

Guía para la gestión de alérgenos y gluten en restauración



Generalitat
de Catalunya

Créditos

AUTORIA

SAIA

COLABORACIÓN

Associació de Celíacs de Catalunya

COORDINACIÓN AUTORIA

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

La Creativa

Algunos derechos reservados

© 2026, Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud.



Los contenidos de esta obra están sujetos a una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObresDerivades 4.0 Internacional. La licencia puede consultarse en la página web de Creative Commons.

EDITA

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)

1a. edición, Barcelona, julio de 2026

ASESORAMIENTO LINGÜÍSTICO

Servei de Planificació Lingüística del Departament de Salut

URL

acsa@gencat.cat

DOI

10.62727/DSalut.ASPC/14900

Índice

Sección	Página
INTRODUCCIÓN	5
¿A quién está dirigida esta guía?	7
Objetivos de la guía	7
Bases legales	8
LAS ALERGIAS, LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS Y PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON LA INGESTA DE GLUTEN	11
Glosario	14
GESTIÓN DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS Y GLUTEN	16
1. Oferta y diseño de menús	19
1.1 Entrega y registro de las recetas	19
1.2 Evaluación de las recetas establecidas	20
1.3 Control de cambios	21
2. Proveedores y materias primas	22
2.1 Selección de materias primas	23
2.2 Proveedores	24
2.3 Recepción y almacenamiento de materias primas	25
3. Instalaciones, equipos y procesos: buenas prácticas en la cocina	27
3.1 Antes de la preparación	28
3.2 Durante la preparación	30

Índice

Sección	Página
4. Procesos de limpieza	38
5. Servicio	41
5.1 Servicio de mesa	42
5.2 Servicio de línea asistido	43
5.3 Servicio tipo <i>self-service</i> o bufet	43
5.4 Servicio a domicilio y para llevar	44
6. Información sobre alérgenos al consumidor y trazabilidad	45
6.1 Información en el servicio de mes	47
6.2 Información en el servicio de línea asistido	49
6.3 Información en servicios de tipo <i>self-service</i> o bufet	50
6.4 Información en servicios a domicilio y para llevar	50
7. Formación y capacitación del personal	52
ANEXOS	55
ANEXO I: Los 14 alérgenos de declaración obligatoria	56
ANEXO II. Preguntas y respuestas	65
Sobre el gluten y las patologías relacionadas con su ingesta	68
ANEXO III. Para saber más	72

Introducción



Introducción

Las alergias, las intolerancias alimentarias y la enfermedad celíaca son reacciones adversas o respuestas anormales del organismo frente a determinados alimentos o componentes.

La incidencia de estas patologías presenta un aumento en los últimos años. Según el Plan de Seguridad Alimentaria de Cataluña 2022-2026, en Europa afectan del 1 al 3 % de la población adulta y del 3 al 6 % de la infantil. En el caso de la enfermedad celíaca, se estima que afecta aproximadamente al 1-2 % de la población europea, aunque una parte importante permanece sin diagnosticar.

La forma más eficaz de prevenir las reacciones por alergias e intolerancias alimentarias es eliminar de la dieta de las personas sensibles los componentes que desencadenan el efecto adverso siguiendo una dieta de exclusión. Es por ello que deben tener a su disposición toda la información necesaria sobre la composición de los alimentos para poder realizar una elección adecuada a sus necesidades. Una correcta comunicación, clara y detallada, sobre los ingredientes que componen cada alimento durante el servicio se convierte en un elemento imprescindible de seguridad alimentaria. Para los consumidores que padecen alergias, la exposición a pequeñas cantidades del alimento al que son sensibles puede desencadenar reacciones graves, incluso un choque anafiláctico, lo que puede poner en riesgo la vida de la persona. Esto es especialmente relevante en el caso de los productos que pueden contener gluten, puesto que su correcta declaración es esencial para garantizar la seguridad de las personas con enfermedad celíaca.

La legislación europea, mediante el Reglamento (UE) n.º 1169/2011 sobre la información alimentaria al consumidor establece las bases sobre cuál es la información obligatoria mínima a declarar y cómo hacerlo correctamente. Entre otros, especifica las obligaciones de indicar la presencia de sustancias que provocan alergias o intolerancias.

La responsabilidad última en materia de seguridad alimentaria recae en el operador de la empresa alimentaria, lo que incluye la correcta gestión de los alérgenos. Todas las empresas deben diseñar, aplicar y mantener programas de autocontrol basados en el análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC) apropiados a la naturaleza de sus actividades y, dentro de estos programas, los alérgenos alimentarios deben gestionarse de forma que se evite su incorporación no intencionada siempre que sea posible y se informe de su presencia.

¿A quién está dirigida esta guía?

Este manual se dirige a todos los profesionales que trabajan en el ámbito de la restauración comercial, como bares y restaurantes, así como a colectividades, es decir, escuelas, hospitales, residencias, casas de colonias, centros penitenciarios, comedores laborales, etc.

Los contenidos son de carácter general y pueden adaptarse a diferentes sectores y tipos de productos, siempre teniendo en cuenta las particularidades de cada proceso productivo.

Objetivos de la guía

Informar, sensibilizar y promover prácticas correctas entre los operadores de la restauración para facilitar un entorno seguro a las personas afectadas de alergias, intolerancias alimentarias o enfermedad celíaca. Y, muy especialmente, el control de la veracidad de la información facilitada a los consumidores.

Esta guía proporciona una caja de herramientas para ayudar a los establecimientos a incorporar la gestión de los alérgenos alimenticios y del gluten en su plan de autocontrol, evitando los riesgos del contacto cruzado y garantizando la veracidad de la información facilitada a los consumidores.

Expone unos principios generales que pueden aplicarse para gestionar los ingredientes alergénicos específicos en situaciones diferentes. Cada empresa debe determinar individualmente las acciones que pueden ser apropiadas en cada situación específica. En esta guía se relacionan aquellas prácticas que se pueden utilizar en los establecimientos de restauración para ayudar a producir alimentos que no causen problemas de salud a las personas afectadas de alergias, intolerancias alimentarias o enfermedad celíaca.

Bases legales

El Reglamento (CE) n.º 178/2002, de 28 de enero de 2002, por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria, establece como requisitos:

1

Que no se comercializarán alimentos que no sean seguros. Así, para determinar si un alimento no es seguro, además de los efectos nocivos sobre la salud, deberán tenerse en cuenta las condiciones normales de uso del alimento y la información facilitada a los consumidores sobre la prevención de determinados efectos perjudiciales para la salud.

2

Que la información que se dé de un alimento a través de cualquier medio nunca debe inducir a error a la persona consumidora. Este principio general se recoge en el Reglamento (UE) n.º 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, que establece que la información facilitada no debe inducir a error a la persona compradora sobre las características del producto, y en particular sobre su naturaleza, identidad, calidad, composición y forma de fabricación u obtención, entre otros.

El Reglamento (UE) n.º 1169/2011, con sus modificaciones posteriores, incorpora un listado de ingredientes que deben indicarse obligatoriamente en el etiquetado de los alimentos. Aunque los alimentos servidos en restauración no llevan etiqueta, esta información, especialmente la relacionada con los alérgenos, debe facilitarse igualmente a la persona consumidora. Por otra parte, el Real Decreto 126/2015 establece especificaciones sobre cómo debe indicarse esta información en los alimentos que se presentan sin envasar a la persona consumidora final o a colectividades.

De acuerdo con esta regulación, los establecimientos de restauración deben proporcionar información sobre los 14 alérgenos obligados en todos los platos que ofrecen, ya sea de forma escrita (por ejemplo, indicándolo en la carta o en un documento accesible) o de forma oral con soporte documental disponible en el local. En ningún caso el personal o la empresa podrán alegar desconocimiento sobre los ingredientes de sus platos. Esta información debe estar disponible tanto para los clientes que la soliciten como para las autoridades de control alimentario.

Sustancias o productos que causan alergias o intolerancias:

- 1** Cereales que contienen gluten: trigo (como espelta y trigo oriental), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y sus productos derivados.
- 2** Crustáceos y productos a base de crustáceos.
- 3** Huevos y productos a base de huevo.
- 4** Pescado y productos a base de pescado.
- 5** Cacahuetes y productos a base de cacahuetes.
- 6** Soja y productos a base de soja.
- 7** Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
- 8** Frutos de cáscara, es decir: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), nueces pecanas (*Carya illinoensis* [Wangenh.] K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), pistachos (*Pistacia vera*), nueces de macadamia o nueces australianas (*Macadamia ternifolia*) y sus productos derivados.
- 9** Apio y sus productos derivados.
- 10** Mostaza y sus 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 SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- 13** Altramuces y productos a base de altramuces.
- 14** Moluscos y productos a base de moluscos.

Esta declaración es obligatoria cuando los alérgenos estén presentes en el producto final como resultado de su incorporación como ingredientes, ingredientes de un ingrediente compuesto, aditivos o aromas, soportes o diluyentes de un aditivo o aroma y como coadyuvantes tecnológicos utilizados en la elaboración del producto.

En cuanto a las denominaciones específicas para el gluten, la legislación europea ha establecido criterios armonizados para declaraciones voluntarias como “sin gluten” o “muy bajo en gluten” mediante el Reglamento (UE) n.º 828/2014. Este reglamento define los límites máximos de gluten permitidos en estos alimentos. Sin embargo, aunque la normativa permite etiquetar como “muy bajo en gluten” los productos que contienen hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten, debe tenerse en cuenta que el umbral de seguridad para las personas celíacas es de 20 mg/kg de gluten. Por lo tanto, solo los alimentos que cumplen este límite pueden considerarse seguros para que los consuman personas con enfermedad celíaca.

De acuerdo con los nuevos conocimientos científicos, la relación de alimentos objeto de declaración obligatoria puede modificarse. Las empresas deben mantenerse informadas de los cambios normativos que se puedan producir para facilitar información actualizada de sus elaboraciones.

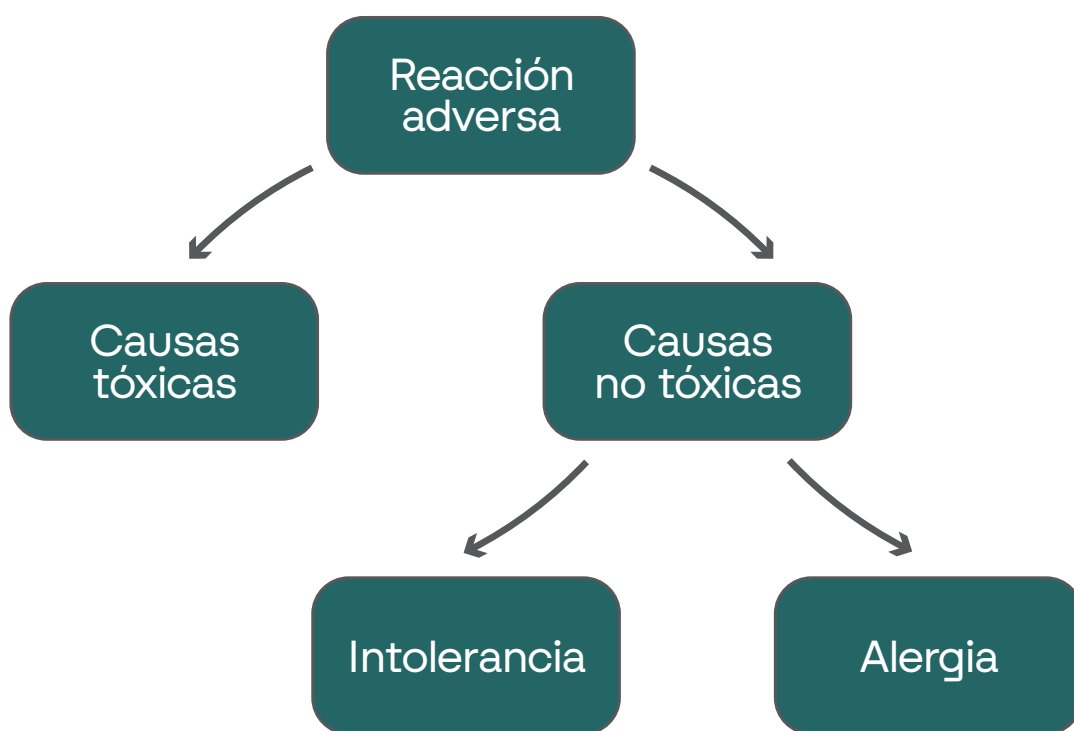


Las alergias, las intolerancias alimentarias y patologías relacionadas con la ingesta de gluten



Las alergias, las intolerancias alimentarias y patologías relacionadas con la ingesta de gluten

La reacción adversa a los alimentos es la respuesta clínica anormal atribuida a la ingestión, el contacto o la inhalación de un alimento o de sus derivados, o de un aditivo contenido en ese alimento. Tal y como se muestra en el diagrama, existen dos tipos de reacciones adversas: aquellas causadas por sustancias tóxicas, que pueden afectar a cualquier individuo que consuma dicha sustancia (por ejemplo, una intoxicación por setas), y aquellas que se dan únicamente en determinados individuos sensibles con hipersensibilidad a un alimento o varios.



