

SABOR SUR

Manual de formación

Curso: Alergias e intolerancias alimentarias

Título: Manual de Capacitación - Alergias e Intolerancias Alimentarias Año: 2019
 Autor: Training Partners - Ilustraciones de Entidades de Capacitación Certificadas: Hélder Rodrigues
 Edición:
 Tertúlia Algarvia - Centro de Cultura Tradicional y Conocimiento Alimentario del Algarve

Cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020.

Financiamento



Cooperação Parceiros



Índice

1.	ALERGIAS ALIMENTARIAS: NOCIONES GENERALES.....	3
1.1.	Alergia alimentaria	3
1.2.	Intolerancia alimentaria	5
1.3.	Alérgenos alimentarios y alimentarios.....	5
2.	ALERGIA ALIMENTARIA EN ESTABLECIMIENTOS DE RESTAURACIÓN	6
2.1.	Lectura e interpretación de alérgenos en el etiquetado.....	6
2.2.	Platos y alimentos que deben evitarse según sus alérgenos	7
3.	Mejores prácticas a aplicar en la prevención de alergias alimentarias.....	9
3.1.	Materias primas.....	9
3.2.	Almacenamiento de alimentos.....	10
3.3.	Zonas de preparación de alimentos	10
3.4.	Preparación de alimentos.....	10
	Salsas	11
	Postres.....	11
	Fritos.....	11
3.5.	Emplatado.....	11
3.6.	Servicio de habitaciones.....	12
4.	RESPUESTA A LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA-REACCIÓN ANAFILÁCTICA.....	14
4.1.	¿Qué hacer en caso de una reacción alérgica grave de un cliente en un establecimiento de restauración?.....	14
5.	BIBLIOGRAFÍA/WEBLIOGRAFÍA.....	15

NOTA INTRODUCTORIA

La alimentación saludable tiene beneficios claros, tales como proporcionar energía necesaria para realizar funciones vitales, el crecimiento y mantenimiento de tejidos y la actividad física, el trabajo y el ocio. Sin embargo, cuando la seguridad en los alimentos falla, éstos se convierten en un problema para la salud pública, y las alergias alimentarias son un problema creciente en este aspecto.

La Academia Europea de Alergología e Inmunología (EAACI) ha identificado en esta década 17 millones de europeos que sufren algún tipo de alergia a algún tipo de alimento. Según Sampson, en su artículo de 2016, "Food allergy: Past, presente and future", en *Allergology International*, indicaba que el panorama de las alergias ha cambiado mucho desde los años 80, donde las alergias eran menos frecuentes. Se estima que la prevalencia de alergias en Europa en la década de los 90 es de entre el 3,5% y el 5% en la población en general y alrededor del 8% en la población pediátrica. Se denomina prevalencia a la proporción de individuos de una población que presentan una característica en un período determinado.

Hay 8 alimentos responsables de alrededor del 90% de las alergias alimentarias, a saber, proteínas animales como la leche de vaca, el huevo, el pescado y los mariscos y proteínas de origen vegetal como cacahuetes, nueces, trigo y soja, y hay alrededor de 170 alimentos asociados con reacciones de alergias alimentarias. La legislación en vigor en la Unión Europea obliga a los operadores de alimentos a declarar 14 alérgenos como ingredientes en un producto alimenticio determinado.

El sector de la restauración se enfrenta a un gran desafío en este tema. Muchos consumidores con alergias alimentarias no se sienten seguros con los productos alimenticios servidos y su preocupación está relacionada principalmente con los siguientes aspectos:

- Riesgo de contaminación cruzada;
- Empresarios de la alimentación y restauración descuidados sobre este tema;
- Ausencia de buenas prácticas de trabajo.

Se pretende con este curso, a través de un lenguaje sencillo y objetivo, informar a los productores de alimentos y trabajadores de hostelería sobre los conceptos básicos en el tema de las alergias e intolerancias y la aplicación de buenas prácticas de trabajo, con el objetivo de proporcionar alimentos seguros a la población con alergias e intolerancias alimentarias identificadas.

1. ALERGIAS ALIMENTARIAS: NOCIONES GENERALES

1.1. *Alergia alimentaria*

Las alergias alimentarias se definen como respuestas inmunitarias excesivas a los alimentos y se consideran una preocupación política de salud pública significativa. Los alimentos son reconocidos como agresores del cuerpo, y la fracción de los alimentos responsables de esta reacción, una proteína, se llama alérgeno.

