



LLOREAT

GOOD

Al·lèrgies i intoleràncies

Guia/Protocol d'actuació davant
d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries





ÍNDEX

- 1 Introducció/Justificació: Per què Lloret?**
- 2 Per què cal tenir una oferta adaptada a les restriccions alimentàries?**
- 3 Què cal saber?**
 - Diferència entre al·lèrgia i intolerància
 - Què són els al·lèrgens i quins són de declaració obligatòria
 - Descripció i afectació
 - Control d'al·lèrgens: declaració obligatòria
- 9 Normativa vigent**
 - Reglament (UE) núm. 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell, de 25 d'octubre de 2011
 - Reglament (UE) núm. 852/2004 del Parlament Europeu i del Consell, de 29 d'abril de 2004
 - Reglament (UE) núm. 178/2002 del Parlament Europeu i del Consell, de 28 de gener de 2002
- 11 Al·lèrgies i intoleràncies: prevalença**
 - Al·lèrgia a la llet
 - Al·lèrgia a l'ou
 - Al·lèrgia al marisc i al peix
 - Al·lèrgia als fruits secs, als llegums i als cereals
 - Al·lèrgia a les verdures i fruites
 - Intolerància al gluten
 - Intolerància a la lactosa
- 12 Tractament**
- 13 Identificació d'al·lèrgens i dels aliments en què es troben**
 - Aliments on pot haver-hi proteïna de la llet o lactosa
 - Ingredients que poden indicar presència de la proteïna de la llet
 - Aliments on pot haver-hi ou
 - Ingredients que poden indicar presència d'ou
 - Aliments on pot haver-hi fruits secs
 - Ingredients que poden indicar presència de fruits secs
 - Aliments on pot haver-hi peix i marisc
- 17 Protocol d'actuació en al·lèrgies i intoleràncies alimentàries**
 - Protocol per al control d'al·lèrgens a cuina
 - Protocol per al control d'al·lèrgens a sala
- 23 Adaptació de l'oferta**
- 24 Bibliografia**

INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ: PER QUÈ LLORET DE MAR?

La salut és una tendència creixent i, en alguns aspectes cada cop més, una obligació per al sector de la restauració. Tenir una oferta adequada als requeriments de salut que fixa l'Administració, a partir de la varietat i la presència d'elements de la dieta mediterrània, és una demanda creixent per a un mercat cada cop més exigent. Les famílies no estan disposades a renunciar a una dieta equilibrada, especialment si perllonguen les pernoctacions. Això també s'aplica en el cas de l'oferta per als infants, per a les persones amb particularitats alimentàries, com ara les al·lèrgies i intoleràncies, i demés col·lectius amb requeriments especials.

En aquest sentit, la proposta de salut durant els propers anys per a Lloret de Mar estarà encaminada a millorar l'oferta dels establiments que conviuen al municipi, perquè, independentment de la seva tipologia, puguin oferir un millor servei quant als criteris de salut, que són cada vegada més tinguents en compte pel públic en general. Cal proporcionar als visitants i als residents locals, una oferta gastronòmica que faciliti unes eleccions cada vegada més saludables.

Aquesta és una aposta que ha d'enriquir el paisatge gastronòmic del municipi, el qual ha de tenir una vocació clara de convertir-se en una destinació turística segura per a totes aquelles persones que, d'una manera o d'una altra, pateixen problemes alimentaris associats a al·lèrgies i intoleràncies.

A més a més, tenint en compte la realitat gastronòmica tan diversa que existeix a Lloret de Mar, aquest procés que s'engega també pot ser una oportunitat per aglutinar el sector, a manera de denominador comú dins de la diversitat. Apostar per construir un espai Allergy Friendly també és una manera de diferenciar la destinació i de reafirmar que dins del sector de la restauració i l'hoteleria les coses s'estan fent bé. Encara que no tots els establiments vulguin apostar per la incorporació d'una oferta apta per a les al·lèrgies i intoleràncies, la guia i els continguts que s'han desenvolupat són vàlides per a tothom, sobretot en relació amb aquella informació que segons la normativa, es tingui o no una oferta adaptada, cada establiment està obligat a conèixer i implementar per tal de garantir que informa els seus clients correctament.



PER QUÈ CAL TENIR UNA OFERTA ADAPTADA A LES RESTRICCIONS ALIMENTÀRIES?

Una oferta gastronòmica apta, atractiva i segura per a les persones amb al·lèrgies i intoleràncies alimentàries dota els establiments de restauració de **valor afegit**, ja que les restriccions alimentàries acostumen a ser una limitació per a aquells que les pateixen i volen viatjar i menjar fora de casa i també per als seus familiars i acompanyants.

Per què donar una oferta sensible a les restriccions alimentàries:

Increment de la seva incidència en la societat.

Cada vegada són més les persones que pateixen alguna al·lèrgia/intolerància alimentària i aquestes apareixen des d'una edat més primerenca.

Normalització de les restriccions alimentàries en la restauració.

S'afavoreix que aquestes persones puguin tenir opció a menjar en un establiment de restauració amb total seguretat.

Fidelització de la clientela amb restriccions alimentàries,

la qual no només tornarà amb la seva família i amics, sinó que si s'hi troba bé i l'experiència ha valgut la pena, recomanarà l'establiment a altres persones.