La reacción que se produce en individuos sensibles a alguno o varios alimentos se puede manifestar en forma de alergia o intolerancia alimentaria. La diferencia es que la alergia se define como la respuesta inmediata del sistema inmunitario a la presencia de un elemento extraño mediante anticuerpos (IgE), mientras que la intolerancia engloba las reacciones de origen no inmunitario que dependen de déficits de enzimas, de reacciones farmacológicas o, en la mayor parte de los casos, de mecanismos desconocidos.

Existe una gran variación en la sensibilidad a los diferentes alérgenos entre individuos. Así, la dosis que causa la reacción puede variar mucho de un individuo a otro. Aunque recientemente se ha producido una evolución en el conocimiento de las alergias e intolerancias alimentarias, todavía no existen datos concluyentes para establecer los niveles de tolerancia de algunos de los alérgenos basados en el NOAEL (*no observable adverse effect level*).

Según el Plan de Seguridad Alimentaria de Cataluña 2022-2026, en Europa, la prevalencia de las alergias alimentarias se sitúa en aproximadamente el 1-3 % de la población adulta y el 3-6 % de la infantil.

Por otra parte, en relación con el gluten, cabe mencionar y diferenciar otras patologías relacionadas con su consumo, como son la enfermedad celíaca o celiacía, la sensibilidad al gluten o al trigo no celíaca y la dermatitis herpetiforme. Dichas patologías están inducidas por la ingesta de gluten, pero no provocan una reacción alérgica, puesto que no son respuestas inmediatas y no producen anticuerpos propios de las alergias (IgE).

La enfermedad celíaca es una patología crónica de base autoinmunitarios que se manifiesta en individuos con predisposición genética y desencadenada por la ingesta de gluten, lo que provoca una atrofia de las vellosidades intestinales, afectando a la capacidad de absorción de los nutrientes.

Por otra parte, la sensibilidad al gluten o al trigo no celíaca constituye un diagnóstico clínico de exclusión que se plantea cuando se han descartado tanto la celiacía como la alergia al trigo. Aunque la sintomatología es similar a la celiacía, esta condición no se correlaciona con mecanismos autoinmunitarios ni con reacciones alérgicas.

Por último, la dermatitis herpetiforme es una afectación cutánea e intestinal de naturaleza inflamatoria y autoinmunitaria, exclusiva de las personas celíacas. Es una manifestación de la celiacía en la piel, que produce múltiples lesiones pruriginosas. Por este motivo, también se conoce como *celiacía de la piel*.

En todos los casos anteriores no existe cura y el único tratamiento es una estricta dieta sin gluten.

Glosario

ALERGIA ALIMENTARIA

reacción adversa del organismo como consecuencia del contacto, la ingestión o la inhalación de un alimento o de alguno de sus componentes y que presenta una base inmunitaria.

ALERGIA AL TRIGO

al igual que el resto de alergias alimentarias, es una reacción inmune inmediata mediada por inmunoglobulinas E (IgE) ante el consumo de trigo. Las manifestaciones más habituales son picor; inflamación o irritación de ojos, nariz y garganta; urticaria; dermatitis, y dificultad para respirar (asma). En algunos casos también pueden aparecer síntomas digestivos como diarrea, vómitos o retortijones.

Aunque algunas de las proteínas responsables de la alergia al trigo pertenecen al grupo del gluten (como la ω -5-gliadina), no se habla propiamente de alergia al gluten, sino de alergia al trigo, puesto que el conjunto de proteínas implicadas es más amplio.

ALERGENO o ALERGÓGENO

proteínas o glicoproteínas presentes de forma natural en los alimentos, que estimulan el sistema inmunitario de algunas personas y dan lugar a una respuesta excesiva y patológica.

CONTAMINACIÓN POR CONTACTO CRUZADO

término que el Codex Alimentarius recomienda utilizar cuando se habla de alérgenos. Se produce cuando trazas de alérgenos pasan de un alimento o superficie a otro alimento que no los contiene, ya sea por contacto directo o indirecto. Este tipo de contaminación no puede eliminarse con la cocción y puede provocar reacciones graves en personas alérgicas, así como tener consecuencias para la salud en personas que padecen celiaquía o sensibilidad al gluten no celíaca.

DERMATITIS HERPETIFORME

afectación cutánea e intestinal de naturaleza inflamatoria y autoinmunitaria exclusiva de las personas celíacas. Clínicamente se caracteriza por la presencia de múltiples lesiones cutáneas intensamente pruriginosas, y no necesariamente acompañadas de síntomas digestivos.

GLUTEN

fracción de la proteína del trigo (todas las especies de *Triticum*, incluidas el trigo duro, la espelta y el trigo oriental), la cebada, el centeno, la avena y sus variedades híbridas, y productos derivados de estos cereales.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

reacción adversa a los alimentos que se produce a causa de algún tipo de alteración que impide digerir correctamente un alimento o alguno de sus componentes. Puede presentar una sintomatología similar a la de algunas alergias, como diarrea o dolor abdominal, pero en este caso no existe una intervención del sistema inmunitario, se produce debido a algún tipo de alteración que impide digerir correctamente un alimento o alguno de sus componentes.

ENFERMEDAD CELÍACA O CELIAQUÍA

enfermedad autoinmunitaria causada por la ingesta de gluten que afecta a personas genéticamente susceptibles y que se caracteriza por una amplia variedad de manifestaciones clínicas. Entre ellas, una atrofia de las vellosidades del intestino delgado que afecta a la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos y con consecuencias en el resto de órganos.

SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA

trastorno clínico en el que aparecen síntomas intestinales o extraintestinales tras la ingesta de alimentos que contienen gluten o trigo, sin presencia de enfermedad celíaca ni alergia al trigo. La causa exacta es todavía desconocida, y no existe ningún biomarcador diagnóstico específico. La respuesta inmune puede implicar mecanismos innatos u otros componentes del trigo, como los inhibidores de amilasa-tripsina o los FODMAP (carbohidratos fermentables), más que una reacción autoinmunitaria típica. Los síntomas habitualmente mejoran con una dieta sin gluten o sin trigo, pero la necesidad y duración de esta eliminación pueden variar según la persona. No es correcto llamarla intolerancia al gluten, puesto que este término se asocia a un déficit enzimático (como la intolerancia a la lactosa), mientras que la sensibilidad al gluten no celíaca no es debido a un defecto enzimático ni se considera una enfermedad autoinmunitaria.

SHOCK ANAFILÁCTICO

reacción alérgica grave, caracterizada por un descenso de la presión arterial, taquicardia, trastornos circulatorios, con o sin edema de glotis, que puede tener consecuencias fatales si no se trata de forma urgente.

Para más información sobre alergias, intolerancias y patologías relacionadas con la ingesta de gluten, pueden consultarse las páginas web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) y de la Asociación Celiacs de Catalunya:

ACSA

<https://acsa.gencat.cat>

Canal Salut

https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Malaltia_celiaca/

Associació de Celiacs de Catalunya

<https://www.celiacscatalunya.org/>

1 Gestión de alérgenos alimentarios y gluten



Gestión de alérgenos alimentarios y gluten

Además de los peligros físicos, químicos y microbiológicos que deben tenerse en cuenta durante la producción de alimentos, también debe controlarse la posible presencia de alérgenos.

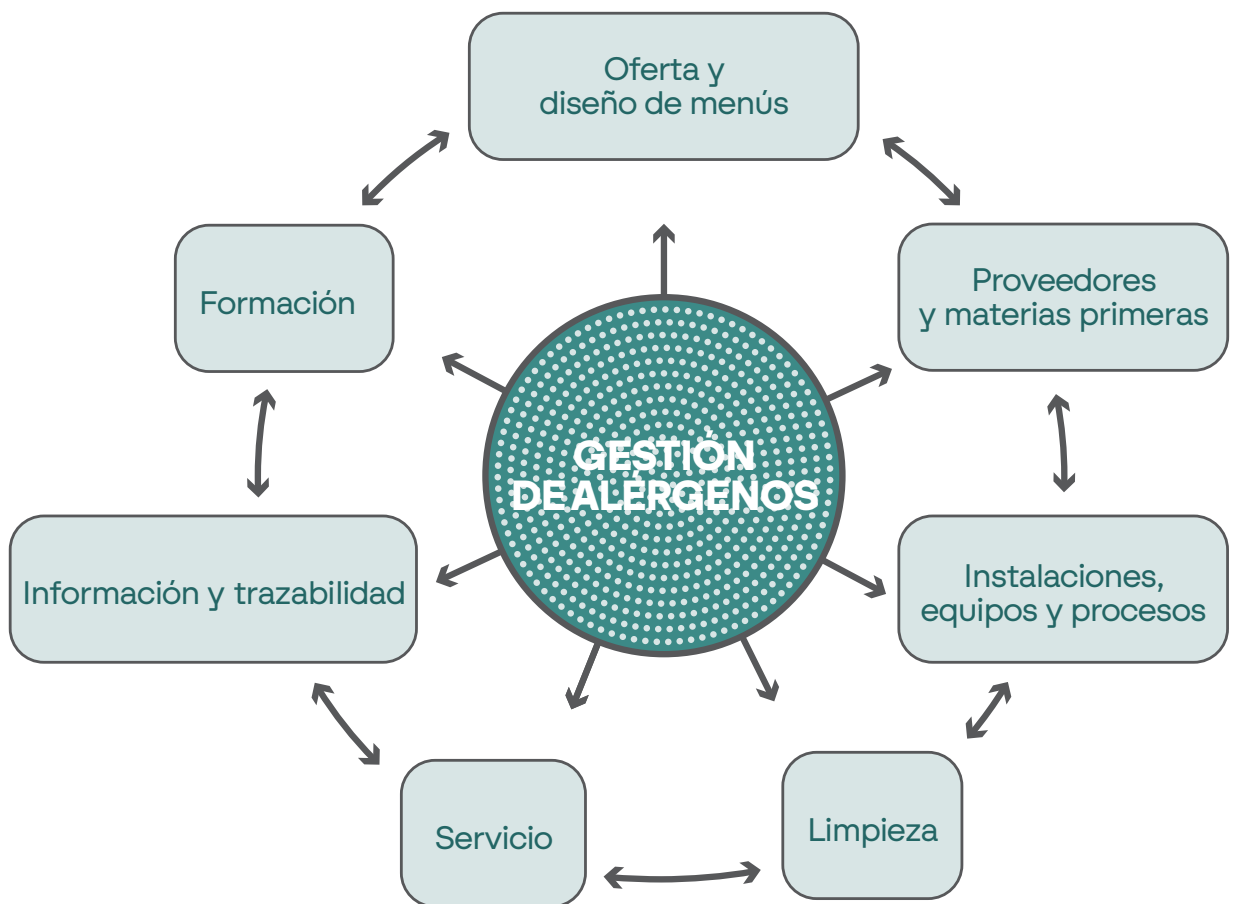
El operador de una empresa alimentaria es el principal responsable de garantizar la inocuidad de las comidas elaboradas o servidas en el establecimiento. Esta garantía debe ser continuada en todos los procesos que sigue el alimento, lo que hace necesario que sea responsabilidad de la persona a cargo del autocontrol.

Los sistemas de APPCC y los planes de prerrequisitos ofrecen las herramientas necesarias para gestionar correctamente los alérgenos y el gluten. Estos sistemas son suficientemente flexibles para adaptarse a diferentes tipos de procesos y establecimientos.



La finalidad de la gestión debe ser que la empresa garantice a la persona consumidora la ausencia de gluten y de ingredientes alergénicos, y que la información relativa a los alérgenos sea veraz. Por lo tanto, los prerequisites deben incluir controles para prevenir la presencia de alérgenos, ya sea por la entrada con una materia prima donde no esté identificado o por contacto cruzado, y poder informar de forma veraz sobre la presencia de alérgenos.

Los aspectos clave en la gestión de los alérgenos que se tratan en este documento se presentan en la figura 1. Los siguientes apartados describen las medidas recomendadas en cada una de las etapas operativas del restaurante y el sistema de autocontrol, desde la recepción de materias primas hasta el servicio.



Oferta y diseño de menús

Al plantearse la elaboración de comidas para un restaurante o para un servicio de colectividades es preciso valorar, en primer lugar, si se dispone o no de oferta específicamente pensada para personas con alergias e intolerancias. Garantizar que las elaboraciones están libres de determinados alérgenos requieren unas prácticas e instalaciones no permitidas en todos los casos.

En el caso de la restauración colectiva, como en hospitales y centros educativos, garantizar esta oferta es indispensable, y es necesario gestionarla correctamente. Esto implica conocer y controlar la composición de cada plato de la carta en todo momento, lo que requiere un trabajo previo de documentación y coordinación cuando se produzcan cambios, de un modo similar a la gestión de las formulaciones de los productos en un entorno industrial.

