

Protocolo de

ALERGIAS e INTOLERANCIAS



*Incluye gestión de
DIETAS ESPECIALES*

R1-PR14

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 2 |
| 2. PRINCIPALES ALÉRGENOS..... | 4 |
| 3. CONTROL DE LOS ALIMENTOS | 15 |
| a) RESPONSABILIDADES | 15 |
| b) PROCEDIMIENTO | 17 |
| 4. DIETAS ESPECIALES | 20 |
| MUSULMANES | 20 |
| CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN | 24 |

1. INTRODUCCIÓN

Este protocolo está elaborado con la finalidad de establecer las precauciones necesarias para elaborar alimentos que van destinados a comensales, que por determinadas circunstancias: alergias, intolerancias, han de eliminar de su dieta productos concretos.

Según se establece en la Orden 4212/2006 de 26 de julio, por la que se modifica la Orden 917/2002 de 14 de marzo (BOCM 17 de agosto), Reguladora de los comedores escolares en los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid, ALCOIN-VERDEJO preparará menús especiales cuando se trate de alumnos que sufran alergia o intolerancia a determinados alimentos o padezcan enfermedades o trastornos somáticos que precisen una alimentación específica.

La ingestión de productos por parte de algunos comensales puede provocarles reacciones indeseables que pueden llegar a ser de extrema gravedad.

La **ALERGIA ALIMENTARIA** constituye un tipo de reacción adversa a los alimentos, con una respuesta anormal atribuida a la ingesta, contacto o inhalación de un alimento (o sus derivados) o de un aditivo alimentario, que tiene su origen en un **mecanismo inmunológico**. Las alergias se dan, esencialmente, cuando el sistema inmunológico percibe una sustancia, normalmente inocua, como si fuera una amenaza (un alérgeno), y la ataca con las defensas inmunológicas del cuerpo.

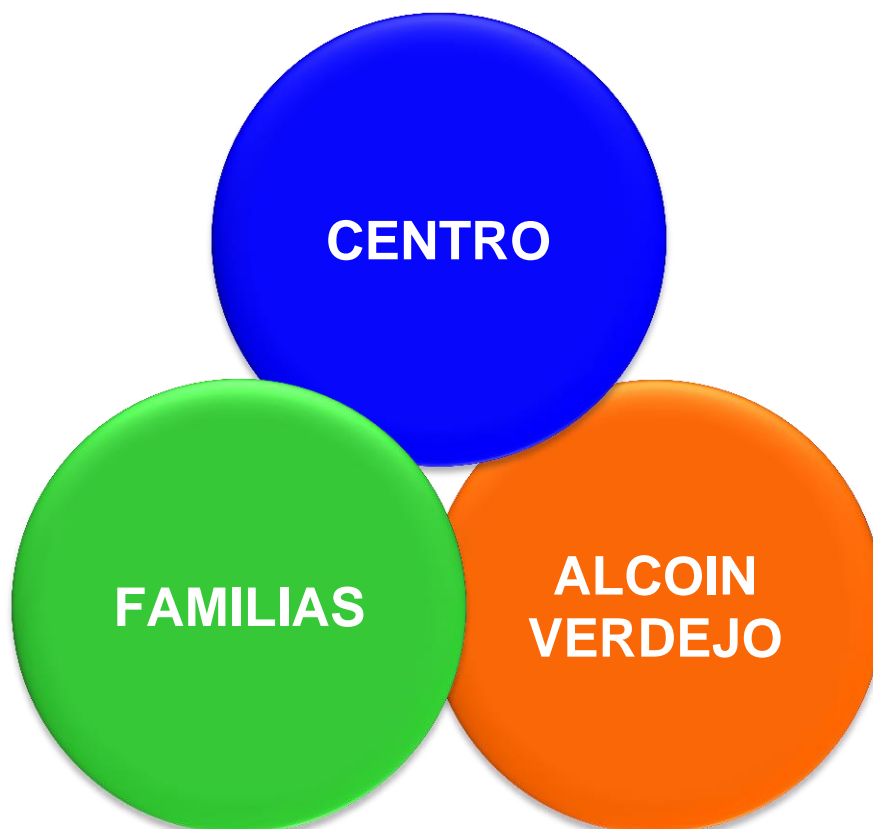
La **INTOLERANCIA ALIMENTARIA** consiste en una reacción adversa a los alimentos, de base no inmunológica, que puede deberse a mecanismos **enzimáticos** (deficiencia de lactasa...), **farmacológicos** (sustancias con potencial acción farmacológica contenidas en el alimento o liberados por él: histamina, tiramina, putrescina o cadaverina...) o mecanismos **indeterminados de etiología desconocida** (idiopática). Las intolerancias más comunes son a la lactosa y al gluten (celiacos).

