

# Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**







## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

1. Introducción	
1.1 Definiciones	3
2. Reglamento 1169/2011	
2.1 Alérgenos de declaración obligatoria	6
2.2 Formación	8
3. Buenas prácticas de manipulación	
3.1 Elaboración de menús	9
3.2 Proveedores	9
3.3 Recepción de materias primas	10
3.4 Almacenamiento	10
3.5 Preparación de las comidas	11
3.6 Transporte	12
3.7 Servicio	13
3.8 Limpieza y desinfección	13
4. Monitores	14
5. Plan de actuación	14
Anexos	
A. Ficha comensal alérgico	15
B. Diagrama de flujo 1	16
C. Diagrama de flujo 2	17
D. Alimentos alergénicos y problemas nutricionales más frecuentes	
ligados a su exclusión	18
7 Bibliografía	21







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 1. INTRODUCCIÓN

#### 1.1 Definiciones

**Comedores colectivos**. Aquellos establecimientos públicos o privados con finalidad social o comercial, permanentes o temporales que lleven a cabo cualquiera de las siguientes actividades: elaboración, manipulación, envasado, almacenamiento, suministro, servicio y/o venta de comidas preparadas y bebidas, con o sin servicio en el mismo para su consumo.

**Higiene alimentaria**. Conjunto de medidas necesarias para garantizar la seguridad y salubridad de los productos alimenticios.

**Contaminación**. Presencia de una materia indeseable en el producto.

**Desinfección**. Reducción de la cantidad de microorganismos sin dañar el producto, mediante agentes químicos o procedimientos físicos.

**Limpieza**. Eliminación de suciedad, residuos de alimentos, polvo, grasa o cualquier otra materia indeseable.

Manipulador de alimentos. Son aquellas personas que, por su actividad laboral, manejan los alimentos durante la preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, manipulación, venta, suministro y servicio, siempre y cuando sus prácticas de manipulación sean determinantes para la seguridad y salubridad de los alimentos.

**Comida preparada.** Preparación culinaria compuesta por mezcla, preparación o condimentación de productos alimenticios de origen animal y/o vegetal, crudos, cocinados o precocinados, con o sin adición de otras sustancias autorizadas, envasada o no, y dispuesta para ser consumida, bien directamente, o bien tras un calentamiento o un tratamiento culinario adicional.







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

**Platos cocinados con antelación**. Platos ya cocinados, cuyo consumo puede ser retrasado al menos hasta el día siguiente de su preparación.

**Alimento congelado**. Producto que está sometido en su totalidad a una temperatura igual o inferior a los 18°C bajo cero.

**Alérgeno alimentario:** sustancia proteica presente en los alimentos, capaz de producir hipersensibilidad en el organismo de las personas que lo ingieren, ya que el sistema de defensa de las personas alérgicas a esta sustancia reconoce al alérgeno como amenaza reaccionado contra él, lo que conlleva a provocar los síntomas propios de la alergia.

Alergia alimentaria: Reacción adversa a un alimento en la que se ve involucrado el sistema inmunitario, que produce una respuesta clínica anormal en determinados individuos sensibles.

La reacción se produce minutos o pocas horas después de la ingestión y los síntomas a veces pueden llegar a ser muy graves, incluso pueden poner en riesgo la vida de la persona.

Alergia al látex: Reacción adversa al látex del caucho natural. La reacción se produce en minutos o al cabo de pocas horas después de haberlo tocado, ingerido o inhalado. Los síntomas pueden llegar a ser muy graves, incluso pueden poner en riesgo la vida de la persona. Se ha demostrado la transferencia de proteínas de látex por medio de los guantes en los alimentos que se hayan manipulado.







## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

**Choque anafiláctico**: Reacción alérgica grave, caracterizada por una bajada de la presión arterial, taquicardia, trastornos circulatorios, con o sin edema de la glotis, que puede tener consecuencias fatales si no se trata de manera urgente.