Entrega y registro de las recetas

Para cada elaboración o producto que se elabore es preciso disponer de un registro o una ficha técnica donde se detallen todos los ingredientes empleados. La ficha de la receta debe incluir los ingredientes principales y también los componentes menores (especias, guarniciones, salsas, etc.), indicando claramente si alguno de ellos es un alérgeno de los 14 de la lista oficial. Por ejemplo, una crema de calabacín puede contener nata (un derivado de la leche) y caldo en el que se ha empleado apio.

Este registro sirve de base para informar correctamente a los clientes y para organizar la producción en la cocina. Es indispensable mantener las fichas de recetas actualizadas: cualquier modificación en los ingredientes de un plato debe reflejarse inmediatamente en el registro. Para garantizarlo, el responsable de los autocontroles debe encargarse de mantener dicho registro y de comunicar a todo el personal de cocina y servicio cualquier cambio.

En un restaurante con menú diario cambiante (por ejemplo, comedores colectivos), será necesario mantener ese registro día a día para cada plato ofrecido. En restaurantes con carta fija, se puede elaborar inicialmente y después revisarse si se producen novedades en los platos.

1.2

Evaluación de las recetas establecidas

Una vez se han elaborado todas las recetas con sus ingredientes y alérgenos, conviene evaluar si existen puntos críticos y mejoras posibles. Esta evaluación incluye:



Identificar qué platos del menú contienen cada uno de los alérgenos obligatorios

Se puede elaborar una matriz o lista para el personal, de modo que, por ejemplo, se sepa qué platos contienen gluten, cuáles frutos secos, etc. Esto es útil tanto para la información del cliente como para organizar la cocina (p. ej., saber que solo dos salsas llevan huevo permite extremar el cuidado con ellas).



Decidir alternativas u opciones de sustitución

En función de la clientela, puede resultar interesante ofrecer variantes de platos sin determinados alérgenos. Por ejemplo, si en el menú de mediodía siempre hay un guiso con gluten, quizás se puede espesar la salsa con almidón de maíz en lugar de harina de trigo para que sea apto para celíacos. U ofrecer la opción de servir cierta ensalada sin frutos secos si el cliente lo solicita incorporando el fruto seco al momento. Simplificar recetas eliminando ingredientes alergénicos innecesarios también es una buena práctica: cada alérgeno que se evita es un riesgo menos de contacto cruzado y un cliente potencial más que puede comer el plato.



Verificar la disponibilidad de ingredientes especiales

Si se decide tener platos para personas con alergias (p. ej., pasta sin gluten para celíacos o postres sin lactosa), es preciso asegurarse de proveer estos ingredientes específicos y gestionarlos correctamente (ver sección de proveedores y materias primas).



La evaluación puede revelar, por ejemplo, que todo nuestro surtido de postres contiene leche y huevo. Esto puede motivar a incluir alguna opción vegana o fruta para que personas con alergia (o intolerancias) a la proteína del huevo o la leche tengan alguna alternativa. No es obligatorio en el caso de los restaurantes, pero es un valor añadido.

1.3

Control de cambios

Es crucial establecer un procedimiento para cambios en las recetas o los ingredientes. Cualquier modificación, ya sea por decisión del chef, por falta de disponibilidad de un producto y sustitución por otro, o por un cambio del proveedor, debe comportar automáticamente: la actualización de la ficha de la receta, la revisión de la información de alérgenos asociada, y la comunicación al personal del cambio.

Así, si por ejemplo se cambia la marca de una salsa y ahora lleva soja cuando antes no la llevaba, o si se decide añadir almendras tostadas a una ensalada, todos los empleados deben saber que el alérgeno se ha incorporado al plato y que la información al cliente debe actualizarse.

EN RESUMEN:

- ✓ Documentar la composición de todos los platos en fichas o listados, incluyendo ingredientes completos y alérgenos. Mantener estos registros actualizados y supervisados por el responsable a cargo del autocontrol o la persona que se designe.
- ✓ Adaptar la oferta si es posible para ofrecer opciones seguras a personas con diferentes alergias o intolerancias.
- ✓ Al desarrollar nuevos platos, incorporar la perspectiva de alérgenos desde el principio.
- ✓ Establecer un procedimiento de control de cambios de las recetas e informar a todo el personal sobre este.

2 Proveedores y materias primas



Proveedores y materias primas

Selección de materias primas

Una vez se han definido las elaboraciones a ofrecer, deben identificarse las materias primas que se utilizarán que contienen alérgenos (como ingredientes intencionales) o derivados alérgenicos ocultos, así como conocer si puede haber presencia accidental de alérgenos debida al contacto cruzado en origen.

La composición de los ingredientes que se utilicen debe ajustarse a la composición prevista en las fichas técnicas o recetas para no introducir aquellos alérgenos que se desee evitar. Es fundamental recopilar esta información antes de que las materias primas entren en la cocina, ya que condicionará todas las etapas posteriores. Al comprar productos a proveedores, es necesario prestar atención a los ingredientes compuestos o preparados: pueden contener alérgenicos no evidentes a primera vista. Por ejemplo, un caldo concentrado puede contener apio, una salsa puede llevar harina de trigo como espesante (gluten), unas albóndigas pueden incorporar huevo o leche en su preparación, etc. Para asegurarnos de que se dispone de esta información, es necesario pedir las fichas técnicas o etiquetas actualizadas de todas las materias primas, donde el fabricante o proveedor indique claramente la presencia de cualquier ingrediente alérgeno.

CONCRETAMENTE DEBE REVISARSE

- ! Que todo ingrediente que forme parte de la composición (incluidos los subingredientes) y que corresponda a alguno de los 14 grupos de alérgenos conste la ficha técnica.
- ! Que el producto no contenga trazas derivadas del contacto cruzado en las instalaciones del proveedor, indicadas mediante frases como “puede contener trazas de...”.

En caso de que se quieran utilizar materias primas aptas para personas celíacas, es especialmente recomendable seleccionar aquellos productos etiquetados con la mención “sin gluten” o que muestren el símbolo de la Espiga Barrada, ya que estos deben cumplir requisitos específicos de control de gluten (< 20 ppm) según la normativa vigente, proporcionando así una garantía adicional.

2.2

Proveedores

Es importante incluir el control de alérgenos en el procedimiento de selección y homologación de proveedores.

También pueden establecerse acuerdos para que suministren, siempre que sea posible, materias primas alternativas o con garantías especiales en cuanto a alérgenos (por ejemplo, avena certificada sin gluten para elaborar platos para celíacos, huevo en polvo pasteurizado de un proveedor que garantice ausencia de trazas de leche o frutos de cáscara, etc.). Este diálogo con los proveedores ayuda a minimizar los riesgos desde su origen.



IMPORTANTE: Establezca mecanismos de comunicación rápidos y efectivos con sus proveedores para que le informen de cualquier cambio que se haya producido en la composición del alimento.

Recuerde que la información de etiquetado puede cambiar sin previo aviso. Algunas materias primas que habitualmente se reciben etiquetadas como “sin gluten” pueden modificar su formulación o proceso de fabricación e incluir posteriormente advertencias de trazas de gluten. Es fundamental revisar siempre el etiquetado actualizado en cada recepción.



2.3

Recepción y almacenamiento de materias primas

Al recibir las mercancías, es necesario verificar las etiquetas de todos los productos para confirmar la presencia de alérgenos. Aunque el proveedor notifique los cambios sobre su composición, es buena práctica revisar periódicamente que las fichas técnicas no se hayan actualizado sin avisar.



RECUERDE: Dos marcas distintas de un mismo alimento pueden llevar ingredientes distintos.

Ejemplo: un jamón york puede llevar leche en polvo y otro, no. Una salsa de tomate puede llevar apio, mientras que otra, solo tomate, aceite y sal.

En la recepción también deben comprobarse las condiciones de los envases: debe rechazarse cualquier alimento que llegue con el envase roto o deteriorado, ya que, además de riesgos microbiológicos, se podría haber contaminado con alérgenos externos si se ha roto durante el transporte. Una vez aceptadas, las materias primas alérgicas deben identificarse claramente y almacenarse correctamente. Si es posible, hay que mantener estos productos en sus envases originales sellados hasta el momento de su uso. Una vez abiertos, es recomendable traspasarlos a recipientes cerrados y etiquetados, conservando o transcribiendo la información de la etiqueta original (nombre del producto, lote, ingredientes, etc.) para evitar confusiones. En las zonas de almacenamiento, deben separarse físicamente los productos destinados a “elaboraciones sin” (sin gluten, sin leche, sin frutos secos, etc.) de los productos convencionales.

Si las instalaciones no permiten tenerlas en espacios separados, se pueden colocar los ingredientes especiales en las baldas superiores para evitar que caigan restos de otros productos sobre ellos.



Harina de trigo: al ser un producto volátil, es recomendable separarla del resto de productos y mantenerla envasada, cerrada herméticamente y etiquetada para evitar contaminaciones dentro del almacén o que pueda confundirse con una harina sin gluten.



Preparados comerciales sin gluten específicos para personas que padecen celiaquía: deben almacenarse separadamente del resto de productos para mantenerlos aislados de posibles contaminaciones, ya que solo se utilizarán para elaborar platos para personas con celiaquía.

También es necesario manipular con cuidado los productos en polvo o volátiles (harinas, pan rallado, salsas líquidas) y volverlos a tapar inmediatamente después de usarlos, para evitar derrames o salpicaduras accidentales que contaminen superficies u otros alimentos. Si se cambian de envase, debe conservarse su etiqueta original o transcribirla y etiquetarla para evitar confusiones.

EN RESUMEN

- ✓ **Solicitar siempre información** escrita a los proveedores sobre la presencia intencional de alérgenos en los productos y sobre posibles trazas por contacto cruzado.
- ✓ **Verificar** las etiquetas y fichas técnicas de cada lote suministrado y comprobar que no existen cambios de formulación no comunicados.
- ✓ **Rechazar** productos con envases rotos o etiquetado incompleto.
- ✓ **Establecer un protocolo de proveedores:** preferibles aquellos con buena gestión de alérgenos (certificados) y exigir la notificación de cualquier cambio en la formulación. Si es posible, solicitar alternativas certificadas (p. ej., productos sin gluten) para los menús especiales.
- ✓ **Separar e identificar** claramente en el almacén los ingredientes destinados a platos para personas con alergias o intolerancias.



3 Instalaciones, equipos y procesos: buenas prácticas en la cocina



3

Instalaciones, equipos y procesos: buenas prácticas en la cocina

La estructura de la cocina, la disposición de los equipos y la organización del proceso de elaboración juegan un papel crítico en la prevención de la contaminación por contacto cruzado por alérgenos.

En la cocina de un hospital o comedor escolar es posible que se disponga de líneas o espacios dedicados exclusivamente a productos libres de alérgenos, pero en la cocina de un restaurante a menudo se elaboran en paralelo platos con y sin determinados alérgenos. Por eso es fundamental planificar y aplicar medidas de separación en el espacio o en el tiempo, así como extremar la higiene. Se trata de organizar la producción de forma que las vías de contaminación estén bloqueadas: bien por separación física (espacios, útiles dedicados), bien por limpieza estricta entre usos.



3.1

Antes de la preparación

Algunos aspectos a considerar:



Lávese las manos

Debe mantenerse una correcta higiene de manos para evitar que el personal incorpore contaminaciones y/o alérgenos.

Más información sobre el lavado de manos disponible en:

<https://acsa.gencat.cat>



Disponga de utensilios y equipo exclusivos o higienizados

Por ejemplo, se pueden tener tablas de cortar, cuchillos, planchas, etc., exclusivos para preparaciones sin alérgenos e identificarlos, por ejemplo, con colores diferentes. Si no es viable duplicar todo el material, es necesario establecer protocolos de limpieza rigurosos antes de reutilizar un utensilio para el plato de una persona alérgica. Esto incluye cucharones, batidoras, sartenes, etc.



RECUERDE: Son suficientes pequeñas cantidades de un alérgeno para desencadenar una reacción alérgica y/o impactar en la salud de las personas celíacas y sensibles al gluten. Por lo tanto, la limpieza debe ser meticulosa.



Compruebe que las superficies de contacto y los utensilios están en buen estado

Pequeñas rendijas pueden dificultar las limpiezas y desinfecciones y acumular restos de ingredientes alérgenos.



Lea siempre la etiqueta para asegurarse de que el alimento o el ingrediente no contiene el alérgeno

En especial, preste atención a los ingredientes compuestos. Por ejemplo, el pesto puede contener cacahuetes, frutos secos o leche; las tartas y los postres pueden contener mazapán (elaborado con almendras) o praliné (elaborado con avellanas), además de huevos, leche y trigo, que contiene gluten. Ya se han revisado estas materias primas durante la recepción y almacenamiento, pero es conveniente fijarse antes de usarlas para evitar posibles errores.

