to Consumers):**
 - **Objetivo Principal:** Garantizar un alto nivel de protección de la salud de los consumidores y asegurar su derecho a la información sobre los alimentos.
 - **Aplicación:** Es directamente aplicable en todos los estados miembros de la Unión Europea, incluyendo España, desde el 13 de diciembre de 2014.
 - **Ámbito de Aplicación:** Se aplica a todos los alimentos destinados al consumidor final, incluyendo los alimentos no envasados y los servidos en colectividades (restaurantes, bares, cafeterías, comedores escolares, hospitales, etc.).
 - **Principales Novedades en Materia de Alérgenos:**
 - **Obligatoriedad de la Información:** Se establece la obligación de informar sobre la presencia de los 14 alérgenos de declaración obligatoria (que veremos en el punto 3) en los alimentos envasados y no envasados.

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Formato de la Información:** En alimentos envasados, los alérgenos deben destacarse claramente en la lista de ingredientes (por ejemplo, en negrita, mayúsculas, subrayado).
 - **Información para Alimentos No Envasados (Hostelería):** Este fue un cambio crucial para el sector HORECA. Los operadores de colectividades (restaurantes, bares, etc.) tienen la obligación de proporcionar información sobre los alérgenos presentes en los platos que sirven.
 - **Flexibilidad en la Presentación de la Información (No Envasados):** El Reglamento permite que la información sobre alérgenos en alimentos no envasados pueda proporcionarse de forma escrita (carta, cartel, pantalla) o verbal, siempre que en este último caso se garantice que la información es accesible y verificable por parte del consumidor y de las autoridades de control. En España, la AECOSAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) y posteriormente la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) han emitido guías para aclarar cómo debe implementarse esta información.
- **Legislación Española Complementaria:**
 - Aunque el Reglamento 1169/2011 es la base, España ha desarrollado directrices y normas para su aplicación práctica. La AESAN juega un papel fundamental en la interpretación y difusión de estas obligaciones.
 - **Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero:** Regula la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y de los productos envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y aclara la aplicación de ciertos aspectos del Reglamento 1169/2011 en el contexto español.
 - **Guías de la AESAN:** La AESAN publica documentos de ayuda y preguntas frecuentes para facilitar la comprensión y aplicación de la normativa por parte de los operadores alimentarios, incluyendo recomendaciones sobre cómo informar en establecimientos de hostelería (por ejemplo, el uso de cartas con símbolos, fichas técnicas de platos, o sistemas de consulta al personal).
 - **Responsabilidad:**
 - Los operadores de empresas alimentarias son los principales responsables de la información alimentaria y de asegurar su exactitud y el cumplimiento de la legislación.
 - Esto incluye la responsabilidad de disponer de la información precisa sobre los ingredientes de los productos que utilizan y los platos que elaboran.

FORMACIÓN REGULADA POR:



Puntos Clave:

- El Reglamento (UE) nº 1169/2011 es la base legal en España.
- Obliga a informar sobre los 14 alérgenos en alimentos envasados y no envasados.
- En hostelería, la información puede ser escrita o verbal (accesible y verificable).
- La AESAN proporciona guías de aplicación en España.
- La responsabilidad de la información recae en el operador alimentario.

3. Los 14 Alérgenos Principales

Introducción: El Reglamento (UE) nº 1169/2011 identifica 14 sustancias o productos que provocan alergias o intolerancias y que deben ser declarados obligatoriamente cuando se utilizan en la fabricación o preparación de un alimento. Conocerlos es fundamental para cualquier profesional del sector alimentario.

Desarrollo Extenso:

A continuación, se detallan los 14 alérgenos de declaración obligatoria, con ejemplos de alimentos y productos en los que pueden encontrarse ocultos:

1. **Cereales que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados):**
 - Pan, pasta, bollería, pizzas, cervezas, salsas, embutidos, rebozados, sopas.
 - **Consideración:** La avena, aunque naturalmente sin gluten, puede contaminarse en el cultivo o procesamiento.
2. **Crustáceos y productos a base de crustáceos:**
 - Gambas, langostinos, cangrejos, langostas, centollos, sopas de pescado, surimi, paellas.
3. **Huevos y productos a base de huevo:**
 - Mayonesa, pasta fresca, bollería, panes especiales, salsas, rebozados, postres (flanes, natillas, merengues), embutidos.
4. **Pescado y productos a base de pescado:**
 - Pescado fresco o congelado, conservas, salsas (Worcestershire), caldos, gelatinas, pizza, paella, surimi.
5. **Cacahuets y productos a base de cacahuets:**

FORMACIÓN REGULADA POR:



- Mantequilla de cacahuete, dulces, snacks, aceites, salsas (satay), currys, pan.

