

Guía de Gestión de Alérgenos en la Industria Alimentaria

Esta guía ha sido diseñada por Gabinete
de Asesores Agroalimentarios S.L.



Índice



1. Introducción	Pág. 03
2. Definiciones:	
Alergias alimentarias y alimentos sin gluten	Pág. 04
3. Gestión de alérgenos	Pág. 29
• Manipulación de materias primas	Pág. 30
• Equipos y diseño de las instalaciones	Pág. 34
• Limpieza y Desinfección. Validación.	Pág. 37
• Etiquetado de alérgenos	Pág. 40
• Información al consumidor	Pág. 43
4. Métodos analíticos	Pág. 46
5.- Legislación	Pág. 47

Introducción

Objetivos

Este documento tiene por objeto:

- Proporcionar orientaciones generales para todos los operadores alimentarios en relación con la gestión del riesgo de alérgenos, que pueden ser fácilmente adaptadas a diferentes procesos de producción y a diferentes diseños de instalaciones.
- Proporcionar información sobre las alergias alimentarias y los alérgenos para indicar su importancia como riesgo respecto a la inocuidad de los alimentos.

Las Industrias Alimentarias tienen la responsabilidad de tener implantado un sistema de gestión de la inocuidad de los alimentos para cumplir con los requisitos legales. La gestión de alérgenos debe ser una parte integrada del aseguramiento de la inocuidad alimentaria y deben considerar el riesgo derivado de los alimentos alérgenos, junto con otros riesgos de inocuidad alimentaria.

Es decir, las empresas deberán tener implantados planes que incluyan la gestión de los alérgenos, desde las materias primas y suministros, hasta la propia fabricación sea en instalaciones propias o de terceros.

Alergias e Intolerancias Alimentarias

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

Reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico, ante la ingestión de un alimento o componente de un alimento.

En la mayoría de los casos se debe a alteraciones en la digestión o metabolismo de los alimentos, que por origen genético o adquirido con los años, impiden la digestión, asimilación y aprovechamiento de algunas sustancias que contienen los alimentos.

Las dos principales intolerancias son:

- Intolerancia a la lactosa: La persona intolerante a la lactosa (azúcar de la leche) produce poca o ninguna cantidad de la enzima lactasa, lo que impide metabolizar y digerir la lactosa produciéndole un cuadro clínico gastrointestinal.
- Intolerancia al gluten (o enfermedad celiaca): La persona intolerante al gluten, que se le llama celíaco, sufre especialmente una lesión severa en la mucosa del intestino delgado por una inadecuada absorción del gluten (proteína presente en cereales como trigo, centeno, cebada y avena).

ALERGIA ALIMENTARIA

Reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario de una persona ante la ingestión, contacto o inhalación a un alimento, a un componente/ingrediente o, incluso, a una traza de un alimento.

Las sustancias causantes de las alergias no son los alimentos en sí mismos, sino algunas de las proteínas que forman parte de su composición que se denominan alérgenos.

Ante el fallo inmunológico del organismo, se producen anticuerpos llamados inmunoglobulina E (Ig E) frente al alimento.

Cuando la persona vuelve a ingerir el alimento, el alérgeno se une a la IgE, segregando sustancias químicas, como histamina, y otras sustancias inflamatorias en la piel, las mucosas y la sangre, que son las responsables de los síntomas, como picor, moqueo, tos o trastornos respiratorios.

PRINCIPALES ALIMENTOS QUE PRODUCEN ALERGIAS E INTOLERANCIAS EN ESPAÑA

Cualquier alimento puede provocar reacciones adversas (se conocen más de 170 alimentos que pueden desencadenar alergias e intolerancias), pero existen una serie de factores condicionantes que influyen en la aparición y desarrollo de las alergias:

	Grupo de alimentos	Principales alimentos	Productos derivados donde puede encontrarse el alimento alergénico
1	Leche 	Leche de vaca (reactividad cruzada con leche de cabra y oveja).	Derivados lácteos (helados, batidos, flanes...), pastelería y bollería, pan de molde, caramelos, chocolate, turrone, sopas, salsas, croquetas, embutidos,...
2	Huevo 	Huevo de gallina (reactividad cruzada con huevo de codorniz y pato).	Pastelería y bollería, patés, embutidos, caramelos, helados, flanes, quesos, gelatinas, mayonesa, sopas, salsas, cereales de desayuno, croquetas, empanadillas, ...
3	Pescado 	Pescado blanco (bacalao, pescadilla, merluza, gallo).	Sopas, Pizzas, paella, ensaladas, gelatinas, chaca, productos enriquecidos con omega 3 o grasa de pescado, ...
4	Marisco 	Mayoritariamente crustáceos (gamba, langostino, cangrejo, nécoras, cigalas, centollos y langostas) y, en segundo lugar, moluscos (ostra, mejillón, calamar).	Sopas, Pizzas, paella, ensaladas, gelatinas, chaca, ...
5	Frutos de cáscara 	Nuez, almendra, avellana, cacahuete.	turrone, mazapanes, pastas, pastelería y bollería, salsas, helados, pan de hamburguesa, snacks, productos enriquecidos con Omega 6, ...
6	Legumbres 	Lenteja, garbanzo, guisante, soja.	Lecitina de soja.
7	Cereales 	Trigo, centeno, cebada, avena, arroz.	Bollería, pastas, masas, bechamel, caldos, pan rallado, embutidos, ...
8	Frutas 	Melocotón, albaricoque, nectarina, melón, sandía, plátano, kiwi, fresa.	Aromas (medicinas, chucherías, pasta de dientes, etc), yogures y otros postres lácteos, zumos, potitos, ensaladas, cereales, chocolates, tartas, pan, helados, gelatinas, ...

Por ejemplo, la leche de vaca y el huevo son los alimentos que más frecuentemente producen alergia en los bebés, coincidiendo con la introducción de estos alimentos por primera vez en su dieta. Por otra parte, el pescado y legumbres producen más alergias en España por ser su consumo mayor comparado a la de otros países.

Consumo

La frecuencia varía con la edad del individuo, el área geográfica y los hábitos de consumo, de forma que un mayor consumo del alimento suele estar asociado a una mayor frecuencia de alergias.

Por ejemplo, la leche de vaca y el huevo son los alimentos que más frecuentemente producen alergia en los bebés, coincidiendo con la introducción de estos alimentos por primera vez en su dieta. Por otra parte, el pescado y legumbres producen más alergias en España por ser su consumo mayor comparado al de otros países.



Preparación y procesado

La influencia de la preparación del alimento en la alergia alimentaria es clara en algunas proteínas alergénicas termosensibles, de forma que quedan inactivas tras someterse a altas temperaturas y no desencadenan reacciones alérgicas, como es el caso del huevo.

No obstante, debemos tener en cuenta que estos alimentos pueden contener otras proteínas no sensibles al calor, y mantener su capacidad de producir alergia.

Presencia del alérgeno en el alimento

Para que una proteína se pueda comportar como un alérgeno, es necesario que sea abundante en el alimento y estable al tratamiento térmico, al pH ácido y a la acción de las enzimas proteolíticas del tubo digestivo.

Frecuencia y Prevalencia

Frecuentemente, las alergias alimentarias se heredan (por lo que normalmente se identifican en los primeros años de vida), aunque existen otros factores que intervienen en su aparición, como la edad, el estado de la mucosa intestinal, el tipo, cantidad y forma de presentación del alérgeno en el alimento, y cantidad de alimentos ingerido.

La población general percibe la alergia a los alimentos como un problema de salud importante, aunque sólo alrededor de un tercio de las reacciones referidas por los pacientes se pueden confirmar con un estudio alergológico completo.

De los estudios epidemiológicos en los que se demuestra una respuesta IgE específica al alimento y se confirma la reactividad a éste mediante pruebas de provocación oral, se puede estimar que la alergia a los alimentos afecta del 1 al 3% de la población mundial, y que es más común en los niños menores de 3 años, en los que puede llegar hasta el 8%.