Per tant, una oferta apta i sensible a les restriccions alimentàries és una **oportunitat** per als establiments de restauració, fomenta l'augment de la seva clientela i serveix per fidelitzar-la. I en aquest cas concret, com que Lloret de Mar és una destinació turística, el fet de tenir una oferta variada i diversa que doni resposta a les necessitats de les persones amb al·lèrgies i intoleràncies fa que aquestes no se sentin atrapades en el marc d'una oferta que no contempli una solució per a la seva circumstància. En cas contrari, aquesta dificultat fa que aquest col·lectiu tingui una experiència poc satisfactòria de la destinació turística.

QUÈ CAL SABER?

DIFERÈNCIA ENTRE AL·LÈRGIA I INTOLERÀNCIA

S'entén per **al·lèrgia alimentària** aquella reacció adversa a un aliment que està mitjançada per mecanismes immunològics, és a dir, requereix un estímul d'un antigen, antecedents genètics i un microambient adequat (el tracte gastrointestinal). La part de l'aliment que causa la reacció al·lèrgica s'anomena *al·lergen* i els al·lèrgens sempre són proteïnes. Els sucres i els greixos no causen aquest tipus de reaccions.

Un cop establert el contacte amb l'aliment al·lergen la persona pot patir diversos símptomes cutanis, respiratoris o gastrointestinals; també es pot donar un cas de reacció anafilàctica, és a dir, quan es produeix una combinació dels diferents símptomes que donen lloc a un quadre clínic molt greu. El període entre el contacte amb l'aliment i la reacció pot ser immediat (< de 2 hores) o retardat (> de 2 hores).

Contràriament al que es pot pensar, en una al·lèrgia alimentària no només apareixen els símptomes després d'ingerir l'aliment, sinó que també poden aparèixer per contacte o inhalació del producte.

En canvi, una **intolerància** és una reacció de l'organisme que rebutja un aliment en particular que no s'assimila bé per diferents causes.

A diferència de les al·lèrgies, els símptomes no són tan clars i poden trigar fins a un dia a aparèixer. A diferència de l'al·lèrgia, quan es tracta d'una intolerància, el cos pot arribar a acceptar i tolerar petites quantitats de l'aliment o substància sense presentar símptomes o malestar.

QUÈ SÓN ELS AL·LÈRGENS I QUINS SÓN DE DECLARACIÓ OBLIGATÒRIA?

DESCRIPCIÓ I AFECTACIÓ

Un *al·lergen* és una substància química que pot provocar una reacció al·lèrgica en algunes persones, ja que són reconegudes pel sistema immunitari com a estranyes o perilloses però que, en la majoria de les persones, són innòcues. L'individu al·lèrgic està predisposat genèticament a desenvolupar una resposta exagerada després del contacte amb l'al·lergen.

Un no es fa al·lèrgic si no ha tingut almenys dos contactes amb l'al·lergen:

Primer contacte:

no comporta cap reacció visible, les cèl·lules responsables de l'al·lèrgia es fan hipersensibles (per un mecanisme poc conegut) a una substància inofensiva de manera normal.

A partir del segon contacte:

l'al·lergen reaccionarà amb les cèl·lules hipersensibles, les quals alliberaran molècules químiques responsables dels símptomes al·lèrgics (histamina, serotonina, prostaglandina, etc.) que donaran lloc a una cascada de reaccions que comportaran una manifestació al·lèrgica: des d'una simple rinitis al·lèrgica al xoc anafilàctic, passant per la crisi d'asma.

CONTROL D'AL·LÈRGENS: DECLARACIÓ OBLIGATÒRIA

Malgrat que pugui haver-hi molts aliments susceptibles de produir al·lèrgies (o intoleràncies), no hi ha l'obligació d'informar de tots i, segons el Reglament vigent de l'Agència de Seguretat Alimentària (annex II del Reglament 1169/2011), s'han d'esmentar de forma obligatòria únicament els catorze grups d'aliments següents:

1. Cereals que continguin gluten i productes derivats.

Inclou el blat, l'espelta, el kamut, l'ordi, la civada i el sègol.

Es poden trobar en aliments que contenen farina, midons, pa (inclòs el blat, el sègol, l'ordi, la civada, l'espelta, el kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats), pasta, pa ratllat, galetes, pastisseria, salses, sopes, productes carnis, embotits, pizzes, croquetes... El *seitan* és un preparat fet a base de gluten de blat.

2. Crustacis i productes a base de crustacis.

Inclou totes les espècies de crustacis, entre d'altres, les gambes, els escamarlans, els llagostins, els crancs, la llagosta, el llamàntol, etc.

Es poden trobar a les sopes, les salses, les cremes...

3. Peix i productes a base de peix.

Es pot trobar a les salses de peix, els condiments preparats, els brous, les pastilles per al brou, les pizzes, les croquetes, el surimi...

4. Ous i productes a base d'ou.

Inclou els ous de qualsevol espècie (gallina, guatlla, ànec...) i els productes derivats com ara l'albúmina, la clara d'ou i la lecitina d'ou...

Es poden trobar als productes de pastisseria, la pasta, els plats preparats, els productes carnis, les salses, els condiments, els caramels, els flams, els gelats, alguns formatges, les sopes...