6. Soja y productos a base de soja:

- Tofu, tempeh, salsa de soja, miso, leche de soja, yogures de soja, algunos panes, chocolates, helados, aceites vegetales.

7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa):

- Leche, queso, yogur, mantequilla, nata, helados, chocolates, bollería, salsas, purés, embutidos.

8. Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, macadamias o nueces de Queensland y productos derivados):

- Turrone, bombones, helados, mazapanes, panes, bollería, pesto, algunos aceites.
- **Importante:** A menudo se confunden con el cacahuete, pero son alérgenos distintos.

9. Apio y productos derivados:

- Sopas, caldos, salsas (especialmente en la cocina asiática), ensaladas, algunos embutidos, especias.

10. Mostaza y productos derivados:

- Mostaza (salsas), vinagretas, aderezos, algunos panes, embutidos, especias.

11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo:

- Pan de hamburguesa, hummus, tahini, gomasio, snacks, aceites.

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

- Vino, cerveza, zumos, frutas secas, patatas pre-peladas, mariscos, encurtidos, productos cárnicos procesados.

13. Altramuces y productos a base de altramuces:

- Harinas, panes, pasta, productos de panadería, algunos productos veganos.

14. Moluscos y productos a base de moluscos:

- Mejillones, almejas, ostras, calamares, pulpo, sopas de pescado, paellas.

Puntos Clave:

FORMACIÓN REGULADA POR:



- Memorizar los 14 alérgenos es fundamental.
- Prestar atención a los ingredientes ocultos en productos procesados, salsas y caldos.
- La contaminación cruzada es un riesgo real para todos los alérgenos.
- Es crucial conocer los ingredientes de cada plato que se elabora o sirve.

4. Cómo Informar de los Alérgenos Alimentarios

Introducción: La forma en que se comunica la información sobre alérgenos es tan importante como la propia información. Debe ser clara, precisa, accesible y comprensible para el consumidor, garantizando su seguridad y el cumplimiento normativo.

Desarrollo Extenso:

- **Principios Generales de la Información:**
 - **Claridad:** La información debe ser fácil de entender, sin ambigüedades.
 - **Precisión:** La información debe ser veraz y reflejar la composición real del plato.
 - **Accesibilidad:** Los consumidores deben poder acceder a la información de manera sencilla y sin necesidad de preguntar.
 - **Verificabilidad:** La información debe estar documentada y disponible para las autoridades de control.
- **Métodos de Información en Hostelería (Alimentos No Envasados):**
 - **1. Información Escrita (Recomendado y Preferente):** Este es el método más seguro y claro, ya que reduce el riesgo de errores en la comunicación verbal y permite al consumidor consultar la información de forma autónoma.
 - **Carta o Menú:**
 - **Símbolos/Iconos:** Utilizar un sistema de iconos claros y estandarizados (generalmente se usan los iconos de los 14 alérgenos) junto al nombre de cada plato. Se debe incluir una leyenda que explique el significado de cada icono.
 - **Listado Explícito:** Detallar los alérgenos presentes junto a cada plato. Ejemplo: "Paella de marisco (Contiene: gluten, crustáceos, pescado, moluscos)".