Atopia:

La atopía es una tendencia personal o familiar a producir anticuerpos IgE en respuesta a dosis bajas de alérgenos, generalmente proteínas, que como consecuencia conducen al desarrollo de síntomas como asma, rinoconjuntivitis, o síndrome de eczema/dermatitis alérgica.

Esta respuesta inmunológica se produce en individuos atópicos. Cuando se exponen a alérgenos por primera vez, los atópicos se sensibilizan y producen grandes cantidades de anticuerpos, inmunoglobulina E (IgE), en un segundo contacto con alérgenos, el sistema inmunológico reacciona desencadenando la reacción alérgica.

¿Qué significa tener el IgE alto?. Las pruebas de alergias en sangre miden la cantidad de anticuerpos IgE en la sangre. Una pequeña cantidad de anticuerpos IgE es normal. Pero tener niveles de IgE altos puede indicar una alergia

Los individuos pueden ser alérgicos a uno o, aunque relativamente raro, más de un alimento.

Por lo general, las reacciones alérgicas a los alimentos se desencadenan unos minutos después de la ingestión. Estas reacciones pueden afectar la piel y / o membranas mucosas, vías respiratorias, sistemas gastrointestinales y cardiovasculares de una manera aislada o combinada.

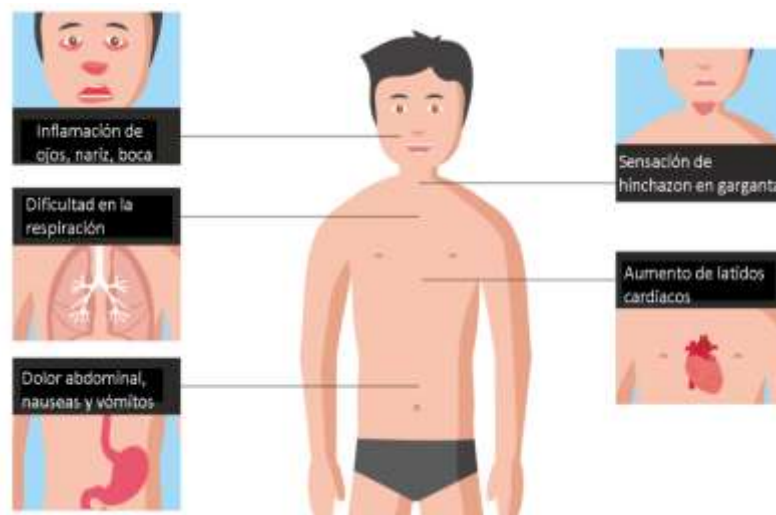
Hay algunas manifestaciones retrasadas no mediadas por la inmunoglobulina y son una consecuencia de mecanismos de hipersensibilidad mediadas por células. Estas manifestaciones ocurren con mayor frecuencia en la piel y el tracto digestivo, como la enteropatía de gluten. También hay situaciones de alergia alimentaria mixta que implican simultáneamente mecanismos mediados por inmunoglobulina y por células como la esofagitis eosinofílica/colitis.

1.1.1. Anafilaxia

La anafilaxia es una reacción alérgica grave generalizada, caracterizada por la aparición de síntomas que afectan a dos o más órganos o sistemas. Estas reacciones inmediatas de hipersensibilidad mediadas por inmunoglobulina E son el resultado de la producción excesiva de inmunoglobulina E específica de enzimas para un alimento determinado y pueden ser potencialmente mortales. Por lo general, se caracterizan por la aparición rápida de dificultad respiratoria y/circulatoria, generalmente asociada con la piel y/o manifestaciones mucosas (edema).

La anafilaxia es una emergencia médica, por lo que es importante que todos los profesionales que se ocupan de pacientes con alergia alimentaria, incluidos los profesionales de la salud, estén familiarizados con la identificación de signos y síntomas, el tratamiento (p.ej auto inyector de adrenalina) y la prevención de episodios de anafilaxia.

Principales síntomas de alergia alimentaria



1.2. Intolerancia alimentaria

Las reacciones de intolerancia pueden presentar síntomas similares a la alergia alimentaria, sin embargo, estas reacciones no involucran al sistema inmunitario. Pueden estar relacionados con la incapacidad del cuerpo para digerir un determinado alimento (p.ej lactosa) o mecanismos farmacológicos.

Los síntomas más comunes de la intolerancia a los alimentos con lactosa incluyen diarrea, flatulencia y dolor abdominal, pero no ponen en peligro la vida del paciente.

