

Alergias Alimentarias: La Seguridad del Cliente en Sus Manos



Un informe profesional para manipuladores de alimentos
basado en el análisis del Dr. Antonio Rodríguez Carrión.

¿Qué es una Alergia Alimentaria?

Una Amenaza Oculta

Las alergias alimentarias son reacciones adversas y exageradas del **sistema inmunológico** a ciertas proteínas de los alimentos, identificadas erróneamente como una amenaza.



Urticaria o picazón en la piel.



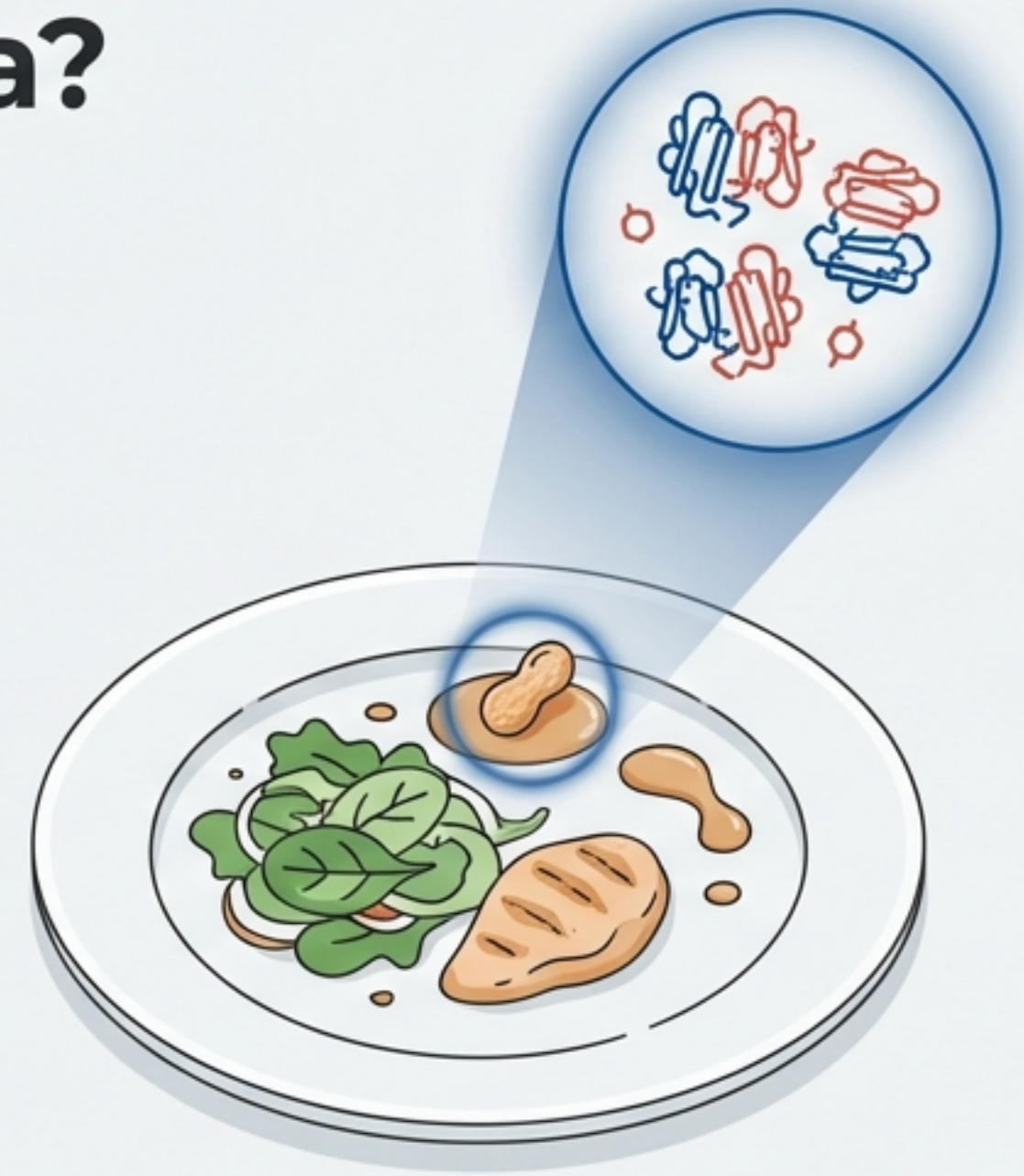
Hinchazón de labios, lengua o cara.