5. Soja i productes a base de soja.

A més de la salsa de soja, podem trobar-ne en alguns productes, com ara en altres tipus de salses, als condiments, les postres, els gelats i els productes carnis.

Productes derivats de la soja com ara aïllats de proteïna de soja, els concentrats de proteïna de soja i la lecitina de soja que es fan servir com a ingredients en nombrosos plats i també per fer la xocolata.

Són derivats de la soja el tofu, el miso i el *tempeh*.

6. Llet i els seus derivats, inclosa la lactosa.

Inclou, entre d'altres, la llet de vaca, de cabra, d'ovella i de búfala.

A més, també s'hi inclouen els productes làctics, com ara la mantega, el formatge, els iogurts, la crema de llet, els flams, les natilles, els gelats...

Es poden trobar en una àmplia varietat d'aliments, com ara a les postres, els embotits, les salses, els pans, les xocolates, les croquetes, les sopes...



7. Cacauets i productes derivats.

Són productes derivats del cacauet: la mantega, la farina i l'oli de cacauet. Es poden trobar a les salses i els condiments preparats, les galetes, les xocolates...

8. Fruits secs i productes derivats.

Inclou les ametlles, les avellanes, les nous, els anacards, les pacanes, les nous del Brasil, els festucs i les macadàmies.

Es troben als massapans, els pralinés, les xocolates, els torrons, les salses preparades i els condiments.

9. Api i productes derivats.

Inclou tota la planta, les llavors i les arrels.

10. Mostassa i productes derivats.

Inclou tota la planta i les llavors. Es pot trobar als pans, els condiments preparats, les salses, les sopes, els productes carnis, els productes marinats...





11. Grans de sèsam i productes a base de grans de sèsam

Inclou a més dels grans, els brots, les pastes i l'oli. Es pot trobar als pans, les amanides, les salses, l'hummus, els falàfels, la tahina...

12. Diòxid de sofre i sulfits (en quantitats superiors a 10 mg/kg).

Es fan servir com a conservants i es poden trobar als crustacis, les fruites dessecades, els productes carnis, els refrescos, els suc i les conserves vegetals, el vi, la cervesa, el vinagre, la sidra, les salses de mostassa...

13. Tramussos i derivats.

Inclou les llavors i la farina de tramús. Es poden trobar en alguns pans, pastissos, pastes, farines...

14. Molluscs i derivats.

Inclou, entre d'altres, els musclos, les cloïsses, les ostres, les escopinyes, les sípies, els calamars, els pops i els cargols de mar.

Es poden trobar a les cremes, les salses, els plats preparats, etc.

NORMATIVA VIGENT

Diferència Reglament (UE) núm. 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell, de 25 d'octubre de 2011

sobre la informació alimentària facilitada al consumidor.

El propòsit d'aquest Reglament és perseguir un alt nivell de protecció de la salut dels consumidors, garantint-ne el dret a la informació perquè puguin prendre decisions amb coneixement de causa.

Els establiments de restauració estan obligats a proporcionar informació sobre les substàncies o els productes que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies, és a dir, que puguin contenir traces d'un o més dels **catorze al·lèrgens mencionats**. Aquesta normativa s'aplica sense excepció, de manera que els establiments de restauració i tot el seu personal no poden al·legar que desconeixen els productes dels plats que ofereixen que provoquen al·lèrgies o intoleràncies.

Quan l'establiment elabora un plat, per tant, ha de tenir en compte els ingredients que es fan servir a la recepta i els al·lèrgens que conté han d'estar controlats i han de constar per escrit. Aquesta informació ha d'estar a disposició tant del personal de l'establiment com de les persones consumidores que la sol·licitin i també de les autoritats de control. Es pot proporcionar al consumidor de forma oral, però sempre s'ha de disposar de la informació de manera escrita en paper o en suport electrònic al mateix establiment.

De cara al consumidor, es pot proporcionar informació a la carta o al menú referent als productes o les substàncies que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies. També es pot col·locar un escrit general informatiu en cartells, plafons o rètols col·locats en un o diversos indrets de l'establiment i que siguin fàcilment visibles per les persones consumidores (per exemple, a la zona de recepció de l'establiment, al lloc d'atenció, a la caixa...) o a les cartes/pissarres per fer saber al consumidor que és lliure de demanar la informació vinculant.

Exemple: Escrit general informatiu:

Avís per a les persones amb al·lèrgies o intoleràncies
Consulteu el nostre personal
Aquest establiment té a disposició dels clients
informació dels plats que ofereix

En definitiva, les persones consumidores han de ser conscients que tenen el dret de sol·licitar la informació al personal de l'establiment i que aquest ha de tenir sempre aquesta informació per escrit en paper o en suport electrònic.

Reglament (UE) núm. 852/2004 del Parlament Europeu i del Consell, de 29 d'abril de 2004, *relatiu a la higiene dels producte alimentaris*

El propòsit d'aquest Reglament és la correcta aplicació de bones pràctiques de fabricació o de procediments basats en els principis de l'APPCC (anàlisi de perills i punts de control crític) per garantir la seguretat dels aliments posats a disposició del consumidor, així com l'aplicació de les mesures adequades per evitar contaminacions creuades.