1.3. Alérgenos alimentarios

Información al consumidor - Legislación

El Reglamento (UE) nº 1169/2011, estipula que todos los establecimientos que vendan o suministren productos alimenticios al público deben proporcionar información sobre la presencia de algunos alimentos o ingredientes que puedan causar alergias y/o intolerancias. Por lo tanto, los establecimientos del sector hotelero y restaurantes tienen la obligación de proporcionar esta información, permitiendo así a las personas alérgicas evitar reacciones alérgicas y realizar el correspondiente desalojo alimentario, el cual consiste en la eliminación de todos los alimentos directamente responsables de la alergia y también de todos los alimentos y preparados de cocina que contienen o pueden contener ingredientes alérgicos.

Alérgenos de declaración obligatoria

- Cereales que contengan gluten (en particular trigo, centeno, cebada, avena, espelta) y productos a base de estos cereales, distintos de Jarabes de glucosa, incluyendo dextrosa, a base de trigo, Maltodextrinas a base de trigo, Jarabes de glucosa a base de cebada y Cereales utilizados en la fabricación de destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola
- Crustáceos
- Huevos y productos de huevo
- Pescado y productos derivados del pescado, distintos de gelatina de pescado utilizada como agente de transporte para vitaminas o carotenoides y gelatina de pescado utilizada como clarificador de cerveza y vino
- Cacahuets y productos de cacahuete
- Productos de soja, excepto el aceite y grasa de soja totalmente refinados, Tocoferoles mixtos naturales (E 306), D-alfa-tocoferol natural, acetato natural de D-alfa-tocoferol, Fitoesteroles y ésteres de fitoesterol derivados de aceites vegetales producidos a partir de soja.
- Leche y productos lácteos (incluida la lactosa), distintos del Lactitol
- Nueces y otros frutos secos similares: almendras (*Amygdalus communis* L.) , avellanas (*Corylus avellana*), anacardos (*Anacardium occidentale*), nueces de Brasil, (*Bertholletia excelsa*), pistachos (*Pistacia vera*), nueces de macadamia (*Macadamia ternifolia*) y productos a base de estos frutos, con excepción de los frutos secos utilizados en la fabricación de destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola
- Productos a base de apio
- Productos a base de mostaza
- Semillas de sésamo y productos de semillas de sésamo
- Dióxido de azufre y sulfitos a concentraciones superiores a a 10 mg/kg o 10 mg/l en términos de SO₂ total que se calcularán como productos listos para el consumo o reconstituidos según las

instrucciones de los fabricantes

- Productos a base de altramucos
- Moluscos (por ejemplo, moluscos cefalópodos: pulpo, calamar, sepia y moluscos bivalvos: almejas, conchas, ostras)

2. ALERGIA ALIMENTARIA EN ESTABLECIMIENTOS DE RESTAURACIÓN

2.1. Lectura e interpretación de alérgenos en el etiquetado

El nombre de la sustancia o productos considerados alérgenos se resaltará mediante una ortografía que los distinga claramente de la lista restante de ingredientes, por ejemplo por medio de caracteres, estilo o color de fondo (ver imagen siguiente, con flechas a la derecha donde aparecen los alérgenos en negrita).