Hay que tener en cuenta que pequeñas cantidades los alimentos implicados pueden causar reacciones graves, e incluso mortales, a las personas susceptibles.

Es imprescindible y muy importante la comunicación:

[FAMILIAS] + [CENTRO] + [ALCOIN·VERDEJO]

El presente protocolo va dirigido a todo el personal de ALCOIN-VERDEJO, así como a los padres, tutores de los comensales y personal del centro o no, que intervenga en la elaboración y servicio, así como aquellos que quieran conocer las pautas a seguir para eliminar aquellos riesgos asociados a las alergias e intolerancias.



2. PRINCIPALES ALÉRGENOS

1. **Cereales** que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo: jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa (1); maltodextrinas a base de trigo (1); jarabes de glucosa a base de cebada; cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
2. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
3. **Huevos** y productos a base de huevo.
4. **Pescado** y productos a base de pescado, salvo: gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides; gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.
5. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
6. **Soja** y productos a base de soja, salvo: aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados (1); tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja; fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja; ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.
7. **Leche** y sus derivados (incluida la lactosa), salvo: lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola; lactitol.

8. **Frutos de cáscara**, es decir: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfóncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados, salvo los frutos de cáscara utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
9. **Apio** y productos derivados.
10. **Mostaza** y productos derivados.
11. **Granos de sésamo** y productos a base de granos de sésamo.
12. Dióxido de azufre y **sulfitos** en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.

LECHE DE VACA



ALERGIA A LAS PROTEÍNAS

La alergia a la leche ocupa el primer lugar en importancia entre las alergias alimentarias en niños. La leche contiene más de 40 proteínas, todas ellas posibles alérgenos. De ellas, las fracciones sensibilizantes más frecuentes son: beta-lactoglobulina, alfa-lactoalbúmina, seroalbúmina, caseína y gammaglobulina. Es frecuente encontrar sensibilidad a varias de estas proteínas de forma simultánea. La lactosa podría contener trazas de caseína y de proteínas del lactosuero (lactoalbúmina, lactoglobulina).

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Es una afección de la mucosa intestinal. Cuando el organismo no es capaz de generar enzima lactasa (o lo hace en muy poca cantidad), resulta imposible metabolizar la lactosa (disacárido de la leche). En consecuencia, se producen cuadros clínicos con manifestaciones gástricas (cólicos, distensión abdominal, mala absorción, diarreas...).

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Productos de panadería (pan de molde), repostería y confitería.
- Pastas alimenticias.
- Turrón, chocolates y helados.
- Caramelos de dulce de leche y chicles.
- Cultivo de bacterias ácido-lácticas y otros cultivos de bacterias.
- Margarina.
- Batidos, zumos y horchatas.
- Embutidos (chorizo, salchichón), fiambres (jamón cocido), salchichas.
- Fabadas, cocidos y otras conservas.
- Potitos, papillas y cereales.
- Cubitos de caldo, sopas de sobre y salsas.
- Sabores naturales o artificiales (saborizante artificial a mantequilla).
- Grasas animales (nata, mantequilla) y aromas a queso y leche.

ADITIVOS:

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Caseinato de sodio Caseinato de calcio Caseinato magnésico Caseinato potásico Caseína | Suero láctico Lactoalbúmina Lactoglobulina Lactosa Ácido láctico Lactitol | Hidrolizado proteico H4511 H4512 H4513 | Colorante E-101 Conservante E-270/ E-325/ E-326/ E-327 Emulgente E-472B/ E-478/ E-480/ E-481/E482 Edulcorante E-966 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

CEREALES



ALERGIA A LAS PROTEÍNAS

El trigo es el cereal más alergénico. Las proteínas del trigo pueden clasificarse en: fracciones solubles (albúminas, 3-5%; globulinas, 6-10%) e insolubles (gliadina, 40-50%, y glutenina, 30-40%). Las **fracciones hidrosolubles** son las más implicadas en **procesos alérgicos**, relacionándose con síntomas derivados de la exposición inhalatoria y no con la ingestión.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDEN ESTAR PRESENTE

A. TRIGO:

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale.1
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Pastas, galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Caramelos y golosinas.
- Leches, bebidas malteadas y bebidas fermentadas de cereales (cerveza, agua de cebada) y algunos licores...
- Embutidos, salchichas, patés y conservas de carnes.
- Quesos fundidos.
- Conservas de pescado con diversas salsas.
- Sopas y platos preparados.
- Frutos secos tostados con sal.

B. ARROZ :

Podemos encontrar arroz en el sake (licor japonés) así como en los licuados de arroz en tiendas de dietética.