3.2

Durante la preparación

Algunos aspectos a considerar:



Organice el flujo de trabajo

Planifique la producción de forma que se reduzcan las oportunidades de contacto entre alérgenos y platos que no deben llevarlos. Por ejemplo, si en un horno se debe cocer una pizza con queso y otra sin (para una persona alérgica a la leche), procure no ponerlas nunca a la vez ya que existe riesgo de goteo o contacto. Deben hornearse por separado y en bandejas diferentes. Este tipo de detalles debe anticiparse y formalizarse en instrucciones claras.



Utilice equipamientos y utensilios de uso exclusivo siempre que sea necesario

Deben ser de uso exclusivo	No son de uso exclusivo pero es necesario disponer de protocolos
- La tostadora - La freidora - La sandwichera - La panificadora - La amasadora - El salero - La parrilla o el <i>grill</i> - Pinceles para untar, varillas amasadoras - La máquina de hacer pasta	Horno: elaboración secuencial, producto tapado herméticamente, previa limpieza. Microondas: producto tapado. Planchas: previa limpieza exhaustiva. Sartén: previa limpieza exhaustiva. Cazuelas y ollas: previa limpieza exhaustiva. Cortadora de embutidos: previa limpieza exhaustiva.

✓ Evite tocar otros alimentos mientras esté elaborando la comida de una persona alérgica

No hay que olvidar que los manipuladores deben lavarse correctamente las manos con agua y jabón después de manipular un alérgeno y antes de tocar otros alimentos. Igualmente, si se ha ensuciado la ropa (por ejemplo, un delantal cubierto de harina de trigo), es necesario cambiarse antes de trabajar en platos sin gluten.



¡PRESTE ATENCIÓN! No introduzca la mano dentro del salero ni de los botes de especias. Para reducir el riesgo de contaminación, es recomendable utilizar dispensadores. Otra opción es disponer de un salero exclusivo para las elaboraciones sin alérgenos o abrir un nuevo paquete de sal.

✓ Vigile al usar guantes

Si usa guantes, debe tratarlos como si fueran manos desnudas, ya que se ensucian igual o más que la piel, y hay que cambiarlos con frecuencia.

Más información sobre el uso de guantes disponible en:

<https://acsa.gencat.cat>





Prevenga las contaminaciones ambientales

En cocinas donde se utilizan ingredientes como harinas, polvo de especias, etc., hay que tener cuidado con la volatilidad. El gluten, por ejemplo, puede quedar suspendido en el aire en forma de partículas de harina y depositarse sobre otros alimentos. Si se está amasando pan o rebozando filetes con harina, es aconsejable no tener cerca (o simultáneamente) elaboraciones sin gluten descubiertas. Igualmente, deben vigilarse las salpicaduras y el vapor: los aparatos como batidoras, robots o similares deben estar tapados si mezclan ingredientes alergénicos para evitar que salpiquen. También, si se cocina al vapor o se hierven alimentos con alérgenos (p. ej., leche, crustáceos), hay que asegurarse de que este vapor no condense sobre preparaciones sin estos componentes (es poco común, pero en espacios reducidos puede ocurrir). Una mención especial es el horno y el microondas: se pueden usar compartidos, pero deben estar limpios y es necesario cubrir o tapar el alimento sin alérgeno dentro de estos aparatos.



No retire un ingrediente alérgeno de un plato

que esté a punto de servirse a una persona alérgica, ya que pueden quedar restos que no sean visibles. Por ejemplo, a una persona alérgica a los frutos secos no debe dársele un trozo de pastel del que hayan sacado los frutos secos que suelen ponerse como decoración pensando que ya no le podrá hacer daño. Pueden quedar restos que igualmente pueden producir reacciones adversas a algunas personas.



Proteja e identifique los preparados especiales

Cuando un plato sin algún alérgeno está listo, debe mantenerse protegido e identificado. Esto significa taparlo (con film plástico, tapa, etc.) y etiquetarlo si se guarda temporalmente, para evitar confusiones con platos estándar. En un servicio tipo catering o línea, etiquete el menú con el nombre del destinatario o la dieta (por ejemplo, “menú sin pescado para la mesa 4”) a fin de evitar errores de servicio. Si se deben mantener calientes, no deben mezclarse en el mismo baño maría o armario caliente con el resto de comidas estándar sin protección, ya que el vapor puede transferir partículas (p. ej., en un baño maría conjunto, un plato sin pescado podría contaminarse con el aroma o pequeñas partículas de un guiso de pescado de al lado). Idealmente, los platos especiales se conservan separados hasta el momento de servir.

3.2

Errores comunes que pueden evitarse durante la manipulación y cocción de los alimentos

✓ HERVIR

Los alimentos libres de alérgenos y gluten, como la pasta especial, el arroz o las patatas, así como cualquier otro ingrediente destinado a platos sin gluten, deben hervirse en agua limpia que no se haya usado antes para hervir productos con gluten.

ERRORES COMUNES

- ! Utilizar la misma agua de cocción para productos con y sin alérgenos, como la pasta con gluten y sin gluten.
- ! Utilizar el agua de hervir la pasta (con gluten) para aclarar una salsa sin gluten.

✓ FREÍR

Debe usarse aceite nuevo para freír y cocinar en una freidora o sartén aparte. Si se usan sartenes, deben estar limpias y con aceite limpio; si se dispone de freidoras, deben utilizarse dos: una exclusiva para los alimentos libres de gluten u otros alérgenos y la otra para otros alimentos. Por ejemplo: si se deben elaborar patatas fritas (que no llevan gluten ni leche) y croquetas de jamón, hay que freír las patatas en una freidora independiente.

ERRORES COMUNES

- ! Colocar las freidoras juntas o con espacio insuficiente entre ellas.
- ! Compartir el aceite: las migajas o la grasa de otros alimentos presentes en el aceite donde se han frito alimentos con gluten pueden contaminar otros alimentos sin gluten si se fríen con el mismo aceite.

3.2

Errores comunes que pueden evitarse durante la manipulación y cocción de los alimentos

✓ TOSTAR

Hay que utilizar tostadoras diferentes (lo más separadas posible) para evitar que los restos de migas o corteza puedan contaminar el pan sin gluten. Otras opciones son utilizar bolsas termoresistentes para tostar o tostar en una sartén limpia.

ERRORES COMUNES

- ! Pensar que las migajas que caen al tostar el pan no tienen importancia; una sola migaja de pan puede provocar contacto cruzado.
- ! Pensar que la tostadora puede limpiarse, o que vaciar los restos de pan es suficiente para evitar el contacto cruzado con gluten.

✓ PARRILLA O GRILL

La parrilla deberá dedicarse únicamente a cocinar alimentos sin gluten. Hay que asegurarse de que las parrillas para cocinar alimentos sin gluten están claramente etiquetadas o marcadas y que el personal es consciente de ello.

Si se utilizan adobos para carnes o pescados, es necesario verificar previamente que no contienen gluten. En caso de que contengan, no deben añadirse directamente a la parrilla, así se evita el contacto cruzado con gluten.

Si no es posible utilizar una parrilla únicamente para cocinar alimentos sin gluten, asegúrese siempre de que está limpia antes de cada uso.

Otra opción es separar la parrilla mediante una barrera física para que posibles salpicaduras de producto con gluten no contaminen el producto sin gluten.

ERRORES COMUNES

- ! Tostar el pan con gluten sobre la parrilla.
- ! Creer que la temperatura elimina los restos de gluten que hayan podido dejar otros alimentos.

3.2

Errores comunes que pueden evitarse durante la manipulación y cocción de los alimentos

✓ HORNO

En un establecimiento alimentario no deben cocerse simultáneamente productos con y sin alérgenos dentro del mismo horno. La opción más segura es disponer de un horno exclusivo para las elaboraciones libres de alérgenos. Por ejemplo, en una pizzería, hay que disponer de un horno exclusivo para platos sin gluten.

Si esto no es posible, el horno solo se podrá utilizar para cocinar platos sin alérgenos si:

Los alimentos se hornean secuencialmente: primero los alimentos sin alérgenos, cuando el horno está limpio, y más tarde el resto de cocciones.

Se dispone de un protocolo de limpieza adecuado y este proceso se realiza inmediatamente antes de la elaboración del producto libre de alérgenos.

Se usan recipientes herméticos o fundas de horno, siempre que se coloquen sobre una bandeja limpia y después se adopten las medidas necesarias para evitar el contacto cruzado con el gluten en el momento de abrir el envase. En este caso, no pueden elaborarse platos gratinados.

Se hornean productos en su envase de origen sin abrir. Deben estar envasados en papel o plástico horneable.

ERRORES COMUNES

- ❗ Compartir el horno sin haber realizado una limpieza previa o introducir al mismo tiempo alimentos con y sin gluten.
- ❗ Apagar el ventilador no es una solución. Comúnmente se asocia a una probabilidad menor de movimiento de las partículas y, por lo tanto, menos riesgo de contacto cruzado con gluten. ¡No es cierto!

3.2

Errores comunes que pueden evitarse durante la manipulación y cocción de los alimentos

✓ MICROONDAS

Si no se dispone de un microondas de uso exclusivo para alimentos sin gluten, hay que tapar el plato o cubrirlo con film termoresistente. Antes de utilizar el aparato, es imprescindible asegurarse de que esté limpio para evitar contaminaciones al calentar preparaciones o ingredientes destinados a platos sin alérgenos o sin gluten.

ERRORES COMUNES



Calentar un plato sin gluten en un microondas compartido sin taparlo, ya que puede provocar contaminación por salpicaduras o restos de otros alimentos con gluten.

✓ UNTAR

Las salsas sin determinados alérgenos deben separarse de las que sí los contienen y guardarse en envases claramente etiquetados.

Hay que utilizar pinceles exclusivos para untar las salsas alérgenos, puesto que los pinceles son difíciles de limpiar.

ERRORES COMUNES



Utilizar salsas o tomates para mojar ya empezadas o tarros abiertos (a menos que sean con dispensador), ya que pueden contener trazas de alérgenos o de gluten si se han servido con cuchara.



Olvidarse de utilizar pinceles exclusivos para las salsas sin gluten.

3.2

Errores comunes que pueden evitarse durante la manipulación y cocción de los alimentos

✓ CORTAR Y TROCEAR

Hay que usar cuchillos, tablas o rebanadas para cortar únicamente los alimentos sin alérgenos o gluten o asegurarse de que estos utensilios están limpios antes de cada uso.

RECUERDE



No utilice tablas o superficies de corte de madera, ya que es un material poroso que absorbe los componentes de otros alimentos y que no se puede limpiar completamente.

EN RESUMEN

- ✓ Establecer zonas o momentos de elaboración diferenciados.
- ✓ Comprobar que las materias primas no llevan ningún alérgeno antes de utilizarlas.
- ✓ Utilizar utensilios y útiles exclusivos y en buen estado para elaboraciones libres de alérgenos.
- ✓ Lavarse las manos periódicamente, especialmente después de manipular alérgenos, y evitar el contacto cruzado entre diferentes productos debidos a la manipulación.
- ✓ Organizar las tareas entre las diferentes elaboraciones y mantener dichas elaboraciones en espacios separados.
- ✓ Mantener los alimentos tapados y etiquetados hasta el momento del servicio.

4 Procesos de limpieza



4

Procesos de limpieza

Una correcta limpieza y desinfección es esencial para eliminar restos de alérgenos de superficies, utensilios y equipos. A diferencia de los patógenos microbiológicos, los alérgenos no se destruyen por desinfectantes convencionales ni por calor (por ejemplo, la proteína de la leche puede resistir la cocción); la única forma de garantizar su ausencia es una eliminación física completa de los restos del alimento alérgeno. Por eso, en la limpieza hay que poner especial énfasis en aquellos elementos que hayan estado en contacto con alérgenos.

Se pueden seguir las siguientes pautas generales para una correcta limpieza:

Limpieza inmediata después de usar un alérgeno. Es muy recomendable limpiar a fondo los utensilios, los equipos y las zonas de trabajo justo después de haber preparado algo con un alérgeno, especialmente antes de realizar otras preparaciones. Por ejemplo, si se han cortado frutos secos sobre una mesa, no hay que esperar al final del día: mejor limpiarla al momento con los protocolos adecuados. Cuanto menos tiempo estén los restos expuestos, menos probabilidades de dispersión.

Uso de detergentes desengrasantes y agua caliente. Las proteínas se pegan a las superficies, sobre todo si se secan. Para retirarlas, un buen lavado con detergente y agua caliente es efectivo (el detergente ayuda a despegar y solubilizar las proteínas y grasas que las contienen). Frote las superficies con bayetas limpias (y preferentemente desechables o dedicadas a zonas concretas, para no ir esparciendo restos). Luego enjuáguelas bien y, si procede, desinfecte como de costumbre. En el aspecto alérgico, la clave es el arranque mecánico de los restos más que el producto desinfectante en sí.