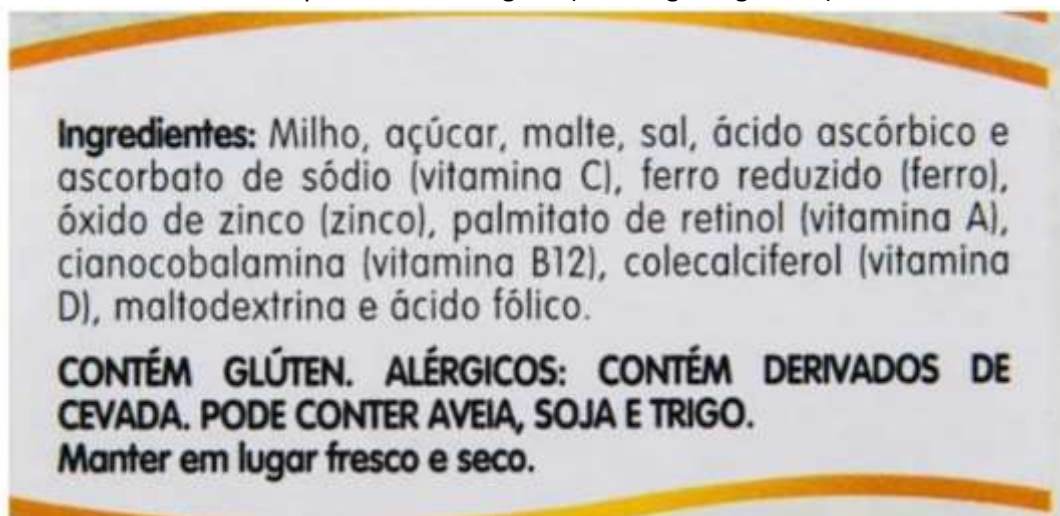
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (25g-4 BOLACHAS) %DR*	DR*	BOLACHAS INGREDIENTES: Farinha de trigo , açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glucose, soro de leite em pó, sal, levedantes (E500ii, E503ii), emulsionante (E322), antioxidantes (E223 (contém sulfitos), E304i, E306), aroma. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo.
ENERGIA	1871kJ 444kcal	468kJ 111kcal	6	8400kJ 2000kcal
LÍPIDOS DOS QUAIS: ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	11g 5,3g	2,8g 1,3g	4 7	70g 20g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS: AÇÚCARES	79g 23g	20g 5,8g	8 6	260g 90g
FIBRA	2,4g	0,6g		
PROTEÍNAS	6,0g	1,5g	3	50g
SAL	0,95g	0,24g	4	6g

Conservar em local fresco e seco.

SIGA AS CORES: OPTE POR ESCOLHER ALIMENTOS QUE APRESENTEM MAIS NUTRIENTES A VERDE E LARANJA DO QUE A VERMELHO.



A falta de una lista de ingredientes, la indicación de alérgenos incluirá el término «contiene» seguido del nombre de la sustancia o producto de alérgeno (ver imagen siguiente).



2.2. Platos y alimentos que deben evitarse según sus alérgenos

ALERGIA AL TRIGO

Alimentos a excluir	Espaguetis y otras pastas de sémola de trigo, cuscús, harina de trigo, copos de cereales, pan, bollería, lácteos y preparados no lácteos con trigo y galletas, seitán.
Ingredientes en el etiquetado	Sémola de Trigo Gluten Malta de trigo hidrolizada y almidón de trigo de salvado de trigo
Platos y productos procesados que puede contener alérgeno	Platos de pasta, pasteles salados, croquetas, paninis, pizza lasaña, francesinhas (plato típico en Portugal) Productos procesados que también pueden contener trigo: Chocolates y bombones, Patés, Salchichas y embutidos, Pan de centeno y pan de maíz, Salsa de soja, Delicias del mar, Hamburguesas y albóndigas y ciertos condimentos industriales

ALERGIA A LOS MARISCOS (CRUSTÁCEOS) Y MOLUSCOS

Alimentos a excluir	Crustáceos: cangrejo, langosta, camarones, Moluscos bivalvos: ostras, almejas, berberechos, mejillones Moluscos cefalópodos: calamar, pulpo, sepia
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Arroz de mariscos, empanadas, patés, sopas precocinadas, delicias de pescado, recetas de pescado con salsa de mariscos, arroz de pescado, empanadas, pasta de pescado.

ALERGIA A LOS HUEVOS

Alimentos a excluir	Huevos (pollo, codorniz, pavo, pata, avestruz), yema y clara de huevo
Ingredientes en el etiquetado	Huevo en polvo deshidratado, albúmina, lizozima, lecitina de huevo, apovitelina, aitelina, avidina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbúmina, ovoglicoprotein, ovomucina, ovomucoide.
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Sopas con huevo, bollería de bacalao, croquetas, tortillas, postres (mousse de chocolate), pasteles con masa tierna, hojaldre, galletas salsas (mayonesa, salsa holandesa, ...) y productos procesados: hamburguesas, albóndigas, embutidos

ALERGIA A LOS PESCADOS

Alimentos a excluir	Pescado blanco: merluza, bacalao, lenguado, gallo, mero, corvina Pescado azul: atún, sardinas, trucha, salmón, arenque, caballa
Ingredientes en el etiquetado	Comida de pescado, parvalbumina.
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Estofado de pescado, platos de bacalao, pasta de pescado, arroz con mariscos, ensalada rusa, empanadas, bollería de bacalao, patés, caldos de pescado, atún en conserva, ...