Principales intolerancias alimentarias

A continuación, se reflejan los 3 grupos de alimentos que causan mayor frecuencia de intolerancias en España:

	Grupo de alimento	Sustancia que produce la intolerancia	Principales productos derivados donde puede encontrarse el alimento que produce la intolerancia
1	Trigo, centeno, cebada, avena, espelta y kamut. 	Gluten (proteína).	Harinas, bollería, pastas, masas, bechamel, caldos, pan rallado, embutidos, quesos fundidos, golosinas, helados, jamón york, ...
2	Leche de vaca. 	Lactosa (azúcar).	Derivados lácteos (helados, batidos, flanes...), pastelería y bollería, pan de molde, caramelos, chocolate, turrónes, sopas, salsas, croquetas, embutidos, ...
3	Cualquier alimento que tenga aditivo en su composición y esté indicado en el etiquetado 	Sulfito y benzoato sódico (conservante), glutamato monosódico (saborizante).	Vinos, frutas y verduras y algunos productos horneados (por contener conservantes), comida china, y carnes y pescados a la parrilla (por contener saborizantes), ...

Grupos poblaciones de riesgo

Aunque la alergia a los alimentos en los niños es alta, en la mayoría de los casos, es una situación transitoria. A los 5 años, cerca del 80% de los niños alérgicos a la leche y más del 50% de los alérgicos al huevo han superado su alergia.

Entre el 20 y 30% de las alergias persisten en la adolescencia, siendo una época de mayor riesgo porque en esta edad se es más independiente de los padres, por lo que es más fácil que se produzca una alergia por desconocimiento o descuido de lo que se come, o por la poca importancia que le dan los adolescentes a su alergia.

En la edad adulta, las alergias disminuyen, unido a la madurez psicológica del individuo, hace que la alergia tenga un impacto menos importante en esta fase de la vida.

Síntomas

Las reacciones adversas ante una alergia alimentaria se produce de forma muy clara, definida e inmediata, mientras que en la intolerancia alimentaria el proceso de rechazo a un alimento se produce de forma más discreta y prologando en el tiempo de una alergia



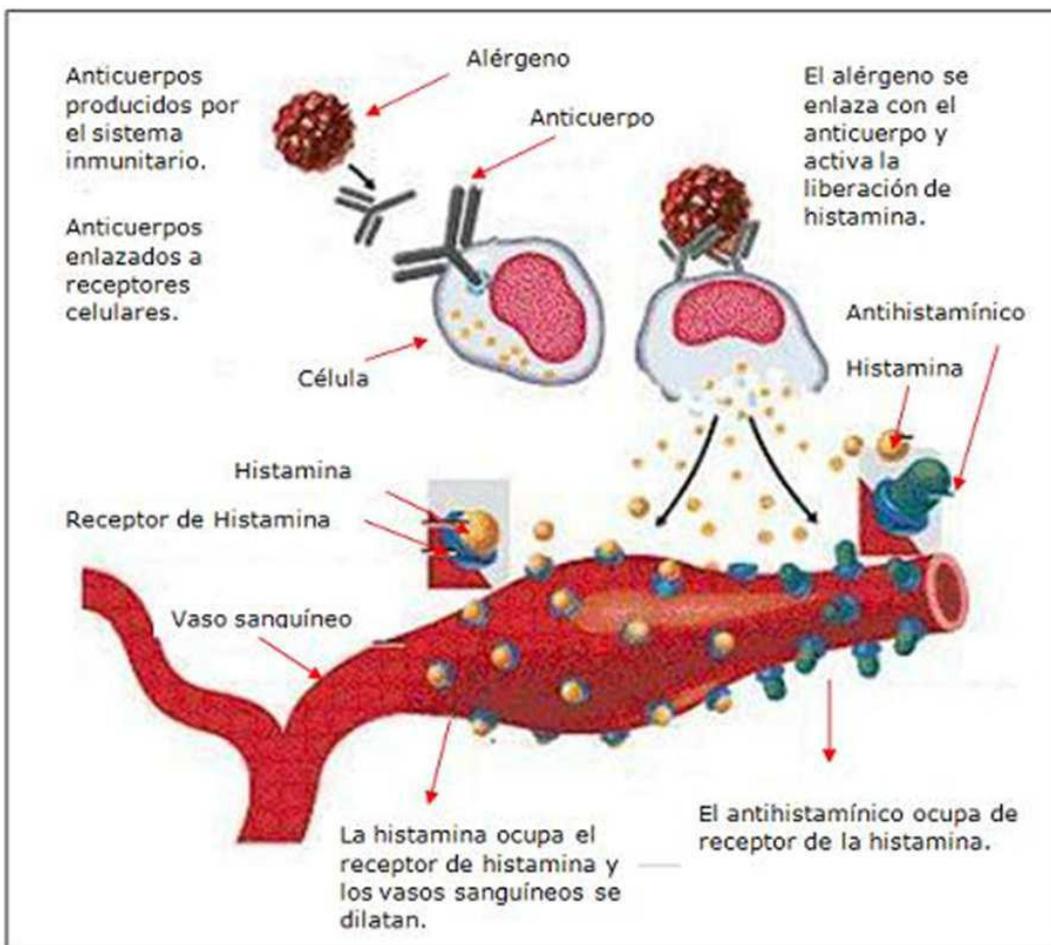
Síntomas de una alergia

Las reacciones alérgicas aparecen en las dos horas siguientes a la ingestión del alimento, generalmente en los primeros 30- 60 minutos.

La gravedad de los síntomas depende de la cantidad de alérgeno ingerido, de la sensibilidad de la persona alérgica y de la reactividad del órgano afectado, y pueden durar días. Existen otros factores que agravan las reacciones adversas a los alimentos, como el ejercicio físico, los analgésicos, el alcohol, el asma o las infecciones respiratorias.

Afortunadamente, la mayoría de las reacciones alérgicas a los alimentos son relativamente leves:

- Cutáneos (más frecuentes): urticaria, prurito, enrojecimiento de la piel, dermatitis, inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o la garganta (angioedema)
- Digestivos: náuseas, vómitos, cólicos, diarrea, picor de boca y garganta, hinchazón y dolor abdominal.
- Respiratorios: rinitis (moqueo, congestión y/o estornudos), asma (dificultad respiratorio), tos, sibilancia.



Más graves, pero menos frecuente:

- Anafilaxia: reacción alérgica generalizada que aparece a los pocos minutos tras la ingestión del alimento, incluso de trazas de éste, y puede regresar muy rápidamente afectando a todos los órganos manifestándose los siguientes síntomas: prurito generalizado, urticaria, angioedema, edema laríngeo, broncoespasmo, dolores abdominales, vómitos, diarrea, arritmias cardíacas, hipotensión y choque.

- A no ser que se le administre inmediatamente adrenalina para abrir las vías respiratorias, se puede llegar al shock anafiláctico, con parada cardiaca.
 - Los alimentos son la causa del 10-50% de las anafilaxias tratadas en los servicios de Urgencias, y los más frecuentemente implicados son el cacahuete, los frutos secos, los mariscos, las semillas, las frutas frescas, el apio, el huevo y la leche

Síntomas de una intolerancia

No se producen de manera inmediata, porque la intolerancia alimentaria es una "alergia escondida" en la medida en que la reacción es menor a la de una alergia definida clásica, por lo que la persona no es consciente de que se ha producido porque no se manifiesta rápidamente en forma de sarpullidos, vómitos, diarrea o dolores intensos de estómago.

Por tanto, estos síntomas pueden aparecer más lentamente y son similares a los digestivos causados por las alergias: náuseas, diarrea, dolor intestinal, cólico, cefalea, sensación de calor

Sin embargo, no se asocian a alimentos ingeridos varias horas antes o de manera regular. Entonces, por desconocimiento, se sigue incluyendo en la dieta y la salud se irá deteriorando progresivamente. En consecuencia, cuando el sistema digestivo ya no puede tolerar un alimento, el resultado puede ser un trastorno gastrointestinal más o menos grave.

A diferencia de las alergias, se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que den síntomas

Diagnóstico

En la consulta del alergólogo, se realizan las siguientes pruebas para analizar el diagnóstico de la reacción adversa sufrida ante un alimento.

- Historia clínica

En primer lugar, es necesario realizar una historia clínica muy detallada de la reacción, para intentar identificar el /los alimentos responsables,

establecer una relación temporal entre su ingestión y la aparición de los síntomas, y decidir las pruebas diagnósticas.

