




**ELS AL·LÈRGENS
ALIMENTARIS
EN LA RESTAURACIÓ
COL·LECTIVA**

**MANUAL DE BONES
PRÀCTIQUES D'ELABORACIÓ**

 Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**

 Agència de
Protecció de la Salut

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública


Generalitat de Catalunya

INTRODUCCIÓ:



Les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries són reaccions adverses als aliments, atribuïbles a la ingesta, el contacte o la inhalació d'un aliment, o algun dels seus components.

Poden provocar des de reaccions lleus, com ara picor o erupcions a la pell, fins a símptomes més greus, com ara asma, diarrea, còlics i, en casos molt greus, poden provocar un xoc anafilàctic que compromet la vida de la persona. Per a les persones afectades, l'única manera d'evitar aquestes reaccions és no consumir els aliments que les causen, ja que petites quantitats poden arribar a desencadenar la reacció al·lèrgica.

Els consells que es donen en aquest manual ajuden a seguir les bones pràctiques de manipulació necessàries per preparar àpats que es destinen a persones al·lèrgiques.

Per això, i per prevenir errors que afectin la seguretat d'aquests aliments, és fonamental que disposeu de personal format i conscienciat en la importància d'aplicar amb rigor aquests consells.



Aquest manual s'adreça a tots els professionals que treballen en l'àmbit de la restauració per a col·lectivitats, és a dir, escoles, hospitals, residències, cases de colònies, centres penitenciaris, menjadors laborals, etc.

BONES PRÀCTIQUES D'ELABORACIÓ

L'elaboració de menjars per a una persona al·lèrgica a un aliment, requereix una atenció especial que s'inicia amb el disseny dels menús i que cal mantenir fins que es serveixi el plat.

1. Disseny de menús:

Heu de preveure menús específics per a persones al·lèrgiques o intolerants a algun aliment.

Cal disposar d'un registre o fitxa de cada àpat en què es detallin tots els ingredients.

Tingueu en compte que pot haver-hi ingredients compostos, i dins d'aquests, s'hi pot trobar un al·lèrgen. Per exemple, una salsa per acompanyar una pasta bullida pot contenir gluten, lactosa o fruita seca.

És indispensable que la fitxa que contingui els ingredients de cada àpat estigui actualitzada. Per això, hi haurà un responsable encarregat de mantenir el registre i de comunicar a tot el personal de la cuina qualsevol modificació que es produeixi.

2. Proveïdors:

Consulteu amb els vostres proveïdors sobre la presència d'al·lèrgens en els seus productes demanant-los, si ho creieu oportú, una declaració d'absència dels al·lèrgens.

S'han d'indicar obligatòriament en l'etiqueta dels aliments els grups d'aliments responsables de la majoria de les al·lèrgies en la població. (vegeu la taula 1)

Verifiqueu l'etiquetatge dels productes que us serveixen per informar-vos de la presència dels ingredients al·lèrgics.

Establiu mecanismes de comunicació ràpids i efectius amb els vostres proveïdors perquè us informin de qualsevol canvi que s'hagi produït en la composició de l'aliment.

Taula 1. Ingredients al·lèrgics de declaració obligatòria en l'etiqueta

Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats
 Crustacis i productes a base de crustacis
 Ous i productes a base d'ou
 Peix i productes a base de peix
 Cacauets i productes a base de cacauets
 Soja i productes a base de soja
 Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa)
 Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats
 Api i productes derivats
 Mostassa i productes derivats
 Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam
 Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂
 Tramussos i productes a base de tramussos
 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs

3. Recepció de matèries primeres:

Comproveu la llista d'ingredients que figura a l'etiquetatge dels productes destinats a utilitzar-se en àpats per a persones al·lèrgiques o intolerants.

Es recomana que no empreu cap aliment no envasat ni etiquetat per elaborar un menú destinat a persones al·lèrgiques. Per exemple, les mandonguilles comprades a la carnisseria, a més de carn picada, poden dur llet, gluten, ou i sulfits.

Recordeu que marques diferents poden tenir ingredients diferents.