ALERGIA A CACAHUETES Y NUECES

Alimentos a excluir	Cacahuete, almendra, avellana, anacardo, nuez, piñones, pistacho, semillas de sésamo.
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Cacahuetes: mantequilla de cacahuete, dulces, pasteles y aceite de cacahuete, helado, galletas, cereales (muesli). Almendra: Pasteles, pastas, cremas, helados, dulces, postres. Avellanas: chocolates, cremas de cacao, licores, pan. Coco: Aceite de coco, leche de coco, muesli, bollería, chocolates, helados. Anacardo: Algunos platos de cocina y dulces. Nueces: Algunos dulces, helados, pasteles, pan Piñones: Dulces, salchichas, morcillas, arroz con piñones Pistachos: helados, dulces, galletas. Sésamo: galletas, aperitivos, conos de helado, pan

ALERGIA A LA SOJA

Alimentos a excluir	Soja, brotes de soja, tofu, salsa de soja, miso, harina de soja, aceite de soja
Ingredientes en el etiquetado	Lecitina de soja (E322), hidrolizada a partir de proteínas vegetales. Albúmina de soja, fibra de soja
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Preparados de platos vegetarianos, chinos y japoneses. Ensaladas con brotes de soja. Carnes frías, salchichas, patés. Pasteles y productos de panadería (pasteles, bollería, galletas). Aceites y salsas vegetales. Yogures y bebidas de soja. Jugos de frutas. Preparaciones de pescado empanada, preparados de carne picada Caldos de margarina y vegetales

ALERGIA A LA LECHE

Alimentos a excluir	Leche de vaca, leche de cabra, leche de oveja, leche condensada, leche evaporada, leche desnatada, leche en polvo. Yogures, queso (cualquier variedad), cuajada, queso fresco, mantequilla, crema, papillas lácteas con leche para niños.
Ingredientes en el etiquetado	Leche evaporada, leche desnatada, leche en polvo de leche, suero de leche, suero de leche, caseína, hidrolizado de caseína, caseinato, cuajo de caseína, caseína, lacto albumina, fosfato de lactoalbúmina, lactoglobulina, lactulosa, lactosa, lactato de sodio/calcio, aromas, aroma de mantequilla artificial, grasa de mantequilla, aceite de mantequilla.
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Recetas que incorporan: leche, mantequilla, queso, crema o salsa bechamel. Por ejemplo: tarta, gratinado con salsa bechamel, strogonoff, preparados de carne o pescado, empanadas con leche, quiches, rellenos salados, comidas con salsas. Pasteles, postres y helados, crepes, batidos. Ejemplos: Crema de leche, crema de huevo, helado de leche, crema batida. Chocolate, budines, turrón, caramelo, bollería, margarina, manteca de cacao, galletas, algunos tipos de pan (pan de leche), salchichas, jamón y salchichas, sopas y caldos, salsas.

ALERGIA AL APIO

Alimentos a excluir	Apio fresco, semillas de apio secas.
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Ensaladas, rellenos, sopas, guisadas con apio. Rellenos de pasteles y otros salados. Bebidas con sabor a apio. Salsas y sopas instantáneas (especialmente tomate). Caldos preparados (por ejemplo, en forma de cubos o polvo)

ALERGIA A LA MOSTAZA

Alimentos a excluir	Mostaza, semillas de mostaza
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Salsas (salsa de vinagreta, mayonesa, ketchup, escabeche, salsa barbacoa, salsa pesto, curry), marinados, carnes procesadas y salchichas, pepinillos, hamburguesas, patés, bistecs con salsas, relleno de cangrejo, "francesinha" y "perritos calientes".

ALERGIA AL DIÓXIDO DE AZUFRE Y A LOS SULFITOS

Ingredientes en el etiquetado	Dióxido de azufre (E220) y otros sulfitos (E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227 y E228)
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Bebidas alcohólicas (vino, cerveza, sidra). Vinagres. Concentrados de jugo y limón. Fruta procesada (congelada, enlatada, conservada, encurtidos, mermeladas, dulces), frutos secos. Harina y almidón de maíz. Mostaza, ketchup, guacamole, salchichas frescas y embutidos

ALERGIA AL ALTRAMUZ

Alimentos a excluir	Altramuz, harina de altramuces
Platos procesados y productos que pueden contener alérgenos	Paté de altramuz, croquetas, albóndigas, pan y pizza. Nota: la harina de altramuz se puede utilizar a veces como sustituto de la lactosa.