- Pruebas cutáneas

En la actualidad existen pruebas cutáneas de lectura inmediata (pruebas en prick) que consisten en colocar sobre la piel extractos de determinados alimentos, que se pinchan o se adhieren en la piel para observar si hay reacciones de escozor o hinchazón.

- Análisis de sangre

Estas pruebas consisten en mezclar muestras de la sangre del paciente con los alérgenos susceptibles de causar alergia o intolerancia. En caso de alergia, la sangre produce anticuerpos para combatir la proteína alergénica, y en caso de intolerancia, no. La prueba sólo sirve como indicación de que existe una alergia y no determina el grado de sensibilidad al alimento causante.



- Pruebas de provocación oral controladas

Las dos pruebas anteriores pueden dar falsos resultados positivos y negativos, por lo que la historia clínica puede no ser concluyente o concordante con los resultados de las pruebas. En estos casos será necesario hacer pruebas de provocación oral, que consiste en dar de comer al paciente el alimento en condiciones clínicas estrictas para poder identificar con certeza los alimentos y componentes alimenticios que causan efectos adversos.

- Biopsia intestinal (en el caso de enfermedad celíaca)

Técnica muy sencilla que consiste en extraer una muestra de tejido del intestino delgado superior para ver si está o no dañado.

Prevención de alergias e intolerancias alimentarias

Consiste en prevenir y evitar el contacto, ingestión o inhalación del alimento o componente del alimento causante de la reacción alérgica o intolerancia.

Esta recomendación parece sencilla, pero nada más lejos de la realidad porque una correcta dieta de exclusión supone una vigilancia continua, con objeto de evitar la exposición a alérgenos presentes y

ocultos en la cantidad de alimentos procesados existentes en el mercado.

En caso de intolerancia alimentaria (p.ej, a la lactosa), puede ser suficiente limitar el tamaño de las raciones que se consumen del alimento en cuestión, para evitar los síntomas.

Tratamiento de las alergias alimentarias

- Medicación

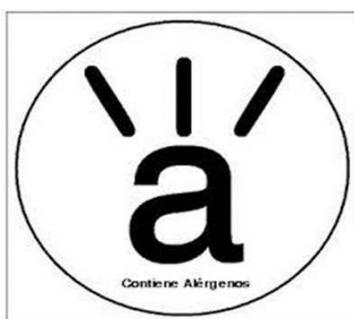
Es importante incidir que el uso de medicamentos no cura la afección, pero tratan los síntomas, mejorando la calidad de vida del paciente alérgico.

Dada la dificultad en llevar a cabo una estricta exclusión de los alimentos, los pacientes corren el riesgo de sufrir reacciones alérgicas por ingestión accidental, inadvertida, y deben ser entrenados en reconocer los primeros síntomas de las reacciones alérgicas, y en la administración de medicamentos antiinflamatorios, broncodilatadores o antihistáminas e incluso la auto-inyección de adrenalina cuando se han presentado anafilaxias o se hallan en riesgo de sufrirlas.

- Desensibilización oral o inmunoterapia oral

Consiste en la administración oral de pequeñas cantidades progresivamente crecientes del alimento al que se es alérgico, de manera pautada, hasta alcanzar la tolerancia de una cantidad adecuada para la edad del paciente.

Es bastante eficaz en alergias persistentes en niños, como a la leche, huevo y cacahuete, y es necesario no interrumpir la administración del alimento que produce la alergia para poder mantener la tolerancia del alimento.



Principios Básicos de la Gestión del Riesgo de Alérgenos

A partir del 13 de diciembre de 2014 entra en vigor el Reglamento de la UE de información al consumidor, que ha introducido cambios importantes en la información que deben proporcionar los operadores alimentarios a sus clientes.

¿A quién se dirige esta información?

Esta información afecta a los establecimientos que:

- sirven comidas como bares, cafeterías, restaurantes o similares
- venden alimentos sin envasar o envasados a petición del consumidor, como por ejemplo fimbres, panes, sándwiches, tartas, comidas preparadas u otros alimentos a granel
- venden o suministran alimentos sin envasar a otros establecimientos como escuelas, hospitales, residencias de mayores, restaurantes, etc.

Durante la preparación de alimentos sin envasar se han podido emplear alimentos envasados como ingredientes de la receta. Los ingredientes alérgicos de estos últimos estarán destacados en la lista de ingredientes.

¿Por qué son importantes las alergias alimentarias?

Las reacciones alérgicas pueden ser muy graves y, en ocasiones, causar la muerte. Actualmente, no hay un tratamiento efectivo para las alergias alimentarias. La única forma de evitar que una persona las sufra es asegurarse de que no consuma los alimentos a los que es alérgica.

El comercio minorista de la alimentación y del sector de la restauración colectiva debe concienciarse de la importancia de las alergias. Cuando entre en vigor el reglamento, las empresas alimentarias serán responsables legalmente de proporcionar la información correcta sobre alérgenos, referente a los alimentos que elaboran o sirven a sus clientes

Nuevas normas para alimentos sin envasar

La Unión Europea ha elaborado una lista de 14 alérgenos que deben identificarse cuando se utilicen como ingredientes de un plato o alimento.

Esto significa que a partir del 13 de diciembre de 2014 todas las empresas alimentarias tienen la obligación de facilitar la información sobre ingredientes alergénicos empleados en los alimentos vendidos o suministrados por ella.

Estos requisitos también son aplicables a los establecimientos que venden alimentos a granel, como supermercados, restaurantes, establecimientos que venden comida para llevar, etc.

Como empresa alimentaria que sirve alimentos sin envasar, deberá proporcionar la información de todos los productos que contengan como ingrediente cualquiera de los 14 alérgenos.



Cómo facilitar esta información

La información sobre alérgenos debe estar clara, legible y disponible de forma escrita en soportes como:

- un menú o carta
- una pizarra o cartel próximo al alimento

Otra opción es utilizar carteles fácilmente visibles y accesibles que indiquen dónde se puede obtener esa información, ya sea de forma escrita u oral.

Se permite proporcionar la información de forma oral, siempre que:

- pueda suministrarse fácilmente antes de finalizar el acto de compra, ya sea por parte del personal del establecimiento o a través de medios alternativos que no supongan un coste adicional para el consumidor, y
- La información esté recogida de forma escrita o en formato electrónico en el establecimiento y sea fácilmente accesible tanto para el personal del mismo como para las autoridades de control y los consumidores que la soliciten.

El desconocimiento no es una excusa.

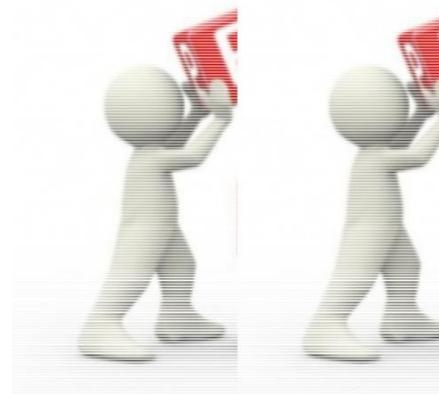
El cambio en la legislación implica que a partir del 13 de diciembre de 2014 no puede decirse que se desconocen los alérgenos presentes en los alimentos que se su ministran.

Tampoco estará permitido decir de forma genérica que los alimentos podrían contener algunos de los ingredientes alérgicos.

Otras formas de venta

En la venta a distancia, como por ejemplo la efectuada mediante pedido telefónico a un establecimiento de comida para llevar, la información sobre alérgenos se debe proporcionar siempre sin coste adicional:

- Antes de que se realice la compra, por ejemplo, por teléfono o en la página web
- Y de forma escrita en el momento de la entrega del alimento



LOS 14 ALÉRGENOS QUE DEBERÁS INFORMAR CON LA NUEVA LEY



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DÍOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUICES

Altramuces:



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

Apio



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

Cacahuetes



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

Cereales que contienen gluten



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

Crustáceos



Incluye cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.

Frutos de cáscara



Incluye las almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, de macadamia, etc. Además se puede encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites de nueces, etc.. En muchos platos asiáticos como *currys* se utilizan almendras picadas.

