



Consejos para la producción de menús basales y menús sin alérgenos en una misma cocina

14-09-2016

En colectividades, la falta de espacio obliga a elaborar, la mayoría de veces, los menús basales y los libres de alérgenos en una misma cocina. Desde RC queremos insistir una vez más en la importancia de reducir al máximo el riesgo de contaminación cruzada dadas las graves consecuencias que se pueden derivar de un error en la manipulación. Os recordamos en este artículo algunos consejos básicos para evitar errores.

En una misma cocina de restauración colectiva se suelen elaborar los menús basales y también los menús libre de alérgenos; como todos sabéis, elaborar éstos últimos no es tan sencillo como evitar el uso del ingrediente causante de una reacción alérgica o una intolerancia. Evidentemente es el primer paso, la exclusión del alérgeno que ocasiona reacción adversa a la persona con problemas de alergia y/o intolerancia alimentaria... pero en segundo lugar hay que tener en cuenta el concepto de [contaminación cruzada](#), tanto durante el proceso de elaboración, como en los equipos, almacén y cocina en general.

A nivel de exigencia sanitaria se establecen planes de autocontrol encaminados a minimizar o evitar dicha contaminación, aunque la medida más efectiva para ello es la separación física de las distintas líneas de producción. Es posible que en la mayoría de las instalaciones esta acción no pueda llevarse a cabo, principalmente por cuestión de espacio, así que se pueden tomar medidas alternativas como:

1. Establecer un orden de producción. Primero elaborar aquellos platos "libres de..." (que no contengan alérgenos).
2. En el [almacén](#) se identificaran los alimentos sin alérgenos y se separan del resto. Recomendable cerrarlos en un envase específico y almacenarlos en las partes más altas del almacén.
3. Disponer de barreras físicas que dificulten la dispersión del alérgeno en el ambiente. Hay que identificar los utensilios empleados en la manipulación de materias primas alergénicas.
4. Se extremará la higiene por parte de los [manipuladores de alimentos](#) implicados en la producción.
5. Si se precisa el uso de guantes, estos serán de vinilo o nitrilo, no de látex. El látex [es una proteína alérgica](#)
6. Se controlará adecuadamente la operación de etiquetado. Todas las elaboraciones "libres de..." deben identificarse de forma

- correcta para evitar errores durante su manipulación en cualquier punto de la cadena de proceso y servicio.
7. Solo se reprocesarán productos que contengan algún alérgeno en las líneas dispuestas para tal fin. Ejemplo: los aceites utilizados en alimentos que contengan alérgenos, no podrán ser utilizados para elaborar alimentos que no los contienen.
 8. En lo máximo posible, definir personal para las elaboraciones de los platos “libres de...”. En caso de ser un mismo manipulador el que realice ambos menús, el basal y los “libres de...” es importante el orden de producción que se indicaba anteriormente y el cambio de delantal y/o indumentaria en el momento del servicio de la comida si éste no se sirve envasada.
 9. Hay que disponer de saleros tapados para sazonar los platos sin alérgenos.
 10. ... Entre muchas otras acciones.

Para controlar todo ello se debe llevar a cabo el plan de control de alérgenos y un plan de formación en la manipulación de alimentos en materia de alérgenos – alergias e intolerancias alimentarias- y los autocontroles asociados, como podrían ser fichas técnicas de las materias primas, fichas de los platos y fichas de producción para poder realizar un seguimiento en trazabilidad.

Noticias Relacionadas

- [Seis artículos imprescindibles para saber cómo cumplir con el Reglamento 1169/2011](#)
- [Guía de Aecosan para cumplir con el RD 126/2015 de información al consumidor](#)
- [Pre-requisitos como paso previo a la implantación de un sistema de autocontrol](#)
- [Claves para mantener las tablas de corte en perfectas condiciones higiénicas](#)
- [Alcesa certifica su cocina central destinada a la elaboración de menús para niños alérgicos](#)
- [Guía de prácticas correctas de higiene para minimizar los factores de riesgo en restauración](#)
- [Peligros físicos, químicos y biológicos; la estrategia 'anti-error' en las cocinas](#)



Blanca Esteve es nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Actualmente es directora de **Aleanutri**, una asesoría y consultoría especializada en temas de seguridad alimentaria y nutrición dirigida a empresas de restauración social y colectiva e industrias. @: blanca@aleanutri.com