C. MAIZ:

El maíz es un alérgeno difícil de eliminar puesto que se encuentra en forma de almidón en muchos productos elaborados. Contienen maíz y por lo tanto hay que eliminar en la dieta de exclusión:

- Levadura en polvo,
- Caramelo (suele usarse jarabe de maíz),
- Dextrina, maltodextrina, dextrosa,
- Fructosa, glucosa delta lactona, azúcar invertido, jarabe invertido,
- Malta, jarabe de malta, extracto de malta,
- Mono y diglicéridos,
- Glutamato monosódico,
- Sorbitol, almidón.

GLUTEN



ENFERMEDAD CELIACA

Las fracciones no hidrosolubles son las responsables de la enfermedad celiaca por intolerancia al gluten, asociándose por tanto, con la ingesta.

El gluten es una fracción de las proteínas procedentes del trigo, centeno, cebada y avena, o sus variedades cruzadas, y sus respectivos derivados.

Las prolaminas, que forman parte de la fracción del gluten en un 50%, son nocivas para determinados individuos, y su ingesta desencadena en ellos la enfermedad celiaca. La gliadina es la **prolamina del trigo**.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDEN ESTAR PRESENTE

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

A) Alimentos que con seguridad contienen gluten:

- Pan, harina de trigo, cebada, centeno y avena.
- Productos de pastelería y bollería: pasteles, tartas, galletas, bizcochos, etc.
- Pasta italiana: (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.
- Higos secos.
- Bebidas malteadas: cerveza, agua de cebada, etc.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales, y ciertos licores.
- Productos manufacturados en los que en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.

B) Alimentos que pueden contener gluten:

- Harinas, sémolas, panes o cualquier tipo de alimento, elaborado a partir de maíz, arroz o legumbres, en el que no se garantice la ausencia de gluten.
- Quesos fundidos, en porciones, rallados, de untar con sabores.
- Yogures de sabores, con trozos de frutas o mermeladas.
- Embutidos y productos de charcutería: chorizo, morcilla, salchichón, salchichas, etc.
- Carnes en conserva, adobadas, hamburguesas y patés.
- Conservas de pescado en escabeche o en salsas.
- Sucedáneos de pescado y marisco: gulas, surimis, etc.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.
- Frutos secos tostados y fritos con sal.
- Chocolates y bombones.
- Golosinas.
- Helados.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquinas automáticas expendedoras.
- Aditivos E-14XX

HUEVO



La alergia al huevo ocupa el segundo lugar en importancia entre las alergias alimentarias en niños. Tanto las proteínas de la clara como las de la yema pueden actuar como alérgenos, si bien, la yema es menos alergénica que la clara. El huevo está compuesto por diferentes fracciones proteicas: ovoalbúmina, ovomucoide, ovotransferrina, lisozima, levitina,..., que se encuentran tanto en la clara como en la yema. El principal alérgeno presente en la clara, es el ovomucoide.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Pastas (fideos, macarrones) al huevo.
- Sopas, purés, mayonesas y gelatinas.
- Pan rallado, productos de pastelería, bollería (bizcochos, magdalenas...).
- Hojaldres, empanadas, empanadillas.
- Helados, batidos, merengues, flanes, mazapanes y turrone y caramelos.
- Fiambres, embutidos, salchichas y patés.
- Preparados a base de rebozado y pan rallado.

ADITIVOS:

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Coagulante Emulsificante Lecitina (salvo que sea de soja) Livetina Lisozima | Albúmina Ovoalbúmina Ovomucina Ovomucoide Ovovitelina | E-322 Lecitina E-1105 Lisozima E-1616 Luteína | Vitelina Luteína (pigmento amarillo) Globulina |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

<http://www.aepnaa.org/alergia/alergia-a-los-alimentos-40>

PESCADO



ALERGIAS A LAS PROTEINAS DE PESCADO

Los alérgenos existentes en los pescados son proteínas del sarcoplasma muscular llamadas "parvoalbúminas", específicas de cada especie. Las especies de pescados involucradas con mayor frecuencia en las reacciones alérgicas son: gadiformes (bacalao, merluza), peces planos (lenguado, gallo), atún y, en menor número de casos, salmón y clupeiformes (sardina, boquerón).

ALERGIA AL ANISAKIS

El anisakis es un parásito helminto cuyas larvas infestan distintos pescados (merluza, pescadilla, bacalao, sardina, arenque...) y cefalópodos (pulpo, sepia o calamar), que coloniza el tejido muscular del pescado de forma que los pacientes alérgicos al anisakis pueden sufrir reacciones alérgicas (urticaria y/o angioedema y/o vómitos y/o diarrea, fatiga y anafilaxia) de forma inmediata tras la ingestión del pescado parasitado.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Surimi.
- Pizzas.
- Preparados para paellas.
- Pollos alimentados con harinas de pescado.
- Productos enriquecidos con omega 3 procedente de pescado.