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Tabla de Alérgenos:** Una tabla separada en la carta o en un documento anexo donde se listen todos los platos y se marquen los alérgenos presentes en cada uno.
- **Fichas Técnicas de Platos:** Documentos internos o accesibles para el cliente que detallan los ingredientes de cada plato, incluyendo los alérgenos. Son la base para cualquier sistema de información al cliente.
- **Paneles o Carteles:** En el caso de buffets, expositores o comidas para llevar, colocar carteles claros junto a cada alimento.
- **Sistemas Digitales:** Pantallas táctiles, QR codes que enlazan a la información online, o aplicaciones móviles que permiten filtrar los platos por alérgenos.
- **2. Información Verbal (Permitido, pero con Condiciones):** Si se opta por la información verbal, se deben cumplir los siguientes requisitos para asegurar su accesibilidad y verificabilidad:
 - **Personal Formado:** Todo el personal que tenga contacto con el cliente (camareros, recepcionistas, etc.) debe estar exhaustivamente formado en alérgenos y conocer perfectamente la composición de los platos.
 - **Sistema de Verificación Interna:** Debe existir un procedimiento claro para que el personal pueda consultar la información en caso de duda (por ejemplo, fichas técnicas accesibles, consulta rápida al jefe de cocina).
 - **Cartel o Indicación Visible:** Un cartel bien visible en el establecimiento que informe a los clientes de que la información sobre alérgenos está disponible y cómo pueden solicitarla (por ejemplo: "Pregunte a nuestro personal por información sobre alérgenos").
 - **Registro de Consultas:** Aunque no es obligatorio, puede ser útil tener un registro de consultas sobre alérgenos y las respuestas proporcionadas, especialmente en casos de dietas muy restrictivas.
- **Consideraciones Adicionales:**
 - **Contaminación Cruzada:** Es crucial informar al cliente sobre la posibilidad de contaminación cruzada, incluso cuando se toman precauciones. La frase "Puede contener trazas de..." es común, pero debe ir acompañada de un esfuerzo real por minimizar el riesgo.
 - **Platos Personalizados:** Si se ofrecen opciones "sin gluten" o "sin lactosa", se debe asegurar que la preparación evita la contaminación cruzada en la cocina.

FORMACIÓN REGULADA POR:



(uso de utensilios, superficies, freidoras separadas, etc.). Esto requiere un protocolo claro y una formación específica para el personal de cocina.

- **Idioma:** En zonas turísticas, es aconsejable tener la información disponible en varios idiomas.
- **Actualización Constante:** La información sobre alérgenos debe mantenerse actualizada cada vez que haya cambios en los ingredientes de un plato o en el proveedor.

Puntos Clave:

- La información debe ser clara, precisa, accesible y verificable.
- La información escrita (carta con símbolos/listados, fichas técnicas) es la opción más segura y recomendable.
- La información verbal es válida si el personal está formado y hay un sistema de verificación claro.
- Es vital informar sobre la posibilidad de contaminación cruzada y gestionar adecuadamente las solicitudes de dietas especiales.

5. Otros Requisitos de Información Alimentaria

Introducción: Además de los alérgenos, el Reglamento (UE) nº 1169/2011 y otras normativas establecen requisitos adicionales de información que los operadores alimentarios deben cumplir para garantizar la transparencia y la seguridad del consumidor.

Desarrollo Extenso:

- **Información Nutricional (Envasados Obligatoria, No Envasados Opcional):**
 - **Alimentos Envasados:** La declaración nutricional es obligatoria en la mayoría de los alimentos envasados. Debe incluir el valor energético (kcal/kJ), grasas (y saturadas), hidratos de carbono (y azúcares), proteínas y sal por 100g/100ml o por porción.
 - **Alimentos No Envasados (Hostelería):** La información nutricional no es obligatoria para los alimentos servidos en colectividades. Sin embargo, muchos establecimientos la incluyen de forma voluntaria para atender la demanda de consumidores preocupados por la salud y la dieta. Si se proporciona, debe ser precisa y veraz.
- **Fecha de Duración: Fecha de Consumo Preferente y Fecha de Caducidad:**

