

# GUÍA PARA LA GESTIÓN DE ALÉRGENOS EN ESTABLECIMIENTOS DE ALOJAMIENTO TURÍSTICO

## Introducción

Las alergias e intolerancias alimentarias son reacciones adversas a los alimentos que sufren algunas personas. Su origen puede ser inmunológico (alergia) o de índole metabólico (intolerancia).

Se estima que actualmente sufren alergias e intolerancias alimentarias entre un 1 y un 3% de la población adulta, y entre un 4 y 6% de la población infantil (CODEX 2006).

Los síntomas van desde picores y erupciones en la piel hasta asma, diarrea y cólicos. En los casos más graves se puede desencadenar un choque anafiláctico que ponga en riesgo la vida de la persona.

La única manera de prevenir estas reacciones para el consumidor sensible a algún alérgeno es evitar comer aquellos alimentos que contengan dicha sustancia.

Por ello, las autoridades sanitarias, con el objetivo de proteger la salud de estos consumidores, insta a que en los alimentos elaborados (donde determinados ingredientes pueden ser difícilmente identificables) se ofrezca la información necesaria sobre su composición de modo que el consumidor sensible pueda valorar si dicho alimento es adecuado para su consumo.

Desde principios de los 2000 es requisito obligatorio ofrecer información, en los alimentos envasados, sobre la presencia de una serie de ingredientes considerados como los causantes de la mayor parte de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin embargo, debido al constante aumento de población sensible así como de cambios en los hábitos de consumo, la obligación de facilitar información sobre la presencia de dichos alérgenos se ha extendido a los alimentos no envasados como son los ofrecidos en la restauración colectiva.



## Contenido

- Introducción
- Marco legal
- Sustancias que causan alergias o intolerancias alimentarias de cuya presencia intencionada es obligatorio informar
- La información obligatoria de alérgenos en el sector de hostelería
- La elaboración de platos libres de alérgenos
- La formación
- Anexos:
  - I: Ficha de menú con alérgenos
  - II: Cartel sobre vías de información sobre alérgenos

## Marco legal

### Algunos conceptos

#### Alergia alimentaria

Es la reacción adversa que presenta un individuo tras la ingestión de un alimento de causa inmunológica comprobada. Se produce sólo en algunos individuos previamente sensibilizados y puede ocurrir después de la exposición a muy pequeñas cantidades de alimento.

#### Intolerancia alimentaria

Es la respuesta clínica a un alimento en cuyo mecanismo de producción no interviene, o no ha podido demostrarse, un mecanismo inmunológico. Puede incluir respuestas de tipo farmacológico, metabólico o de idiosincrasia.

#### Anafilaxia alimentaria

Corresponde a la reacción inmunológica de hipersensibilidad ocasionada por un alimento y mediada por anticuerpos de la clase IgE y liberación de mediadores. Es sinónimo de hipersensibilidad o alergia inmediatas. Se trata de una reacción muy grave y puede poner en peligro la vida.

La obligación de informar sobre la presencia de alérgenos en los alimentos no envasados está descrita en el artículo 44 del **Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:**

“1. En el caso de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, o en el caso de los alimentos envasados en los lugares de venta a petición del comprador o envasados para su venta inmediata:

- a) será obligatoria la indicación de las menciones especificadas en el art.9, apdo. 1 letra c) (esto es, *todo ingrediente o coadyuvante tecnológico que figure en el anexo II o derive de una sustancia o producto que figure en dicho anexo que cause alergias o intolerancias y se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea en una forma modificada*).”

El mismo artículo, en su apartado 2, establece que los Estados miembros podrán establecer medidas nacionales que regulen los medios que pueden utilizarse para presentar dichas menciones, y, en su caso, su forma de expresión y presentación.