Amb una correcta aplicació de bones pràctiques, l'empresa podrà efectuar una avaluació dels riscos adequada i considerar la possible existència d'una contaminació creuada d'al·lèrgens i, en conseqüència, també podrà aplicar de forma correcta el Reglament núm. 1169/2011.

Reglament (UE) núm. 178/2002 del Parlament Europeu i del Consell, de 28 de gener de 2002, *relatiu a la traçabilitat dels aliments*

Aquest Reglament estableix els principis i requisits generals de la legislació alimentària i fixa una sèrie de procediments relatius a la seguretat alimentària enfocats a garantir la traçabilitat dels aliments en totes les etapes de producció, transformació i distribució. Més concretament, és l'eina de gestió del risc que contribueix a facilitar la retirada dels aliments que han estat l'origen de la contaminació.

En el cas que hi hagi una contaminació inesperada per al·lèrgens en un establiment, hi haurà una inspecció i es verificarà si l'operador segueix el Reglament núm. 178/2002 i si aplica correctament el control de traçabilitat del producte. Això no només permetrà verificar si se segueixen unes bones pràctiques, sinó que contribuirà a trobar l'origen que ha desencadenat la contaminació per tal de retirar el/s producte/s en qüestió.

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES: PREVALENÇA

La incidència d'aquestes patologies presenta un augment en els últims anys. En el cas de les al·lèrgies, actualment se situa aproximadament en el 1-3% de la població adulta i en el 4-8% de la infantil (especialment, els menors de tres anys). En el cas de les intoleràncies, el rang d'afectació varia molt segons el tipus.

A continuació es detallen les patologies més comuns:

Al·lèrgia a la llet

En l'actualitat s'estima que entre el 2-3 % dels lactants són al·lèrgics a les proteïnes de llet de vaca (PLV). L'al·lèrgia sol aparèixer en els primers mesos de vida, coincidint amb l'inici de les primeres preses de llet artificial, ja que aquesta es fabrica a partir de llet de vaca. En molts casos desapareix als pocs anys de vida.

Al·lèrgia a l'ou

També sol aparèixer en la infància i en molts casos desapareix entre el primer i el segon any de vida, de manera que acaba desapareixent en el 70% dels casos. El tractament per a aquesta al·lèrgia, a banda de mantenir una dieta completament exempta d'aquest producte, pot ser molt delicat ja que l'ou és un producte que es troba en molts preparats que el consumidor pot desconèixer.

Al·lèrgia al marisc i al peix

Aquesta al·lèrgia és més freqüent que la de l'ou i és més present en adults que en nens. La gran majoria d'al·lèrgies derivades del peix solen ser amb el peix blanc i solen ser de per vida.

Al·lèrgia als fruits secs, als llegums i als cereals

Els llegums, com la soja, les llenties, els pèsols o els cigrons, i els fruits secs, especialment el cacauet, són aliments als quals normalment se'ls atribueix alguna al·lèrgia. Quant als cereals, la prevalença és baixa i sol desaparèixer amb l'edat. Per a aquest grup d'aliments, s'ha de fer especial atenció a les etiquetes i a les traces que pugui haver-hi.

Al·lèrgia a les verdures i fruites

És la causa més comú en reaccions en nens de més de cinc anys i adults. La fruita amb més prevalença a l'hora de produir una al·lèrgia és el préssec. Pel que fa a les verdures, les més susceptibles són les hortalisses (enciam, pastanaga, tomàquet...).

Intolerància al gluten

La malaltia celíaca és de tipus sistèmica immunomediada, provocada pel gluten i prolamines relacionades, en individus genèticament susceptibles. La prevalença és de l'1 %, sent més freqüent en dones que en homes en una proporció de 2:1. Hi ha un percentatge important de pacients (80 %, segons dades de l'Associació de Celíacs de Catalunya) sense diagnosticar perquè, en molts casos, es pot manifestar de formes atípiques o asimptomàtiques.

Intolerància a la lactosa

Aquesta intolerància és deguda a la deficiència primària de la lactasa o hipolactàsia adquirida i té una determinació genètica (així com la intolerància al gluten), i es tracta d'una situació normal i majoritària en el ser humà (representa el 70 % de la població mundial). La prevalença, però, varia notablement d'una ètnia a l'altre, sent d'entre el 10-50 % en països del centre d'Europa i de menys del 10% en països del nord d'Europa.

TRACTAMENT

L'únic tractament contra una al·lèrgia alimentària és **l'eliminació total de l'aliment responsable de la dieta**, si bé en els casos més sensibles també cal tenir molt de compte amb el contacte amb superfícies, instruments o ambients que puguin contenir substàncies al·lèrgiques. Per aquest motiu, es recomana vigilar i llegir les etiquetes dels aliments, així com la composició exacta dels preparats que es consumeixen, especialment quan el consum té lloc fora de casa.

En els darrer anys, s'han fet moltes investigacions i s'han començat a desenvolupar tractaments específics per intentar modificar la resposta del sistema immunitari i aconseguir induir a una tolerància oral dels pacients amb al·lèrgies persistents. Aquests tractaments es coneixen amb el nom de dessensibilitzacions orals o immunoteràpia oral o vacunes antial·lèrgiques, que podrien ser prometedores per a l'al·lèrgia de la llet, el cacauet i l'ou.