Intolerancia alimentaria: Reacción adversa a un alimento en el que, a diferencia de la alergia, no se ve involucrado el sistema inmunológico y generalmente no ponen en riesgo la vida de la persona, pero sí puede afectar su salud de forma crónica. Las más frecuentes son las intolerancias en la lactosa.

**Intolerancia al gluten**: Proteína presente en determinados cereales, como el trigo, la cebada y el centeno y la espelta que produce una lesión crónica en la mucosa intestinal y puede afectar a la salud de forma crónica.







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

### 2. REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR

#### 2.1. Alérgenos de declaración obligatoria

Según el *Reglamento de información al consumidor (N.º 1169/2011)* es obligatorio declarar los alérgenos alimentarios utilizados como ingredientes o coadyuvantes alimentarios.

El anexo II del reglamento incluye <u>14 alérgenos</u> principales que deberán ser destacados en la lista de ingredientes:

**Altramuces**: Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles y pasta, etc.

**Apio:** Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en sal de apio, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas o salsas, etc.

**Cacahuetes**: Además de en las semillas, pastas (mantecas), aceites y harinas, se puede encontrar en galletas, chocolates, currys, postres, salsas, etc.

Cereales que contengan gluten, a saber: Incluye el trigo (también la espelta, el Kamut), el centeno, la cebada y la avena. Además se puede encontrar en alimentos elaborados con harina, como la levadura para hornear, masas, pan, pan rallado, tartas, cous cous, productos cárnicos, pasta, pastelería, salsas, sopas y alimentos enharinados. Debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.

**Crustáceos**: por ejemplo gambas, langostinos, cangrejo

**Frutos de cáscara**, es decir: almendras, avellanas, nueces, pistachos, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, nueces de macadamia o nueces de Australia







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

**Huevos**: Además de en el huevo y derivados (productos a base de huevo), se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, salsas y alimentos decorados con huevo, etc.

**Leche**: Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures, etc, se puede encontrar en alimentos glaseados con leche, sopas en polvo y salsas, etc.

**Moluscos**: Por ejemplo mejillones, ostras, almejas, caracoles...

**Mostaza**: Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños de ensaladas, salsas y sopas, etc.

**Pescado**: Además de en el pescado y derivados (productos a base de pescado), se puede encontrar en salsas de pescado, pizzas, aliños para ensaladas, cubos de sopa, etc.

**Sésamo**: Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, humus, etc.

**Soja**: Además de en las semillas (habas), salsas (salsa de soja), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, pasta miso, postres, helados, productos cárnicos, salsas y productos para vegetarianos, etc.

**Sulfitos y dióxido de azufre**: Conservantes utilizados en bebidas, productos cárnicos, etc. En concentraciones superiores a 10 mg/Kg o mg/l Se utilizan como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino y cerveza.







## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 2.2 Formación

Según el Reglamento 1169/2011 las empresas deben asegurar que el personal tenga la formación adecuada para cumplir la normativa.

Todo el personal, antes de empezar a trabajar, debería recibir formación sobre cómo informar a los consumidores sobre la presencia de alérgenos.

Es responsabilidad de la empresa conocer qué ingredientes alergénicos están presentes en los alimentos que sirve o vende. Se debe asegurar que todo el personal tiene acceso a la información sobre alérgenos y que ésta se encuentra actualizada.







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 3. BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN

#### 3. 1. Elaboración de menús

Es necesario elaborar menús específicos para personas alérgicas o intolerantes a algún alimento. Habrá que disponer de un registro o ficha de cada comida en la que se detallen todos los ingredientes (dentro de un producto 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 un responsable encargado de mantener el registro y de comunicar a todo el personal de cocina cualquier modificación que se produzca.

#### 3.2. Proveedores

Se deberán indicar obligatoriamente en la etiqueta de los alimentos los alérgenos que contienen.