OTROS ALÉRGENOS

Aunque hay 14 alérgenos de declaración obligatoria, se identifican más de 170 alimentos relacionados con las alergias alimentarias.

Si un cliente se refiere a una alergia y a un ingrediente que no pertenece a la lista de declaración obligatoria, esta condición debe considerarse tan grave como el resto.

3. Buenas prácticas a aplicar en la prevención de alergias alimentarias

3.1. Materias primas

El chef debe conocer las materias primas incorporadas en los preparados a realizar y debe preocuparse por solicitar las fichas técnicas de las mismas para su consulta en caso de necesidad.

En el momento de la recepción de los productos alimenticios, siempre debe garantizarse la integridad del envase. En el caso de las alergias, con el fin de minimizar la posibilidad de contaminación cruzada,

debe cuidarse la inocuidad de los alimentos. También debe consultarse las etiquetas de los productos que han sido objeto de un cambio de proveedor. El mismo producto puede tener diferentes formulaciones cuando se fabrica por diferentes entidades (diferentes marcas). Debido a la evolución de la técnica y/o por elección de fabricante, los productos de la misma marca pueden someterse a reformulaciones e integrar nuevos ingredientes sin previo aviso.

No deben aceptarse los productos alimenticios que no se etiqueten en español, dado que deben ser entendidos los ingredientes por todos los trabajadores.

3.2. Almacenamiento de alimentos

Durante los períodos de almacenamiento, ya sea de materias primas, productos alimenticios en preparación y/o producto final, los productos alimenticios deben envasarse siempre adecuadamente de manera que se evite la contaminación directa y cruzada. No es necesario con preparados envasados especialmente para cámaras de refrigeración y almacenamiento congelados.

En caso de transferencia de productos alimenticios a otros envases, debe asegurarse de que estén debidamente desinfectados. Asegúrese también de que la información de la etiqueta original acompaña al producto mientras permanece en el establecimiento. Y especialmente cuidando de expresar la información sobre los alérgenos, así como otras cuestiones de seguridad alimentaria, como fecha de envasado, caducidad y la trazabilidad (lote).

3.3. Zonas de preparación de alimentos

RESPONSABILIDAD DEL JEFE

- Mantener a los empleados informados y al tanto del tema de las alergias alimentarias
- Definir procedimientos claros y/o instrucciones de trabajo sobre cómo actuar ante una solicitud de un cliente con alergia alimentaria
- Preparar y mantener actualizadas las fichas informativas de todos los platos y productos procesados
- Asegurarse de que todos los empleados conocen la ubicación de las fichas técnicas de cada producto para su fácil consulta siempre que sea necesario

3.4. Preparación de alimentos

En la preparación de alimentos, una de las primeras preocupaciones debe ser la reducción de la posibilidad de contaminación cruzada y, en este sentido, hay algunas advertencias a tener en cuenta:

- No utilice los mismos utensilios para la preparación y confección de comidas alérgicas y no alérgicas;

- Asegurar la correcta higiene de los utensilios utilizados para la preparación de alimentos para clientes alérgicos, especialmente aquellos de limpieza especial, como tablas de cortar, tostadoras, ralladores, etc.
- La higiene de las manos debe ser cuidada de forma especial y, en caso de uso de guantes desechables, éstos deben cambiarse al comienzo de cada preparación para cada cliente con alergias.

Se realiza en este curso una llamada particular a las siguientes preparaciones:

Pasteles, snacks y purés

Este tipo de preparaciones suelen contener muchos ingredientes que a veces no se distinguen, por lo que requieren una atención especial y es aconsejable no olvidar los condimentos e ingredientes residuales, como la mostaza, presentes en mezclas de especias como el curry.

Salsas

Algunas salsas tienen ingredientes residuales que a veces se descuidan, pero que, si son alérgenos, incluso en cantidad vestigial pueden provocar reacciones severas. En el caso particular de las salsas industriales o caldos, éstos a veces contienen apio y soja y otros componentes, que en un principio no se asocian a la formulación básica. Se recomienda leer atentamente las etiquetas al recibir materias primas e informar si se usan en comida a preparar para un cliente con alergia.

Postres

La gran mayoría de los postres contienen huevo y leche (dos de los principales ingredientes alérgenos) y en algunos a veces se incorpora harina de trigo (gluten) para hacer algunos postres más gruesos. A veces se pasa por alto como un ingrediente.