Problemas digestivos (náuseas, vómitos).



Dificultad para respirar.



RIESGO MÁXIMO: ANAFILAXIA

En casos graves, la reacción alérgica puede ser mortal si no se trata a tiempo. Su conocimiento es la primera línea de defensa.

Su Responsabilidad Profesional Bajo la Ley

La gestión de alérgenos no es opcional. Es una obligación legal que protege al consumidor y a su establecimiento.

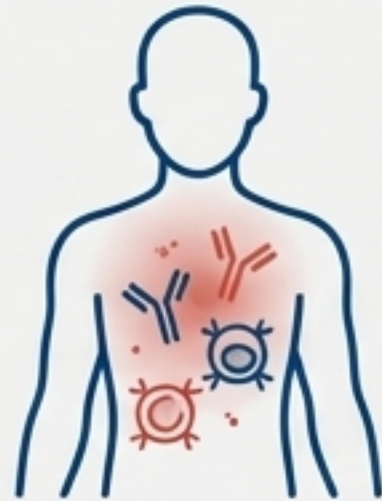


Reglamento de la Unión Europea UE 1169/2011

Esta ley obliga a todos los bares, restaurantes y tiendas a informar de manera clara a los clientes sobre la presencia de los 14 alérgenos más comunes en todos los alimentos, envasados o no.

Alergia vs. Intolerancia: Dos Reacciones, Un Mundo de Diferencia

ALERGIA ALIMENTARIA

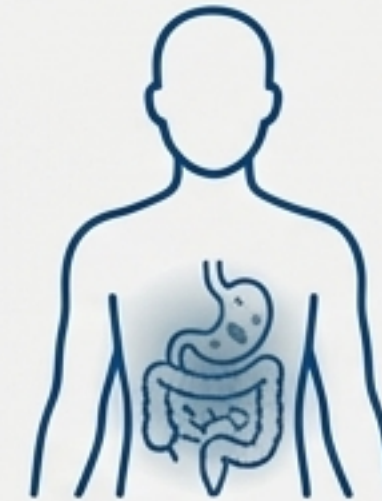


Mecanismo: Involucra al **SISTEMA INMUNOLÓGICO**. El cuerpo identifica una proteína como una amenaza y la ataca.

Gravedad: La reacción puede ser grave y **potencialmente mortal** (Anafilaxia).

Ejemplo: Reacción a los cacahuets con hinchazón inmediata, urticaria o dificultad para respirar.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA



Mecanismo: Involucra al **SISTEMA DIGESTIVO**. El cuerpo tiene dificultades para digerir un componente del alimento (p.ej., falta de una enzima).

Gravedad: Causa malestar (dolor, gases, diarrea), pero **no es peligrosa para la vida**.

Ejemplo: Intolerancia a la lactosa por falta de la enzima lactasa.

Los 14 Alérgenos de Declaración Obligatoria



El Reglamento UE 1169/2011 establece una lista de 14 alérgenos que deben ser siempre declarados. Conocerlos, identificarlos y gestionarlos es una competencia clave en su profesión.

A continuación, su guía de referencia esencial.

Guía Visual de Alérgenos (Parte 1 de 2)



Cereales con gluten

Presentes en pan, pasta, galletas. La proteína alergénica principal es el gluten.



Cacahuetes

Uno de los alérgenos más comunes y peligrosos. Puede estar oculto en salsas y productos procesados.



Crustáceos

Incluye camarones, langostas, cangrejos. Alérgenos potentes, comunes en adultos.



Soja

Frecuente en productos procesados, salsas y cocina asiática (tofu, miso).