Atención a las “zonas difíciles”: Algunos equipos y utensilios de cocina presentan rincones, juntas o superficies rugosas donde pueden quedar restos de alimentos. Por ejemplo, las cazuelas y las ollas pueden acumular restos en los bordes, las sartenes pueden retener sedimentos en la base, en las planchas pueden quedar restos pegados y los microondas pueden tener salpicaduras en su interior. Por eso es imprescindible establecer protocolos de limpieza en profundidad de manera periódica y asegurarse de que no queden residuos. Cuando un utensilio resulta especialmente difícil de limpiar (por ejemplo, un colador de malla fina con restos de harina), es recomendable disponer de duplicados para usos específicos. En situaciones más sensibles, se puede recurrir a útiles desechables, como papeles de horno nuevos para elaboraciones sin alérgenos.

Disponer de útiles de limpieza separados. Los trapos, los estropajos, las bayetas y otros utensilios de limpieza deben mantenerse limpios y, a ser posible, diferenciarse por zonas. Se puede implementar un código de colores para bayetas (como se hace a menudo por zonas sucias vs. limpias) incorporando la visión de alérgenos.

Además de la limpieza rutinaria después de cada servicio, conviene establecer momentos a lo largo de la jornada para verificar que las limpiezas son correctas. Se puede aplicar un control visual riguroso y que el responsable de autocontroles o la persona en quien delegue supervise que se cumplen los protocolos.

Por lo general, el establecimiento debería incorporar a su plan de limpieza instrucciones precisas sobre estos puntos, y el personal debe ser consciente de que la limpieza, además de prevenir contaminaciones bacterianas, es clave para prevenir contaminaciones alérgicas.

EN RESUMEN

- ✓ Limpiar los utensilios y equipos después de su uso. Utilizar detergente y agua caliente.
- ✓ No compartir utensilios de limpieza para procedimientos libres de alérgenos e identificarlos con un sistema de codificación (por ejemplo, por colores).
- ✓ Revisar que la limpieza se lleva a cabo correctamente y repetirla en caso necesario.

5 Servicio



5

Servicio

Una vez controlados los peligros en la cocina, evite que estos vuelvan a aparecer durante el servicio de los alimentos. Este presenta características diferenciadas dependiendo del tipo de establecimiento.

5.1

Servicio de mesa

En el servicio clásico de mesa (restaurantes, cafeterías con camarero...) es necesario extremar las precauciones durante la entrega de los platos al cliente alérgico por parte del personal de sala.

En primer lugar, es recomendable confirmar el pedido en caso de una petición especial y transmitir esta información correctamente a cocina para que la elaboración se lleve a cabo de forma independiente. Es recomendable que el mismo camarero se encargue de servir los pedidos especiales o que haya una persona encargada de hacerlo. Además, puede ser necesario marcar el plato con un distintivo o un color de la vajilla diferente para que no se pierda información con la cocina en el momento del servicio.

En segundo lugar, debe evitarse el contacto cruzado durante el servicio. El personal de sala debe garantizar que no se producen contaminaciones entre diferentes elaboraciones. Por este motivo, se recomienda servir los platos especiales de forma independiente y sin compartir bandejas.

Esta recomendación también es de aplicación en restauración colectiva durante el servicio a habitaciones, en caso de hospitales, residencias geriátricas o comedores escolares.



5.2

Servicio de línea asistido

En servicios de restauración colectiva de tipo cafetería, o comedor de empresa o hospitalario, donde se dispone de autoservicio con línea de servicio asistida por personal, deben tenerse en cuenta una serie de consideraciones.

Al diseñar la línea, conviene ubicar los platos pensados para personas con alergias o intolerancias en zonas concretas, separadas del resto si es posible. Por ejemplo, se puede reservar un módulo de la línea o una zona de mostrador para opciones sin alérgenos, evitando que queden inmediatamente junto a platos con los alérgenos correspondientes. Las elaboraciones deben estar protegidas y deben servirse con utensilios específicos.

Si no se puede garantizar la ausencia de contacto cruzado en el espacio de exposición, los platos destinados a personas con dietas especiales deben servirse directamente desde cocina. En estos casos, es necesario que el comensal lo indique al personal, que gestionará el pedido y hará llegar el plato preparado de forma segura, sin exponerlo a riesgos de contaminación por alérgenos de otros alimentos.

5.3

Servicio tipo *self-service* o bufet

En el caso de servicios en los que el cliente se sirve a sí mismo no es posible garantizar la ausencia de contacto cruzado entre productos, puesto que el cliente fácilmente puede producir estas contaminaciones. Como en el caso del servicio asistido, es recomendable informar a los clientes que si tienen alguna alergia lo comuniquen al personal y se sirva el plato directamente desde cocina.

De todas formas, para reducir el contacto cruzado entre los productos expuestos se pueden seguir algunas recomendaciones como proteger los alimentos, disponer de útiles para el servicio destinados a cada tipo de elaboración y cambiarlos frecuentemente o exponer los alimentos servidos en raciones individuales para evitar su manipulación por parte de los consumidores.

En conjunto, la clave está en combinar la formación del personal, procedimientos claramente definidos y mecanismos de control (identificación de platos, etiquetado, supervisión) durante todo el proceso de servicio.

5.4

Servicio a domicilio y para llevar

Los pedidos sin alérgenos y/o sin gluten, tanto para llevar como a domicilio, deben aislarse como es debido para evitar cualquier riesgo de contaminación durante el transporte y deben estar correctamente identificados para que el cliente pueda reconocer fácilmente su plato. Esta medida es especialmente relevante cuando un mismo pedido incluye platos con y sin alérgenos.

En el caso de pizzerías se pueden utilizar cajas distintas para los pedidos de pizza sin gluten.

¡Cuidado con los envases y utensilios biodegradables, que podrían contener gluten!



Algunos envases biodegradables se elaboran con derivados de cereales, como el almidón de maíz o de trigo, y pueden contener gluten. Aunque representan una alternativa beneficiosa para el medio ambiente, debe tenerse presente que existe riesgo de contacto cruzado, ya sea en el proceso de fabricación, durante el almacenamiento o en la manipulación en los establecimientos de restauración.

Seleccione de forma cuidadosa a los proveedores de forma que garanticen la ausencia de gluten mediante la etiqueta, la ficha técnica o un certificado especial. Tenga en cuenta que los envases que están en contacto con los alimentos deben gestionarse como un ingrediente más.

EN RESUMEN



Los platos para personas con alergias deben identificarse y servirse sin compartir bandejas o utensilios. El mismo personal debería gestionar todo el pedido especial para garantizar trazabilidad y evitar errores.



En servicios con línea asistida, hay que ubicar los platos aptos en zonas separadas y protegidas.



En bufets, o cuando no es posible evitar el contacto cruzado, los platos deben prepararse y servirse exclusivamente desde cocina.

6 Información sobre alérgenos al consumidor y trazabilidad



6

Información sobre alérgenos al consumidor y trazabilidad

Aparte de gestionar correctamente los alérgenos durante la elaboración es igualmente esencial informar de ellos adecuadamente al consumidor y mantener la trazabilidad de los productos y menús especiales.

Esta información puede ofrecerse por escrito o de forma oral, pero si se transmite verbalmente siempre debe estar apoyada en documentación escrita o electrónica que garantice su fiabilidad y verificación (tanto para los consumidores como para las autoridades de control). Además, la información debe cumplir requisitos de presentación: debe ser accesible, visible y clara para el consumidor en el momento de la elección del plato. En ningún caso se puede ocultar o dar solo “si se pide” sin avisar; es obligatorio indicar explícitamente (en la carta, un cartel o similar) que se dispone de información de alérgenos y la forma de acceder a ella.

Los establecimientos deben documentar los ingredientes y alérgenos de cada receta (mediante las fichas técnicas) y mantener esta documentación actualizada en todo momento. La información que se comunica a los clientes debe mantener la trazabilidad y asegurar que se corresponde con todas las medidas tomadas hasta el momento, desde los ingredientes empleados hasta las posibles contaminaciones que se hayan producido.



6.1

Información en el servicio de mesa

En restaurantes con servicio de mesa, la comunicación de alérgenos al cliente suele realizarse mediante la carta o el menú, o a través del personal de sala. Según la normativa, se pueden utilizar diversas estrategias combinadas:

Cartas con indicadores de alérgenos

La forma más directa es incluir en la carta escrita los alérgenos de cada plato. Esto puede hacerse con símbolos o iconos junto al nombre del plato, con notas al pie de página o en un anexo que detalle plato por plato qué alérgenos contiene. Es necesario ofrecer una leyenda para que el cliente entienda los símbolos. Esta carta debe presentarse al cliente antes de realizar el pedido y debe ser legible (tipografía clara, tamaño adecuado). La información no puede esconderse con letra pequeña o en apartados poco visibles: debe ser fácilmente accesible para el consumidor.



¡IMPORTANTE! Si se opta por indicar los alérgenos en la carta, la información que se indique debe mantenerse siempre actualizada. Cualquier cambio en las recetas que afecte a los alérgenos de alguno de los platos debe cambiarse en la carta.

6.1

Información oral con soporte documental

Alternativamente, el establecimiento puede optar por informar verbalmente de los alérgenos a través del personal de sala. En este caso, es imprescindible disponer de un cartel informativo que indique que se dispone de dicha información y que, paralelamente, se dispone de documentación escrita donde poder consultar la información de los alérgenos de todos los platos.

EJEMPLOS

Aviso por las personas con alergias o intolerancias
 Consulte a nuestro personal
 Este establecimiento tiene a disposición de los clientes información de los platos que ofrece

DISPONEMOS DE INFORMACIÓN
SOBRE ALÉRGENOS
 CONSULTE A NUESTRO PERSONAL

Se puede disponer del soporte documental para la comunicación de alérgenos en forma de **tabla resumen de estas sustancias de cada plato**, como se muestra a continuación.

Plat	 Gluten	 Crustáceos	 Huevos	 Pescado	 Cacahuetes	 Soja	 Leche	 Fruta seca	 Mostaza	 Sésamo	 Sulfitos	 Apio	 Moluscos	 Altramuces
Canelones	X						X							
Crema catalana	X		X				X							
Hamburguesa						X					X			
Tarta de manzana			X			X	X							

6.1

En el caso de las trazas, aunque la legislación no hace referencia directa a ellas, es recomendable informar de su presencia. En los restaurantes, donde la gran variedad de ingredientes, elaboraciones y manipulaciones no puede asegurar que los platos estén libres de trazas, se puede informar de este aspecto mediante una nota informativa en la carta. Un ejemplo podría ser el siguiente:

Debido a los procesos de elaboración, no podemos garantizar la ausencia total de trazas de alérgenos.

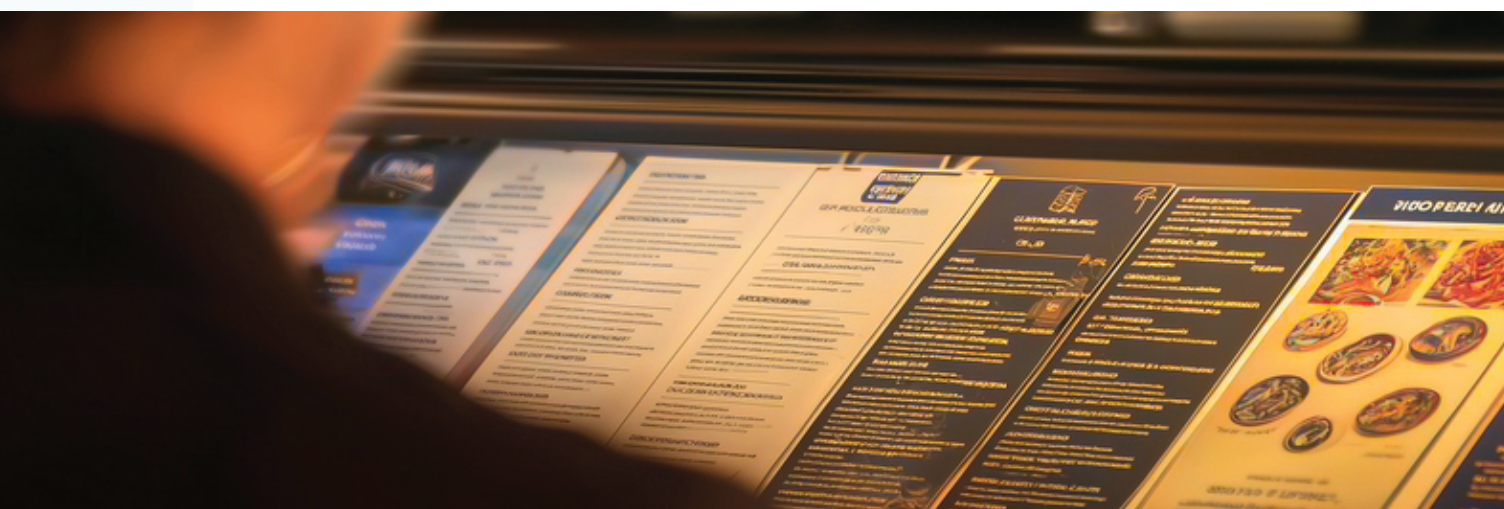
En nuestras instalaciones se manipulan todo tipo de productos.

