

LLOREAT

GOOD

Al·lèrgies i intoleràncies

**Guia/Protocol àgil i concret sobre
al·lèrgies i intoleràncies alimentàries**

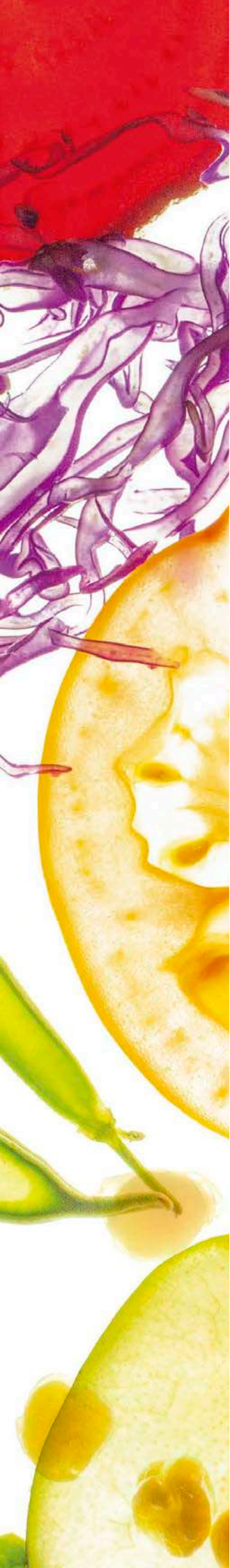
lloret
de mar



alícia

lloretdemar.org

#mylloret



ÍNDEX

1 Per què cal tenir una oferta adaptada a les restriccions alimentàries?

2 Què cal saber?

Al·lèrgia alimentària

Intolerància alimentària

4 Al·lèrgens de declaració obligatòria

6 Què cal saber de la normativa vigent

7 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

10 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

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

Una oferta gastronòmica apta, atractiva i segura per a 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.

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.

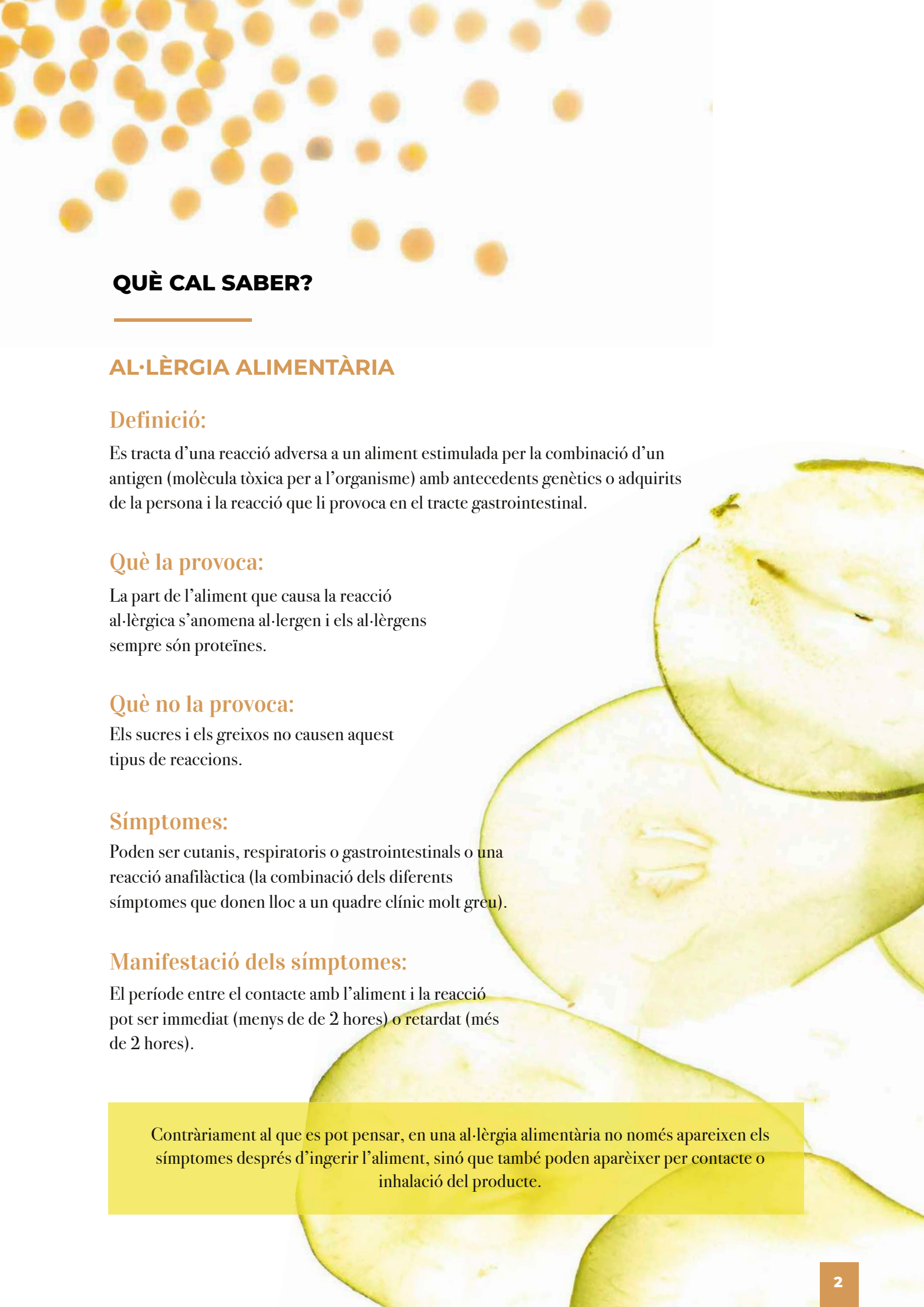
S'afavoreix que aquestes persones puguin tenir opció a menjar en un establiment de restauració amb total seguretat.