Granos de sésamo



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

Huevos



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

Leche



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

Moluscos



Incluye los mejillones, almejas, caracoles de tierra, ostras, bigaros, chirlas, berberechos, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas (Ej: salsa de ostras), platos preparados o como ingrediente en los guisos de pescado, etc.

Mostaza



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

Pescado



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

Soja



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

Sulfitos/ dióxido de azufre



Se utilizan como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino y cerveza.

Cereales que contienen gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut y variedades híbridas y productos derivados de estos cereales.

Enfermedad celiaca

La celiaquía o intolerancia al gluten es una enfermedad de carácter permanente que provoca, en individuos genéticamente predispuestos, una atrofia de las vellosidades del intestino delgado, que afecta la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos. La sensibilidad al gluten es variable entre los individuos celíacos. Así, después de diversos

estudios, se considera que el umbral de tolerancia de gluten varía entre los 10 mg y los 50 mg de gluten al día.



Los estudios más recientes demuestran que esta enfermedad afecta a 1 de cada 100 personas, siendo la celiaquía la enfermedad crónica intestinal más frecuente en el mundo occidental.

Alergia a los cereales

Los cereales también pueden causar alergias alimentarias, aunque no son comunes en la población. Los alérgenos de los cereales pueden reaccionar de forma cruzada con los alérgenos del polen.

Crustáceos y productos que contienen crustáceos

En este grupo de alérgenos se incluyen todas las especies de crustáceos. Se trata de una alergia bastante común y, a causa de la reactividad cruzada entre especies, un mismo individuo puede reaccionar a diferentes especies de crustáceos. Además, algunas personas pueden tener reacciones por inhalación de vapores de cocción y otras también pueden ser alérgicas a los moluscos.

Huevos y productos que contienen huevo

Es una alergia común en niños pero que a menudo desaparece a partir de los tres años de edad. Los huevos pueden causar reacciones anafilácticas en algunas personas (reacciones que afectan a la vez diversos órganos o sistemas en pocos minutos). Existe reactividad cruzada con huevos de otras especies como el pato o la codorniz.

Pescado y productos que contienen pescado

El aumento de su consumo en el mundo occidental hace que la alergia al pescado y derivados haya adquirido más importancia en niños y adultos.

Se considera alérgeno cualquier especie de pescado ya que la mayoría de especies pueden presentar reactividad cruzada entre sí, y por lo tanto ninguna se puede considerar segura para una persona alérgica.

Cacahuete y productos que contienen cacahuete

Pertenece a la familia de las leguminosas, y son los principales causantes de anafilaxis y los que provocan reacciones alérgicas más graves. Es habitual que las personas alérgicas al cacahuete también reaccionen a los frutos secos y a otros miembros de la familia de las leguminosas tales como la soja o el altramuque. Los tratamientos de calor aumentan el efecto alérgico del cacahuete.

Soja y productos que contienen soja

Pertenece a la familia de las leguminosas, y puede tener reactividad cruzada con otras legumbres (incluido el cacahuete). También se han llegado a describir la reacción cruzada con las proteínas de vaca.

Es una alergia que se presenta de forma ocasional en adultos; en niños es más habitual pero suele desaparecer a partir de los dos años de edad.

Leche y sus derivados (incluida la lactosa)

Alergia a las proteínas de la leche

Esta alergia es la más común de todas en niños; afecta entre el 2 y el 7% de los bebés, aunque un 87% de los niños se curan a la edad de tres años. Existe un nivel alto de reactividad cruzada con las proteínas de leche de otros mamíferos como la cabra, la oveja y la búfala. Los síntomas son suaves aunque en individuos muy sensibles pueden causar un choque anafiláctico.

Intolerancia a la lactosa

La lactosa es un azúcar que está presente en todas las leches de mamíferos: vaca, cabra, oveja. Es un disacárido natural, que se compone de glucosa y galactosa. La intolerancia a la lactosa no es una reacción alérgica y no da reacción anafiláctica. Esta provocada por una capacidad reducida o por carencia de la lactasa, enzima que se encuentra en el intestino delgado y que es capaz de romper la lactosa.

Los niveles de tolerancia dependerán de los niveles de lactasa de cada individuo, por ejemplo los adultos con lactasa reducida podrían tolerar hasta 10 g al día (cantidad que se encuentra en 200 ml de leche).

La lactosa puede contener residuos de proteínas de la leche a consecuencia del proceso de obtención, y por lo tanto la lactosa puede no ser apta para las personas alérgicas a la leche.

Fruta con cascara

En este grupo de alergenos se incluyen las almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces del Brasil (*Bertholletia excelsa*), pistachos (*Pistacia verdadera*), macadamias y nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados.

Los frutos secos son causa frecuente de reacción alérgica y, en general, las personas sensibles reaccionan a más de un fruto seco, así como al cacahuete. El tostado podría reducir en parte la alergenidad de las avellanas, pero se desconoce el efecto en los otros frutos secos.

Apio y productos derivados

Tanto la planta como los brotes de la raíz se consideran sustancias alérgicas, y la alergia se suele presentar con mayor frecuencia sobre el producto crudo que el guisado. Es frecuente en los países de la Europa Central y Francia. Existe reactividad cruzada con el apio nabo.

Mostaza y productos derivados

Se considera sustancia alérgica toda la planta, tanto las hojas como el tallo y las semillas. Es frecuente en Francia y España.

Granos de sésamo y productos que contienen granos de sésamo

Posee reactividad cruzada con los frutos secos, la soja y el cacahuete. Puede causar reacciones adversas muy graves. Es una alergia frecuente en países que realizan un consumo elevado, donde la exposición se da en edades tempranas.

Anhídrido sulfuroso y sulfitos

La prevalencia de sensibilidad a los sulfitos en la población es desconocida, pero parece ser poco frecuente, salvo en la población asmática. La reacción adversa más frecuente es un broncospasmo que puede producirse pocos minutos después de consumir un alimento con sulfitos. No se ha determinado un umbral por debajo del cual no se produzcan reacciones adversas, y el límite de 10 mg/kg o litro se corresponde con el límite de los métodos de detección de sulfitos disponibles actualmente.

Altramuces y productos a base de altramuces

Se trata de una planta leguminosa que tiene más de 450 especies diferentes; se han documentado casos de reacciones alérgicas directas (a veces graves), y se ha demostrado el riesgo de reactividad cruzada con los cacahuetes.

Desde hace algunos años, la harina de altramuz se añade a la harina de trigo para la elaboración de productos de pan.

Moluscos y productos a base de moluscos

La proteína alergénica principal que se encuentra en los moluscos (gasterópodos, bivalvos o cefalópodos) es la tropomiosina, la misma que en los crustáceos, y son frecuentes los casos de alergias cruzadas entre moluscos y crustáceos. Además de consumirse tal cual, se utilizan como ingredientes de determinados preparados, así como en algunos productos como el surimi.

Registrar la información sobre alérgenos

Al elaborar un alimento o un plato es preciso tener en cuenta los ingredientes que se utilizan en la receta y anotarlos con precisión.



Si se emplean alimentos envasados como ingredientes, hay que tener en cuenta que algunos de ellos (como conservas y productos deshidratados) tienen una vida útil muy larga por lo que después del 13 de diciembre de 2014 todavía pueden existir productos que tienen etiquetados antiguos. Por ello resulta imprescindible leer siempre la etiqueta completa.

Claves para identificar qué platos contienen alérgenos:

- asegúrese de que su personal utilice siempre la misma receta (tenga una ficha de cada producto o cada plato)
- guarde una copia de la información sobre los ingredientes de alimentos envasados, como salsas o postres
- En la medida de lo posible, mantenga los ingredientes en sus recipientes originales o guarde una copia de la información del etiquetado (en papel o formato electrónico)
- verifique que los recipientes estén claramente etiquetados para aquellos ingredientes que se reciben en grandes cantidades y luego se cambian a envases más pequeños
- asegúrese de que el personal conoce dónde y cómo se guarda la información
- asegúrese de que la información de alérgenos se actualiza (por ejemplo, al modificar recetas o sustituir ingredientes)



- compruebe siempre, al recibir la mercancía, que se corresponde con el pedido y que

Le proporcionan la información relevante sobre alérgenos

- compruebe que los productos son de la marca utilizada habitualmente, ya que marcas diferentes pueden tener ingredientes diferentes
- archive diariamente la documentación (albaranes, etiquetas) para conocer la trazabilidad (origen del producto)

Cómo facilitar la información

Hay varias formas para facilitar la información a los consumidores.