6.2

Información en el servicio de línea asistido

En el caso de servicios asistidos donde el cliente escoge el menú expuesto en vitrinas, la información se puede comunicar de dos formas, de modo similar al caso anterior.

Por un lado, se puede disponer de carteles informativos situados en la vitrina, cercanos a las diferentes elaboraciones en las que aparezcan el nombre del plato y los alérgenos. Por otra parte, también se puede optar por informar verbalmente de los alérgenos a través del personal que sirve los menús, siempre que un cartel informativo indique que se dispone de información de alérgenos de todos los platos y que se cuente con dicha información.



6.3

Información en servicios de tipo *self-service* o bufet

Debido a la particularidad del servicio de las elaboraciones sin alérgenos, que se recomienda realizar directamente desde cocina, en los bufets es importante que los clientes se pongan en contacto con el personal en caso de alergias. Así, se recomienda disponer de un cartel informativo visible en la zona del bufet, similar a los utilizados en otras modalidades de servicio, donde se indique claramente la necesidad de dirigirse al personal para obtener información sobre la presencia de alérgenos.

No se recomienda proporcionar la información sobre alérgenos mediante carteles individualizados para cada elaboración, ya que la alta probabilidad de contacto cruzado en ese tipo de servicio puede generar confusión o una falsa sensación de seguridad. La consulta directa con el personal garantiza una información más precisa y adaptada a cada caso, y permite valorar si es necesario preparar una elaboración específica desde cocina para personas con necesidades alimentarias especiales. En este caso, la información sobre alérgenos también debe tener un soporte documental.

6.4

Información en servicios a domicilio y para llevar

En el caso de los servicios a domicilio y para llevar, la información sobre alérgenos debe estar disponible y ser accesible de forma clara para el consumidor antes y en el momento de la recepción del pedido. Esto es especialmente relevante cuando se realizan pedidos mediante plataformas digitales, aplicaciones móviles o teléfonos, donde el cliente debe poder consultar la información sobre alérgenos antes de la selección de los platos.

Los platos entregados deben ir correctamente identificados y etiquetados, de forma que se indique claramente si contienen o no los alérgenos declarados, así como cualquier otra información necesaria para evitar confusiones. Es recomendable utilizar pegatinas o etiquetas específicas que identifiquen los platos libres de alérgenos o de gluten.

! **¡Atención!** En establecimientos que quieran ofrecer opciones aptas para personas celiacas, es necesario tener especial cuidado con el uso de las menciones y los símbolos relacionados con el gluten. No es correcto indicar al mismo tiempo que un plato es sin gluten y que puede contener trazas de gluten, puesto que esta combinación genera confusión en el consumidor y representa un uso inadecuado de la normativa. Si se quiere identificar un plato como sin gluten, es necesario disponer de medidas específicas y protocolos de seguridad alimentaria que permitan reducir el riesgo de contacto cruzado con gluten y ofrecer la máxima seguridad posible al consumidor celiaco. En caso contrario, no debería utilizarse esta mención ni ningún pictograma asociado a ella.

EN RESUMEN

- ✓ Es obligatorio **informar sobre los alérgenos** presentes en los platos de forma escrita o verbal apoyada documentalmente.
- ✓ Los establecimientos deben disponer de fichas técnicas con los ingredientes y alérgenos de cada plato y **mantenerlas actualizadas** en todo momento.
- ✓ Aunque la legislación no obliga a declarar las trazas, es recomendable informar sobre ellas, especialmente si no se puede garantizar su ausencia, mediante una nota general en la carta o un cartel.



7 Formación y capacitación del personal



Formación y capacitación del personal

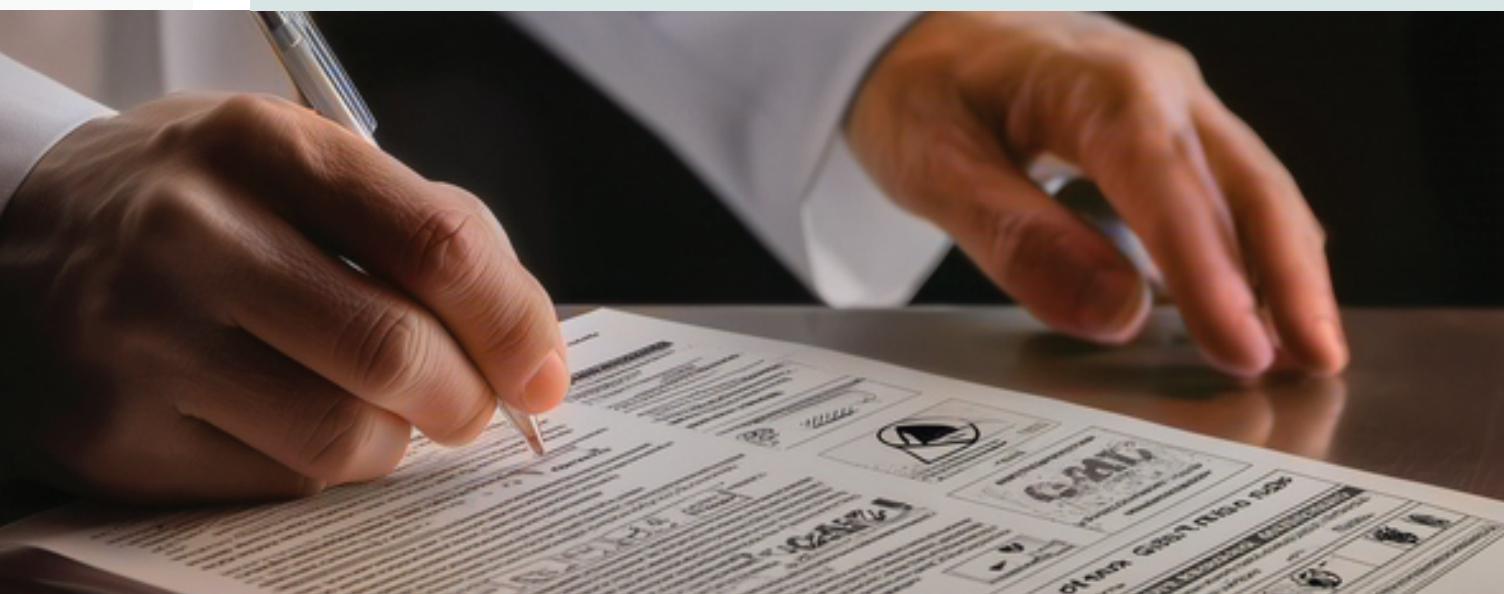
Las medidas descritas solo serán eficaces si el personal del restaurante las entiende y aplica correctamente. Por lo tanto, el entrenamiento y la implicación del personal en materia de alérgenos es un pilar fundamental del plan de formación.

Es fundamental concienciar y capacitar al personal para que aplique buenas prácticas de manipulación, especialmente para evitar el riesgo de contacto cruzado durante los procesos de elaboración. Todo el personal debe ser consciente de que pequeñas cantidades de un alérgeno pueden desencadenar una reacción alérgica que puede afectar gravemente a la salud de una persona alérgica.

Por otra parte, en el caso de la sala es importante que la formación contenga aspectos relacionados con la comunicación de la información. El personal debe conocer dónde se encuentra la información relativa a los alérgenos para su correcta información a los clientes, y es importante que haya una buena comunicación entre el personal de cocina y sala para poder transmitir correctamente cualquier cambio que se produzca.



¡IMPORTANTE! Es necesario actuar de forma responsable y, en caso de duda, no servir el plato al comensal.



Los programas de formación deberían incluir, según las funciones de la persona:

Información general y sensibilización sobre alérgenos, incluyendo su clasificación y gravedad y posibles consecuencias para la salud de la presencia involuntaria o no declarada de alérgenos en los productos, desde la perspectiva del consumidor.

Buenas prácticas de higiene (BPH), por ejemplo, en relación con una vestimenta adecuada, el lavado de manos y la minimización del contacto de las manos con los alimentos, para evitar o reducir al mínimo el contacto cruzado con alérgenos.

Diseño higiénico de las instalaciones y equipos para evitar o reducir al mínimo el contacto cruzado con alérgenos.

Procedimientos de limpieza de instalaciones, equipos y utensilios, incluyendo instrucciones claras de limpieza.

Sensibilización sobre la probabilidad de contacto cruzado con alérgenos identificada en cada fase del proceso productivo, así como las medidas preventivas y los procedimientos de documentación de la empresa.

Información sobre la documentación disponible para los clientes en materia de alérgenos.

Información sobre cómo responder adecuadamente a las preguntas y consultas de los clientes sobre platos disponibles sin alérgenos y/o gluten, así como dar información detallada sobre los ingredientes utilizados.

EN RESUMEN



Elaborar un **programa de formación y capacitación** que comprenda información general sobre el peligro de las alergias y la capacitación específica para cada puesto de trabajo.



Supervisar que la formación y la capacitación se aplican en la empresa.

Anexos



ANEXO I. Los 14 alérgenos de declaración obligatoria

El Reglamento (UE) n.º 1169/2011 establece una lista de los alérgenos que deben declararse obligatoriamente en el etiquetado de los productos. A continuación, se muestra una explicación con ejemplos sobre lo que incluye cada una de las 14 categorías.

1

Cereales que contienen gluten

El gluten es una fracción proteínica del trigo (todas las especies *Triticum*, como el trigo duro, la espelta y el trigo oriental), el centeno y la cebada o sus variedades híbridas, como el triticale (cruce de trigo y centeno) o el tritordeum (cruce de trigo y cebada). Estos cereales son habituales en productos como la pasta de sémola de trigo duro, el pan de centeno, las galletas de espelta, la cerveza elaborada con cebada o el pan integral con tritordeum. También se pueden encontrar en alimentos menos evidentes como salsas espesadas con harina de trigo, croquetas con harina de trigo oriental o galletas con copos de triticale.

Aunque la avena no contiene gluten de forma natural, puede contaminarse con trigo, centeno o cebada durante su cosecha o procesamiento, por lo que este cereal también debe tenerse en cuenta en la enfermedad celíaca y en la información alimentaria. Por ejemplo, alimentos como galletas con avena, mueslis o barritas de cereales pueden contener trazas de gluten si la avena no está certificada como sin gluten.

Sin embargo, el Reglamento establece determinadas excepciones para algunos derivados de los cereales con gluten que, tras ser procesados, no presentan un riesgo para la mayoría de personas con alergia o intolerancia al gluten, especialmente las afectadas por enfermedad celíaca. Por este motivo, no deben declararse como alergénicos los siguientes ingredientes: los jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa; las maltodextrinas, también a base de trigo, y los jarabes de glucosa derivados de la cebada. También quedan exentos los destilados alcohólicos (como el whisky o la ginebra) obtenidos a partir de cereales que contienen gluten, ya que el proceso de destilación elimina las proteínas responsables de la reacción alérgica, como la glutenina y la gliadina.

Estas sustancias, por lo tanto, no es necesario declararlas como alergénicos en el etiquetado alimentario, siempre que cumplan los criterios de pureza y procesamiento indicados por la legislación europea.

2

Crustáceos y productos a base de crustáceos

Este grupo de alérgenos incluye todas las especies de crustáceos. Se trata de una alergia muy común y, debido a la reactividad cruzada entre especies, un mismo individuo puede reaccionar a diferentes crustáceos. Es por eso que una persona alérgica a la gamba puede presentar síntomas también al consumir langostino, cigala o incluso cangrejo. Además, algunos alimentos preparados como cremas de marisco, croquetas de gambas, paellas con crustáceos o fumets concentrados de marisco pueden desencadenar reacciones graves, aunque la presencia del crustáceo sea en pequeñas cantidades o como ingrediente secundario. También se ha descrito que algunas personas pueden experimentar reacciones por inhalación de vapores durante la cocción de estos productos. Además, algunas personas alérgicas a crustáceos también pueden presentar reacciones a moluscos, como mejillones, calamares o almejas, por reactividad cruzada.

Se sabe también que las proteínas de los ácaros son similares al marisco, por lo que las personas alérgicas a ácaros presentan un mayor riesgo de sufrir reacciones alérgicas al marisco que aquellas que no lo son (hasta un 80 % de los alérgicos al marisco lo son también a ácaros). La tropomiosina es el alérgeno mayor de los crustáceos y puede justificar la reactividad cruzada clínica entre diferentes especies de crustáceos y moluscos. Este panalérgeno justifica también la reactividad con otros artrópodos no comestibles, como los ácaros domésticos. Sin embargo, la tropomiosina de los vertebrados (como la carne de cerdo, de ternera o de pollo) no es alérgica y no supone ningún riesgo para las personas alérgicas al marisco.