En este sentido se ha publicado el **Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.**

Esta norma ofrece dos opciones de informar sobre la presencia de alérgenos en los alimentos no envasados:

1. De forma escrita mediante etiqueta adherida al alimento o rotulada en carteles visibles al consumidor.
2. De forma oral, por parte personal del establecimiento a petición del cliente (u otros medios), siempre y cuando:
  - a. Haya registro documental (por escrito o electrónico) en el establecimiento de dicha información, que deberá ser accesible en todo momento para empleados y autoridades sanitarias.
  - b. Se indique de forma clara y legible para el consumidor en los puntos de servicio que se pueden dirigir al personal del establecimiento para solicitar dicha información, o bien el medio alternativo propuesto.

La obligatoriedad legal de información sobre presencia de alérgenos hace referencia en todo momento a los ingredientes presentes de **forma intencionada** en los alimentos. Sobre la información ante la posible presencia no intencionada (contaminaciones cruzadas...) de trazas de alérgenos en un alimento, no hay por el momento obligación legal de informar, y es por tanto una información que puede darse voluntariamente.

No obstante, en el caso de indicar que un producto está libre de algún alérgeno, deberá garantizarse la veracidad de dicha afirmación (considerando aquí sí la posible presencia no intencionada por contaminación) ya que de lo contrario se incurriría en una acción punible.

# Sustancias que causan alergias o intolerancias alimentarias de cuya presencia intencionada es obligado informar

2

## Anexo II del Reglamento (UE) 1169/2011

Considerados “alérgenos mayores”, están compuestos por 14 alimentos o categorías de alimentos:

1. Cereales que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:
  - a) jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa ( 1 );
  - b) maltodextrinas a base de trigo ( 1 );
  - c) jarabes de glucosa a base de cebada;
  - d) cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.
3. Huevos y productos a base de huevo.
4. Pescado y productos a base de pescado, salvo:
  - a) gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides;
  - b) gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.
5. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes.
6. Soja y productos a base de soja, salvo:
  - a) aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados ( 1 );
  - b) tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja;
  - c) fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja;
  - d) ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa), salvo:
  - a) lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola;
  - b) lactitol.
8. Frutos de cáscara, es decir: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfóncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados, salvo los frutos de cáscara utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
9. Apio y productos derivados.
10. Mostaza y productos derivados.
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO<sub>2</sub> total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de moluscos.

( 1 ) Se aplica también a los productos derivados, en la medida en que sea improbable que los procesos a que se hayan sometido aumenten el nivel de alergenicidad determinado por la autoridad competente para el producto del que se derivan.



## La información de alérgenos en la etiqueta de los alimentos envasados

1. La información alimentaria obligatoria figurará en el envase o en una etiqueta sujeta al mismo.
2. El tamaño de la letra no será inferior a 1,2 mm (salvo envases menores de 80 cm<sup>2</sup>, donde podrá reducirse hasta 0,9 mm).
3. Si entre los ingredientes figura alguno de los descritos en el anexo II del Reglamento (UE) 1169/2011, éste de destacará mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes, por ejemplo mediante el tipo de letra, el estilo o el color del fondo.
4. Si el alimento no está obligado a presentar listado de ingredientes (frutas y hortalizas frescas sin procesar, vinagres, quesos, mantequillas leche y nata sin ingredientes adicionales, alimentos con un único ingrediente cuya denominación del producto coincida con el ingrediente), se mencionará el alérgeno que presente precedido de la palabra “contiene”.
5. No será necesario mencionar el alérgeno en caso que a denominación del producto haga referencia clara al alimento alérgeno que se trate.

## La información obligatoria de alérgenos en el sector de hostelería

Tal como se ha mencionado anteriormente, el consumidor usuario de un servicio de hostelería tiene derecho a ser informado sobre la presencia intencionada (añadida voluntariamente) de los alimentos listados en el anexo II del Reglamento (UE) 1169/2011.

Dicha información puede facilitarse de forma escrita (carteles, etiquetas junto al alimento expuesto, cartas) o de forma oral.

Teniendo en cuenta lo cambiante que puede resultar la oferta gastronómica de un establecimiento hostelero, al igual que los ingredientes con que se confecciona, la opción de facilitar información escrita (salvo que se opte por aplicaciones informáticas y herramientas relacionadas con las nuevas tecnologías), resulta bastante compleja.