IDENTIFICACIÓ D'AL·LÈRGENS I DELS ALIMENTS EN QUÈ ES TROBEN

Aliments on pot haver-hi proteïna de la llet o lactosa

- llet de vaca;
- tots els derivats làctics;
- baguets, pa de motlle, pa de Viena;
- batuts, suc de fruita envasats;
- brous preparats, concentrats i sopes;
- carns empanades, hamburgueses, frankfurt, salsitxes, croquetes...;
- caramels i llatinades;
- farinetes i purés infantils, cereals d'esmorzar;
- conserves, salses i plats preparats comercials;
- crema de formatge, crema glaciada, crema pastissera;
- embotits;
- farines enriquides;
- galetes, rebosteria, pastissos, brioixeria industrial;
- gelatines i substituïts de l'ou;
- gelats, orxata;
- ghee: mantega clarificada d'origen indi;
- salses: beixamel, lactonesa;
- Simplese®: substitut de greix;
- vins, licors;
- xocolata, crema de cacau, bombons, torrons;
- mantega, margarina sense especificar.

Ingredients que poden indicar presència de la proteïna de la llet

- aromes;
- aromes artificials;
- aromes naturals;
- caramels;
- aroma de caramel;
- caseïna;
- caseïnats;
- formatge;
- hidrolitzats de proteïnes;
- lactoalbúmina;
- lactosa;
- lactoferrina;
- lactoglobulina;
- aroma de mantega;
- sèrum làctic

Aliments on pot haver-hi ou

- brous preparats i purés;
- cafès amb crema (caputxino);
- caramels i lllaminadures;
- cereals d'esmorzar;
- cobertures brillants de dolços;
- croquetes;
- embotits, salsitxes i carns fredes;
- empanada, crestes;
- fàrmacs (alguns medicaments i preparats vitamínics poden contenir lisozima);
- flams, cremes;
- gelats, batuts, sorbets;
- gelatines;
- merenga;
- maionesa;
- pa de pessic, pastisseria, briox, bescuits, galetes;
- pa ratllat, preparats per arrebossar;
- pasta, nyoquis;
- patés;
- purés per als nens;
- menjar per als animals;
- Simplese®
- succedanis d'ou, ou en pols;
- surimi;
- vins (clarificats amb clara d'ou);
- torrons;
- salses.

Ingredients que poden indicar presència d'ou

- albúmina;
- clara d'ou;
- closca d'ou;
- coagulant;
- conalbúmina;
- emulsionant;
- globulina;
- lecitina;
- lecitina d'ou;
- lisozima;
- livetina;
- luteïna;
- ou deshidratat;
- ou en pols;
- ou sencer;
- ous sòlids;
- ovoalbúmina;
- ovoglobulina;
- ovomacroglobulina;
- ovomucina;
- ovomucoide;
- ovotransferrina;
- ovovitel·lina;
- proteïnes animals;
- proteïnes d'ou;
- rovell d'ou;
- substituïts de l'ou;
- vitel·lina;
- ponx d'ou.

Aliments on pot haver-hi fruits secs

- elaborats ètnics: menjar indi, xinès, tailandès, vietnamita (en ocasions, pot ser complicat per al consumidor determinar els ingredients presents en les elaboracions);
- aromes naturals;
- brous preparats i purés;
- caramels i laminadures;
- cereals per esmorzar;
- cremes de fruits secs;
- dolços;
- embotits, salsitxes, carns fredes, patés;
- extractes naturals de fruits secs;
- farina de fruits secs;
- formatges aromatitzats;
- fruits secs artificials;
- gelats, batuts, sorbets;
- *gianduja*;
- *gomasio* (sal de sèsam);
- hamburgueses vegetals;
- hummus;
- massapà;
- margarines vegetals;
- marron-glacé;
- olis de fruits secs no refinats;
- orxata d'ametlla;
- pa de llavors;
- pans d'hamburgueses;
- pastes salades;
- praliné;
- salses;
- tahina;
- tempeh;
- xocolata.