MARISCOS: CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS



Los mariscos que originan alergias más frecuentemente son: crustáceos (camarones, gambas, cigalas, langosta, nécoras, bogavante...), moluscos bivalvos (mejillones, almejas, ostras...), cefalópodos (sepia, pulpo, calamar...) y gasterópodos (caracoles).

Se puede manifestar dermatitis y urticaria de contacto al manipular el marisco y síntomas con la inhalación de los vapores de cocción o de partículas desprendidas durante la manipulación.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Sopas y caldos de pescado.
- Saborizantes a marisco (extracto de cangrejo o almejas).
- Surimi.
- Tinta de calamar.
- Preparados para paella.
- Ensaladas.

CACAHUETES Y FRUTOS SECOS



El cacahuete es un alimento muy rico en proteínas (globulinas y albúminas).

La alergia al cacahuete suele darse, por lo general, en niños mayores de tres años, al igual que sucede con las alergias a otras leguminosas y a frutos secos.

Los compuestos responsables de la reacción alérgica son una fracción de las proteínas del alimento. En el caso concreto del cacahuete, son un tipo de globulinas (Ara h 1 hasta Ara h 8) las que provocan la sensibilización.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Mazapán/pasta de almendra
- Turrónes y bombones o chocolatinas
- Pasta y cremas que contengan frutos secos (ej. pasta de almendra, crema de chocolate,...)
- Leches vegetales.
- Mantequilla de frutos secos (ej. mantequilla de anacardo, de almendra, de cacahuete o maníes)
- Aceite de frutos secos (ej. aceite de girasol, aceite de cacahuete,...)
- Frutos secos artificiales Nu-Nuts (son cacahuetes a los que se les ha quitado el sabor y se les añade el sabor de un fruto seco como la pacana o la nuez).
- Productos de repostería y panadería (bizcochos, panes de semillas, etc.) y helados que contengan frutos secos
- Proteína vegetal hidrolizada (incluida en algunos cereales para desayuno)
- Los alimentos étnicos, productos horneados preparados comercialmente, y los dulces pueden estar contaminados con frutos secos puesto que los frutos secos se utilizan frecuentemente en estos tipos de alimentos
- Salsas de barbacoa, salsa pesto, salsa inglesas, chile, curry, ..
- Denominaciones como "emulsified" (emulsionado) o "satay" (salsa de cacahuete lo cual podría indicar que el alimento fue espesado con cacahuetes o maníes)

APIO



La alergia al apio es común ya que contiene un alérgeno (api G1) similar al del polen del abedul. El apio crudo o cocinado puede causar reacciones que varían desde dermatitis de contacto hasta choques anafilácticos.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Sopas y cremas vegetales.
- Salsas y preparados asiáticos.
- Mezclas de verduras.
- Ensaladas listas para consumo.
- Gelatinas.
- Potitos

SOJA



En nuestro país, es más frecuente su descripción como alérgeno por vía inhalatoria que tras la ingesta. La reacción alérgica a la soja desaparece frecuentemente de forma espontánea. La lecitina de soja **E322** se utiliza como emulgente en la fabricación de numerosos productos alimentarios. El 90% de las proteínas de la semilla de soja son globulinas y albúminas hidrosolubles. La "fracción 2S2" ha sido definida como la más alérgica.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Cocina asiática (salsa de soja, aceite de soja y Tofu).
- Aceites y grasa de sojavegetales (salsas, galletas).
- Sucedáneos de carne (hamburguesas, salchichas, patés,...).
- Goma y almidón vegetal.
- Lecitina de soja : E322 y proteínas vegetales.
- Aromas naturales.
- Caldos vegetales.
- Helados.
- Alimentos infantiles sin lactosa.
- Complementos panarios (harinas, leguminosas, rebozados).

MOSTAZA



Es una de las especias más alergénicas de las que se tiene constancia, tanto por su prevalencia como por la intensidad de los síntomas. Se precisan mínimas cantidades para desencadenar cuadros dermo-respiratorios de gran intensidad.

El alérgeno principal de la mostaza es el "Sin a 1: sinapis alba L". Las semillas de mostaza poseen más alérgenos relevantes, como la "globulina 11S".

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Salsas y aliños variados
- Curry, mayonesas, vinagretas y ketchup

GRANOS DE SÉSAMO



La prevalencia y gravedad de la alergia a la semilla de sésamo se ha visto incrementada en los últimos años en Europa, debido a su introducción en la dieta, procedente de países asiáticos.