Es por ello que la opción recomendada es la información oral, por parte de personal del establecimiento claramente asignado para ello y debidamente formado, sobre la presencia de alérgenos en los alimentos. Esta opción implica:

- 1) Tener documentada la presencia de alérgenos en los alimentos no envasados ofertados.
- 2) Indicarse de forma clara y legible para el consumidor en los puntos de servicio que se pueden dirigir al personal del establecimiento para solicitar dicha información, o bien el medio alternativo dispuesto.

Esta información puede estar incluida en las recetas o fichas técnicas de los platos, o en un documento específico para tal fin. En el **anexo I** del presente documento se ofrece un modelo.

La información debe realizarse por una persona debidamente formada en materia de alergias alimentarias, y considerará la presencia de alérgenos en todos los ingredientes usados, tanto aquellos no envasados (productos frescos) como los envasados (donde figurarán en la etiqueta). En éstos últimos debe considerarse a su vez la posible presencia de trazas de alérgenos si así consta en la etiqueta porque el fabricante no haya podido garantizar su ausencia por contaminación.

Es importante que, al menos hasta el consumo del plato ofertado, se disponga de acceso a la información sobre alérgenos de los ingredientes envasados utilizados.

El texto propuesto para ofrecer dicha información, traducido en diferentes idiomas, está dispuesto en el **anexo II** del presente documento.

Todo el personal de sala debe estar debidamente instruido para que, en caso que un cliente requiera información sobre presencia de alérgenos, sepa dirigirle a la persona asignada por el establecimiento para atender estas peticiones.

### La información sobre posible presencia no intencionada de alérgenos por contaminación

Conviene insistir en que la información obligatoria hace referencia a la presencia intencionada de ingredientes alérgenos. Sin embargo, cuando un cliente solicita información sobre un determinado alérgeno debe advertírsele sobre la posible presencia no intencionada (por contaminación) de estos alérgenos. Si se cree oportuno, se le podrá informar de las medidas que se lleva a cabo en el establecimiento para minimizar la presencia por contaminación de dichos alérgenos.

Sin embargo, si al cliente se le informa que un plato está libre de un determinado alérgeno, o se accede a confeccionar un plato libre del mismo, deberán aplicarse todas las medidas necesarias en su elaboración para garantizar la ausencia de éste por contaminación.

## La elaboración de platos libres de alérgenos

2

Si el establecimiento decide elaborar un plato libre de un determinado alérgeno, además de evitar su presencia intencionada a través de sus ingredientes, debe evitar también la presencia no intencionada a través de contaminaciones.

Para ello se deberá seguir una serie de prácticas correctas en la elaboración del plato que minimicen los riesgos de contaminación cruzada con alimentos que sí contengan dicho alérgeno.

A continuación se expone un listado no exhaustivo de prácticas a tener en cuenta para elaborar platos libres de alérgenos.