Las empresas tienen que escoger el método más adecuado para su negocio y el tipo de alimentos que sirve.

Mantenga al personal formado e informado

Las empresas deben garantizar que, como mínimo, todos los empleados conocen los procedimientos de la empresa sobre la información en materia de alérgenos. Todo el personal, antes de empezar a trabajar, debería recibir formación sobre cómo informar a los consumidores sobre la presencia de alérgenos.

Es responsabilidad de las empresas conocer qué ingredientes alergénicos están presentes en los alimentos que vende. Debe asegurarse que todo el personal tiene acceso a la información sobre alérgenos y que ésta se encuentra actualizada.

Si se utilizan ingredientes semielaborados, deben estar claramente etiquetados y es necesario conocer qué ingredientes contienen.

Además hay que tener en cuenta el peligro de las contaminaciones cruzadas,



con alimentos que contengan alérgenos o con las superficies y utensilios empleados.

Información escrita sobre alérgenos

Puede facilitarse en las cartas de los menús, en los carteles próximos a los alimentos, pizarras, o en las páginas web cuando se venden por internet. Por ejemplo:

- Tarta de zanahoria: contiene leche, huevo, trigo y nueces
- Ensalada de la casa: contiene leche, sésamo y huevo

Carteles indicando dónde se puede obtener la información sobre alérgenos

Si no figura claramente toda la información de alérgenos próximo al alimento, se deberá señalar en un cartel, pantalla o similar, dónde y cómo pueden obtener la información los consumidores.

Los carteles, que serán visibles y legibles, se situarán próximos a donde se venden los alimentos, como en mostradores, zonas de autoservicio, etc...

Documentación sobre alérgenos para informar al consumidor cuando lo solicitan

Las empresas pueden elaborar folletos o dosieres para consulta o entrega al consumidor con información del tipo:

- Fichas de productos.
- Etiquetas de ingredientes.
- Recetas de los platos elaborados.

Ejemplo de un cuadro de platos con el contenido de alérgenos

plato	Cereales con gluten	crustáceos	huevos	pescado	Cacahuates	leche	apio	mostaza	sulfitos	sésamo	moluscos	soja	frutos secos	altramuces
Risoto de pescado		✓ gambas		✓ merluza	✓	✓					✓ mejillones			
Tarta de limón	✓ trigo		✓			✓								

Información oral sobre alérgenos

También se puede informar a los consumidores verbalmente utilizando cualquiera de los medios citados anteriormente. Puede emplear otros sistemas siempre que garanticen que la información sea correcta.

Es importante recordar que los consumidores decidirán sobre comprar o consumir un producto de acuerdo con la información sobre alérgenos que se facilite.

Las empresas deben decidir cómo:

- gestionar las solicitudes de información de alérgenos
- proporcionar la información al consumidor
- registrar la información y asegurarse de que el personal tiene acceso a ella

Los consumidores también tienen su papel/responsabilidad

Si un establecimiento alimentario indica en un cartel que se puede obtener la información sobre alérgenos preguntando al personal, el consumidor tiene la responsabilidad de solicitar la información y detallar sus requisitos dietéticos a la persona que le informa.

Información sobre gluten

La presencia de gluten está regulada específicamente. Si se declara que es "sin gluten" no puede contener más de 20 mg/kg de gluten, si declara que es "muy bajo en gluten" no puede superar 100 mg/kg

Si efectúa este tipo de declaración tiene que tener procesos de elaboración y manipulación implantados que eviten la contaminación cruzada.

En caso de reacción alérgica grave

Si alguien sufre una reacción alérgica a un alimento es importante que el personal del establecimiento sepa lo que tiene que hacer.

Si sucede, esto es lo que debe hacer:

- No mover a la persona, porque podría empeorar
- Llamar a urgencias 112 y describir lo que sucede indicando que sospecha de una reacción alérgica a la comida
- Encargar a alguien que espere a la ambulancia en la calle mientras otra persona permanece junto a la persona afectada hasta que llegue la ayuda.

Señales de alarma

No siempre está claro si alguien está teniendo una reacción alérgica, porque puede confundirse con otras situaciones graves.

No obstante, algunos síntomas son la dificultad para respirar, inflamación de labios o boca o sufrir un desmayo.

Puntos clave en la información de alérgenos:

1.-Si alguien pregunta si un alimento contiene un ingrediente concreto, compruébelo siempre antes, no haga suposiciones.

2. Si vende un alimento que contiene uno o más alérgenos, inclúyalos en una tarjeta, etiqueta, cartel o menú y asegúrese de que la información se actualiza y es exacta.



3. Mantenga al día la información de ingredientes de los alimentos preparados que emplea (por ejemplo, salsas, relleno para sándwich). Los ingredientes figuran en la etiqueta o en la ficha del producto.

4. Al preparar alimentos, mantenga un registro de todos los ingredientes, incluyendo, aliños, coberturas, salsas, guarniciones y los aceites de cocina.

5. Si cambia los ingredientes de un alimento, asegúrese de actualizar la información sobre ingrediente y de avisar a todo el personal sobre el cambio.

6. Si alguien solicita que le prepare un alimento que no contenga un ingrediente concreto, no diga que sí a menos que pueda estar absolutamente seguro de que ese ingrediente no estará en el alimento

7. Si elabora un alimento destinado a una persona con alergia, asegúrese de que todas las superficies de trabajo y de equipos y útiles han sido adecuadamente limpiadas. Lave sus manos meticulosamente antes de preparar ese alimento.

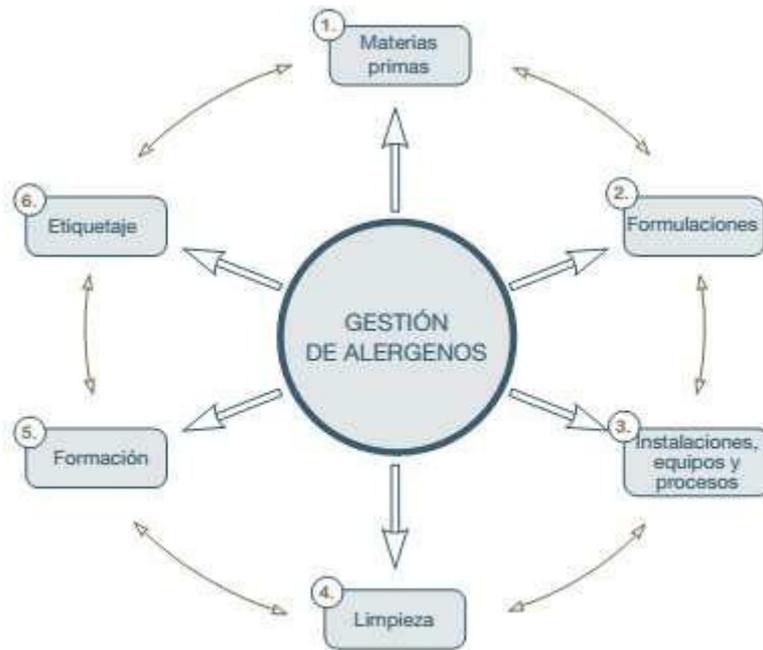


GESTIÓN DE ALERGENOS ALIMENTARIOS Y GLUTEN

La seguridad alimentaria incorpora un nuevo elemento para tener en cuenta en la producción de alimentos. Además de los peligros físicos, químicos y microbiológicos, hay que evaluar la presencia de alérgenos alimentarios.

Los principios y la metodología del sistema de APPCC y los planes de prerrequisitos en diferentes procesos y en

establecimientos de distintas características.



MATERIAS PRIMAS

La determinación de los alérgenos en las materias primas requiere una atención especial, ya que muchas veces no se presentan de la forma más común o evidente. Por ejemplo, los caseinatos provienen de la leche; los almidones, la fécula o la proteína vegetal pueden contener gluten; algunos aromas pueden llevar un soporte de harina de trigo, la lecitina puede proceder del huevo o de la soja, etc.