Fritos

Es posible que pueda darse contaminación cruzada si se utiliza el mismo aceite para diferentes productos alimenticios (por ejemplo, pasta de empanadas que contienen gluten y patatas fritas). Además, hay que sumar otro riesgo para alérgicos y es el uso de aceites alimenticios en cuya composición hay ingredientes alérgenos como el cacahuete y la soja.

Si se produce un error durante el proceso de preparación, el plato debe desecharse y prepararse uno nuevo. Lógicamente el plato debe ser retirado puesto que el alérgeno puede estar presente en el mismo y puede causar reacción alérgica. También es importante tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, las altas temperaturas no destruyen los alérgenos alimentarios.

3.5. Emplatado

Por lo que se refiere a la decoración de los platos, ésta debe estar prevista con antelación y evitar una creatividad de última hora que pueda dar lugar al uso de productos alergénicos comunes en este tipo de

procedimientos, como los frutos secos (por ejemplo, almendras enrolladas, otros frutos secos o semillas de sésamo). En caso de error, la eliminación de estos ingredientes a posteriori no es una garantía de seguridad, puesto que pueden dejar rastros que pueden desencadenar reacciones alérgicas graves.

Los utensilios que se utilizarán para el emplatado de comidas para clientes con alergias deben ser exclusivos de esta tarea, minimizando la posibilidad de contaminación cruzada.

Con respecto a la higiene de los manipuladores, se hace énfasis desde aquí en la importancia de la higiene de las manos y, con respecto a los guantes desechables, hay que tener en cuenta que algunos guantes son de látex y puede que algunos clientes sean alérgicos al látex. Por esta razón, por precaución, se deben utilizar guantes de nitrilo o vinilo.

Después de emplatar preparaciones para clientes alérgicos, éstas deben ser servidas inmediatamente, para evitar tiempos de espera y minimizar la posibilidad de contaminación con otros ingredientes, por ejemplo por cada de partículas de otros platos o preparaciones.

3.6. Servicio de habitaciones

Responsabilidad del jefe

- Mantener informados a los empleados sobre las alergias alimentarias
- Definir la información que los empleados deben recopilar cada vez que un cliente informa que tiene una alergia alimentaria y el procedimiento de registro (el cual debe ser siempre recogido por escrito, preferiblemente en sistemas informáticos)
- Establecer el contenido y modo de dar información al cliente sobre el control de alergias, de forma clara y objetiva
- Informar sobre el cuidado a tener en el servicio de control de alergias

3.7. Comunicación y atención al cliente con alergias alimentarias

Primera regla en caso de alergia alimentaria: Evitar riesgos

Habilidades requeridas por los empleados para cuidar a los clientes con alergias alimentarias:

- Capacidad para interpretar las necesidades del cliente con alergias
- Conocer los 14 ingredientes alérgenos de la información del obligatoria
- Conocer los platos disponibles en la oferta del establecimiento y sus ingredientes y en caso de duda sobre ingredientes en alguno de los platos, eliminar de la oferta
- Capacidad para informar correctamente a la cocina sobre la solicitud del cliente con alergia alimentaria, identificando claramente los alimentos a excluir
- Deben ser conscientes de todos los cambios en los ingredientes en los platos
- Expresar sensibilidades, temores y dudas que presentan los clientes con alergias y sus familias

- Reconocer la importancia de informar por escrito de la solicitud del cliente con alergias, preferentemente en el sistema informático y asegurarse de que la información pertinente ha llegado a todo el personal de cocina, así como a otros compañeros de habitación que posiblemente puedan prestar servicio a la mesa del cliente con alergia

Información que se solicitarán al cliente con alergias

La recopilación de información del cliente con alergias permite transmitir confianza en el servicio prestado y demuestra sensibilidad y preocupación con el cliente por el empleado y, en consecuencia, del establecimiento hacia su condición.

Haga preguntas objetivas para obtener la información esencial para la prestación de un servicio de comedor seguro, a saber:

- ¿Qué alimentos le causan alergias?
- ¿Qué nivel de gravedad tuvo el cliente en su última reacción?
- ¿Tiene medicación a mano que deba tomar?
- ¿Tiene alguna medicación de emergencia en casos de alergias? (por ejemplo, en caso de anafilaxia, auto inyección de adrenalina).
- Presente la disponibilidad del gerente, chef y/o jefe de cocina para ayudarle a tomar sus decisiones.

Servicio

El cuidado en el servicio de una comida con alérgenos a un cliente alérgico es una prioridad con el fin de minimizar la posibilidad de contaminación cruzada. La comida del paciente alérgico no debe transportarse junto con otras comidas, ya sea manualmente o en un sistema monta-platos o carros de apoyo.