- Deberá garantizarse que la materia prima utilizada carece del ingrediente alérgeno que pretende evitarse. Esto implica, en el caso de las materias primas envasadas, una rigurosa lectura de la etiqueta para identificar el alérgeno en cuestión en el listado de ingredientes o como potencialmente presente por contaminación (descrito en frases como “puede contener...”). En el caso de materias primas no envasadas, de igual modo deberemos garantizar la ausencia del alérgeno.
- Los ingredientes libres de alérgenos deberán almacenarse de manera que se eviten contaminaciones cruzadas con otros alimentos. En particular se tendrá en cuenta contenerlos en recipientes cerrados, y separados en lo posible del resto.
- Si la materia prima libre de alérgeno requiere ser trasvasada a otro recipiente, deberá asegurarse que dicho recipiente haya sido lavado esmeradamente.
- Igualmente, durante el proceso de elaboración todos los utensilios y recipientes que entren en contacto con el alimento deberán haber sido lavados esmeradamente.
- El personal que elabore dichos platos también puede ser causante de contaminación cruzada, por lo que deberá lavarse las manos de forma rigurosa previa a su directa manipulación (en caso de uso de guantes, se utilizarán de forma exclusiva la manipulación de este plato, siguiendo las normas establecidas para un uso adecuado de guantes desechables)
- No deberá sazonarse o especiararse introduciendo la mano en el recipiente que los contiene.
- Se utilizarán aceites de fritura que garanticen que no hayan sido usados previamente para un alimento que contenga el alérgeno que se pretende evitar.
- Se extremará la limpieza de planchas si en ellas se ha cocinado previamente alimentos que contengan el alérgeno.
- No se elaborará el alimento en áreas donde se esté manipulando alimentos en polvo que contengan el alérgeno.
- Si detecta un ingrediente alergénico en el plato, debe descartar el plato ya que la retirada del ingrediente de dicho plato (por ejemplo, frutos secos en una ensalada) no evitan su contaminación.
- Los alimentos sin alérgeno no deben almacenarse en carros calientes o baños María junto a otros que puedan contenerlo debido a la potencial contaminación por el vapor.
- Una vez elaborado, el plato debe quedar perfectamente identificado y protegido hasta su servicio
- Si es necesario, se utilizarán utensilios específicos para su servicio (cucharones, pinzas...)

Aquellos establecimientos que de forma rutinaria dispongan alimentos libres de alérgenos en su oferta gastronómica, deberán incorporar en su sistema APPCC los procedimientos de prevención de alérgenos.



### ¿Quién puede impartir la formación sobre alérgenos?

La formación básica en gestión de alérgenos puede ser impartida por personal del propio establecimiento debidamente formado en la materia, o integrarse dentro de los programas de formación continua de higiene alimentaria.

La formación específica en gestión de alérgenos debe ser impartida por profesionales o entidades de solvencia reconocida en la materia. Dado que no existe ninguna homologación oficial de esta formación, recomendamos que se recurra a asociaciones empresariales del sector hostelero o a los *Centros de Desarrollo Turístico* de la Comunidad Valenciana como gestores de esta formación.

Esta formación específica deberá quedar debidamente acreditada mediante diplomas o certificados de aptitud.

## La formación del personal

La formación de todo el personal relacionado con la elaboración y servicio de alimentos es crucial para llevar a cabo una adecuada gestión de alérgenos alimentarios.

Por tanto se recomienda que esta formación, al menos en su grado básico, se integre en los programas de formación en higiene alimentaria establecidos en cada empresa.

No obstante es muy importante que en todo momento el personal del establecimiento conozca los procedimientos establecidos en materia de gestión de alérgenos. Se debe ser consciente que una mala información transmitida a un cliente en este sentido podría desembocar en un serio problema de salud para el cliente, y con graves consecuencias jurídicas para el establecimiento.

Además de esta formación básica transmitida a todos los empleados relacionados con servicio de hostelería, el personal responsable de informar directamente al cliente sobre la presencia de alérgenos, el responsable de elaborar las fichas de platos con identificación de alérgenos, y el responsable de elaboración de platos libres de alérgenos deberán recibir una formación específica sobre gestión de alérgenos en hostelería.

### Alergias alimentarias vehiculadas por alimentos

Existen algunos compuestos que pueden estar presentes en los alimentos sin pertenecer a ellos de forma natural ni haber sido añadidos voluntariamente (aditivos), y que pueden causar cuadros clínicos a veces muy graves.

Destacamos dos:

- **Látex**  
De todos es conocida la existencia de guantes de látex, y que en algunos establecimientos se utilizan para manipular alimentos. De este modo los alimentos son contaminados con la proteína de látex y pueden provocar reacciones alérgicas al personal sensible. La prevención basa por la sustitución de este material por guantes plásticos (vinilo o nitrilo).
- **Anisakis**  
El Anisakis es un parásito presente en algunos pescados y cefalópodos. Además del cuadro que pueda desencadenar la parasitosis al ingerir la larva viva (por consumo de estos pescados crudos o poco cocinados) también se desarrollan reacciones alérgicas al mismo.