Además, hay que verificar el etiquetado de los productos que se sirven para informarse de la presencia de ingredientes alergénicos y establecer mecanismos de comunicación rápidos y efectivos para informar de cualquier cambio que se haya producido en la composición del alimento.







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 3.3. Recepción de materias primas

Es importante revisar la lista de ingredientes que aparecen en el etiquetado de los productos sobre alérgenos o revisar cualquier cambio que se haya podido dar.

Para reducir al mínimo la contaminación cruzada hay que manejar apropiadamente los recipientes dañados que contengan productos con alérgenos.

Se recomienda no utilizar ningún alimento no envasado ni etiquetado para elaborar un menú destinado a personas alérgicas. Por ejemplo, las albóndigas además de carne picada, pueden llevar leche, gluten, huevo y sulfitos.

#### 3.4 Almacenamiento de materias primas

Es recomendable almacenar los productos para personas alérgicas en recipientes cerrados, separados del resto de los otros alimentos, correctamente identificados, en recipientes exclusivos y en las estanterías superiores, con el fin de evitar posibles contaminaciones cruzadas.

Manipular con cuidado los productos en polvo y líquidos, como la harina o salsas, con para evitar que se derramen accidentalmente. Si se guardan en otro envase, hay que identificarlo con la etiqueta original o una transcripción para evitar confusiones.







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 3.5 Preparación de las comidas

- Separar las áreas de producción para los productos alergénicos y los productos no alergénicos. Si no es posible, programar la fabricación de los alimentos no alergénicos antes de procesar los alimentos con alérgenos.
- Programar la limpieza inmediata después de la elaboración de alimentos que contengan ingredientes alergénicos.
- Si es posible utilizar utensilios, herramientas y recipientes exclusivos marcarlos claramente o utilizar un código de color para identificar los ingredientes y/o productos alergénicos. Además es importante utilizar un salero diferente al que se utiliza en la preparación de menús no alérgicos para evitar contaminaciones cruzadas.
- Cuando no se puedan utilizar utensilios o equipos exclusivos, los elementos se deben limpiar y desinfectar antes de utilizarlos en la elaboración de comidas especiales para personas con intolerancias y alergias.
- Evitar reutilizar agua o aceite para cocinar.
- Cuando se elaboren platos que contengan alérgenos, asegurarse de que los alérgenos están identificados a lo largo de todo el proceso, usando etiquetas o marcando el equipo con códigos de color.

No se deben guardar los menús especiales con los normales en armarios calientes o al baño María, con el fin de evitar que se contaminen a través de los vapores. Por ejemplo, si dentro del armario caliente se encuentra el menú del día que consta de pescado rebozado, no se podrá guardar allí el menú destinado a una persona alérgica al pescado.







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 3.6 Transporte

Si la comida procede de una cocina externa autorizada, los menús especiales deberán llegar correctamente identificados, protegidos individualmente y transportados en contenedores adecuados; de este modo, se evitará el riesgo de contaminación accidental.

Los menús especiales transportados deben llegar en envases individuales identificados y etiquetados con el tipo de menú de forma que no se pierda la trazabilidad. En la etiqueta hay que completar los datos del comensal, nombre del Centro, denominación del plato, tipo de dieta especial, empresa suministradora, forma de conservación y fecha de caducidad.

Se debe comprobar que el menú recibido (primero, segundo y postre) coincida con el descrito en la plantilla de menú especial que debe estar a disposición del centro escolar y de la persona responsable del comedor antes del inicio de cada mes (2-3 días antes). Una vez comprobado se deberá almacenar siempre en una zona identificada/separada (podrá estar señalizada con carteles indicativos) conocida por el personal. El Comedor escolar deberá tener en lugar visible y accesible tanto para el personal del office como para los monitores del comedor la ficha del comensal debidamente cumplimentada, el Certificado médico y el Plan de actuación específico del niño en caso de ingesta por error.







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 3.7 Servicio

Es preciso servir los menús especiales con utensilios limpios y que no se pierda la identificación del plato específico.