Rebutgeu els aliments que presentin l'envàs trencat o defectuós

4. Emmagatzematge de matèries primeres:

És recomanable que emmagatzemeu els productes per a al·lèrgics (sense gluten, sense ou, etc.) en recipients tancats, separats dels altres aliments, en les prestatgeries superiors, a fi d'evitar possibles contaminacions encreuades. Per exemple, separeu els aliments sense gluten del pa ratllat i de la farina.

Manipuleu els productes en pols i líquids, com ara la farina o salses, amb cura i deixeu-los de nou tancats per evitar vessaments accidentals. Si els guardeu en un altre envàs, identifiqueu-lo amb l'etiqueta original o una transcripció per evitar confusions.

5. Preparació dels menjars:

Establiu ordres per elaborar els menús. Es recomana preparar primer els àpats destinats a persones al·lèrgiques, per minimitzar el risc d'una contaminació encreuada. Si això no és possible, deixeu-ne l'elaboració per al final.

Extremeu les condicions d'higiene de la cuina, dels estris i del personal.

Recordeu que petites quantitats d'un al·lèrgen són suficients per desencadenar una reacció al·lèrgica.

Abans de la preparació

Comproveu que les superfícies, els estris i la roba de treball són nets.

Disposeu d'estrís específics (per exemple, de colors diferents), per evitar el perill de contaminació encreuada. Quan això no sigui possible, valoreu que es puguin netejar a fons, si no, establiu un protocol per rentar-los acuradament abans d'utilitzar-los.

Comproveu que els ingredients per fer l'àpat són els que consten en el menú.

Mireu sempre l'etiqueta per assegurar-vos que l'aliment o l'ingredient no conté l'al·lèrgen. En especial, poseu atenció en els ingredients compostos, per exemple:

- **El pesto pot contenir cacauets, fruita seca o llet,**
- **Els pastissos i les postres poden contenir massapà (fet amb ametlles) o praliné (fet amb avellanes), a més d'ous, llet i blat que conté gluten.**

Durant la preparació

Eviteu tocar altres aliments mentre estiguen elaborant l'àpat d'una persona al·lèrgica.

6. Traçabilitat des de la comanda al servei

Instaureu un sistema de traçabilitat, supervisat per un responsable, que permeti fer un seguiment de la informació relativa als ingredients dels menús especials i de les persones destinatàries d'aquests menús.

Establiu un sistema que garanteixi que tots els aliments que surtin de cuina destinats a persones al·lèrgiques arriben als destinataris sense error.

Si empreu salers, espècies, etc., intenteu que siguin en pots on no s'hagi d'introduir la mà

Utilitzeu olis nous per fregir i cuineu en una fregidora o paella a part. Per exemple, el menjar que es prepara amb oli que ja ha estat utilitzat per fregir croquetes podria causar una reacció a les persones al·lèrgiques a la llet i l'ou, i als celíacs.

Extremeu la neteja de les planxes, ja que moltes vegades es posa farina per evitar que s'enganxin els aliments. Es recomana usar una planxa diferent per als menús especials.

Un cop elaborat el plat, mantingueu-lo protegit i identificat.

No traieu un ingredient al·lèrgen d'un plat que estigui a punt de ser servit a una persona que n'és al·lèrgica ja que hi poden quedar restes que no siguin visibles. Per exemple, a una persona al·lèrgica a la fruita seca no heu de donar-li un tros de pastís del què hàgiu tret la fruita seca que s'hi acostuma a posar com a decoració pensant que ja no li podrà fer mal.

No guardeu els menús especials amb els normals en armaris calents o bany maria, a fi d'evitar que es contaminin a través dels vapors. Per exemple, si dins de l'armari calent hi ha el menú del dia que consta de peix arrebossat, no s'hi podrà guardar el menú destinat a una persona al·lèrgica al peix.



Si l'àpat prové d'una cuina externa autoritzada, els menús especials han de venir correctament identificats, protegits individualment i transportats en contenidors adequats; d'aquesta manera s'evita el risc de contaminació accidental.

7. Servei dels àpats:

Renteu-vos les mans i assegureu-vos que el menjar d'altres plats no va a parar dins del plat d'una persona al·lèrgica.