Con objeto de asegurarnos de que tenemos la información necesaria de nuestras materias primas, hay que consultar con nuestros proveedores acerca de la presencia de alérgenos en sus productos y, si procede, solicitarles una declaración de presencia o ausencia de alérgenos de cada una de las materias provistas.

Para llevarlo a cabo de un modo sistemático, dentro del plan de control de proveedores incluiremos el control de alérgenos. Es muy importante transmitir la importancia de la declaración de alérgenos al proveedor,

ya que de su veracidad depende la gestión de alérgenos en el mismo establecimiento y, sobre todo, ello tiene consecuencias en la información que se dará a la persona consumidora a través del etiquetado.



El proveedor, para facilitarnos la declaración, deberá comprobar:

1. La lista completa de ingredientes de la materia prima en cuestión.
2. Las matrices de procedencia u origen, especialmente cuando se trata de derivados. Hay que tener en cuenta que puede haber ingredientes que, aunque se adquieran a través de un mismo proveedor, pueden tener orígenes diferentes en función de la época del año.
- 3.- La posibilidad de que se haya producido una contaminación cruzada con ingredientes alérgicos en sus procesos tanto de elaboración como de posible distribución.
- 4.- La presencia o ausencia de ingredientes alérgicos cuando se considere necesario a través de un control analítico.
- 5.- La presencia de un sistema de control de cambios y de comunicación de dichos cambios. La información deberá estar siempre actualizada, y en caso de que las condiciones o características de un ingrediente cambien se deberán establecer mecanismos ágiles de comunicación entre el proveedor y el productor.

Para comprobar que el proveedor nos facilita la información adecuada, podemos establecer un seguimiento mediante un sistema de auditoría u homologación.

Por último, hay que controlar las condiciones de transporte y descarga de las materias primas para asegurarse de que no se ha producido ninguna contaminación cruzada, ni en las materias, ni en los envases o embalajes que los contienen.

 **En resumen**

ACCIONES SOBRE LAS MATERIAS PRIMAS

- Solicite información sobre la presencia intencionada o fortuita de sustancias alergénicas en las materias primas.
- Establezca, si procede, un sistema de auditoría o comprobación de los proveedores.
- Verifique el transporte para asegurar que no se han podido producir contaminaciones cruzadas.

RECETAS

Revisión y registro

El objetivo de esta etapa es realizar un examen de las RECETAS a fin de identificar todas aquellas que contengan ingredientes alergénicos.

Podemos empezar por elaborar una lista de ingredientes alergénicos a partir de las declaraciones de alérgenos proporcionadas por los proveedores.

A continuación, examinamos cada ficha técnica de producto y verificamos su formulación. En caso de que encontremos un ingrediente alergénico deberemos marcarlo. Existen muchos modos, puede añadir un registro a la ficha del producto denominado ingredientes alergénicos

Evaluación de RECETAS establecidas

En las RECETAS establecidas podemos realizar una evaluación de la necesidad de utilizar un ingrediente alergénico, a fin de sustituirlo por otro ingrediente sin potencial alergénico. Esta medida, cuando es posible, simplifica la gestión.

Control de cambios

Es importante contar con un buen sistema de control de cambios que tenga planificadas las actuaciones necesarias y las active en caso de inclusión o supresión de un ingrediente alergénico en una formulación establecida. Tendremos que poner una especial atención si a la formulación se le añade un ingrediente alergénico, ya que deberemos revisar si existen otros productos que puedan resultar afectados por contaminación cruzada. También habrá que tener en cuenta que este nuevo ingrediente se declarara en la etiqueta del producto.

Desarrollo de nuevas RECETAS

En el desarrollo de nuevas RECETAS podemos actuar desde el principio en la selección de los ingredientes de la fórmula alimentaria, de modo que podemos escoger, en la medida de lo posible, ingredientes no alergénicos. Esta medida tan sencilla, y que a menudo no tiene ninguna repercusión en el precio o en la calidad del producto final, facilita enormemente la gestión de alérgenos y elimina una de las posibles causas de contaminación cruzada durante los procesos de elaboración. Es obvio que no dejaremos de hacer chocolate con frutos secos, o pasta o pizza solo para no tener que gestionar los frutos secos o el gluten como alérgenos, pero sí que, por ejemplo, en algunas RECETAS podemos utilizar aceite de girasol en lugar de aceite de cacahuete; en otros podemos utilizar almidón de maíz en lugar del de trigo, o seleccionar del abanico de aditivos aquellos que no contienen alérgenos.

INSTALACIONES, EQUIPOS Y PROCESOS

Es muy importante que considere el hecho de que la mayor parte de las alergias se pueden desencadenar a partir de cantidades muy pequeñas de alérgenos. A modo de ejemplo, el polvo de frutos secos acumulados sobre una superficie en la que se trabaje o circule harina de trigo hace que esa harina no sea apta para una persona alérgica a los frutos secos.

Con el establecimiento de unas medidas preventivas podemos minimizar, e incluso eliminar, el riesgo de contaminación cruzada. Estas medidas se deberán incluir en el plan de autocontrol desde el que se gestionaran con los correspondientes registros de comprobación.

a) Establecimiento de ordenes de elaboración

Cuando una elaboración incluye ingredientes alérgicos, hay que programarla de modo que las líneas de producción sin alérgenos vayan al principio como primera medida para evitar la contaminación cruzada. Por ejemplo, si se deben producir chocolates, primero se deberá programar la elaboración de la que no contiene frutos secos. Si se tiene que producir pasta, primero deberá ir la que no contiene huevo.

Asimismo se aconseja que las elaboraciones con ingredientes alérgicos se concentren y sean seguidas, y que a continuación se realice una buena operación de limpieza.

Así se establecerá un programa de elaboración que tenga en cuenta un orden de elaboración según el número de ingredientes alérgicos, que comience por los alimentos que no los contengan, después los que solo contienen uno, dos, etc. y que acabe con el plan de limpieza correspondiente.



b) Control sobre el almacenaje

Con un correcto almacenaje de las materias primas y los productos semiacabados se evitan las posibles contaminaciones cruzadas. Los ingredientes alergénicos deberán estar identificados debidamente y físicamente separados de los otros ingredientes, o bien guardarse en contenedores herméticos. La manipulación de estos ingredientes se deberá realizar en un local o área separada, equipados adecuadamente para evitar contaminaciones cruzadas y, en caso de utilizar nuevos contenedores, se deberá procurar etiquetarlos indicando la presencia de los alérgenos.

c) Instalaciones, equipos y utensilios

Existen situaciones en que la producción de productos con alérgenos y sin alérgenos comparten superficies, utensilios, almacenes, etc. Las medidas siguientes pueden servir de ayuda para evitar la contaminación cruzada:

- Barreras físicas para dificultar la dispersión del alérgeno en el ambiente.
- Identificación de los utensilios específicos que se utilizan en la manipulación de materias primas alergénicas.

d) Uso de guantes

En líneas de productos muy sensibles, frecuentemente los operarios utilizan guantes de látex para manipular los alimentos. El látex contiene proteínas alergénicas que se pueden transferir al alimento durante la manipulación y pueden sensibilizar a los trabajadores que las usan frecuentemente. Estas proteínas tienen reacciones cruzadas con otras presentes en frutas tropicales, de modo que una persona alérgica al kiwi o al plátano puede ser también alérgica al látex. Así pues, es recomendable



primero que valore si es preciso el uso de guantes como medida higiénica y, segundo, en caso de que sean imprescindibles, evite el uso de guantes de látex para prevenir o minimizar el riesgo de alergias en los consumidores vulnerables y en los trabajadores y sustituirlos por guantes de otros materiales.

e) Control de partículas en suspensión

Se recomienda que se tengan en cuenta las implicaciones del movimiento del aire, especialmente al elaborarse productos en polvo. Por ejemplo, para controlar el nivel de polvo del ambiente se pueden utilizar sistemas de ventilación con filtros o sistemas de extracción de aire; asimismo se puede utilizar un sistema de presión positiva para evitar la entrada de aire contaminado en zonas libres.

f) Control de las operaciones de reprocesamiento

Las operaciones de reprocesamiento de productos que contengan un determinado alérgeno solo pueden tener lugar en productos que también contengan este alérgeno. Estos reprocesamientos deberán estar claramente identificados. Del mismo modo, los aceites utilizados para freír alimentos que contienen ingredientes alergénicos (por ejemplo frutos secos, pescado, harina de trigo o pan rallado) no se pueden utilizar para freír otros alimentos que no los contienen.

g) Control sobre las operaciones donde intervienen materias en forma de polvo

Si los ingredientes alergénicos son moliendas (por ejemplo cereales, frutos secos), esta operación deberá tener lugar en un área separada o bien en un área que después se limpie a fondo con un sistema de limpieza húmeda a fin de arrastrar el polvo completamente. En la medida de lo posible, estos ingredientes se deberán moler los últimos en la cadena de elaboraciones a fin de evitar la contaminación cruzada.