Además de las semillas, en alimentación se emplea su aceite como saborizante y decorativo de las comidas preparadas.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Margarinas.
- Productos de panadería y bollería (pan de hamburguesas).
- Crackers, chips, galletas y otros productos de aperitivo.
- Comidas preparadas.

SULFITOS

Los sulfitos se emplean ampliamente en la industria alimentaria y de bebidas. Se utilizan como aditivos, inhibidores del oscurecimiento no enzimático, antimicrobianos para esterilizar envases y equipos de fermentación...).

Se han atribuido numerosas reacciones a sulfitos como diarrea, dolores abdominales, náuseas, vómitos, urticaria prurito, angioedema, cefaleas, dolor torácico, lipotimia, eritemas inespecíficos, etc. Es conocida la importancia de los sulfitos como desencadenantes de broncoespasmo y asma grave.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Vegetales frescos (lechugas, aguacates, remolacha) y ensaladas.
- Comidas preparadas.
- Alimentos deshidratados (frutas y verduras).
- Patatas cocidas, fritas, chips.
- Conservas (lentejas, garbanzos, alubias, champiñones, pepinillos, coliflor...)
- Pastelería y bollería, galletas y algunos tipos de pan
- Carne roja, embutidos, jamones, carnes picadas, hamburguesas.
- Mariscos (gambas,...) y pescados.
- Bebidas cítricas, cerveza, vinos fermentados, sidras y vinagres.
- Frutos secos (nueces) y turrónes

ALTRAMUCES



El altramuz es una legumbre que se utiliza cada vez más en la industria alimentaria, sobre todo, adicionado a harinas, o como sustitutivo de la soja.

Los altramuces pueden provocar alergia por sensibilización primaria o por reacciones cruzadas, por ejemplo, con los cacahuetes.

ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDE ESTAR PRESENTE

- Harinas y productos de bollería.
- Chocolate para untar
- Galletas, pastas

3. CONTROL DE LOS ALIMENTOS

a) RESPONSABILIDADES

ELABORACIÓN DEL PRODUCTO: El Jefe de cocina o en su defecto la persona que éste designe será el encargado de la elaboración de las comidas destinadas a la población sensible. También es responsable de guardar muestras de cada uno de los menús para alérgicos, incluidas las guarniciones, en tiempo y la forma recogidos en el PRQ-03 Control de Trazabilidad.

SERVICIO DEL PRODUCTO: El Coordinador de Monitores, o en su defecto las personas que esté designe será el encargado de servir las comidas destinadas a la población sensible. Podrá darse el caso de que sea un único monitor el responsable de servir a todos los comensales con alergia, intolerancia o dieta especial, o por el contrario, el monitor de cada mesa se encargará de los comensales sensibles que tenga su mesa.

En cada centro se cumplimentará el registro **R2-PR14 Responsables del control de Alergias e Intolerancias**, donde se indicará responsable de elaboración y servicio.



RESPONSABLES DEL CONTROL DE ALERGIAS e INTOLERANCIAS

R2-PR14
Ed. 01

Centro de trabajo:

.....

PROCESO DE ELABORACIÓN

| | |
|----------------|----------------------|
| JEFE DE COCINA | RESPONSABLE DELEGADO |
| OBSERVACIONES | |

SERVICIO DEL MENÚ

| | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RESPONSABLE DEL SERVICIO | |
| RESPONSABLE/S DELEGADO/S | Indicar organización de los responsables (por comensal, por tipo de menú, por grupo de edad...) |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| OBSERVACIONES | |

**Indicar junto con los nombres de los responsables la firma de los mismos.*

b) PROCEDIMIENTO

Identificación de los comensales sensibles:

El Jefe de Cocina debe contar con un listado que identifique a los comensales con alergia, intolerancia o dieta especial y la alergia, intolerancia o dieta concreta que debe seguir.

Este listado ha de proporcionárselo la Dirección del centro y se expondrá en un lugar accesible y visible pues debe ser conocida por el resto del personal de cocina y monitores, para que no se pueda producir ninguna posible confusión. Además deberá ser actualizado con la información recibida de los padres, de manera que en cualquier momento quede constancia de los comensales alérgicos e intolerantes y se eliminen aquellos que afortunadamente hayan superado estos trastornos a lo largo del curso.

Las dietas especiales de alérgenos o intolerancias que sean por temas de salud, precisarán de una prescripción médica que lo justifique y/o de la autorización del centro.

Las dietas especiales que no sean por cuestiones de salud se realizarán siempre que el Centro Escolar lo determine.

Además para evitar posibles confusiones los comensales con alergia, intolerancia o dieta especial se sentarán siempre en el mismo lugar y no se les pondrá plato directamente en la mesa del comedor, si no que su plato saldrá directamente servido desde la cocina.