Huevos

Proteínas en clara y yema. Común en salsas, repostería y platos rebozados.



Leche

Frecuente en niños. Presente en queso, yogur, mantequilla, nata. No confundir con intolerancia a la lactosa.



Pescado

Alergia común en adultos. El vapor de la cocción puede desencadenar reacciones.

Guía Visual de Alérgenos (Parte 2 de 2)



Frutos de cáscara

Nueces, almendras, avellanas. Pueden provocar reacciones severas, con riesgo de anafilaxia.



Apio

Puede encontrarse en sopas, caldos, ensaladas, embutidos y platos preparados.



Mostaza

Común en salsas y aderezos. Puede provocar reacciones graves.



Granos de Sésamo

Semillas utilizadas en panes, galletas y aderezos como el tahini.



Dióxido de azufre y sulfitos

Aditivos conservantes (E220-E228) presentes en vinos, frutas secas y algunos productos cárnicos.



Altramuces

Legumbre usada en harinas, frecuente en productos veganos y sin gluten.



Moluscos

Almejas, mejillones, calamares, ostras. Deben declararse por separado de los crustáceos.

Guía Visual de Alérgenos (Parte 2 de 2)



Frutos de cáscara

Nueces, almendras, avellanas. Pueden provocar reacciones severas, con riesgo de anafilaxia.



Dióxido de azufre y sulfitos

Aditivos conservantes (E220-E228) presentes en vinos, frutas secas y algunos productos cárnicos.



Apio

Puede encontrarse en sopas, caldos, ensaladas, embutidos y platos preparados.



Altramuces

Legumbre usada en harinas, frecuente en productos veganos y sin gluten.



Mostaza

Común en salsas y aderezos. Puede provocar reacciones graves.



Moluscos

Almejas, mejillones, calamares, ostras. Deben declararse por separado de los crustáceos.



Granos de Sésamo

Semillas utilizadas en panes, galletas y aderezos como el tahini.

Su Plan de Acción: De la Información a la Prevención en la Cocina

El conocimiento de los alérgenos es el primer paso. La excelencia profesional reside en la aplicación de protocolos rigurosos para garantizar la seguridad en cada plato que sirve.

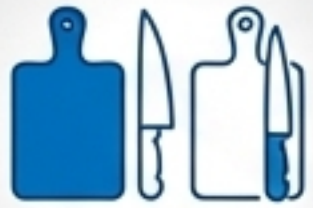


- Gestión de la Información
- Control de la **Contaminación Cruzada**
- Comunicación Efectiva

Protocolo Clave: Evitar la Contaminación Cruzada

La transferencia accidental de alérgenos de un alimento a otro. Es un riesgo invisible que requiere máxima atención.

Reglas de Oro



Color-coded.

- ✓ **Superficies y Utensilios Separados:** Use tablas de cortar, cuchillos y recipientes distintos para alimentos con y sin alérgenos. Codificar por colores es una buena práctica.



- ✓ **Higiene Rigurosa:** Lave a fondo las manos y los utensilios con agua y jabón después de manipular cualquier alérgeno.



- ✓ **Almacenamiento Seguro:** Guarde los alimentos alergénicos en recipientes sellados y en estantes inferiores para evitar que goteen sobre otros productos.



La Información es Poder: Comunicación y Etiquetado



Leer las Etiquetas Siempre

Revise detenidamente la lista de ingredientes de todos los productos envasados que reciba. Los fabricantes deben declarar los alérgenos.



Información Clara al Consumidor

Su establecimiento tiene la obligación de tener disponible y accesible la información sobre los 14 alérgenos para cada plato del menú.