Antes de servir, lavarse las manos y asegurarse de que la comida de otros platos no va a parar dentro del plato de una persona alérgica. Un fallo en este punto supondría la contaminación del menú con el alérgeno y en consecuencia una reacción alérgica al comensal.

Es recomendable realizar periódicamente pruebas de validación de presencia de alérgenos tanto después de los procesos de limpieza y desinfección como en los propios platos.

#### 3.8 Limpieza y desinfección

La limpieza y la desinfección tienen como finalidad la eliminación o, cuando menos, la reducción aceptable del número de microorganismos y bacterias que se puedan encontrar presentes en los equipos, las superficies de trabajo, los utensilios y también en las manos, la ropa, etc. de las personas que manipulen los alimentos.

Para prevenir que la suciedad, las bacterias y las sustancias que provocan alergias se traspasen entre alimentos, entre preparación y preparación, hay que limpiar y desinfectar las superficies de trabajo y los utensilios de cocina que se hayan utilizado. Para ser eficientes y obtener resultados satisfactorios en la limpieza y desinfección, es preciso planificar y organizar las tareas de limpieza, tanto las diarias como las menos frecuentes (semanales, quincenales, mensuales, etc.). La herramienta obligatoria es el Plan de limpieza y desinfección del centro. El seguimiento y la supervisión se han de hacer por escrito







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 4. MONITORES DE COMEDOR

- Ante la duda NO DAR NUNCA un alimento que no se sepa que es seguro.
- No obligar a ingerir ningún alimento que el niño alérgico o intolerante rechace.
- Vigilar que el niño NO acceda a la comida de otro compañero.

Es importante sentar siempre al niño en el mismo lugar y al cuidado del mismo monitor. En caso de sustitución del monitor, la responsable del comedor deberá poner al corriente al sustituto de todas las medidas descritas en este protocolo.

#### 5. PLAN DE ACTUACIÓN

El Centro dispondrá de un Plan de Actuación, de tal forma que los profesionales del Centro Escolar sepan cómo actuar en caso de ingesta o reacción, hasta que el niño sea atendido por un médico.

Es responsabilidad de los padres o tutores solicitar esta información al médico y transmitírsela al Equipo Directivo del Centro que lo pondrá en conocimiento del responsable del comedor, junto con el Informe clínico y la Ficha del comensal debidamente cumplimentada.

En caso de ingesta por error y si el niño sufriera una reacción se llamará inmediatamente a los padres o tutores. En caso de no poder localizarles, se contactará con el servicio de emergencia 112 que proporcionará de forma inmediata una guía de actuación refrendada por un profesional médico.







## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### **ANEXOS**

#### A. Ficha del comensal

Nombre del centro:		
Nombre y apellidos del comensal:		
Curso:		
Turno de comida:		
Días que se queda en el comedor:		
Nombre y apellidos del padre, madre o		
tutor		
Dirección:		
Teléfonos de contacto:		
Nombre de la alergia y alimentos que no debe ingerir		
¿Se conoce caso de shock anafiláctico?	SI <sub>□</sub> NO <sub>□</sub>	