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Fecha de Consumo Preferente:** Indica la fecha hasta la cual el alimento conserva sus propiedades específicas en condiciones adecuadas de conservación. Pasada esta fecha, el alimento puede perder calidad, pero generalmente sigue siendo seguro para el consumo. Se usa para productos de larga duración.
- **Fecha de Caducidad:** Indica la fecha hasta la cual el alimento es seguro para el consumo. Pasada esta fecha, el alimento puede representar un riesgo para la salud y no debe consumirse. Se usa para productos muy perecederos.
- **Obligatoriedad:** Ambos tipos de fechas deben estar claramente indicados en los productos envasados. En hostelería, es crucial gestionar el stock y rotar los productos según estas fechas para evitar riesgos.
- **Identificación del Operador de la Empresa Alimentaria:**
 - En los alimentos envasados, debe figurar el nombre o la razón social y la dirección del operador de la empresa alimentaria bajo cuyo nombre o razón social se comercializa el alimento. Esto permite la trazabilidad y la responsabilidad.
- **Cantidad Neta del Alimento:**
 - Debe indicarse la cantidad neta del alimento (peso o volumen) en unidades de medida apropiadas.
- **País de Origen o Lugar de Procedencia:**
 - Es obligatorio indicar el país de origen o lugar de procedencia cuando su omisión pudiera inducir a error al consumidor (por ejemplo, si el nombre del alimento sugiere un origen diferente) o para ciertas categorías de alimentos (por ejemplo, carne fresca, miel, aceite de oliva).
- **Instrucciones de Uso y Conservación:**
 - En muchos productos, especialmente envasados, se deben incluir instrucciones claras sobre cómo conservar el alimento y cómo prepararlo o utilizarlo para garantizar su seguridad y calidad. En hostelería, esto implica seguir las indicaciones del fabricante para el almacenamiento y la preparación de los ingredientes.
- **Denominación del Alimento:**
 - El nombre del alimento debe ser su denominación legal o, si no existe, su denominación habitual. Si no existe ninguna, se utilizará una denominación descriptiva que permita al consumidor conocer la naturaleza del alimento.
- **Otras Obligaciones Específicas:**

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Aditivos Alimentarios:** Deben indicarse en la lista de ingredientes con su nombre o número E.
- **Ingredientes Cuantificados:** Cuando un ingrediente clave se destaca en el nombre o imagen del producto, su porcentaje debe indicarse.
- **Etiquetado Específico:** Ciertos productos (como productos ecológicos, de agricultura ecológica, etc.) tienen requisitos de etiquetado adicionales.
- **Etiquetado Nutri-Score:** Aunque no es obligatorio en España, cada vez más empresas lo adoptan de forma voluntaria para facilitar la comprensión de la calidad nutricional del producto.

Puntos Clave:

- Más allá de los alérgenos, existe una amplia gama de requisitos de información obligatorios.
- Es crucial diferenciar entre fecha de consumo preferente y fecha de caducidad.
- La trazabilidad y la identificación del operador son fundamentales.
- En hostelería, aunque no todo es obligatorio, la transparencia sobre ingredientes, origen y preparación genera confianza.

6. Formación de Trabajadores según el Reglamento 1169/2011

Introducción: El Reglamento (UE) nº 1169/2011 no solo establece la obligación de informar sobre alérgenos, sino que implícitamente exige que el personal involucrado en la manipulación y servicio de alimentos esté debidamente formado. Una formación adecuada es la piedra angular para garantizar la seguridad alimentaria y el cumplimiento de la normativa.

Desarrollo Extenso:

- **Obligación de Formación (Implícita en el Reglamento):**
 - Si bien el Reglamento no establece un programa de formación específico para los alérgenos, sí exige que la información sobre alérgenos sea accesible y precisa para el consumidor. Esto solo es posible si el personal posee los conocimientos necesarios.

FORMACIÓN REGULADA POR:



- La normativa general de higiene alimentaria (Reglamento (CE) nº 852/2004) ya establece la obligación de que los manipuladores de alimentos reciban formación adecuada en materia de higiene y seguridad. La gestión de alérgenos se enmarca dentro de esta obligación.
- **Contenidos Esenciales de la Formación en Alérgenos:**
 - **Comprensión de Alergias e Intolerancias:** Diferencias, síntomas, gravedad y consecuencias.
 - **Los 14 Alérgenos de Declaración Obligatoria:** Reconocimiento, fuentes comunes y dónde pueden estar "ocultos".
 - **Manejo de la Información de Alérgenos:**
 - Dónde encontrar la información en el establecimiento (fichas técnicas, cartas, sistemas digitales).
 - Cómo interpretar los símbolos y listados de alérgenos.
 - Procedimientos para actualizar la información si hay cambios en ingredientes o recetas.
 - **Prevención de la Contaminación Cruzada:**
 - **En la Cocina:**
 - Limpieza y desinfección de superficies y utensilios.
 - Uso de tablas de cortar, cuchillos y otros utensilios específicos.
 - Organización del almacén para evitar el contacto de alérgenos (ej. ingredientes sin gluten en estantes superiores).
 - Gestión de freidoras y aceites (no usar el mismo aceite para productos con y sin alérgenos, como pescado y patatas fritas).
 - Lavado de manos frecuente.
 - Secuencia de preparación de platos (preparar primero los platos "sin alérgenos").
 - **En el Servicio:**
 - Uso de bandejas, platos y cubiertos limpios y separados.
 - Evitar el contacto entre platos en el pase o al servir.
 - Comunicación efectiva entre cocina y sala.
 - **Atención al Cliente con Alergias/Intolerancias:**