Elaboración del menú:

La elaboración del menú dirigido a comensales con alergia, intolerancia o dieta especial debe realizarse en diferente espacio o separado en el tiempo del resto de menús. Si se usa el mismo espacio de cocina se recomienda realizarlo a primera hora de la jornada, manteniendo unas exhaustivas normas de higiene con el fin de evitar trazas de alérgenos. Una vez preparados se almacenará correctamente protegido y se identificarán con unas etiquetas: **R3-PR14 Etiqueta de alergias e intolerancias.**

| | |
|---------------------|------------------------------------------|
| ¡¡ATENCIÓN!! | COMENSAL |
| | ALERGIA, INTOLERANCIA O DIETA ESPECÍFICA |
| | DESCRIPCIÓN DEL PLATO |

Durante la elaboración deben seguirse las siguientes pautas:

- Se definirán las zonas de la cocina y los utensilios específicos para elaborar cada dieta, con el fin evitar contaminación cruzada con el resto de productos. Se permitirá el empleo de útiles de trabajo no exclusivos siempre que no se utilicen simultáneamente para diferentes menú su se hayan cometido con anterioridad a **una limpieza y desinfección exhaustiva**, tal y como se describe en el procedimiento PQR-02 Limpieza y desinfección.
- Comprobación de todas las materias primas a utilizar para preparar la dieta especial, incluyendo las etiquetas, para no emplear ningún alimento/producto prohibido.
- Respecto al **almacenamiento** de los productos especiales, estos deben guardarse separados del resto de alimentos y protegidos para evitar contaminaciones cruzadas. Además las materias primas deben estar correctamente identificadas, por lo que no se debe tirar nunca el etiquetado original de los productos hasta que terminen de consumirse. Si se produce un trasvase de la materia se debe usar la etiqueta de trazabilidad, recogida en el PQR-03 Control de trazabilidad.

Monitores de comedor.

Ante la duda NO DAR NUNCA un alimento que no se sepa que es seguro.
No obligar a ingerir ningún alimento que el niño hipersensible rechace.

Vigilar que el niño no acceda a la comida de otro compañero.

Control de proveedores:

Comprobar que el contenido en alérgenos se describe detalladamente en las materias primas, envasado, etiquetado y declaraciones de las especificaciones técnicas. Por ejemplo, los términos genéricos como “aromas, especias” no son apropiados cuando estas sustancias se originan a partir de fuentes alérgicas de acuerdo con la legislación europea.

Una de las principales causas de las intoxicaciones alimentarias es la **contaminación cruzada**, para evitarla se deben seguir las siguientes pautas:

Limpiar: Lava tus manos y las superficies de trabajo. Para evitarlo debemos:

- Lavarse bien las manos con agua caliente y jabón antes de preparar alimentos, y después de haber tocado alimentos que contengan o puedan contener alérgenos.
- Lavar y desinfectar todas las superficies, cuchillos, y utensilios con agua caliente y jabón después de cada uso y antes de pasar a la siguiente etapa.
- Utilizar tablas de cortar de fibra u otro material no poroso y lavarlas en el lavavajillas.
- Utilizar paños de un solo uso para lavar y secar las superficies de la cocina que van a estar en contacto con el alimento(paños de tela no)

Separar: impedir que los alimentos listos para consumir se contaminen con superficies, ropas, utensilios u otros alimentos contaminados. Para evitarlo debemos:

- Almacenarlos tal y como se ha indicado anteriormente.
- Utilizar tablas de cortar, cuchillos y utensilios diferentes para manipular alimentos que puedan causar hipersensibilidad.
- Lavar siempre las manos, tablas de cortar, cuchillos, y demás utensilios con agua jabonosa caliente después de que hayan estado en contacto

con alimentos que contengan o puedan contener alérgenos .Desinfectar, en su caso.

- No colocar nunca alimentos cocinados en recipientes o superficies que hayan estado en contacto con alimentos que puedan provocar hipersensibilidad.

4. DIETAS ESPECIALES

Las **CREENCIAS** religiosas (musulmanes, judíos,...) o morales (vegetarianos, veganos,...) también limitan el consumo de ciertos productos y exigen una elaboración específica de los mismos. Las más comunes son:

Vegetarianos clásicos: Los ovo-lacto-vegetarianos toman productos o subproductos de origen vegetal y han incluido en su dieta subproductos animales como el queso, la leche, los huevos o la miel.

Veganos: No consumen productos o subproductos de origen animal, o productos testados sobre animales.

Musulmanes. La dieta musulmana no admite los denominados alimentos haram, como la carne de cerdo y todos derivados así como cualquier alimento o receta que contenga los alimentos anteriores, o que sea cocinado en el mismo recipiente, bebidas alcohólicas, ...