La ficha deberá ir acompañada del informe médico y firmada por los padres







## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

**ANEXOS** 

B. Diagrama de flujo 1

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN Control de proveedores

Recepción de materias primas

Almacenamiento

Preparación

Menú basal

Dietas especiales

Transporte Servicio

Monitores



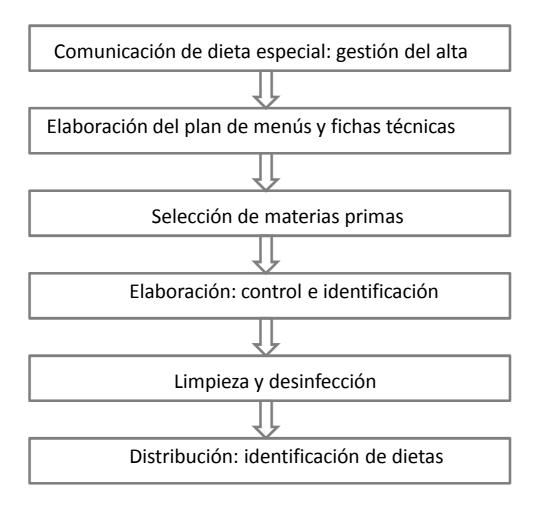




## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### **ANEXOS**

C. Diagrama de flujo 2









## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### **ANEXOS**

C. Alimentos alergénicos y problemas nutricionales más frecuentes ligados a su exclusión

Alimento	Fuente	Terminología que puede aparecer en la etiqueta	Fuentes ocultas	Nutrientes deficientes
Leche de vaca	Queso, yogures, helado,nata mantequillas, postres	Caseína, caseinatos, lactosa, lactulosa, suero, lactoalbúmina, lactoglobulina, lactoproteína, proteínas de lactoserum	Productos cárnicos, cereales, avellanas, turrón, golosinas, dulces	Calcio, Magnesio, Fósforo, Vitamina A, Vitamina B6, B12, D, Ácido Pantoténico, Riboflavina
Huevo	Tartas, galletas, mayonesa	Huevo, clara, yema, Albúmina, lecitina de huevo, lisozima, globulina, ovoalbumina, ovomucoide, ovomucina, livetina, vitelina, emulsificante, E161b, luteína, pigmento amarillo	Chocolate, helados, yogures, postres, pastas, merengue	Vitamina B12, Riboflavina, Ácido pantoténico, Folato, Biotina, Selenio









## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

Alimento	Fuente	Terminología que puede aparecer en la etiqueta	Fuentes ocultas	Nutrientes deficientes
Trigo	Pan, cereales, pasta, tartas, galletas, rosquilla	Gluten, proteínas hidrolizadas de trigo,	Yogures, queso procesado, mayonesa, cerveza, chocolate	Tiamina, Riboflavina, Niacina, Hierro, Selenio, Cromo
Soja	Sustitutos carne, productos de soja, salsas de soja	Proteínas vegetales hidrolizadas, saborizante, lecitina	aromatizantes y saborizantes naturales; proteínas de plantas hidrolizadas y la proteína vegetal hidrolizada; condimentos naturales, caldo, almidón y goma de mascar vegetal	Tiamina, Riboflavina, vitamina B6, Folato, Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro y Zinc
Cacahuetes	Mantequilla de cacahuete, snacks, postres helados, turrón, condimentos	Espesantes	Trazas en algunos cereales y chocolates	Magnesio, Manganeso, Cromo, Vitamina E

.../...







## Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

Alimento	Fuente	Terminología que puede aparecer en la etiqueta	Fuentes ocultas	Nutrientes deficientes
Frutos secos	Cereales, pan tostado, pan, galletas, crackers, salados, salsa, mazapán, turrón	Saborizantes.  Avellanas, pipas de girasol, pistachos, piñones, castañas, nueces	Trazas en algunos cereales y chocolates	Depende del tipo de fruto seco







### Protocolo de Actuación de **Alergias Alimentarias**

#### 7. BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS HIGIÉNICO-SANITARIAS EN RESTAURACIÓN COLECTIVA Consejería de sanidad y política social de la región de Murcia.
- GUÍA PARA LA GESTIÓN DE ALÉRGENOS Y EL GLUTEN EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA. Generalitat de Cataluña. Departamento de salud.
- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA LA ELABORACIÓN Y SERVICIO DE MENÚS ESPECIALES (ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS) EN COMEDORES ESCOLARES del Departamento de Educación del Gobierno Vasco.
- LOS ALÉRGENOS ALIMENTARIOS EN LA RESTAURACIÓN COLECTIVA. MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE ELABORACIÓN. Generalitat de Cataluña.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR. Comunidad de Madrid.