PROCESOS DE LIMPIEZA

La exposición a muy pequeñas cantidades de un alérgeno puede ser suficiente para desencadenar una reacción alérgica grave. Por lo tanto, los procesos de limpieza revisten de una gran importancia en la gestión de los alérgenos. Habrá que tener en cuenta determinadas pautas de actuación a fin de mejorar la efectividad:

- Son preferibles los sistemas de limpieza húmedos a los secos, porque se llevan del todo los restos de alimentos cuando se aplican bien y no dejan trazas.
- Es preciso disponer de equipos y utensilios de limpieza exclusivos para limpiar las áreas, equipos y utensilios que entran en contacto con alimentos alérgicos.
- Los equipos se deberán desmontar para su correcta limpieza.
- El uso de pistolas de aire o de agua a presión se deberá minimizar a fin de evitar la dispersión de alérgenos por la empresa.
- Los circuitos de trabajo y de personal deberán empezar por la zona de elaboración de alimentos sin alérgenos y acabar en las zonas de alimentos con alérgenos.

La primera tarea a considerar es la validación de las operaciones de limpieza realizadas. Hay que tener presente que el proceso de limpieza establecido puede ser eficiente desde el punto de vista higiénico, pero ineficaz para eliminar el alérgeno. Un estándar de limpieza visual no es una garantía de eliminación del alérgeno, sino que es necesario validar el sistema de limpieza como apto para el propósito a través de los análisis de muestras de las superficies limpiadas.

Si no se obtienen resultados correctos en la validación, habrá que modificar el plan en alguno de los siguientes aspectos:

- Cambios de procedimiento o de productos de limpieza.
- Limpieza del mismo equipo de limpieza tras usarlo.

Cambios en la verificación de la limpieza: establecimiento de nuevos puntos de inspección, nuevas pruebas analíticas, nuevos puntos de muestreo, etc

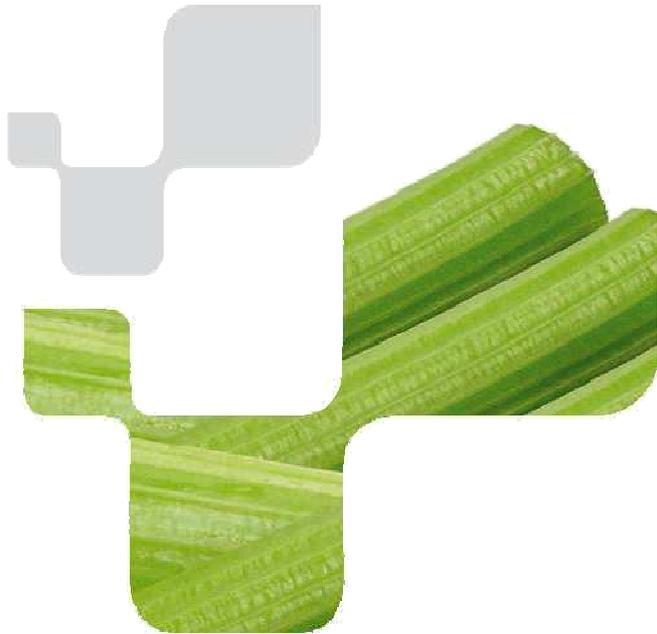


- Revisión de la formación de los operarios de limpieza.
- Fuentes externas de contaminación.

La segunda tarea es la verificación del cumplimiento del plan de limpieza, a través de la monitorización de los controles visuales y analíticos, teniendo en

cuenta las medidas correctoras en casos de resultados negativos.

Por último, deberemos pensar que, si en algún momento debemos sustituir un nuevo equipo, este deberá ser fácil de limpiar. Esto facilitará en gran medida la gestión de la contaminación cruzada.



En resumen

- Valide el plan de limpieza y verifíquelo periódicamente.
- Al adquirir nuevos equipos para la empresa, piense que la facilidad de limpieza es una característica importante.

FORMACION Y CAPACITACION DEL PERSONAL

El personal deberá recibir formación sobre los alérgenos alimentarios y las consecuencias de su ingestión en las personas sensibles.



La capacitación deberá ser específica para cada operario, o grupo de operarios, teniendo en cuenta el puesto de trabajo y el tipo de producto que manipula.

Es fundamental la concienciación y capacitación del personal para la aplicación de las buenas prácticas de manipulación, especialmente para evitar el riesgo de contaminación cruzada durante los procesos de elaboración.

Por último, la documentación relativa a la formación sobre los alérgenos estará registrada y guardada dentro del plan de formación y se incorporará esta materia en el programa de cursos.



ETIQUETADO

La indicación de los alérgenos en la etiqueta

La etiqueta es el elemento fundamental de comunicación con la persona consumidora y, por lo tanto, en la lista de ingredientes se indicaran todos los ingredientes y derivados alérgenos previstos en la norma que se incorporen en el producto.

La persona consumidora ha de tener a su disposición toda la información necesaria sobre la composición de los alimentos, para poder realizar una elección adecuada a sus necesidades y evitar el riesgo de sufrir una reacción adversa.

El etiquetado informativo con respecto a la posible contaminación cruzada solo es justificable sobre la base de una evaluación y una gestión del riesgo responsable. Los mensajes de advertencia o precautorios solo se deberán utilizar cuando exista un riesgo demostrable de contaminación cruzada y no se deberán utilizar nunca en sustitución de las buenas prácticas de fabricación.

Indicaciones obligatorias del etiquetado

- **Lista de ingredientes:**

- Detalla los componentes del producto, de mayor a menor proporción.

- Deben figurar los aditivos (si los hubiera), su función, tipo y nombre o código de identificación (letra E seguida de un número).

¿De qué nos informa la etiqueta de los alimentos?



Lista de ingredientes

Ingredientes:
Zumo de naranja, leche y
suer o base de concentrado

Es la relación de ingredientes que contiene un producto por orden decreciente de peso.

Los **aditivos** deben figurar en esta lista, que indica la categoría a la que pertenecen (colorantes, conservantes, ...) y su nombre específico o bien el número de identificación asignado precedido de la letra E.

Cuando en la denominación de venta se describe algún ingrediente (por ejemplo, leche de pastoreo) la lista debe contemplar el porcentaje de dicho ingrediente.

Algunos ingredientes pueden causar **reacciones adversas** en personas sensibles. Por ello, en los procesos que figuran siempre en la lista de ingredientes aunque se encuentren en un porcentaje muy bajo.

Si alguno de los ingredientes está elaborado con organismos genéticamente modificados o está compuesto de estos organismos, ello debe indicarse expresamente en la misma lista.