Ingredients que poden indicar presència de fruits secs

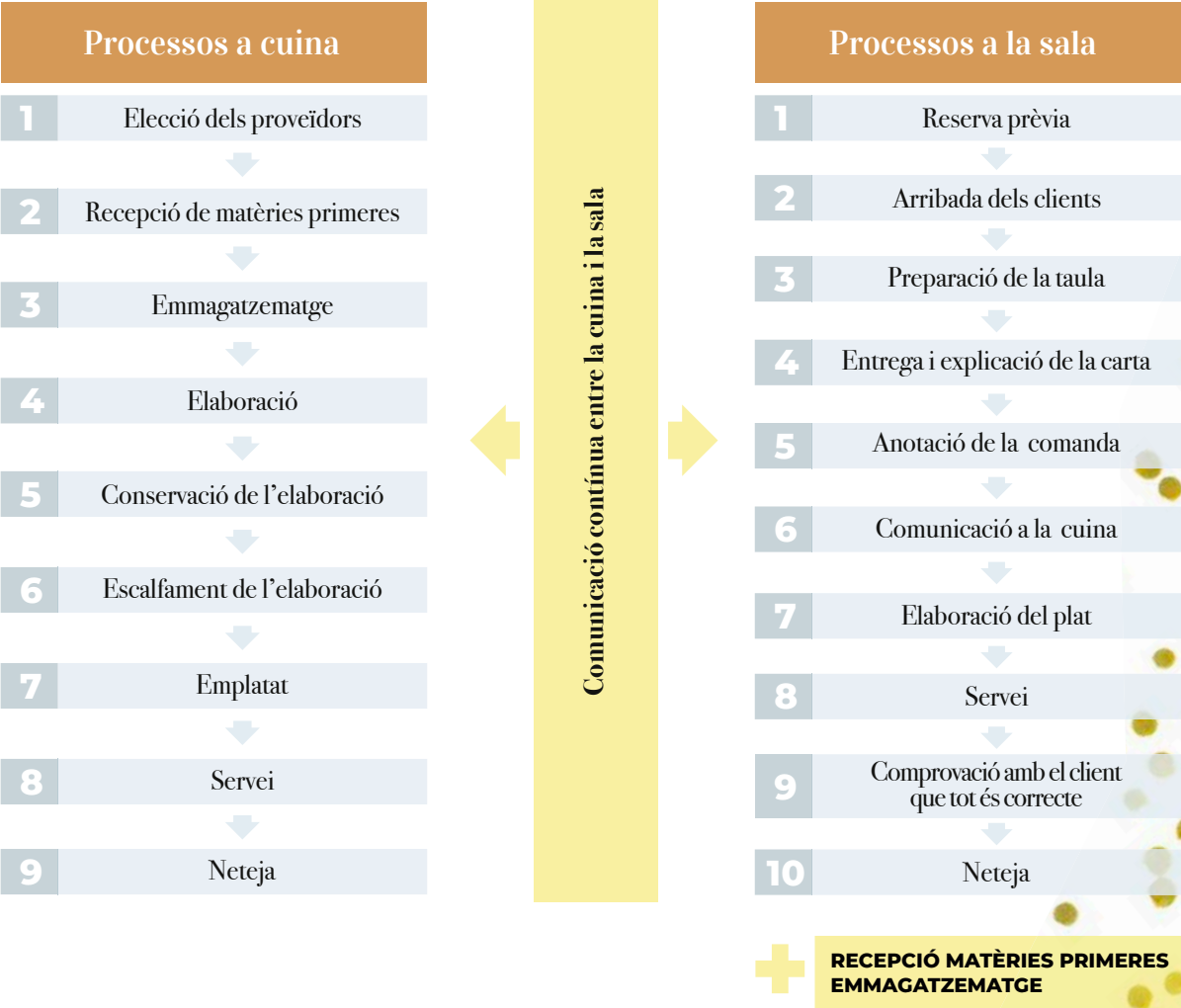
- olis vegetals;
- greixos vegetals;
- proteïnes vegetals;
- proteïna vegetal hidrolitzada/texturitzada.

Aliments on pot haver-hi peix i marisc

- sopes;
- pizzes;
- paella;
- rotllets congelats de cranc;
- pollastres alimentats amb farina de peix;
- gelatines;
- productes enriquits amb vitamina o omega-3;
- farines de peix;
- vins i begudes alcohòliques clarificades amb cua de peix;
- fàrmacs;
- adhesius alimentaris.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

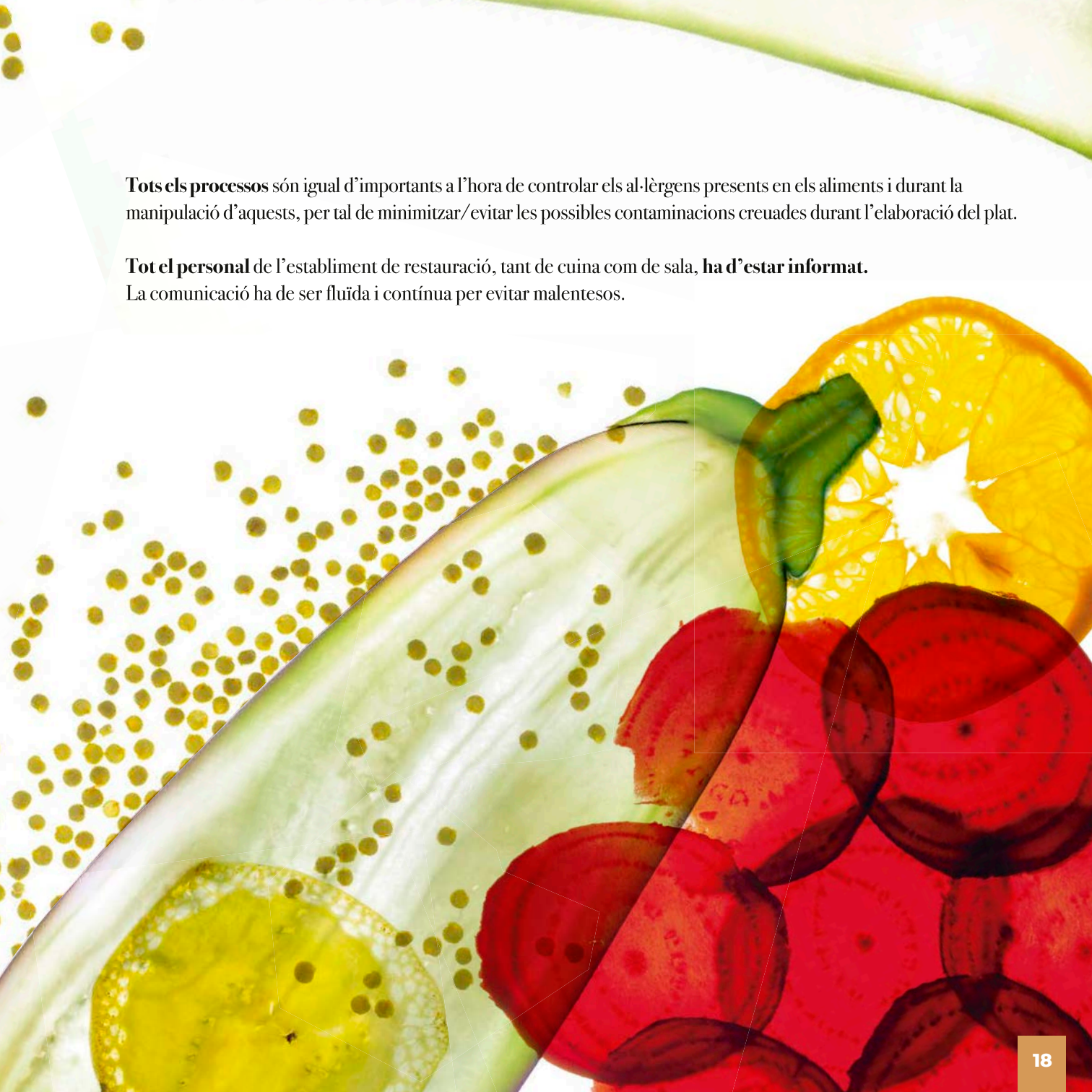
Per tal de garantir una oferta 100 % segura i apta per a persones amb restriccions alimentàries, és essencial **conèixer i controlar tots els processos** que ocorren tant a **cuina** com a **sala**.



