



# GUÍA DE ALÉRGENOS



## Qué es una alergia alimentaria?

**Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunológico exagerada cuando entra en contacto con ciertas proteínas en los alimentos, mejor conocidos como alérgenos, que incorrectamente son percibidos como peligrosos.**

Normalmente, los síntomas aparecen pocos minutos después de haber ingerido el alimento, aunque también pueden tardar un par de horas. Estos síntomas pueden ser erupciones, prurito, comezón, problemas intestinales e incluso colapso repentino, aunque este último es muy raro.

### Estos son algunos tipos de alérgenos:

- Apio
- Cereales que contengan gluten
- Crustáceos
- Huevo
- Pescado
- Leche
- Altramuces
- Moluscos
- Mostaza
- Nueces
- Cacahuete
- Ajonjolí
- Soya
- Dióxido de Azufre (Sulfitos)

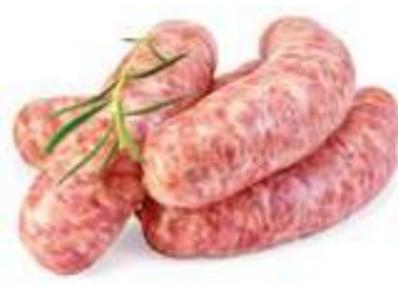


### ¡Cuidado!

Algunos alérgenos están ocultos en la comida.



**Leche y huevo** (lisozima) en quesos añejos.



**Trigo** en bizcochos, **sulfitos** en conservadores y **mostaza** en embutidos.



**Bloody Mary: pescado, trigo y soya** en la salsa Worcestershire así como **apio** de decoración.

# Alergia vs. intolerancia

## Puntos clave: **Alergia Alimentaria**

- La alergia alimentaria afecta al sistema inmunológico y es una reacción a un tipo de comida en específico.
- Los síntomas pueden ser leves o graves en la piel, intestino, problemas respiratorios o de circulación.
- Algunas personas pueden tolerar una versión "bien cocinada" de los alimentos, pero pueden presentar reacción alérgica en su versión cruda o semi-cocinada. Por ejemplo, el huevo en la preparación de un pastel es comúnmente tolerada.

## Puntos clave: **Intolerancia Alimentaria**

- Generalmente las reacciones y síntomas pueden tardar unas cuantas horas en presentarse, incluso días.
- Se pueden presentar múltiples síntomas que pueden variar desde migraña hasta hinchazón, diarrea y letargo.
- Las reacciones pueden acontecer después de ingerir pequeñas cantidades de ciertos alimentos con alérgenos pero es más común cuando se ingiere de manera exagerada.

### **Alergia a la proteína de leche**

Detonador: Proteína de leche



**Evitar el consumo de leche y productos lácteos, incluso los que son libre de lactosa, no son recomendables.**

### **Intolerancia a la lactosa**

Detonador: lactosa



**Productos libre o bajo en lactosa son adecuados para el consumo en bajas cantidades.**





## Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una enfermedad crónica del sistema inmunológico causada por intolerancia a la proteína del gluten.

Cuando una persona con enfermedad celíaca ingiere alimentos con gluten, su sistema inmunológico reacciona dañando el revestimiento del intestino delgado, evitando que el cuerpo absorba correctamente los nutrientes de los alimentos.

Actualmente no existe una cura para esta enfermedad, el único tratamiento es una dieta libre de gluten de por vida. Algunos de los síntomas son:

- **Hinchazón**
- **Náuseas**
- **Dolor de cabeza**
- **Erupciones en la piel**
- **Pérdida de peso**



## ¿Cómo prevenir la contaminación cruzada?

Como parte de su deber, los vendedores de productos alimenticios a granel deben tomar medidas para evitar la "contaminación cruzada", es decir, la contaminación de alimentos con alérgenos.

### ¿Cómo puedes evitar la contaminación cruzada?

#### Ejemplos en el lugar de trabajo:

- Los utensilios de cocina y las superficies de trabajo se deben limpiar con agua y detergente.
- La ropa de trabajo siempre debe estar limpia.
- Lavarse bien las manos antes de manipular alimentos.
- Asegurar que nadie alrededor está usando sustancias que pudieran contener alérgenos.

#### Ejemplos durante la preparación:

- Usar un nuevo empaque si es que el anterior ya había sido abierto y pudo contaminarse con sustancias que pudieran contener alérgenos.

#### Ejemplos a la hora de servir:

- No utilizar los mismos cucharones.
- Enviar los platos por separado para las personas con alergias.

## ¿Qué hacer en una emergencia?

Una emergencia existe si un comensal manifiesta uno o más síntomas asociados con una reacción alérgica. Si esto sucede, actúa de inmediato:

- **Llama al contacto de emergencia para una ambulancia.**
- **Preguntar al comensal si tiene algún medicamento y cómo se les puede ayudar.**
- **Dar información detallada y clara de la reacción alérgica del comensal y la ubicación de tu negocio al contacto de emergencia.**

## Lista de Alérgenos

Existen ciertos alérgenos que necesitan ser notificados cuando se presenten los alimentos y bebidas. A continuación te explicaremos que son estos alérgenos y algunos ejemplos de alimentos donde pueden encontrarse.