Los siguientes productos no requieren lista de ingredientes:

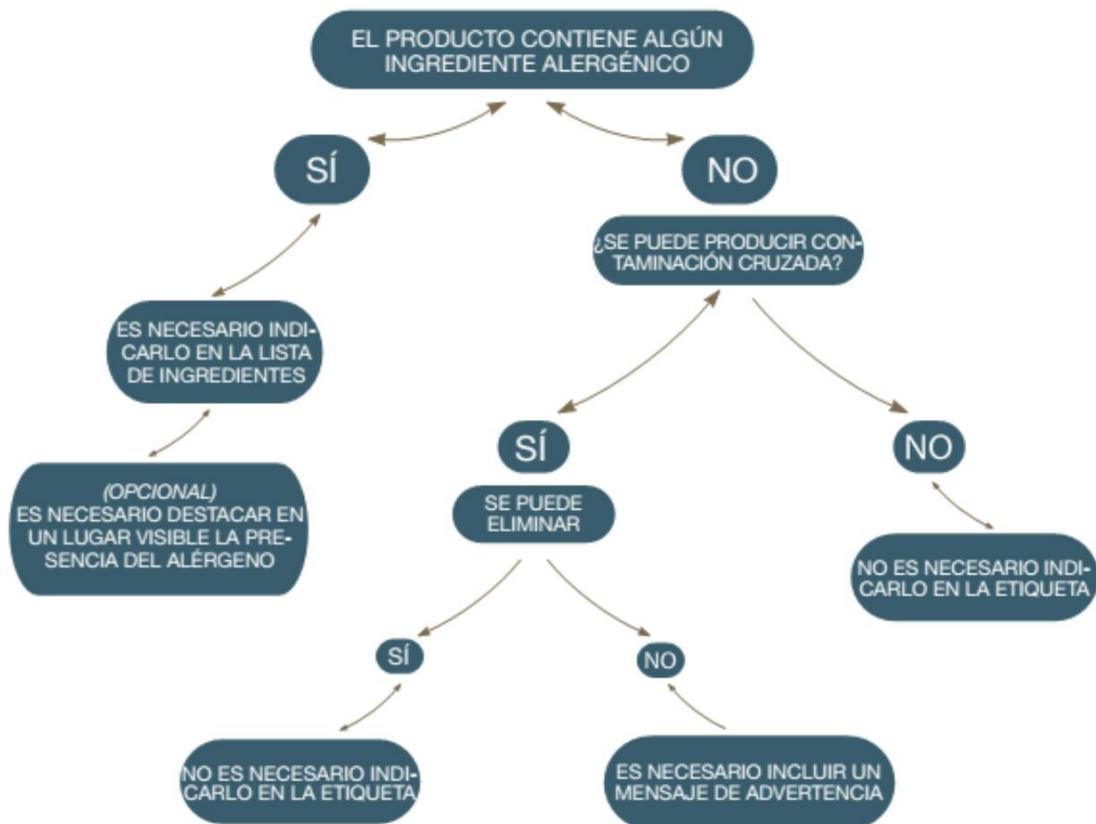
- Productos constituidos por un único ingrediente.
- Aguas de bebida embotelladas y gasificadas.
- Vinagres de fermentación donde no se haya incorporado ningún otro ingrediente.
- Bebidas con una graduación alcohólica superior al 12%.
- Quesos, mantequilla, leche y nata fermentada siempre y cuando no se hayan añadido más ingredientes que los propios y necesarios para la fabricación de estos productos (productos lácteos, enzimas, microorganismos, etc).

¿De qué nos informa la etiqueta de los alimentos?

Infografía interactiva de la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria.

El etiquetado informativo con respecto a la posible contaminación cruzada solo es justificable sobre la base de una evaluación y una gestión del riesgo responsable. Los mensajes de advertencia o precautorios solo se deberán utilizar cuando exista un riesgo demostrable de contaminación cruzada y no se deberán utilizar nunca en sustitución de las buenas prácticas de fabricación.

Árbol de decisión de e tiquetado de alérgenos



INDICACION DE LOS INGREDIENTES ALERGENICOS QUE FORMAN PARTE DEL PRODUCTO

Los ingredientes, los ingredientes compuestos, los aditivos, coadyuvantes tecnológicos, disolventes o soportes de aditivos y los aromas que sean alérgenos y que se utilicen en la elaboración de un producto alimenticio, de conformidad con el Real decreto 1245/2008, se deberán indicar obligatoriamente en la lista de ingredientes del producto en cuestión con una clara referencia a la denominación del alérgeno, excepto si la denominación de venta ya lo indica.

Se valorará la posibilidad de advertir a la persona consumidora de la presencia de este ingrediente o ingredientes con la leyenda siguiente: "CONTIENE <nombre del alérgeno o alérgenos>".



Esta información no es un requisito legal, excepto para las bebidas con un grado alcohólico superior en volumen al 1,2%. Es recomendable destacar esta leyenda en un lugar próximo a la lista de ingredientes.

INFORMACION SOBRE EL RIESGO DE PRESENCIA DE TRAZAS DE Alergenos A CAUSA DE UNA CONTAMINACION CRUZADA

La empresa deberá advertir de este riesgo mediante una mención precautoria en la etiqueta, en caso de que las medidas implantadas no sean eficaces a la hora de evitar la presencia no intencionada de pequeñas cantidades de alérgeno en el producto acabado.

No existe una expresión recogida en la legislación para comunicar la posible contaminación cruzada. A fin de facilitar esta información a la persona consumidora se propone utilizar, como mensaje precautorio y en un lugar próximo a la lista de ingredientes, una frase sencilla como la siguiente: “PUEDE CONTENER <nombre del alérgeno/alergenos>”.

Si un alimento alergénico o un ingrediente derivado está en la lista de ingredientes, no se deberá proporcionar ningún etiquetado informativo adicional en relación con la posible contaminación cruzada con el mismo alimento alergénico.

Alimentos para personas con intolerancia al gluten

El Reglamento (CE) n.º 41/2009 sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten fija el contenido en gluten que pueden tener los alimentos destinados a estos grupos de personas. Sobre la base de evidencias científicas recientes, se ha demostrado que la intolerancia al gluten varía dentro de unos límites, en función de los individuos. Con objeto de proteger la salud de estas personas, y para que puedan encontrar en el mercado varios productos alimenticios apropiados a sus necesidades, esta norma prevé dos tipos de productos con distinto nivel de contenido en gluten para que la persona consumidora afectada pueda escogerlos en función de su grado de sensibilidad. Esta norma prevé dos tipos de indicación:

“Muy bajo en gluten”

Esta mención solo puede figurar en alimentos destinados a una alimentación especial de personas con intolerancia al gluten, siempre y cuando el nivel de gluten no exceda los 100 mg/kg en el producto destinado al consumidor Anal.

“Sin gluten”

Esta mención puede figurar en alimentos destinados a una alimentación especial de personas con intolerancia al gluten, en otros alimentos dietéticos y en alimentos normales, siempre y cuando el nivel de gluten no exceda los 20 mg/kg en el producto destinado al consumidor Anal. No obstante, en los alimentos normales y en los dietéticos diferentes de

! En resumen

- ◆ La indicación "sin gluten" podrá aplicarse tanto a los productos dietéticos como a los productos de consumo normal.
- ◆ No se podrán utilizar estas indicaciones, de conformidad con la norma general de etiquetado, para promocionar productos que de forma natural no contienen gluten, como el arroz, el azúcar, la leche, zumos 100% de fruta, huevos, mantequilla, miel, etc.

los destinados a personas con intolerancia al gluten se aplicara la mención sin perjuicio de lo dispuesto en los principios generales de la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios (artículo 4 del Real decreto 1334/1999).

Estas menciones se colocaran muy cerca del nombre bajo el cual se vende el producto.

Métodos Analíticos

El análisis de alérgenos se divide en diferentes métodos para diferentes propósitos. Los más utilizados son los dispositivos de flujo lateral o las tiras reactivas y ELISA (ensayos de inmuno-absorción de enzimas ligadas), en base a proteínas. También están surgiendo algunos métodos de espectrometría de masas. Los análisis por PCR (reacción en cadena de la polimerasa), por ser pruebas indirectas (detección de ADN no alergénico, pero no de proteínas) sólo son útiles cuando los ensayos de detección de proteínas no están disponibles (por ejemplo, el apio). Los dispositivos de flujo lateral pueden ser utilizados in situ en la fábrica por trabajadores formados, mientras que ELISA, PCR y la espectrometría de masas tienen que ser realizados en laboratorios acreditados especialmente equipados.

El ATP (adenosin trifosfato) y los análisis de proteínas también se utilizan como métodos de análisis in situ, pero no son específicos para los alérgenos. Éstos detectan la contaminación general con materia.



LEGISLACIÓN

Reglamento (UE) N.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor (DO L 304 de 22.11.2011)

Reglamento (UE) N.º 178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo de 28 de enero de 2002 por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria, se crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria (DO L 31 de 1.2.2002)

Reglamento (UE) N.º 41/2009 de la Comisión, de 20 de enero de 2009, sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten (DO L 16 de 21.1.2009)

Real Decreto 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