FORMACIÓN REGULADA POR:



- Cómo preguntar al cliente sobre sus necesidades.
 - Cómo transmitir la información de forma clara y segura.
 - Qué hacer si un cliente tiene una reacción alérgica (primeros auxilios, llamar a emergencias).
 - La importancia de no improvisar y siempre consultar la información documentada.
- **Legislación Aplicable:** Conocimiento básico del Reglamento 1169/2011 y las directrices nacionales.
- **¿Quién debe recibir la formación?**
 - **Personal de Cocina:** Cocineros, ayudantes, jefes de partida, responsables de compras, etc. (vital para el control de ingredientes y la prevención de la contaminación cruzada).
 - **Personal de Sala:** Camareros, jefes de sala, personal de barra (primer contacto con el cliente, responsables de transmitir la información).
 - **Personal de Compras y Almacén:** Para la correcta identificación de ingredientes y la gestión del stock.
 - **Dirección/Gerencia:** Para implementar y supervisar el Plan de Gestión de Alérgenos.
- **Modalidades de Formación:**
 - **Cursos Específicos:** Impartidos por entidades o consultoras especializadas en seguridad alimentaria.
 - **Formación Interna:** Desarrollada por el propio establecimiento, basada en sus protocolos y productos.
 - **Material Didáctico:** Manuales, videos, fichas, recordatorios visuales en cocina.
 - **Refuerzo Continuo:** Reuniones periódicas, recordatorios, simulacros.

Puntos Clave:

- La formación en alérgenos es una obligación implícita para garantizar la seguridad y el cumplimiento.
- Todos los miembros del personal relevantes deben recibir formación.
- La formación debe cubrir la identificación de alérgenos, la prevención de la contaminación cruzada y la comunicación efectiva con el cliente.
- Es un proceso continuo que debe adaptarse a los cambios en el menú y los productos.

FORMACIÓN REGULADA POR:



7. Plan de Gestión de Alérgenos e Intolerancias en Hostelería

Introducción: Un Plan de Gestión de Alérgenos e Intolerancias es un documento clave que detalla los procedimientos y las medidas adoptadas por un establecimiento de hostelería para controlar y gestionar los riesgos asociados a los alérgenos e intolerancias alimentarias. Forma parte integral del Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC) del establecimiento.

Desarrollo Extenso:

Un Plan de Gestión de Alérgenos bien estructurado debe incluir los siguientes elementos:

1. Compromiso de la Dirección:

- Una declaración clara del compromiso de la alta dirección con la seguridad alimentaria y la gestión de alérgenos, asignando recursos y responsabilidades.

2. Identificación de Alérgenos:

- **Inventario de Ingredientes:** Listado detallado de todos los ingredientes y productos utilizados en el establecimiento, con identificación de los alérgenos presentes en cada uno (solicitando fichas técnicas a los proveedores).
- **Fichas de Recetas/Platos:** Creación de fichas técnicas para cada plato del menú, indicando todos sus ingredientes y los 14 alérgenos que contienen. Estas fichas son la base para la información al cliente.
- **Análisis de Riesgos:** Evaluación de dónde pueden entrar los alérgenos en el proceso de elaboración (proveedores, recepción, almacenamiento, preparación, cocinado, servicio).

3. Control de Proveedores:

- Exigir a los proveedores que proporcionen información clara y actualizada sobre los alérgenos presentes en sus productos.
- Verificar que la información en las etiquetas y fichas técnicas de los productos recibidos sea correcta.