### Apio

Esto incluye tallo, hojas y semillas de apio. A menudo puede ser encontrado en la sal de apio, en ensaladas, algunos productos de carne, sopas y cubitos de caldo.



### Cereales que contienen gluten

Esto incluye trigo (así como espelta y Kamut o trigo Khorasan), centeno, cebada y avena. Puede ser encontrado en alimentos que contengan harina, como polvo para hornear, masa, alimentos empanizados, pan, pasteles, cuscús, productos de carne, pasta, salsas, sopas y alimentos espolvoreados con harina.



### Crustáceos

Como cangrejo, langosta, gambas y cigalas. Se encuentran en preparaciones con camarón y ensaladas.



### Huevos

Se puede encontrar en pasteles, algunos productos de carne, mayonesa, mousses, pasta, quiche, salsas y alimentos bañados con huevo.



### **Pescado**

Encontrado en salsas de pescado, pizzas, condimentos, aderezos para ensaladas, cubos de caldo y en la salsa Worcestershire.



### **Altramuces**

Incluyendo las semillas y la harina de altramuces y se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles y pasta.



### **Leche**

Encontrado en la mantequillas, queso, crema, polvo de leche y yogurt. Usado en alimentos glaseados con leche, sopas y salsas.



### **Moluscos**

Esto incluye mejillones, caracoles de tierra, calamares y caracoles de mar. Se encuentran en salsas de ostras o como ingrediente de platillos de pescado.



### **Mostaza**

Como la mostaza líquida, polvo y semillas de mostaza. Se puede encontrar en panes, curry, adobos, productos de carne, aderezos para ensaladas, salsas y sopas.



### **Nueces**

Como almendras, avellanas, nueces, anacardos, nuez pecán, nuez de macadamia, castañas y pistachos. Se pueden encontrar en panes, bizcochos, galletas, postres, helados, mazapán, aceites de frutos secos y salsas.



### **Cacahuates**

Pueden encontrarse en bizcochos, pasteles, curry, y salsas. Se puede encontrar en aceite y harina de cacahuete.



### **Ajonjolí**

Se puede encontrar en el pan, palitos de pan, hummus, aceite y pasta de ajonjolí.



### **Soya**

Encontrado en el tofu, frijoles de edamame, pasta de miso, proteína de soya texturizada y harina de soya o tofu. Con frecuencia es usado en algunos postres, helados, productos de carne, salsas y productos vegetarianos.



### **Dióxido de Azufre (Sulfitos)**

Utilizado comúnmente como antioxidante y conservante en frutos secos, productos de carne, refrescos y verduras, así como para vino y cerveza.



## Información para los clientes.

### **Información correcta desde los proveedores.**

- Solicita que todos los alimentos y bebidas vengan con la correcta información sobre alérgenos.
- La información sobre alérgenos debe ser proporcionada en los alimentos empaquetados, las etiquetas vienen enfatizadas con letras en negritas y mayúsculas.
- Al momento de la entrega, toma nota de toda la información sobre alérgenos y etiquetar cada elemento.

### **Convierte a un integrante del staff en el “gurú” de los alérgenos.**

Considerar elegir a una persona del staff para que sea el responsable de:

- Recolectar y actualizar información sobre alérgenos.
- Capacitar a los demás sobre el tema.
- Informar al staff sobre cambios en el menú.
- Llevar registro de todo.

### **Gestión de la información sobre alérgenos**

- Tener una lista de los ingredientes de cada menú o de los especiales.
- Notificar todos los ingredientes o lo que podrían contener, incluyendo los aceites utilizados al cocinar, todo lo utilizado para hacer los aderezos, guarniciones o coberturas.
- Si se utilizan diferentes marcas en los productos, llevar control si algún ingrediente cambia en la fórmula.





## Checklist

### ¿El staff está claro de sus responsabilidades?

- ¿Tiene una persona que responderá preguntas sobre los elementos del menú?
- ¿Tu personal esta capacitado para responder las preguntas de los comensales sobre alergias?
- ¿Tu menú es flexible y adaptable para aquellos comensales con alergias alimentarias?
- ¿Conoces perfectamente cada uno de los ingredientes utilizados en los elementos de tu menú?
- ¿Tienes identificados dónde podrías encontrar alérgenos en lugares inesperados? Por ejemplo, ¿el aceite para cocinar normalmente usado en muchos alimentos?
- ¿Evitas la contaminación entre la comida que podría contener alérgenos de la comida libre de ellos al momento de la preparación y de servirla?

- ¿Tu staff sabe cómo corregir un error al momento de preparar un platillo?
- ¿Mantienes información sobre alérgenos impresa o en tu página web que deba ser actualizada?
- ¿Tu staff sabe como manejar una emergencia de reacción alérgica?