En cas que els menjars preparats provinguin d'una cuina externa i no vinguin emplatats, cal que serviu els menús especials amb estris nets i que no perdeu la identificació del plat específic.

8. Formació:

Tot el personal ha de ser conscient que petites quantitats d'un al·lèrgen poden desencadenar una reacció al·lèrgica que pot afectar greument la salut d'una persona al·lèrgica, a fi que apliquin estrictament les bones pràctiques de manipulació i, així, es previngui el risc de contaminacions encreuades.

Formeu a tot el personal de l'empresa abans que comencin a treballar, tant si ho han de fer a la cuina com si han d'emplatar, servir en planta, durant el dinar, etc.

GLOSSARI:

• **Al·lèrgia alimentària:**

Reacció adversa a un aliment en què es veu involucrat el sistema immunològic, que produeix una resposta clínica anormal en determinats individus sensibles. La reacció es produeix minuts o poques hores després de la ingestió i els símptomes a vegades poden arribar a ser molt greus, fins i tot poden posar en risc la vida de la persona.

• **Intolerància alimentària:**

Reacció adversa a un aliment en què, a diferència de l'al·lèrgia, no es veu involucrat el sistema immunològic i generalment no posen en risc la vida de la persona, però sí pot afectar la seva salut de manera crònica. Les més freqüents són les intoleràncies a la lactosa

• **Shock anafilàctic:**

Reacció al·lèrgica greu, caracteritzada per una baixada de la pressió arterial, taquicàrdia, trastorns circulatoris, amb o sense edema de glotis, que pot tenir conseqüències fatals si no es tracta de manera urgent.

• **Malaltia celíaca:**

Consisteix en una intolerància permanent al gluten –una proteïna present en determinats cereals, com el blat, l'ordi i el sègol, l'espelta i el kamut–, que produeix una lesió crònica en la mucosa intestinal i pot afectar la salut de forma crònica.

• **Al·lèrgia al làtex:**

reacció adversa al làtex del cautxú natural. La reacció es produeix en minuts o al cap de poques hores després d'haver-lo tocat, ingerit o inhalat. Els símptomes poden arribar a ser molt greus, fins i tot poden posar en risc la vida de la persona. S'ha demostrat la transferència de proteïnes de làtex per mitjà dels guants als aliments que s'hagin manipulat.

Actualment s'aconsella treballar sense cap tipus de guants, tenint cura d'una higiene extrema de les mans.

Cal que limiteu l'ús indiscriminat de guants a l'hora de manipular i emplatat aliments



PER SABER-NE MÉS:

Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica.

http://www.scaic.org/scaic/cda/index_esp.jsp

Agència Catalana de Seguretat Alimentària.

("Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries")

<http://www.gencat.net/salut/acsa/Du12/html/ca/dir1352/index.html>

Agència de Salut Pública de Barcelona.

("Seguretat i higiene dels aliments")

<http://www.aspb.es/quefem/controlaliments.htm>

Agència de Protecció de la Salut.

("Consells i recomanacions de Salut Alimentària")

<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2155/index.html>

("Seguretat Alimentària")

<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1923/index.html>

Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN).

("Recomanació per a limitar l'ús de guants de làtex en la indústria alimentària")

<http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idpage=6&idcontent=7616>

Institut de Recerca Alimentària. Informació sobre al·lèrgies alimentàries. [en anglès]

<http://www.foodallergens.info/>

Associacions:

Celíacs de Catalunya.

<http://www.celiacscatalunya.org>

Immunitas Vera. Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex de Catalunya.

<http://www.immunitasvera.org>

Associació Catalana d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex.

<http://www.acaal2004.org/>

Associació Espanyola d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex (AEPNAA).

<http://www.aepnaa.org/noticiasAlimentos.html>

Associació Espanyola d'Al·lèrgics al Làtex.

<http://www.aeal.cjb.net/>

Autors:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària
Agència de Protecció de la Salut
Agència de Salut Pública de Barcelona

© **Generalitat de Catalunya**
Departament de Salut

Edita:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària
Barcelona, març de 2009

Dipòsit legal:

Assessorament lingüístic:

Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Disseny gràfic: Format Farmacèutic, S.L.

Impressió: Tallers Gràfics Hostench, S.A.