4. Recepción y Almacenamiento:

- **Procedimientos de Recepción:** Inspección de los productos al recibirlos para asegurar que el etiquetado de alérgenos es correcto y que no hay daños en los envases.

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Almacenamiento Segregado:** Establecer zonas de almacenamiento diferenciadas para productos con alérgenos conocidos (especialmente para gluten, frutos secos, etc.), idealmente en estanterías separadas o contenedores cerrados y etiquetados, evitando el contacto con otros alimentos. Por ejemplo, harinas sin gluten en estantes superiores.

5. Preparación y Elaboración:

- **Formación del Personal:** Como se mencionó en el punto anterior, formación exhaustiva en alérgenos y contaminación cruzada.
- **Protocolos de Contaminación Cruzada:**
 - **Limpieza y Desinfección:** Implementar procedimientos estrictos de limpieza y desinfección de superficies de trabajo, utensilios, equipos y maquinaria entre la preparación de diferentes platos.
 - **Utensilios Específicos:** Uso de tablas de cortar, cuchillos, sartenes, espátulas y otros utensilios específicos para la preparación de platos "sin alérgenos" (por ejemplo, sin gluten) y mantenerlos claramente identificados y separados.
 - **Secuencia de Preparación:** Preparar primero los platos para clientes con alergias graves, antes de manipular otros ingredientes con alérgenos.
 - **Freidoras:** Designar freidoras exclusivas para productos sin gluten si se ofrecen opciones de este tipo, o asegurar un cambio completo de aceite y limpieza si se usa la misma freidora.
 - **Manipulación:** Lavado de manos frecuente y uso de guantes limpios (cambiándolos entre la manipulación de diferentes alimentos).
- **Gestión de Ingredientes Minoritarios:** Prestar especial atención a salsas, aderezos, caldos y mezclas de especias, ya que pueden contener alérgenos "ocultos".

6. Servicio y Consumo:

- **Comunicación con el Cliente:** Establecer un procedimiento claro para que el personal de sala tome las comandas de clientes con alergias/intolerancias y las transmita correctamente a la cocina.
- **Identificación del Plato:** Asegurar que los platos preparados para clientes con dietas especiales estén claramente identificados (por ejemplo, con un distintivo, un color de plato diferente) para evitar confusiones en el pase o al servir.

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Personal de Sala Formado:** Capacitar al personal de sala para que pueda responder a las preguntas de los clientes y sepa a quién consultar en caso de duda.

7. Limpieza y Mantenimiento:

- Programas de limpieza y saneamiento efectivos para todas las áreas de preparación y servicio.
- Verificación de la eficacia de la limpieza (por ejemplo, con test rápidos de alérgenos si se considera necesario para superficies críticas).

8. Gestión de Incidencias y Reclamaciones:

- Protocolo de actuación en caso de una reacción alérgica en el establecimiento (primeros auxilios, llamada a emergencias, registro del incidente).
- Procedimiento para la gestión de reclamaciones de clientes relacionadas con alérgenos.

9. Auditorías y Revisión del Plan:

- Realizar auditorías internas periódicas para verificar el cumplimiento del plan.
- Revisar y actualizar el plan de forma regular, especialmente cuando hay cambios en el menú, ingredientes, proveedores o personal.

Puntos Clave:

- El Plan de Gestión de Alérgenos es un documento vivo e integral del APPCC.
- Cubre todo el flujo de trabajo: desde la recepción de ingredientes hasta el servicio al cliente.
- La prevención de la contaminación cruzada es un eje central.
- Requiere un compromiso continuo y una revisión constante.

8. Herramientas del Plan de Control de Alérgenos

Introducción: La implementación efectiva de un Plan de Gestión de Alérgenos requiere el uso de diversas herramientas y documentos que faciliten el control, la trazabilidad y la comunicación. Estas herramientas sistematizan los procedimientos y minimizan los errores humanos.

Desarrollo Extenso:

FORMACIÓN REGULADA POR:



1. Fichas Técnicas de Ingredientes/Materias Primas:

- **Descripción:** Documentos proporcionados por los proveedores para cada ingrediente o producto.
- **Contenido:** Deben incluir la lista completa de ingredientes, la declaración obligatoria de alérgenos (destacados), información nutricional, modo de conservación y uso.
- **Utilidad:** Son la fuente principal de información para identificar los alérgenos que entran en el establecimiento. Es fundamental solicitarlas y mantenerlas actualizadas.