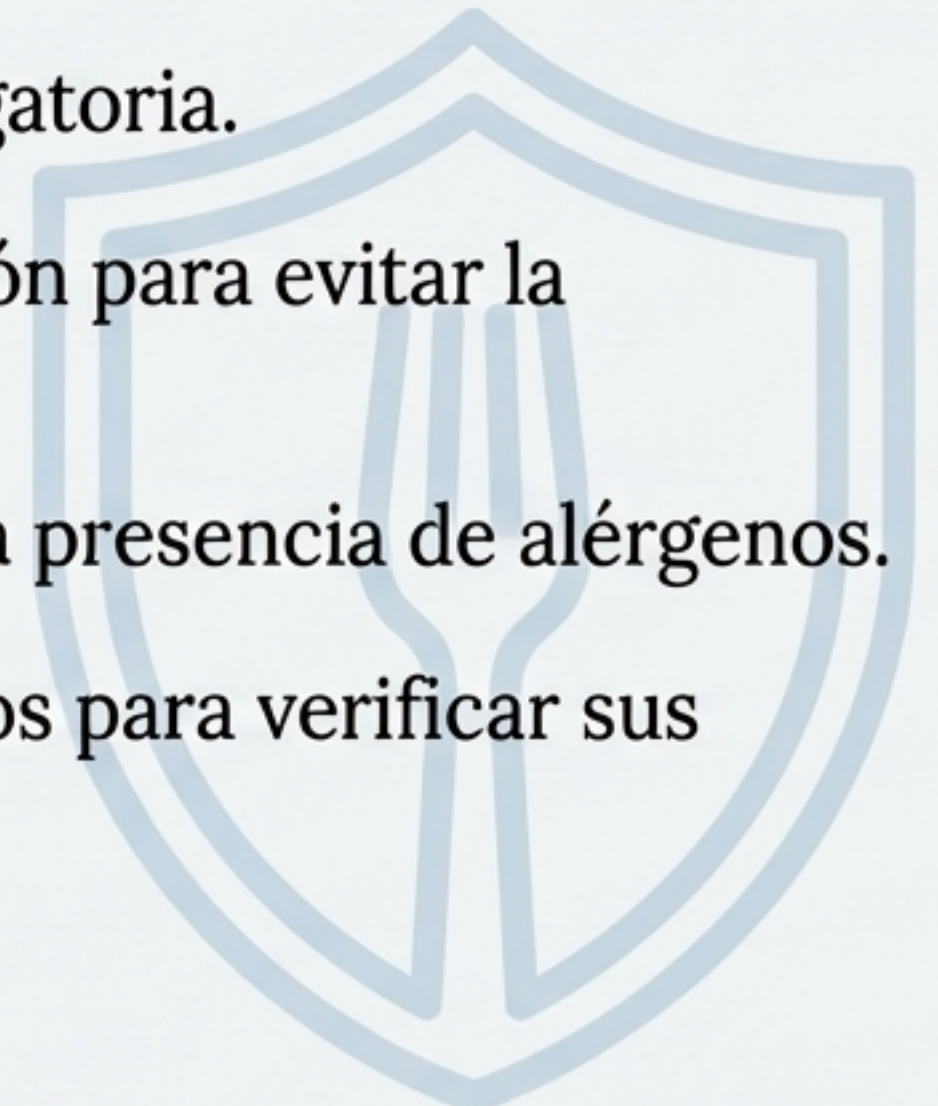


Comunicación Interna Impecable

Asegúrese de que todo el personal (cocina y sala) conoce las alergias de los clientes y entiende las órdenes especiales. La comunicación salva vidas.

Resumen de sus Obligaciones Profesionales

- ☒ Conocer e identificar los 14 alérgenos de declaración obligatoria.
- ☒ Gestionar activamente los alérgenos durante la preparación para evitar la contaminación cruzada.
- ☒ Informar de manera precisa y clara al consumidor sobre la presencia de alérgenos.
- ☒ Leer sistemáticamente las etiquetas de todos los productos para verificar sus ingredientes.
- ☒ Fomentar la comunicación clara entre todo el personal.
- ☒ Mantenerse actualizado mediante la capacitación continua sobre alergias alimentarias.



Su Cuidado es el Ingrediente Esencial



"La seguridad de los comensales depende directamente de su atención y cuidado en la preparación de los alimentos. La prevención, la higiene y el cumplimiento de la ley son las claves para evitar incidentes graves."

Su profesionalidad protege, su conocimiento salva vidas.