Judíos. Se debe seguir lo establecido en la dieta Kosher, en la que se elimina todos aquellos animales no rumiantes y sin la pezuña partida, como el cerdo y el conejo.

MUSULMANES

Los musulmanes sólo pueden ingerir alimentos halal, o permitidos:

Plantas

Todas las plantas se pueden comer excepto las que son tóxicas para los humanos.

Agua

Las bebidas pueden ser consumidas en todas sus formas, excepto aquellas que están sucias, dañinas para los humanos o que contengan alcohol.

Animales

En el Corán, los animales se dividen en dos categorías: los animales de la tierra y los animales acuáticos. Todos los animales de la tierra se pueden comer, excepto los cerdos, los perros, los animales carnívoros que matan y rasgan, como los tigres y los osos, los carroñeros y las aves rapaces, los animales autorizados que se pueden matar libremente en el Islam, las ratas, los ciempiés y los alacranes, los animales que se prohíben matar en el Islam, las hormigas, las abejas y los pájaros carpinteros, y los animales que se consideran repulsivos, los piojos y los gusanos. Todos los animales acuáticos se pueden comer, excepto los que están intoxicados o que son dañinos para los seres humanos.

Sacrificio de animales.

Hay un número de reglas relacionadas con el sacrificio de animales para la alimentación. El animal debe morir con el menor dolor posible. La matanza debe ser realizada por un musulmán sano, maduro y mentalmente saludable, que es consciente de que el animal es un don de Dios y que le dé gracias a Alá por él. Los animales deben estar viviendo en un hábitat cómodo y no estar en un estado de estrés. Cuando mueren, la vena de las vías respiratorias, el esófago y la yugular deben ser cortadas para maximizar el sangrado y minimizar el dolor para el animal. El instrumento utilizado para matar el animal debe ser fuerte, para minimizar el dolor, y no debe ser hecha de huesos, uñas o dientes.

Lácteos

Los productos lácteos se consideran halal a menos que contengan enzimas animales añadidas u otros ingredientes.

Alcohol

Los musulmanes no pueden beber alcohol, pero la mayoría de los líderes islámicos permiten los medicamentos que contengan alcohol y los perfumes que se utilizarán, así como el consumo de ciertos alimentos fermentados.

Almacenamiento

Todos los alimentos halal deben ser almacenados, expuestos y servidos por separado de otros alimentos, para evitar la contaminación.

Preparación

Los alimentos Halal sólo se pueden preparar utilizando un equipo que no ha sido contaminado por otros alimentos. Esto incluye cuchillos, recipientes y áreas de preparación. La comida debe estar libre de infestación por parásitos o insectos, y los trabajadores que preparan los alimentos deben estar bien de salud y usar ropa protectora para mantener la limpieza de la comida. La cocina y los baños también se deben mantener limpios.

JUDIOS

Los judíos sólo pueden comer alimentos kosher.

Frutas y verduras.

Todas las FRUTAS y las VERDURAS son KOSHER por lo tanto se pueden comer. Sólo hay que revisarlas de los gusanos e insectos que suelen tener, antes de ingerirlos.

Animales

Hay dos condiciones para que un animal sea KOSHER:

- Debe tener la pezuña partida en dos (hendida).
- Debe ser rumiante.

Ambas condiciones son necesarias para que un animal sea KOSHER.

Si falta una, el animal no es KOSHER.

Los mariscos y las aves carnívoras no son alimentos kosher, sino teref.

Sacrificio de animales

Pero no basta que los animales y las aves pertenezcan a una especie KOSHER. También deben ser completamente sanos y haber sido matados de una forma especial que llama Shejitá, hecha por un Shojet. De esta forma, el animal no sufre nada y la matanza es completamente higiénica.

Todas las sangres están prohibidas (menos la de los peces). Por lo tanto, las carnes de animales y aves deben estar 1/2 hora en remojo y 1 hora cubiertas en sal antes de ser cocidos para ablandar y extraer toda la sangre.

Lácteos

Una ley importante de KASHRUT es que no se puede comer carne (o sus derivados Besarí) con leche (o sus derivados Jalabí). Tampoco se pueden cocinar juntos, ni se pueden usar los mismos platos, ollas y cubiertos para comer carne y leche. Los utensilios para Besarí y Jalabí deben ser separados.