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.





QUÈ CAL SABER?

AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA

Definició:

Es tracta d'una reacció adversa a un aliment estimulada per la combinació d'un antigen (molècula tòxica per a l'organisme) amb antecedents genètics o adquirits de la persona i la reacció que li provoca en el tracte gastrointestinal.

Què la provoca:

La part de l'aliment que causa la reacció al·lèrgica s'anomena al·lergen i els al·lèrgens sempre són proteïnes.

Què no la provoca:

Els sucres i els greixos no causen aquest tipus de reaccions.

Síntomes:

Poden ser cutanis, respiratoris o gastrointestinals o una reacció anafilàctica (la combinació dels diferents símptomes que donen lloc a un quadre clínic molt greu).

Manifestació dels símptomes:

El període entre el contacte amb l'aliment i la reacció pot ser immediat (menys de 2 hores) o retardat (més 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.



INTOLERÀNCIA ALIMENTÀRIA

Definició:

És una reacció de l'organisme que rebutja un aliment en particular que no s'assimila bé per diferents causes.

Què la provoca:

Substàncies específiques contingudes als aliments.
Bàsicament el gluten i la lactosa.

Síntomes:

Els símptomes no són tan clars com en el cas de les al·lèrgies, però poden ser cutanis, gastrointestinals o malestar general.

Manifestació dels símptomes:

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.

Si us trobeu amb una situació que sembla provocada per una al·lèrgia o intolerància, truqueu ràpidament al **112** i indiqueu que l'emergència pot estar associada a una reacció adversa provocada per un aliment.



AL·LÈRGENS DE 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 (l'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.



QUÈ CAL SABER DE LA NORMATIVA VIGENT

1. 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.
2. 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.
3. Quan l'establiment elabora un plat 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.
4. 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**

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, frankfurts, salsitxes, croquetes...;
- caramels i lllaminadures;
- farinetes i purés infantils, cereals d'esmorzar;
- conserves, salses i plats preparats comercials;
- crema de formatge, crema glacejada, 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®: substituït 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 laminadures;
- 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, brioix, bescuits, galetes;
- pa ratllat, preparats per arrebossar;
- pasta, nyoquis;
- patés;
- purés per als nens;
- menjar per als animals;
- Simplese®
- sucedanis d'ou, ou en pols;
- surimi;
- vins (clarificats amb clara d'ou);
- torrons;
- salses.