En el caso del servicio de habitaciones, se plantean dos temas a menudo olvidados:

Niños

Las sillas de comedor para bebés deben desinfectarse al final de cada uso e inmediatamente antes de su reutilización.

Se recuerda que: la prevalencia de alergias en la población pediátrica es mayor que la población general (alrededor del 8 %).

Transporte de pan

El pan sin gluten, solicitado por clientes con alergias al gluten, no se puede cortar con el cuchillo y en la tabla de cortar pan ordinario. Uno de los temas a veces pasados por alto es su transporte, que se lleva a cabo en las cestas de transporte de pan ordinario, a menudo sólo sacudido para eliminar restos de pan.

4. RESPUESTA A LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA-REACCIÓN ANAFILÁCTICA

4.1. ¿Qué hacer en caso de una reacción alérgica grave de un cliente en un establecimiento de restauración?

Todo el personal del establecimiento de restauración debe saber cómo actuar en caso de una reacción alérgica grave.

En caso de shock anafiláctico:

- Mueva al paciente lo menos posible
- Pregunte si el afectado tiene medicación de emergencia, en caso positivo administrar el mismo en el modo que sea indicado.
- Llame al 112 inmediatamente, describa lo que está sucediendo, aportando la dirección del lugar del establecimiento
- Compruebe si hay un médico, una enfermera o un socorrista en el centro que pueda ayudar.

Procedimiento de contacto teléfono 112

El número de emergencia Europeo 112 es respondido primero por un Centro de Emergencias de la Policía, que reenvía las llamadas sanitarias al servicio correspondiente. La Central del teléfono 112 inicia el proceso de localización y asesoramiento para ejecutar el proceso de atención lo más rápido posible.

¿Qué hay que hacer?

Informar de forma sencilla y clara:

- a) La ubicación exacta y, siempre que sea posible, con indicación de puntos de referencia. Esta ubicación es esencial para enviar la ayuda necesaria, y debe ser lo más completa posible;
- b) El número de teléfono desde el que se está llamando;
- c) El tipo de situación (enfermedad, accidente, parto, etc.);
- d) Número, sexo y edad aparente de las personas que necesitan ayuda;
- e) Las principales quejas y las circunstancias que se observan.

¿Qué no hacer?

- a) Nunca apague la llamada de emergencia hasta que le digan que puede hacerlo;
- b) No hagas llamadas falsas al 112. Utilice este número solo en caso de emergencia.

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBLIOGRAFÍA

- ASAE, Riesgos y Alimentos No. 13, junio de 2017, Lisboa. DRAL/UNO
- Bueno, Ana Todo; Tickso, Isabel; Loureiro, Carlos (2008); Pinto Anabela (2013); Alergia alimentaria.
- DGS (2016), Alergia alimentaria en el restaurante, Lisboa.
- Declaración pública sobre alergias y anafilaxia alimentaria (2013), Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI), disponible en <https://www.eaaci.org/attachments/FoodAllergy&AnaphylaxisPublicDeclarationCombined.pdf> , fecha de consulta al 10-12-2018)
- SPAIC (2017) Alergia alimentaria: Conceptos, consejos y precauciones, 1ª edición. Thermo Fisher, Nuevo
- Sampson, Hugh (2016); Alergia alimentaria: Pasado, presente y futuro, Allergology International, <http://www.elsevier.com/locate/alit>, data de consulta a 10-12-2018)

Legislación

- Reglamento(UE) no 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre, relativo al suministro de información a los consumidores de alimentos.
- Decreto-Ley No 26/2016, de 09 de junio - Garantiza la aplicación y garantiza el cumplimiento, en el ordenamiento jurídico, internamente, de las obligaciones derivadas del Reglamento (UE) no 1169/2011, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre, información a los consumidores de alimentos.

Webs de interés:

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición; www.aecosan.msssi.gob.es/
- Dirección General de Salud Portugal: www.dgs.pt
- Dirección Nacional de Salud España: <https://www.mscbs.gob.es/organizacion/ministerio/organizacion/sgralsanidad/dgspciF.htm>
- Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI): www.eaaci.org
- Investigación y educación sobre alergias alimentarias (FARE): www.foodallergy.org
- Sociedad Portuguesa de Alergología e Inmunología Clínica: www.spaic.pt
- Sociedad Española de Alergología: www.seaic.org