3

Huevos y productos a base de huevo

Es una alergia común en niños que a menudo desaparece a partir de los tres años de edad. Los huevos pueden causar reacciones anafilácticas en algunas personas. Esta alergia puede manifestarse al consumir productos como pasteles de bollería industrial, mayonesa casera, croquetas preparadas con huevo batido para rebozar o flanes y cremas pasteleras. También se han descrito reacciones graves con tartas de cumpleaños, crepes o panes de molde enriquecidos con huevo. Hay reactividad cruzada con huevos de otras especies como el pato o la codorniz, presentes en preparaciones gourmet o dietas especiales.

Por lo general, las personas alérgicas al huevo reaccionan principalmente a la ingesta de la clara, que contiene proteínas altamente alérgicas. Sin embargo, existe reactividad cruzada entre proteínas de la clara y la yema, por lo que la tolerancia a una parte no garantiza la seguridad de la otra.

Pescado y productos a base de pescado

El aumento de su consumo en el mundo occidental provoca que la alergia al pescado y sus derivados haya adquirido mayor importancia en niños y adultos. Es la tercera causa de alergia alimentaria después de la leche y el huevo (Universidad de Navarra). Esta alergia puede manifestarse no solo con la ingesta directa de pescado, sino también con alimentos que lo contienen de forma menos visible, como croquetas de bacalao, canapés con paté de salmón, salsas de pescado concentradas o incluso algunas pizzas con base de atún o anchoa.

Se considera alérgeno cualquier especie de pescado, ya que la mayoría pueden presentar reactividad cruzada entre sí. Por lo tanto, no se puede considerar ninguna especie como segura para las personas alérgicas. Esta situación se complica con productos elaborados como la sopa de pescado, platos preparados con merluza o rape, el surimi (mezcla de varios pescados) o los fumets envasados, que a menudo contienen más de una especie.

El alérgeno principal del pescado es una proteína llamada parvalbúmina, que se encuentra en las células musculares. Son termoestables, esto es, no se destruyen con la cocción. Por eso platos como el pescado al horno, el pescado frito, las croquetas de merluza o las hamburguesas de pescado pueden seguir causando reacciones graves pese a estar correctamente cocinados. Estas proteínas, aunque similares, son específicas de cada especie, por eso hay personas que solo reaccionan ante determinados pescados.

Sin embargo, el Reglamento prevé algunas excepciones: no deben declararse como alergénicos la gelatina de pescado utilizada como soporte para vitaminas o carotenoides, ni la gelatina de pescado o colapez cuando se utiliza como clarificante en la cerveza o el vino, ya que no queda presente en cantidades detectables en el producto final.

Cacahuets y productos a base de cacahuets



Pertenecen a la familia de las leguminosas, y son los principales causantes de anafilaxis y los que provocan reacciones alérgicas más graves. El cacahuete, pese a su nombre, no es un fruto de cáscara sino una leguminosa, pero se asocia a menudo con los frutos secos por su uso alimentario y su poder alérgico. Es habitual que las personas alérgicas al cacahuete también reaccionen a los frutos secos (como las nueces o las almendras) y a otros miembros de la familia de las leguminosas tales como la soja o el altramu, especialmente cuando se encuentran en productos elaborados como galletas con harina de soja, patés vegetales con altramu o barritas energéticas que combinan cacahuets y nueces.

Los tratamientos de calor aumentan el efecto alérgico del cacahuete, de modo que productos como los cacahuets tostados, la crema de cacahuete, las galletas con trocitos de cacahuete o los caldos que contienen aceite de cacahuete pueden desencadenar reacciones especialmente intensas. Esta capacidad de sensibilización elevada, incluso en pequeñas cantidades, provoca que el cacahuete sea uno de los alérgenos de declaración obligatoria y con mayor riesgo de exposición accidental.

Soja y productos a base de soja



Pertenece a la familia de las leguminosas, y puede presentar reactividad cruzada con otras legumbres, incluido el cacahuete. También se han descrito casos de reactividad cruzada con proteínas de vaca. La soja es un ingrediente muy utilizado en la industria alimentaria por su versatilidad, y puede aparecer tanto en productos evidentes como el tofu, las bebidas vegetales de soja o las salsas tipo soja, como en alimentos menos esperados como embutidos, sopas instantáneas, productos de panadería, chocolate e incluso alimentos infantiles. Es una alergia que se presenta ocasionalmente en adultos, pero que en niños es más habitual, aunque suele desaparecer a partir de los dos años de edad.

Ahora bien, el Reglamento prevé algunas excepciones a la declaración obligatoria de este alérgico: no es necesario indicar la presencia de soja cuando se trata de aceite o grasa de semilla de soja totalmente refinados, ni tampoco cuando se utilizan derivados como los tocoferoles naturales mezclados (E306), el d-alfa tocoferol natural y sus derivados (acetato o succinato), así como los fitoesteroles y los ésteres de fitoesterol y de fitoestanol derivados de aceites vegetales de soja, siempre que se hayan procesado de forma que no contengan proteínas con capacidad alérgica.

Leche y sus derivados, incluida la lactosa

Esta alergia es la más común en niños, afectando entre el 2 % y el 7 % de los bebés, aunque desaparece en un 87 % de los casos antes de los tres años. Se manifiesta habitualmente con síntomas digestivos, cutáneos o respiratorios después del consumo de alimentos habituales como leche infantil en polvo, yogures naturales o de frutas, quesos tiernos o curados, helados de crema o purés comerciales con leche añadida. Existe un alto nivel de reactividad cruzada con las proteínas de leche de otros mamíferos como la cabra, la oveja e incluso la búfala, lo que provoca que sustitutos tradicionales como la leche de cabra no sean seguros para muchos niños con esta alergia. Los síntomas suelen ser leves o moderados, pero en individuos muy sensibilizados pueden desencadenar un choque anafiláctico.

Las proteínas de la leche, y especialmente la caseína, son las principales responsables de su alergenicidad. La caseína es una proteína estable al calor y a los procesos tecnológicos, por lo que alimentos como quesos curados u horneados con queso gratinado pueden seguir causando reacciones pese al tratamiento térmico. La presencia de caseína es también el principal factor relacionado con la persistencia de la alergia más allá de la infancia.

Sin embargo, el Reglamento establece algunas excepciones en las que no es obligatorio declarar la presencia de leche como alérgeno. No es necesario hacerlo cuando se trata de lactosuero utilizado en la fabricación de destilados alcohólicos, como es el caso de algunos licores o algunas bebidas espirituosas, ya que el proceso elimina las proteínas alérgenas. Tampoco es necesario declararla si se utiliza lactitol, un derivado de la leche con uso tecnológico como edulcorante en productos como chicles sin azúcar, caramelos dietéticos o complementos alimenticios, siempre que cumpla los requisitos de pureza establecidos.

Frutos de cáscara

Este grupo de alérgenos incluye almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), nueces pecanas (*Carya illinoensis* [Wangenh.] K. Koch), nogales de Brasil (*Bertholletia excelsa*), pistachos (*Pistacia vera*), macadamias y nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*), y sus productos derivados. Estos ingredientes se encuentran habitualmente en alimentos como galletas rellenas, turrone, brownies con nueces, yogures con frutos secos, helados o barras energéticas.

Los frutos secos son una causa frecuente de reacción alérgica y, en general, las personas sensibles reaccionan a más de uno, así como también al cacahuete, aunque este último pertenece a otra familia botánica (las leguminosas). La exposición a frutos secos en preparaciones elaboradas —como pan de cereales con almendra, postres decorados con nueces o caldos con crema de anacardo— puede desencadenar estas reacciones. El tostado podría reducir parcialmente la alergenicidad de las avellanas, según algunos estudios, pero se desconoce qué efecto tiene sobre otros frutos secos.

La sensibilización a la fruta fresca, especialmente de la familia de las rosáceas (como el melocotón, el albaricoque, la cereza o la manzana), se presenta a menudo asociada a la alergia a los frutos secos, lo que coincide con la sensibilización al polen (síndrome polen-fruta). Esto puede explicar reacciones cruzadas en personas que, por ejemplo, presentan síntomas con almendras crudas y también al comer melocotón fresco o compotas.

Ahora bien, el Reglamento prevé una excepción en la que no es necesario declarar la presencia de frutos de cáscara como alérgenos: cuando estos se utilizan exclusivamente para elaborar destilados alcohólicos, como licores de nueces o almendras, ya que las proteínas responsables de las reacciones alérgicas no están presentes en el producto final como resultado del proceso de destilación.

Apio y productos derivados

Tanto la planta como los brotes de la raíz se consideran sustancias alérgenas. La alergia suele presentarse con mayor frecuencia ante el producto crudo que ante el cocinado, ya que el proceso térmico puede reducir parcialmente su actividad alérgica. El apio es un ingrediente habitual en elaboraciones como ensaladas frescas, zumos vegetales o batidos verdes, pero también se utiliza a menudo como base aromática en sopas, caldos, guisos y salsas. Es especialmente importante en productos como salsas concentradas, platos de dieta vegetal preelaborados o platos de menús escolares, donde puede aparecer como parte de un sofrito o como aroma.

Esta alergia es frecuente en Europa central y Francia, donde el consumo de rábano de apio (apio rábano) y apio crudo es más común, y puede dar lugar a reacciones sistémicas en individuos sensibilizados. Existe reactividad cruzada con el apio rábano, de modo que las personas alérgicas a una de estas variedades pueden reaccionar también a la otra, aunque no exista una exposición previa aparente.

Mostaza y productos derivados

Se considera sustancia alérgena toda la planta de la mostaza, incluyendo las hojas, el tallo y las semillas, que son las partes más utilizadas en alimentación. La alergia a la mostaza puede provocar reacciones graves, siendo frecuente en Francia y España, donde su uso es muy extendido tanto en cocina doméstica como en la industria alimentaria. La mostaza se encuentra de forma habitual en salsas tipo Dijon, vinagretas preparadas, marinados para carnes y pescados, así como en platos elaborados como ensaladas envasadas con salsa de mostaza, hamburguesas vegetales aromatizadas o embutidos y productos cárnicos encurtidos, donde se utiliza como potenciador de sabor o especia.

Sin embargo, el Reglamento prevé una excepción específica: no es necesario declarar la mostaza como alérgeno cuando se trata de ácido behénico con un mínimo del 85 % de pureza, obtenido mediante dos fases de destilación y utilizado en la fabricación de emulgentes como los E470a, E471 y E477. Este tipo de derivado purificado no conserva las proteínas responsables de las reacciones alérgicas y, por lo tanto, no supone un riesgo para las personas alérgicas.

Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo



Presenta reactividad cruzada con otros alérgenos como los frutos secos, la soja y el cacahuete, lo que puede dificultar su diagnóstico. El sésamo puede aparecer de manera visible en panes cubiertos con semillas de sésamo, galletas saladas tipo *crackers* o barras energéticas con sésamo tostado, pero también puede estar presente de forma menos evidente en salsas como el tahini, las vinagretas preparadas, el humus, las hamburguesas vegetales, los faláfeles, las galletas orientales y otros platos de la cocina fusión o vegetariana. Además, el aceite de sésamo, utilizado como condimento en la cocina asiática, puede ser responsable de reacciones graves, especialmente si se ha elaborado por presión en frío y no ha sido altamente refinado.

Dióxido de azufre y sulfitos



Deberán declararse en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro, expresadas en SO₂ total, en productos listos para consumir o reconstituidos según las instrucciones del fabricante. La prevalencia de sensibilidad a los sulfitos es baja, aunque se presenta con mayor frecuencia entre la población asmática, que puede experimentar reacciones como broncoespasmos pocos minutos después del consumo. Estas reacciones se han observado con alimentos como frutas deshidratadas con conservantes, vino blanco o cava, sidra, algunos platos preparados, productos en conserva o carne picada adobada. No se ha establecido un umbral seguro por debajo del cual pueda garantizarse la ausencia de reacción, y el límite de 10 mg/kg o litro se basa en el límite técnico de detección de los métodos analíticos disponibles actualmente.

Altramuces y productos a base de altramuces



Se trata de una planta leguminosa con más de 450 especies distintas, utilizada tanto como legumbre como en forma de harina en productos procesados. Se han documentado casos de reacciones alérgicas directas, que en ocasiones pueden ser graves, y se ha demostrado el riesgo de reactividad cruzada con los cacahuetes, lo que incrementa el riesgo para personas sensibilizadas a leguminosas. En los últimos años, la harina de altramuces se ha empezado a utilizar de forma más extendida, añadiéndose a la harina de trigo para elaborar pan, especialmente en productos como panecillos integrales enriquecidos, panes de alto contenido proteico, barras multicereales o galletas vegetales con legumbres. También puede estar presente en pastas sin gluten, sustitutos cárnicos vegetales y alimentos para deportistas como las barritas proteínicas, en las que se utiliza como fuente vegetal de proteína.