Ingredients que poden indicar presència d'ou

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



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

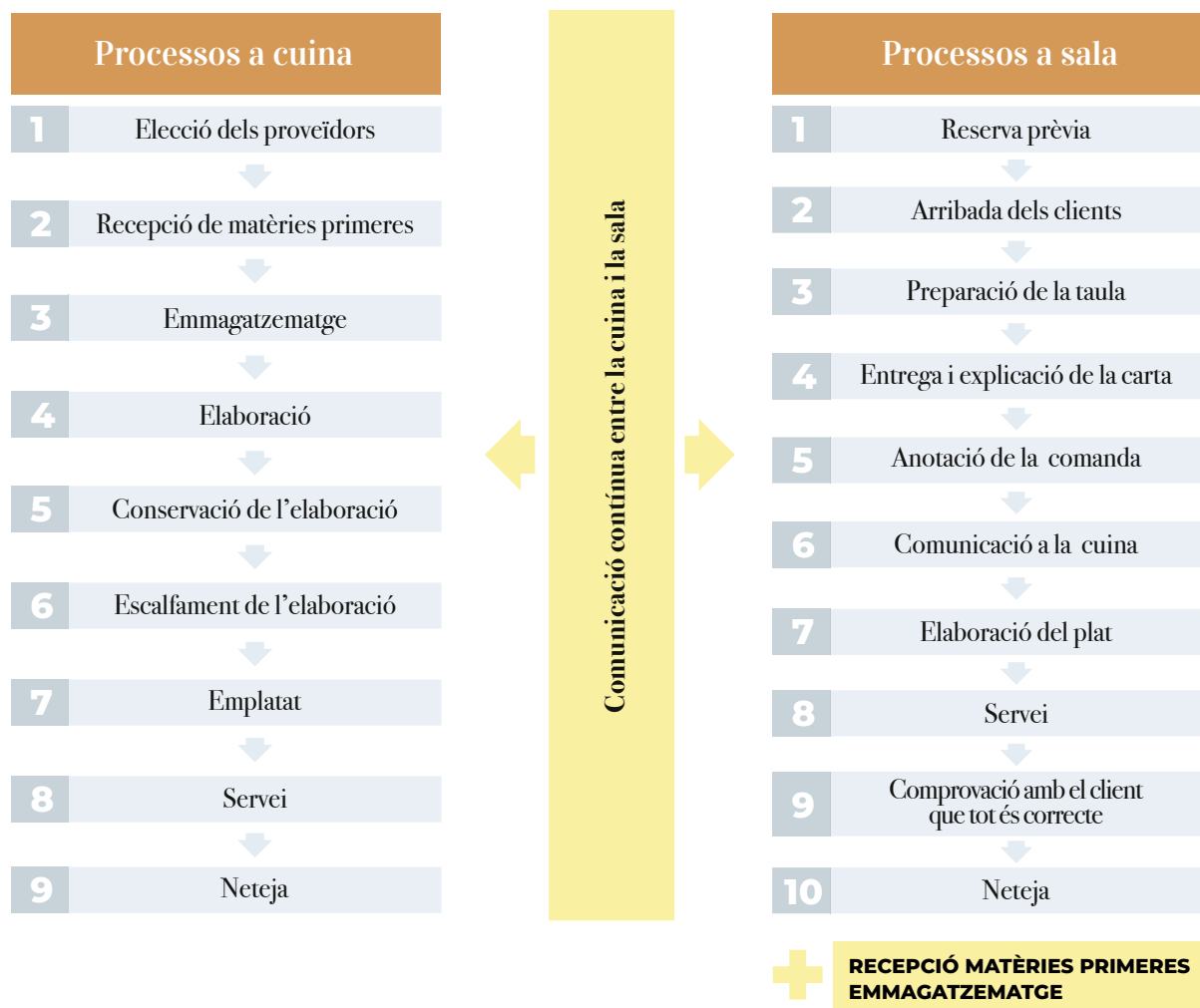
- olis vegetals;
- greixos vegetals;
- proteïnes vegetals;
- proteïna vegetal hidrolitzada/texturitzada.

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.

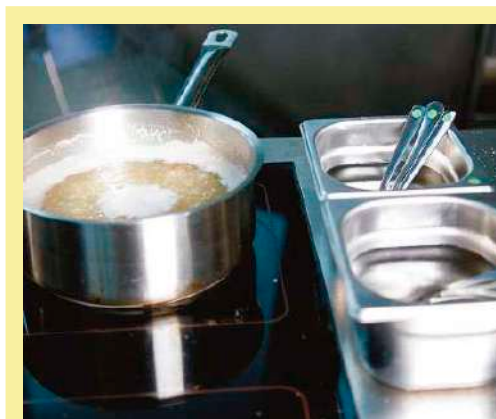
3. Emmagatzematge.

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.

Tapeu 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.

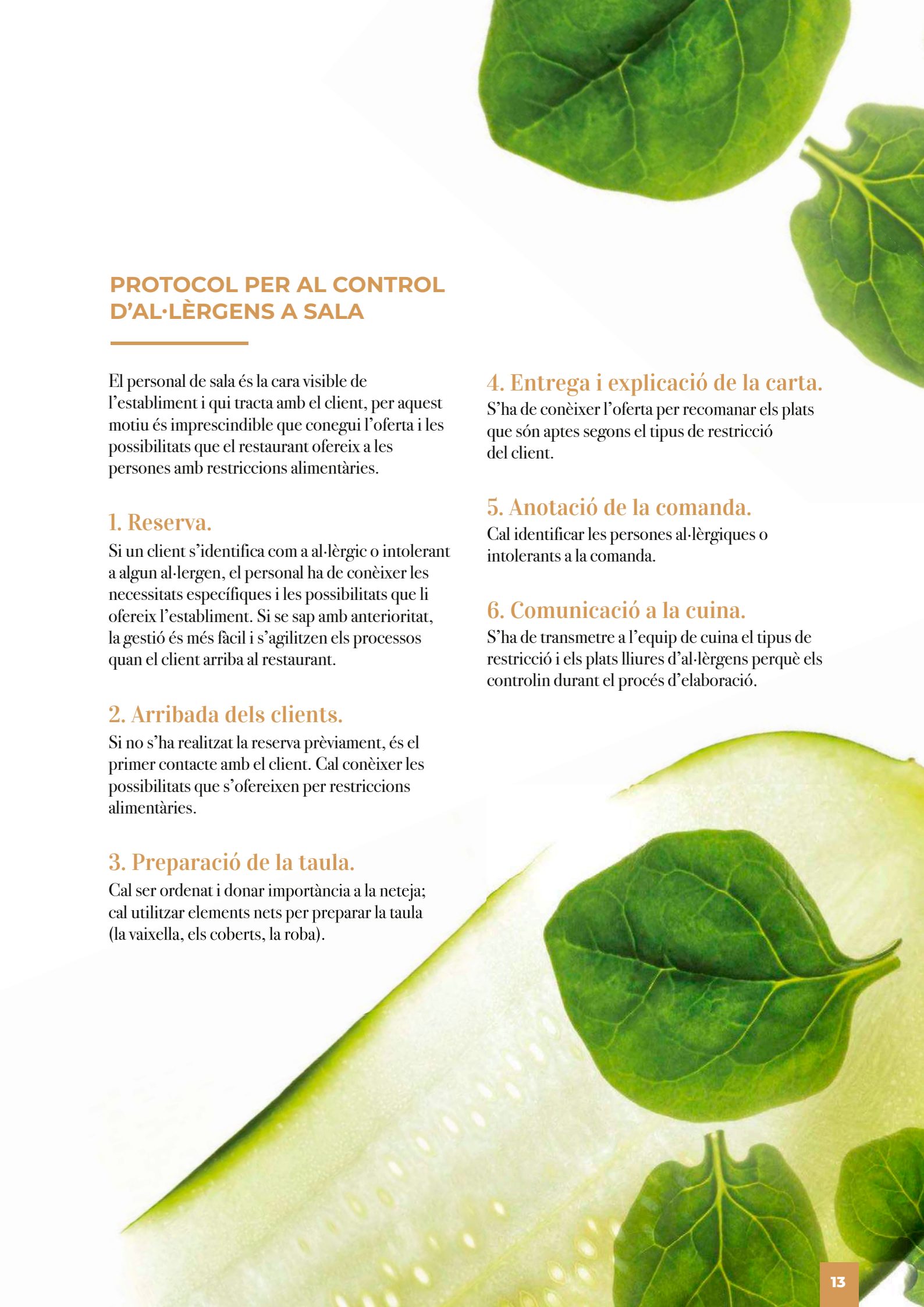


8. Servei.

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

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·lèrgen, 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.



lloret
de mar

alicia

lloretdemar.org
#mylloret