Tots els processos són igual d'importants a l'hora de controlar els al·lèrgens presents en els aliments i durant la manipulació d'aquests, per tal de minimitzar/evitar les possibles contaminacions creuades durant l'elaboració del plat.

Tot el personal de l'establiment de restauració, tant de cuina com de sala, **ha d'estar informat**.

La comunicació ha de ser fluïda i contínua per evitar malentesos.



PROTOCOL PER AL CONTROL D'AL·LÈRGENS A CUINA

1. Elecció dels proveïdors.

Són els responsables de proveir tota la informació relacionada amb els al·lèrgens a partir de l'etiquetatge dels productes envasats i de les fitxes tècniques de tots els productes.

2. Recepció de matèries primeres.

Cal validar les matèries primeres i identificar-ne els al·lèrgens presents en el producte, tant si es troben en l'aliment com a ingredient o com a traces.

3. Emmagatzematge.

Cal identificar, etiquetar i envasar de manera correcta aquells productes susceptibles de contaminar o de ser contaminats. S'han de guardar en un espai o zona específica, tant al magatzem de secs, al frigorífic com al congelador.

4. Elaboració.

S'ha d'incloure els al·lèrgens a les receptes o fitxes de producció per a una identificació i control fàcils. Cal considerar els passos següents:

- Netegeu (mans, davantal net, àrea de treball). Tot i que és imprescindible abans, durant i després del servei.
- Reviseu la fitxa d'elaboració per organitzar els passos de treball.
- Separeu, identifiqueu i comproveu que estiguin nets aquells estris específics per a les elaboracions aptes o adaptades a les restriccions alimentàries.
- Utilitzeu elements d'ús exclusiu per evitar la contaminació creuada (els salers i setrills, les planxes o paelles, les culleres, les fregidores,...).
- Identifiqueu i controleu les elaboracions fins al moment del servei (tapar, vaixella diferent...).



5. Conservació de l'elaboració.

Cal prioritzar el servei directe; és millor elaborar, emplatat i servir.

6. Escalfament de l'elaboració.

Tapau les elaboracions a l'hora d'escalfar-les per evitar contaminacions.

7. Emplatat.

Utilitzeu vaixel·la neta, no netegeu el plat amb draps d'ús comú, sinó que utilitzeu paper d'un sol ús. Eviteu retirar ingredients un cop emplatat, i identifiqueu les elaboracions per a les persones al·lèrgiques de manera visual i fàcil.



8. Servei.

Establiu una bona comunicació entre la cuina i la sala, perquè el servei sigui controlat i òptim.

9. Neteja.

Un cop acabat el servei, assegureu una manipulació, higiene i emmagatzematge correctes.

PROTOCOL PER AL CONTROL D'AL·LÈRGENS A SALA D'AL·LÈRGENS A CUINA

El personal de sala és la cara visible de l'establiment i qui tracta amb el client, per aquest motiu és imprescindible que conegui l'oferta i les possibilitats que el restaurant ofereix a les persones amb restriccions alimentàries.

1. Reserva.

Si un client s'identifica com a al·lèrgic o intolerant a algun al·lergen, el personal ha de conèixer les necessitats específiques i les possibilitats que li ofereix l'establiment. Si se sap amb anterioritat, la gestió és més fàcil i s'agilitzen els processos quan el client arriba al restaurant.