Moluscos y productos a base de moluscos



Incluyen gasterópodos, como los caracoles; bivalvos, como los mejillones o almejas, o cefalópodos, como el calamar y la sepia. La proteína alérgena principal es la tropomiosina, la misma que en los crustáceos. Por eso son frecuentes los casos de alergia cruzada entre moluscos y crustáceos. Además de consumirse directamente como en platos de marisco a la plancha, mejillones al vapor o pulpo a la gallega, los moluscos también se utilizan como ingredientes en platos elaborados, como arroces con sepia, fideuás, canelones de marisco o platos preparados congelados con mezcla de marisco. Además, pueden aparecer en productos industriales como el surimi, que puede contener cantidades variables de proteínas extraídas de cefalópodos, así como en sopas instantáneas, rellenos de croquetas o salsas concentradas de pescado y marisco, donde su presencia puede pasar desapercibida.

ANEXO II.

Preguntas y respuestas

¿Qué significa que puedo comunicar la información de forma oral con soporte documental?

Quiere decir que a pesar de que el personal dé la información verbalmente, es necesario tener una tabla o documento escrito actualizado con los alérgenos de cada plato y accesible para el personal y para las autoridades de control.

Si una ensalada lleva nueces y el cliente es alérgico, ¿puedo quitarlas y considerarla libre de frutos secos?

No. Pese a retirar las nueces visibles, pueden quedar trazas o restos no perceptibles que pongan en riesgo a la persona alérgica.

¿Qué ocurre si cambio una marca de salsa y ahora contiene soja?

Es necesario actualizar la ficha técnica de la nueva salsa para revisar qué ingredientes deben cambiar. A continuación, deben revisarse las fichas técnicas de todas las elaboraciones donde se utiliza la salsa y añadir la presencia de soja como alérgeno si no estaba indicada. Finalmente, es necesario revisar la información disponible para el cliente (carta, tablas de alérgenos) e informar de los cambios a todo el personal implicado.

Si un proveedor me envía una materia prima de una marca diferente, ¿cómo afecta esto a la carta?

Antes de aceptar el nuevo producto debe hablarse con el proveedor para aclarar este cambio. Si se acepta el nuevo producto, habrá que revisar si contiene alérgenos diferentes y realizar todas las modificaciones pertinentes en la ficha técnica de cada producto al que lo añada, de la tabla de alérgenos y de la carta. Si se trata de un cambio puntual, es recomendable no aceptar el producto o buscar otro proveedor que pueda suministrar el producto anterior para no tener que efectuar todos los cambios mencionados.

¿Cómo puedo saber si un ingrediente que compro contiene trazas de frutos secos?

Revisando las fichas técnicas que facilita el proveedor y las etiquetas del producto. En las etiquetas se encuentran los alérgenos indicados en la lista de ingredientes destacados mediante el uso de negrita, MAYÚSCULAS, subrayado, cursiva o un color de fondo diferente. Los fabricantes también indican si puede haber presencia accidental de alérgenos.

Si utilizo una freidora para croquetas con gluten, ¿puedo freír patatas para celíacos a continuación si antes filtro el aceite?

No. El aceite donde se han frito las croquetas contiene gluten que contaminará las patatas que se frien en él. Se debe cambiar el aceite o utilizar freidoras independientes para productos con y sin alérgenos.

Si cocino dos platos al horno, uno con pescado y otro sin, ¿existe riesgo de contaminación por contacto cruzado en el caso de los alérgenos?

Sí. Puede producirse contaminación por contacto o por vapor si se cocinan simultáneamente y sin medidas de separación. Lo más adecuado es utilizar equipos diferentes o, si no es posible, usar una bandeja de horno limpia y papel vegetal para evitar el contacto directo con restos anteriores. Cabe recordar que, sin una correcta limpieza intermedia, puede existir riesgo de contaminación por trazas y habrá que indicarlo a los consumidores.

¿Es correcto comunicar los alérgenos solo cuando el cliente lo pide?

No. La normativa exige informar de forma clara y proactiva antes del pedido, con indicadores visibles. Al menos debe disponerse de un cartel informativo para comunicar a los clientes que el establecimiento dispone de la información relativa a los alérgenos de todos sus platos y que pueden solicitarla al personal.

Si los alérgenos de los platos no aparecen en la carta, ¿el personal de sala debe memorizarlos todos para poder informar a los clientes?

No. Debe saber cómo acceder a la información y comunicarla correctamente. No se puede dar la información exclusivamente de memoria, ya que puede haber errores o no conocer sus últimas actualizaciones.

Si el personal de cocina utiliza un delantal con harina, ¿puede preparar un plato sin gluten?

No. La harina puede haber contaminado el uniforme, y este transferir gluten al plato. Es necesario cambiarse de delantal para preparar elaboraciones sin gluten.

Si entre la oferta del restaurante tengo un plato del día o una sugerencia del chef, ¿tengo que disponer de ficha técnica o receta con la información de alérgenos, aunque cambie cada día?

Sí. Se debe poder informar al cliente de los alérgenos de todas las elaboraciones, aunque cambien todos los días. Se puede optar por no especificarlos por escrito en la carta para no tener que cambiarla, pero el personal de sala debe poder consultar la ficha técnica o la tabla de alérgenos donde figuren de forma detallada.

Si un cliente es alérgico a un alimento que no figura en la lista de los 14 alérgenos de declaración obligatoria, ¿cómo debo actuar?

Se debe actuar de la misma manera que con el resto de alérgenos, pero conociendo las limitaciones que ello conlleva. Se puede informar al cliente sobre si un plato contiene o no el alérgeno en cuestión como ingrediente principal, pero siempre hay que dejar claro que el plato puede contener trazas o ingredientes compuestos procedentes de las materias primas. Recuerde que los proveedores no tienen la obligación de declarar otros alimentos que no figuren en el listado oficial, y, por lo tanto, nunca se está del todo seguro de que la elaboración no contiene el alérgeno en cuestión. Lo importante, y en caso de duda, es ser transparentes e informar con claridad sobre nuestros procedimientos y elaboraciones, y no asegurar nunca que un producto no contiene un alérgeno si no se está seguro de ello.

Sobre el gluten y las patologías relacionadas con su ingesta

¿Son lo mismo la celiacía, las intolerancias alimentarias y las alergias alimentarias?

No, cada una de ellas tiene un origen y consecuencias para la salud distintas, tanto a corto como a largo plazo.

En el caso de las intolerancias alimentarias se producen porque existe algún tipo de alteración que impide digerir correctamente un alimento o alguno de sus componentes. No interviene el sistema inmunitario y, entre otros síntomas, se sufren vómitos, diarreas, dolor abdominal, etc. El ejemplo más universal es la intolerancia a la lactosa.

En el caso de las alergias, la causa es que el sistema inmune reacciona a ciertas sustancias que están presentes en los alimentos y que reciben el nombre de alérgenos. Por lo tanto, en este caso sí que interviene el sistema inmunitario. Los síntomas van desde congestión nasal, inflamación y erupciones en la piel, hasta asma, diarrea o cólicos. En casos más graves se puede producir un choque anafiláctico que comprometa seriamente al sistema circulatorio con una caída de la presión arterial y que puede producir la muerte del individuo. Un ejemplo es la alergia a la proteína de la leche de vaca.

La celiacía es una enfermedad autoinmunitaria, no es ni una intolerancia alimentaria ni una alergia alimentaria.

¿La avena tiene gluten?

La avena como tal no contiene gluten, pero el peligro está en el contacto cruzado con gluten durante el procesamiento, ya que a menudo se cultiva y procesa en instalaciones donde también se manipulan otros cereales con gluten. Por lo tanto, las personas que padecen celiaquía deben consumir avena certificada sin gluten.

¿Hay personas muy o poco celíacas?

No. No existen grados de celiaquía. Lo que hay son personas más o menos sintomáticas, ya que la celiaquía es una enfermedad con una sintomatología muy amplia y que varía mucho entre personas.

¿Las pequeñas cantidades de gluten o trazas importan?

Por un poco sí pasa, las trazas o pequeñas ingestas de gluten cuentan. Las pequeñas transgresiones de la dieta suponen un peligro para la salud de las personas que padecen celiaquía y mayor riesgo de sufrir complicaciones a medio y largo plazo.

¿Por qué debemos distinguir entre personas que padecen celiaquía y personas que eliminan el gluten de su dieta voluntariamente sin tener una patología relacionada con esta?

Desgraciadamente, estos últimos años se ha puesto de moda la dieta sin gluten y se han hecho afirmaciones que no siempre están basadas en la evidencia científica, desinformando de esta forma a los consumidores. Es necesario saber que las personas que se identifican como celíacas deben excluir por completo el gluten de su alimentación.

El mensaje “por un poco no pasa nada” solo es válido para las personas que no sufren ninguna patología relacionada con la ingesta de gluten. Contribuye a banalizar la enfermedad.

¿El fuego a altas temperaturas elimina el gluten?

No. Exponer los alimentos a altas temperaturas no garantiza la eliminación del gluten. Es necesario disponer de protocolos de elaboración en cocina para evitar que se produzca contacto cruzado en freidoras y hornos.

¿El gluten se propaga a través del aire?

Sí, el gluten está presente en las harinas de algunos cereales y es muy volátil. Es necesario extremar las precauciones y disponer de protocolos para evitar que se produzca contacto cruzado con gluten durante la elaboración de los platos sin gluten, especialmente en el caso de obradores y pizzerías, los establecimientos de mayor riesgo.

¿Por qué las lentejas se encuentran categorizadas en la clasificación de alimentos en la columna de productos susceptibles de contener gluten?

Las lentejas son una legumbre y, como tal, no contienen gluten. Sin embargo, debido al tipo de cultivo rotacional con trigo es frecuente encontrar granos de trigo en los envases de lentejas.

Es por este motivo que en el envase de las lentejas se incluye la mención “puede contener gluten” y deben considerarse, tanto las crudas (envasadas) como las cocidas, como un alimento de riesgo para las personas celíacas. Tampoco son aptas si se compran a granel. Para poder consumirlas, la recomendación es comprarlas crudas (envasadas) y realizar una revisión visual sobre un paño o una superficie, eliminar los granos de trigo y posteriormente enjuagarlas con abundante agua. Si se compran cocidas, deben estar certificadas sin gluten.

En mi establecimiento tengo pan y cerveza sin gluten, ¿con eso es suficiente para indicar que hay comida sin gluten?

No. No solo es necesario que los ingredientes sean sin gluten, es indispensable disponer de protocolos a la hora de cocinar y servir estos productos para garantizar que el plato final que llega a la mesa es realmente sin gluten y, por lo tanto, apto para las personas celíacas.

¿Puedo escribir en mi carta que disponemos de productos sin gluten y, a la vez, indicar que puede contener trazas de gluten?

No. Esta información es confusa e incumple el Reglamento europeo n.º 1169/2011, tal como se indica en el artículo 36, punto 2.

Además, indicarlo así no resulta útil para aquellas personas que padecen celiaquía u otros trastornos relacionados con la ingesta de gluten, ya que deben evitarlo por completo.

“Sin gluten” significa menos de 20 ppm de gluten, es decir, sin trazas. Si en etiquetas, carteles o menús se escribe “sin gluten” o “gluten free” y, a su vez, “puede contener trazas” se puede inducir al error a consumidores que padecen celiaquía.

ANEXO III.

Para saber más

Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (AESA).

<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2014.3894>

Scientific Opinion on the evaluation of allergenic foods and food ingredients for labelling purposes. EFSA Journal. 2014;12(11):3894

REGLAMENTO (UE) N.º 1169/2011

<http://data.europa.eu/eli/reg/2011/1169/2025-04-01>

DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) n.º 1924/2006 y (CE) n.º 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las directivas 2002/67/CE y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) n.º 608/2004 de la Comisión. Diario Oficial de la Unión Europea, L 304, p18

COMUNICACIÓN DE LA COMISIÓN,

[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52017XC1213\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52017XC1213(01))

de 13 de julio de 2017, relativa a la información alimentaria facilitada acerca de las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, según figuran en el anexo II del Reglamento (UE) n.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

REAL DECRETO 126/2015,

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2015/02/27/126/con>

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

ANEXO III.

Para saber más

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).

<https://acsa.gencat.cat/>

(1) Alergias e intolerancias alimentarias.

<https://hdl.handle.net/11351/4005>

(2) Información de alérgenos en los establecimientos de restauración [folleto].
Barcelona. 2018.

Manual de buenas prácticas para la restauración sin gluten

https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/240228_NP_Manual_Restauraci%C3%B3_Sense_Gluten.pdf

(2024), de la Asociación Celíacos de Cataluña, con el apoyo de la Agencia Catalana de Consumo.

Canal Salut. Enfermedad celíaca.

https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Malaltia_celiaca

Asociaciones:

- Associació de Celíacs de Catalunya
<https://www.celiacscatalunya.org/>
- Asociación de intolerantes a la lactosa de España (ADILAC)
<http://www.lactosa.org>
- Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex (AEPNAA)
<http://www.aepnaa.org/>