



©Pogonici - Fotolia.com

Claves para no tener problemas con los alérgenos en los menús de colectividades

15-01-2015

La aplicación del Reglamento 1169/2012 está en marcha. La nueva normativa ha puesto el foco en el tema de la información sobre los alérgenos pero no podemos olvidar que en colectividades, 'lo vital' es evitar errores que afecten a la seguridad de las personas alérgicas.

ACSA (*Agència Catalana de Seguretat Alimentària*) editó hace un tiempo la guía *Los alérgenos alimentarios en la restauración colectiva*, un manual práctico y conciso, dirigido a todos los profesionales que trabajan en el ámbito de las colectividades. El objetivo es ofrecer consejos para ayudar a los profesionales a seguir las buenas prácticas de manipulación necesarias para preparar comidas que se destinen a personas alérgicas y evitar errores que afecten a su seguridad. En este artículo os resumimos estos consejos en ocho puntos.

En los artículos enlazados al final de éste encontraréis detalles sobre el Reglamento –UE– 1169/2012, la lista de alérgenos de declaración obligatoria y la aplicación de la nueva normativa.

Buenas prácticas de elaboración

La preparación de comidas para una persona alérgica a un alimento, requiere una atención especial que se inicia con la elaboración de los menús y que hay que mantener hasta que se sirva el plato.

Partiendo de este principio y de que es fundamental que las colectividades dispongan de personal formado y concienciado de la importancia de evitar cualquier tipo de contaminación cruzada, la guía establece recomendaciones para los momentos del proceso en los que no se puede bajar la guardia.

1- Diseño de los menús. Se deberán prever menús específicos para personas alérgicas o intolerantes a algún alimento y, para ello,

habrá que disponer de un registro o ficha de cada comida en la que se detallen todos los ingredientes. Hay que tener en cuenta que puede haber ingredientes compuestos, y que dentro de éstos, puede hallarse un alérgeno. Por ejemplo, una salsa para acompañar una pasta hervida puede contener gluten, lactosa o frutos secos.

Es indispensable que la ficha que contenga los ingredientes de cada plato esté actualizada. Para ello, habrá una persona responsable de mantener el registro al día y de comunicar a todo el personal de cocina cualquier modificación que se produzca

2- Proveedores. Se deberá pedir a las empresas proveedoras (y más ahora con la entrada en vigor del R1169/2011) información sobre la presencia de alérgenos en todos los productos. Existe un listado de 15 alérgenos que son de obligatoria declaración y que por tanto deberán estar indicados en la etiqueta.

Se aconseja establecer un mecanismo de comunicación rápido y efectivo con el proveedor por si se produce cualquier cambio en la composición de un alimento.

3- Recepción de materias primas. Se recomienda no utilizar ningún alimento no envasado ni etiquetado para elaborar un menú destinado a personas alérgicas. Unas albóndigas, por ejemplo, además de carne picada, pueden llevar leche, gluten, huevo y sulfitos.

4- Almacenaje de materias primas. Es recomendable almacenar los productos para personas alérgicas (sin gluten, sin huevo, etc.) en recipientes cerrados, separados del resto de los otros alimentos y en las estanterías superiores, con el fin de evitar posibles contaminaciones cruzadas.

Por ejemplo, se deben alejar lo máximo posible, los alimentos sin gluten del pan rallado o de la harina. Hay que manipular con cuidado los productos en polvo y líquidos, como la harina o salsas, y dejarlos de nuevo cerrados para evitar que se derramen accidentalmente. Los envases deben estar etiquetados para evitar confusiones.

5- Elaboración de la comida. No es fácil elaborar alimentos para alérgicos si no se dispone de instalaciones y equipos específicos pero estableciendo un orden de elaboración y extremando las condiciones de higiene en la cocina, equipamiento y personal se puede hacer. Cabe recordar una vez más que una pequeñísima cantidad de un alérgeno (trazas) puede ser suficiente para desencadenar una reacción alérgica grave.

Se recomienda preparar primero los menús destinados a las personas alérgicas para minimizar el riesgo de la contaminación cruzada. Si esto no es posible, habrá que dejarlo para el final; nunca se preparará un menú para una persona alérgica a la vez que el resto de menús.

Hay que disponer de utensilios específicos que se puedan identificar por colores o, si no es posible, contar con un protocolo de limpieza específico para utilizar los habituales. Antes de empezar a cocinar hay que comprobar todas las etiquetas de los alimentos.

Durante la elaboración hay que tener en cuenta detalles como utilizar saleros especiales donde no se tenga que introducir la mano para coger la sal; utilizar aceites nuevos para freír; utilizar sartenes y freidoras específicas; extremar la limpieza de las planchas y, a poder ser, utilizar una plancha distinta, etc.

Una vez elaborado el plato se debe mantener protegido e identificado y no se debe guardar en armarios calientes o al baño María junto al resto de menús (se puede contaminar a través de los vapores).

Es muy importante también no quitar un ingrediente alergénico de un plato listo para servir, ya que pueden quedar restos que no sean visibles. Por ejemplo, no se deberá dar a una persona alérgica a los frutos secos un trozo de pastel al cual se le haya quitado el fruto seco que se suele poner como decoración pensando que ya no le podrá hacer daño.

6- Implantación de un sistema de trazabilidad. Es fundamental también implantar un sistema de trazabilidad, supervisado por un/a responsable, que permita realizar un seguimiento de la información relativa a los ingredientes de los menús especiales y de las personas destinatarias de estos menús.

El sistema debe garantizar que todos los alimentos que salgan de la cocina destinados a personas alérgicas lleguen a sus destinatarios sin error. Si la comida procede de una cocina externa, los menús especiales deberán llegar correctamente identificados, protegidos individualmente y transportados en contenedores adecuados

7- En el servicio. En caso de que la comida proceda de una cocina externa y no vengyan emplatados es preciso servir los menús especiales con utensilios limpios y específicos, y que no se pierda la identificación del plato.

En el comedor, además de la higiene personal, hay que asegurarse de que la comida de otros platos no va a llegar al plato de una persona alérgica (hay que tener especial cuidado en este sentido, en los comedores escolares).

8- Formación. Como se ha comentado al principio del artículo, todo el personal deberá ser consciente de que pequeñas cantidades de un alérgeno pueden desencadenar una reacción alérgica grave, a fin de que se apliquen estrictamente las buenas prácticas de manipulación, y, así, se prevenga el riesgo de contaminaciones cruzadas.

Se debe formar a todos los trabajadores; tanto al personal de cocina como a los profesionales encargados del emplatado, servicio en plantas en el caso de un centro hospitalario, acompañantes del comedor escolar, etc.

En definitiva, no es fácil elaborar alimentos para alérgicos pero si se diseña un buen *Plan de control de alérgenos* integrando estos

consejos en un sistema de autocontrol sanitario (APPCC) es posible controlar las condiciones para no tener problemas.

La restauración social y colectiva cuenta además con la ventaja de conocer de antemano muchas veces las características del consumidor, por lo que con la formación, orden, organización e higiene que se contemplan en el *Plan de control de alérgenos*, unos procesos más estandarizados y una buena planificación de menús se puede trabajar con garantías.

– Descargar guía completa: [Los alérgenos alimentarios en la restauración colectiva](#).

Algunos artículos relacionados:

'[Nueva convocatoria de los cursos on line sobre control de alérgenos en hostelería](#)'.

'[Vilarrasa ratifica que la información relativa a los alérgenos podrá darse oralmente](#)'.

'[Se podrá informar sobre los alérgenos de forma escrita u oral y a petición del cliente](#)'.