2. Arribada dels clients.

Si no s'ha realitzat la reserva prèviament, és el primer contacte amb el client. Cal conèixer les possibilitats que s'ofereixen per restriccions alimentàries.

3. Preparació de la taula.

Cal ser ordenat i donar importància a la neteja; cal utilitzar elements nets per preparar la taula (la vaixel·la, els coberts, la roba).

4. Entrega i explicació de la carta.

S'ha de conèixer l'oferta per recomanar els plats que són aptes segons el tipus de restricció del client.

5. Anotació de la comanda.

Cal identificar les persones al·lèrgiques o intolerants a la comanda.

6. Comunicació a la cuina.

S'ha de transmetre a l'equip de cuina el tipus de restricció i els plats lliures d'al·lèrgens perquè els controlin durant el procés d'elaboració.

7. Servei.

Cal identificar i separar els plats per a les persones amb restriccions per evitar contaminacions. La neteja del plat s'ha de fer amb material d'un sol ús i evitar treure qualsevol element del plat ja elaborat.

El personal de sala pot ser que també elabori o acabi alguna elaboració a sala o davant del client. Per aquest motiu, s'ha de disposar d'una àrea de treball i d'estris nets, i mantenir el plat amb l'elaboració identificada en tot moment per minimitzar la contaminació durant el procediment.

Alguns elaborats i elaboracions que s'han de controlar són:

- pa i aperitius;
- elaboracions per compartir (taules d'embotits, safates de marisc);
- elaboracions de begudes (sangries, talls de llimona);
- cafès i infusions;
- emplatat (paelles i arrossos) i finalitzacions de plats (gelats i postres);
- altres.

8. Comprovació amb el client que tot és correcte.

Confiar en el client i preguntar-li si tot ha estat correcte durant el servei, no només al final.

9. Neteja.

Abans, durant i després. Cal mantenir el lloc de treball, les estris i el material nets per serveis següents.

La sala comparteix tasques comuns amb la cuina, com són la **recepció i l'emmagatzematge de matèries primeres**, ja que a més de les elaboracions, hi ha productes que se serveixen o s'elaboren directament a la sala. S'ha d'estar atent als productes següents:

- **begudes (alcohòliques i no alcohòliques):** aigua, suc, refrescos, begudes fermentades, aperitius, destil·lats, etc.;
- **cafès i infusions;**
- **salses:** maionesa, quètxup, salsa de soja, salses dolces, xarops, etc.;
- **aperitius:** avinagrats, patates fregides, embotits, torrades, etc.;
- **condiments:** oli i vinagre, salers, sucres i edulcorants, etc.;
- **acompanyaments de postres:** bombons, galetes, *petits fours*, etc.

Si el responsable de sala és el responsable de rebre les matèries primeres, s'han d'identificar els catorze al·lèrgens a partir de l'etiquetatge dels productes envasats o de les fitxes tècniques del producte. Aquests productes s'han d'identificar i guardar en un espai específic per evitar contaminacions.

ADAPTACIÓ DE L'OFERTA

Cada establiment és lliure de decidir si vol disposar d'una oferta apta i segura per a persones amb al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, i considerar el tipus d'al·lèrgens que ha de controlar i les característiques del seu tipus d'establiment.

No cal adaptar la carta i fer-la lliure de tots els al·lèrgens, sinó que es pot tenir una oferta amb alguns plats aptes i segurs per a determinades restriccions alimentàries. Existeixen diferents opcions a l'hora de disposar d'una oferta adaptada:

Elaboracions ja existents a la carta.

Molts establiments ja disposen d'una oferta on s'inclouen plats lliures d'al·lèrgens. Per tant, no caldria fer cap canvi a la carta ni a les preparacions, només cal assegurar que els ingredients també són lliures d'al·lèrgens.

Elaboracions tradicionalment lliures d'al·lèrgens.

En diferents localitzacions geogràfiques i cultures alimentàries, també es troben elaboracions tradicionalment lliures de determinats al·lèrgens. Per exemple, els falàfels fets amb cigró lliures de gluten.

Elaboracions adaptades.

Són aquelles elaboracions en les quals s'ha modificat o substituït un producte per un altre lliure d'al·lèrgens.

· Substitució d'elaboracions per productes lliures d'al·lèrgens.

Per exemple, la substitució de la farina, la llet i l'ou per productes lliures d'aquests al·lèrgens en croquetes de pollastre.

· Ús elaboracions lliures d'al·lèrgens. Ús de productes ja elaborats sense determinats al·lèrgens per agilitzar i facilitar les elaboracions que requereixen més temps. Per exemple, la massa de pizza o els macarrons sense gluten precuits.

BIBLIOGRAFIA

http://www.accosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/pncoca/P8_Alrgenos.pdf

http://www.accosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/legislacion_higiene_alimentos.htm

<https://www.lavanguardia.com/vida/20180119/44103164457/uno-de-cada-cuatro-espanolespresenta-algun-tipo-alergia-brl.html>

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Al%C2%B7lrgogen>

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2004-81035>

http://www.accosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Trazabilidad1.pdf

http://www.accosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/futura_legislacion.htm

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

<https://lactosa.org/la-intolerancia/que-es-la-il/>





lloret
de mar

Alicia
alícia

lloretdemar.org
#mylloret