2. Fichas de Recetas/Platos Elaborados:

- **Descripción:** Documentos internos que detallan la composición de cada plato que se ofrece en el menú.
- **Contenido:**
 - Nombre del plato.
 - Lista completa de ingredientes (incluyendo marcas si son relevantes).
 - Cantidades exactas de cada ingrediente.
 - **Identificación clara de los 14 alérgenos presentes.**
 - Proceso de elaboración (pasos de cocinado, temperaturas).
 - Posibilidad de adaptación para alérgenos (ej. "Opción sin gluten, se prepara en freidora aparte").
- **Utilidad:** Son la base para la información al cliente, la formación del personal de cocina y sala, y la gestión de la contaminación cruzada.

3. Tabla Resumen de Alérgenos en el Menú:

- **Descripción:** Una matriz o tabla donde se cruzan todos los platos del menú con los 14 alérgenos.
- **Contenido:** Columnas para los platos y filas para los alérgenos (o viceversa), marcando con una "X", un tick o un icono si un alérgeno está presente en un plato.
- **Utilidad:** Herramienta rápida para el personal de sala y para el propio cliente (si se pone a disposición) para visualizar de un vistazo los alérgenos de cada plato. Puede ser el anexo de la carta.

4. Etiquetas de Identificación:

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Descripción:** Etiquetas adhesivas para identificar productos en el almacén o preparaciones intermedias.
- **Contenido:** Fecha de elaboración, fecha de caducidad/consumo preferente, nombre del producto, y **especialmente, una indicación clara de los alérgenos presentes.**
- **Utilidad:** Esencial para el control de stock, la rotación de productos y la prevención de la contaminación cruzada en el almacén y la cocina.

5. Protocolos de Limpieza y Desinfección:

- **Descripción:** Documentos que detallan los procedimientos estándar para la limpieza y desinfección de superficies, equipos y utensilios.
- **Contenido:** Frecuencia, productos de limpieza a usar, método, y énfasis en la limpieza tras la manipulación de alérgenos específicos.
- **Utilidad:** Minimizar el riesgo de contaminación cruzada.

6. Registros de Formación del Personal:

- **Descripción:** Documentos que acreditan la formación recibida por cada miembro del personal en materia de alérgenos.
- **Contenido:** Nombre del empleado, fecha de la formación, contenido de la formación, firma del empleado y del formador.
- **Utilidad:** Demuestra el cumplimiento de la obligación de formación y asegura que el personal está cualificado.

7. Listados de Chequeo (Checklists):

- **Descripción:** Listas de verificación para asegurar que se cumplen los procedimientos clave.
- **Contenido:** Pueden ser para la recepción de mercancías (¿se ha revisado la etiqueta de alérgenos?), para la preparación de platos especiales (¿se ha limpiado la superficie antes de preparar el plato sin gluten?), o para el cierre (¿se ha actualizado la información del menú?).
- **Utilidad:** Asegura la consistencia en la aplicación del plan y ayuda a identificar posibles fallos.

8. Carteles/Indicaciones para el Cliente:

- **Descripción:** Información visual clara para el cliente sobre cómo acceder a la información de alérgenos.

FORMACIÓN REGULADA POR:



- **Contenido:** Por ejemplo, "Pregunte a nuestro personal por los alérgenos" o "Consulte nuestra carta de alérgenos".
- **Utilidad:** Cumple con la obligación de informar al consumidor y facilita su acceso a la información.

9. Software de Gestión de Alérgenos:

- **Descripción:** Herramientas informáticas especializadas que permiten gestionar las fichas técnicas, calcular la información nutricional, generar tablas de alérgenos para el menú y, en algunos casos, gestionar las comandas especiales.
- **Utilidad:** Automatiza procesos, reduce errores, facilita la actualización y la comunicación de la información.

Puntos Clave:

- Las herramientas son esenciales para sistematizar y documentar el Plan de Control de Alérgenos.
- Las fichas técnicas (ingredientes y platos) son la columna vertebral de la información.
- Los registros de limpieza y formación son vitales para la verificación.
- La inversión en herramientas digitales puede mejorar significativamente la eficiencia y la seguridad.