Después de comer Besarí: carne o derivados, hay que esperar 6 horas para comer Jalabí: leche y sus derivados y después de comer Jalabí es preferible esperar 1/2 hora para comer Besarí.

| CARNE | | PESCADO | |
|---------|---------|---------|------------|
| KOSHER | TAREF | KOSHER | TAREF |
| VACA | CERDO | ARENQUE | CAZÓN |
| TORO | BURRO | LISA | TIBURÓN |
| CHIVO | CABALLO | MERO | DELFIN |
| OVEJA | CONEJO | ATÚN | PULPO |
| CORDERO | RANA | SARDINA | ESTURIÓN |
| POLLO | AGUILA | CARPA | PEZ ESPADA |
| PAVO | HALCÓN | SALMÓN | |
| PATO | FASISÁN | TRUCHA | |

| | | | |
|---------|----------|--|--|
| GALLINA | CUERVO | | |
| PALOMA | GAVIOTA | | |
| GANSO | AVESTRUZ | | |

VEGETARIANOS Y VEGANOS

Las personas vegetarianas son aquellas que **en su alimentación no incluyen carne ni pescado**, pero sí es posible que consuman productos animales que no causen la muerte del animal. Entonces la dieta vegetariana puede incluir alimentos como leche, yogur, queso, huevo y miel, entre otros.

Cabe destacar que se puede establecer una clasificación de vegetarianos en función de los alimentos que comen:

- Lacto-ovo vegetariano que comen huevos y lácteos.
- Lacto-vegetarianos que solo incorporan lácteos en su dieta.
- Vegetarianos estrictos que no consumen ni lácteos ni huevos solo vegetales.
- Veganos que no comen nada que proceda de un animal.

Los veganos son personas que no comen **ningún tipo de alimento de origen animal**, de forma que además de no comer carne ni pescado, también renuncian a productos como la leche, los huevos, la mantequilla, la miel, etc. Su alimentación se basa en verduras, frutas, cereales, legumbres, frutos secos y demás alimentos que procedan del mundo vegetal.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Al finalizar el cuestionario encontrará un test que tendrá que remitir a recursos humanos para su evaluación.

| | | |
|--------------------|-------|-------|
| CENTRO DE TRABAJO | | FIRMA |
| NOMBRE Y APELLIDOS | | |
| DNI | FECHA | |

1.-Ciertos alimentos estarán excluidos de las dietas de algunos comensales debido a:

- a) Alergias e intolerancias.
- b) Alergias y creencias religiosas.
- c) Alergias, intolerancia, y creencias religiosas o no.

2. Los alérgicos al huevo no pueden comer:

- a) Pastas (fideos, macarrones) al huevo. Sopas, purés, mayonesas y gelatinas,, productos de pastelería, bollería (bizcochos, magdalenas...), hojaldres, empanadas, empanadillas. Helados, batidos, merengues, flanes, mazapanes y turrone y caramelos. Fiambres, embutidos, salchichas y patés.
- b) Sólo deben evitar comer el huevo directamente.
- c) Sólo deben evitar comer el huevo y todo tipo de rebozados o dulces.

3.- Los celíacos son:

- a) Lo mismo que los alérgicos a la proteína de los cereales.
- b) Intolerantes al gluten
- c) Alérgicos al maíz

4.-Durante la elaboración de menús para comensales alérgicos o intolerantes:

- a) Se definirán las zonas de la cocina y los utensilios exclusivos para elaborar cada dieta, con el fin evitar contaminación cruzada con el resto de productos.
- b) Se permitirá el empleo de útiles de trabajo no exclusivos siempre que no se utilicen simultáneamente para diferentes menú su se hayan cometido con anterioridad a una limpieza y desinfección exhaustiva.
- c) No existe ningún criterio especial

5.- El listado de comensales alérgicos se

- a) Realiza al principio de curso.
- b) Se actualiza mensualmente.
- c) Se realiza al principio de curso y se va actualizando con cada cambio que se produzca.

6.- En el almacenamiento de productos específicos para alérgicos:

- a) Es suficiente con que estén separados del resto de alimentos y protegidos para evitar contaminaciones cruzadas.
- b) Además de estar separados del resto de alimentos, se deben identificar correctamente con la etiqueta de trazabilidad.
- c) El jefe de cocina los tiene controlados mediante un sistema propio.

7.-Los comensales alérgicos o intolerantes:

- a) Se sientan siempre en el mismo sitio.
- b) Se sientan siempre en el mismo sitio y no se les pone plato en la mesa.
- c) Cada monitora decide cómo los identifica.

8.-Los musulmanes sólo pueden comer

- a) Alimentos kosher
- b) Alimentos halal
- c) Alimentos taref

9. Un menú adecuado para un judío es:

- a) Cordero, ensalada y yogurt
- b) Cordero, ensalada y fruta
- c) Cerdo, ensalada y fruta.

10. Los vegetarianos:

- a) No comen nada de origen animal.
- b) No comen pescado.
- c) No comen ni carne ni pescado pero si lácteos, huevos, ...

| | | PREGUNTAS | | | | | | | | | |
|------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RESPUESTAS | A | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | B | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | C | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |