

nutripro®

REVISTA DE NUTRICIÓN DE NESTLÉ PROFESSIONAL®

Alergias a los alimentos

Conozca sus
alergias

De que
ingredientes
estar pendiente

Sirviendo
seguridad a
sus clientes



ALERGIA

a los alimentos

LAS ALERGIAS
A LOS
ALIMENTOS
AFECTAN
GLOBALMENTE A

250
MILLONES DE
PERSONAS¹

LA MAYORÍA^{3,4,5}
DE LAS REACCIONES
MORTALES SON PRODUCIDAS
POR LOS ALIMENTOS
QUE SE SIRVEN
FUERA DEL HOGAR

SE CONOCEN
POR AHORA
ALREDEDOR DE

170
ALÉRGENOS
EN LOS
ALIMENTOS²

8 ALIMENTOS
CAUSAN
LA MAYORÍA DE LAS
REACCIONES
ALÉRGICAS²

EN LOS ESTADOS
UNIDOS, EL COSTO
POR LAS ALERGIAS
ALIMENTARIAS EN
NIÑOS ES CERCA DE

\$25

MIL MILLONES DE
DOLARES POR AÑO⁷

¿QUIÉN
TIENE
ALERGIAS
A ALGÚN
ALIMENTO?⁷

8%
DE NIÑOS



CASI
5%
DE ADULTOS



Cada **3**
minutos

ALGUIEN ES
HOSPITALIZADO
POR UNA REACCIÓN
ALÉRGICA
ALIMENTARIA

y
cada **6**
minutos

ESA
REACCIÓN
ES UNA ANAFILAXIA
POTENCIALMENTE
MORTAL⁶

¿Qué son las alergias a los alimentos?

Las alergias alimentarias ocurren cuando el sistema inmunológico de una persona reconoce la proteína en un alimento como una amenaza y el cuerpo responde con reacciones físicas (por ejemplo, urticaria, malestar estomacal, dificultad para respirar).⁸



Una cocina más segura *COMIENZA AQUÍ*

Como proveedor de servicios alimentarios, se espera que sirva platillos seguros y satisfactorios a sus clientes y una de las formas más importantes de hacerlo es aprender sobre las alergias alimentarias.

Como proveedor de servicios alimentarios, se espera que sirva platillos seguros y satisfactorios a sus clientes y una de las formas más importantes de hacerlo es aprender sobre las alergias alimentarias. Las alergias alimentarias afectan a cientos de millones de personas en todo el mundo; probablemente conozca a alguien con alergia a los alimentos. De hecho, la prevalencia de alergia a los alimentos es cada vez más común y las reacciones son cada vez más graves.⁹

Si bien muchos alimentos diferentes pueden causar alergias, la mayoría de los problemas surgen de un puñado de alérgenos comunes. Las reacciones pueden ser incomodidad ligera, seria o incluso fatal y pueden ocurrir en cualquier lugar, ¡incluso en el comedor de tu casa! De hecho, la mayoría de las reacciones alérgicas mortales se producen con alimentos servidos fuera del hogar.

Sin embargo, el tomar algunas precauciones importantes, puede ayudar a proteger tanto a sus clientes como a su negocio de los efectos nocivos de las alergias alimentarias.

En este número, le diremos más sobre los alérgenos comunes, las prácticas seguras que puede seguir en la cocina y en la mesa, y las alternativas para satisfacer a los clientes con alergias a los alimentos.

¿Listo para saber qué puedes hacer sobre las alergias alimentarias? Empecemos.



anatomía

DE UNA ALERGIA ALIMENTARIA

Las alergias alimentarias son generalizadas y pueden ser impredecibles. Si bien algunas personas nunca experimentan un problema, las reacciones alérgicas podrían afectar a cualquiera, incluidos usted, sus clientes o su personal.



Las alergias a los alimentos son más comunes en bebés y niños, pero pueden surgir en cualquier etapa de la vida, incluso si alguien ha comido un alimento durante años sin problemas.¹⁰

Los niños pueden crecer y dejar atrás algunas alergias a los alimentos cuando se convierten en adultos, pero hoy en día no hay cura médica. Las personas afectadas deben seguir dietas al pie de la letra para evitar una reacción.¹¹

¿Qué pasa con el síndrome de alergia oral?

El síndrome de alergia oral (SAO) es técnicamente una alergia al polen, no una alergia a los alimentos. Sin embargo, cuando alguien con alergias al abedul, la ambrosía o el polen de pasto consume determinadas frutas crudas, vegetales o nueces de árbol, la SAO puede causar picazón en la boca o la garganta. Cocinar o pelar los alimentos en cuestión puede distorsionar las proteínas lo suficiente como para superar el problema.^{12,13} Sin embargo, si un cliente le pide que evite cierta comida, es mejor hacerlo, ya que ha habido incidentes documentados de reacciones graves.

Alergia vs. Intolerancia

EL SISTEMA INMUNE
responde a una proteína de
comida que se consume o inhala.



El sistema inmune del cuerpo reacciona liberando histamina y otros productos químicos para atacar la proteína, estos desencadenan síntomas alérgicos como:

PICAZÓN EN LOS OJOS

**RINORREA Y
ESTORNUDO**

ANAFILAXIA

Esta es la reacción más peligrosa y puede ser fatal si no se trata a tiempo. Los síntomas incluyen hinchazón de las vías respiratorias, dificultad para respirar, disminución de la presión sanguínea y pérdida del conocimiento.

**RESPIRACIÓN
JADEANTE Y
CON DIFICULTAD**

**PIEL ROJA O
IRRITADA,
URTICARIA Y
ECZEMA**

**CÓLICOS
ABDOMINALES,
NAUSEA, VOMITO
Y DIARREA**

EL SISTEMA DIGESTIVO
responde negativamente a
un alimento en particular.



Por ejemplo, una persona con intolerancia a la lactosa no puede digerir por completo el azúcar de la leche y puede experimentar diarrea después de comer productos lácteos. Si bien no es una alergia, un cliente con intolerancia a los alimentos puede experimentar incomodidad y no desea consumir ciertos alimentos.

**CÓLICOS
ABDOMINALES
Y DIARREA**





Culpables

COMUNES Los principales alérgenos alimentarios hoy en día

Las alergias pueden ser causadas por hasta 170 alimentos diferentes, pero la mayoría de ellos están vinculados a un grupo mucho más pequeño de alimentos. Algunos países reconocen "los 8 grandes"¹⁴, mientras que otros amplían la lista hasta a 14 alérgenos alimentarios.¹⁵

Las siguientes páginas le mostrarán algunos de los alimentos que se deben evitar para cada tipo de alergia. Sin embargo, tenga en cuenta que estas listas no son exhaustivas y que otros ejemplos pueden causar reacciones alérgicas. Revise las etiquetas en busca de frases como "puede contener ..." o "hecho en una instalación que procesa ..." para alertarlo sobre otras fuentes de alérgenos.¹⁴ ¡Si tiene dudas, consulte al cliente!



Los 14 alérgenos alimentarios principales:

 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUATE	 CEREALES A BASE DE GLUTEN	 MOSTAZA
 LECHE	 CRUSTÁCEOS	 NUECES DE ÁRBOL	 SOYA	 LUPINO
 MOLUSCOS	 SEMILLAS DE AJONJOLÍ	 APIO	 SULFITOS	

CACAHUATES Y NUECES DE ÁRBOL

Los cacahuates causan una alergia común entre los niños. Mientras que las nueces, a pesar de ser biológicamente diferentes, también se encuentran entre las principales alergias alimentarias y hasta el 40% de las personas con alergias a los cacahuates son alérgicas a alguna nuez de árbol¹⁰. Cuando prepare alimentos para estos invitados, tenga cuidado con los siguientes ingredientes.



EVITE

Cacahuates

- Enteros o molidos
- Mantequilla de cacahuates o pasta
- Aceite de cacahuete
- Harina de cacahuete
- Lupino (relacionado con los cacahuates)
- Extracto de nuez

Nueces de árbol

- Enteras o molidas (muchas especies)
- Nueces de mono, nueces de cerveza o nueces mixtas
- Leche de nuez
- Harina de nueces
- Aceites de nueces
- Mantequilla de nuez o pasta

REVISE LAS ETIQUETAS

- Cocina africana, asiática y mexicana (alto riesgo de contacto cruzado)
- Dulces, chocolate y postres
- Cereales
- Chile
- Galletas saladas y galletas dulces
- Rollos de huevo
- Café con sabor
- Postres congelados
- Glaseados, marinados y salsas dulces
- Marinadas y salsas
- Mazapán
- Turrón
- Semillas de girasol
- Sustitutos vegetarianos de la carne

**Debido a que los cocos son botánicamente diferentes de otras nueces de árbol, no están incluidos en la mayoría de las listas de alérgenos. Sin embargo, debido a algunas reacciones poco frecuentes pero serias, EE. UU. enumera el coco como un alérgeno de la nuez de árbol.*

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. 16,17



Desde 2010, los niños experimentan un 21% más de alergias a los cacahuates, un 18% más de alergias a las nueces de árbol y un 7% más de alergias a los mariscos.¹⁸





SABÍAS QUE

Verifique la lista de ingredientes en los malvaviscos. Pueden contener una gelatina a base de pescado.

PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Existen más de 20,000 especies de peces. Algunas personas son alérgicas solo a ciertas variedades, pero los profesionales médicos generalmente recomiendan que las personas con alergias a los peces eviten todos. Otros tipos de mariscos también están relacionados con serias alergias alimentarias. Desafortunadamente, las alergias a peces y mariscos generalmente no se superan, por lo que deben de evitarse de por vida.



EVITE

REVISE LAS ETIQUETAS

Pescado

- Cualquier especie
- Gelatina de pescado
- Aceite de pescado
- Palitos de pescado

CRUSTÁCEOS

- Cangrejo
- Cangrejo de río
- Langosta
- Camarones y gambas

MOLUSCOS

- Abulón
- Almejas
- Mejillones
- Pulpo
- Ostras
- Vieiras
- Caracoles / caracoles terrestres
- Calamar

- Cocina africana y asiática (alto riesgo de contacto cruzado)
- Salsa Barbecue
- Bullabesa
- Aderezo para ensalada César
- Pasta de pescado o salsa
- Imitación de pescado o marisco
- Saborizante a marisco
- Salsa Worcestershire

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. 16, 17



Los alérgenos, incluidos los mariscos, pueden ser transportados por el aire, particularmente con preparaciones fritas o al vapor. Evite sentar a los huéspedes con alergias a los mariscos cerca de la cocina.

LA LECHE

La leche es otro alérgeno alimentario común, especialmente para bebés y niños pequeños. Dado que las proteínas de la leche en vacas, ovejas y cabras son similares, las personas con alergias a la leche pueden necesitar evitar los lácteos de otros animales domésticos.

 EVITE	REVISÉ LAS ETIQUETAS
• Toda la leche de animales domésticos (líquida, condensada, en polvo, malteada, evaporada) • Suero de la leche • Crema, mitad y mitad • Mantequilla • Queso y requesón • Crema agria • Yogur	• Cuajada o natilla • Flan y pudín • Helado • Mayonesa • Productos con lactosa o caseína • Crema de café • Sopas cremosas • Crema batida • Mantequilla clarificada
	• Productos horneados • Dulces y chocolates • Cultivo iniciador de ácido láctico • Embutidos • Perros calientes (excepto kosher) • Margarina o saborizante a mantequilla • Turrón • Atún que contenga caseína

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. 16, 17

Intolerancia A LA LACTOSA

Hasta el 65% de la población humana puede ser intolerante a la lactosa,¹⁹ lo que significa que el cuerpo tiene problemas para digerir el azúcar principal en la leche y los productos lácteos. Si bien no es una alergia alimentaria, la intolerancia a la lactosa puede causar cólicos abdominales, diarrea y otros problemas del sistema digestivo para quienes consumen productos lácteos en grandes cantidades.

CONSEJOS PARA EL CHEF

La leche es un ingrediente cotidiano en muchas recetas, pero hay muchas maneras en que los chefs pueden evitar las alergias a los productos lácteos.

Reemplace la leche con leche de almendras, leche de soya, leche de arroz o leche de coco.

En algunas recetas, el agua, el caldo o el jugo también pueden sustituir a la leche.

Cocine con aceite en lugar de mantequilla.

La leche de arroz puede usarse como un agente espesante en productos horneados o postres

Busque "pareve" en la etiqueta de comida kosher que indica un producto sin leche.



LOS HUEVOS

Los huevos desempeñan un papel estructural importante en muchas recetas, lo que los hace difíciles de evitar. Aquí hay algunos ingredientes para tener en cuenta y algunas alternativas al huevo para que pueda experimentar con sus propias recetas.

Reemplazar un huevo con:

4 g de levadura disuelta en 60 ml de agua tibia

5 g de polvo de hornear
+ 15 ml de líquido
+ 5 ml de vinagre

1 paquete de gelatina
+ 30 ml de agua tibia

15 ml de puré de fruta

15 ml de líquido + 7,5 ml de aceite + 5 g de polvo de hornear

250 g de tofu de puré suave

Reemplazar el huevo con cerveza en la batidora

La mitad de un plátano triturado grande para pasteles o muffins

 EVITE	 REVISE LAS ETIQUETAS 
• Huevo en cualquier forma (blanco, yema, seco, en polvo) • Albúmina • Pasteles de crema • Flanes y pudines • Salsa holandesa • Soufflés • Rompopo • Lisozima • Mayonesa • Merengue • Ovoalbúmina	• Productos horneados • Alimentos fritos • Sustitutos de huevo • Helado • Lecitina • Malvaviscos • Mazapán • Pastel de carne, albóndigas • Turrón • Panqueques, gofres, tostadas francesas • Pastas • Pretzels • Salsa tártara • Agentes espumosos en bebidas de café, cerveza o bebidas de bar

No es una lista exhaustiva. Lea cuidadosamente las etiquetas de los ingredientes.^{16,17}



EL TRIGO

Algunas personas son alérgicas a las proteínas en el trigo, y se reconoce como un alérgeno mayor en muchos países. La UE amplía esta categoría, e incluye todos los cereales que contienen gluten en este grupo de alérgenos. Además de las alergias, hay otras razones por las que algunos clientes evitan consumir gluten, por lo que es importante que comprenda los problemas y conozca sus opciones.

 EVITE		 REVISE LAS ETIQUETAS
Trigo	Gluten	• Cervezas de fermentación alta y cervezas de fermentación baja • Cocina asiática • Productos horneados y mezclas para hornear • Alimentos empanizados / rebozados • Cereales de desayuno • Helado • Carnes procesadas y empanadas de carne • Salsas y aderezos para ensaladas • Sopas • Almidón • Cátsup, artículos malteados (por ejemplo, vinagre de malta)
• Cualquier variedad de grano de trigo (bulgur, cuscús, einkorn, emmer, harina, kamut, seitán, sémola, espelta) • Cualquier forma de trigo (salvado, durum, germen, gluten, hierba, malta, brotes, almidón) • Harina de trigo • Aceite de germen de trigo • Proteína de trigo hidrolizada • Extracto de cereales • Matzoh • Pastas • Aerosoles de cocina • Vainilla artificial • Torta de glasé • Salsa de carne	Además de evitar los alimentos enumerados en trigo, aquellos con intolerancia al gluten deben evitar: • Variedades de trigo (trigo duro, emmer, espelta, farro y trigo einkorn) • Centeno • Cebada • Avena (riesgo de contacto cruzado) <i>El alforfón no está relacionado con el trigo y se considera seguro para comer.</i>	

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. 16, 17

Reemplace una taza de harina de trigo con:

1 - 1 ¼ tazas de harina de centeno*	5/8 taza de harina de arroz + 1/3 taza de harina de centeno*
7/8 - 1 taza de harina de arroz	5/8 taza de harina de arroz + 1/3 taza de harina de maíz
1 taza de maíz (harina de maíz)	
1 taza de harina de papa	5/8 taza de fécula de papa
1 taza de harina de soya + ¼ de taza de almidón de papa	½ taza de harina de soya + ½ taza de harina de arroz
1 1/3 tazas de copos de avena o harina de avena*	½ taza de harina de papa + ½ taza de harina de centeno*

* No es adecuado para personas que evitan los cereales que contienen gluten.

Es bueno saber

Las personas con alergia al trigo, enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca representan hasta el 10% de la población. Aproximadamente el 20% de las personas con alergia al trigo, también experimentan una reacción cruzada con otros cereales que contienen gluten. Por lo tanto, al revisar sus recetas, tome nota de la presencia de todos los granos de cereal anotados en la tabla de la izquierda.²⁰

Enfermedad celíaca: es grave

Cuando las personas con enfermedad celíaca consumen gluten, se desencadena una respuesta mediada por autoinmunidad. El sistema inmune ataca los tejidos del intestino, causando problemas digestivos a largo plazo que incluyen dolor abdominal, diarrea crónica o intermitente, estreñimiento crónico, vómitos, pérdida de peso, hinchazón y desnutrición. Para evitar estos problemas, las personas con enfermedad celíaca deben seguir una dieta libre de gluten para toda la vida.

Sin gluten, por favor

La sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC) aún no se conoce ampliamente, pero las personas con esta afección pueden experimentar síntomas como dolor abdominal, diarrea crónica, fatiga, distensión abdominal, eczema, dolor de cabeza, visión borrosa, depresión, anemia, parestesias y dolor después de consumir gluten, aunque los síntomas mejoran después de seguir una dieta libre de gluten. Los clientes con SGNC deben evitar el gluten en sus alimentos.²¹



SABÍAS QUE

Mientras que la avena no contiene gluten, se debe evitar por el contacto cruzado durante la cosecha con cereales que si lo contienen.

SOYA

Conocido como soya o soja, este es un ingrediente estándar en muchos alimentos asiáticos y vegetarianos. Las alergias a la soya son comunes, especialmente entre los niños.

 EVITE	 REVISE LAS ETIQUETAS
• Soya en cualquier forma • Haba de soya • Algunos aceites de soya • Proteína de soya • Salsa de soya • Tamari • Emulsionantes • MSG • Goma vegetal o almidón	• Tempeh • Proteína vegetal texturizada (TVP) • Tofu • Edamame • Miso • Lecitina • Cocina asiática (riesgo de contacto cruzado) • Almidón de vegetales • Caldos y sopas • Productos horneados • Galletas y galletas saladas • Salsas

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. 16, 17



SEMILLA DE SÉSAMO O AJONJOLÍ

Ya sea que se use como semillas enteras o se procese en aceite (que no se refina), puede causar reacciones alérgicas en algunas personas.

 EVITE	 REVISE LAS ETIQUETAS
• Semillas de sésamo, harina y pasta • Aceite de sésamo* • Sal sésamo (gomasio) • Tahini • Benne (ajonjolí negro) semilla de benne, benniseed • Gingelly o aceite de sésamo • Halva • Sesamol	• Cocina asiática • Productos horneados (pan, panecillos) • Migas de pan • Cereales • Hojuelas, galletas saladas y mixes de bocadillos • Salsas de inmersión • Aderezos, salsa de carne, adobos y salsas • Falafel • Hummus • Margarina • Carnes procesadas y embutidos • Sopas • Sushi • Tempeh • Hamburguesas vegetarianas



LUPINO O ALTRAMUZ

Los cacahuates y los altramuces pertenecen a la familia de las leguminosas. Las personas con alergias a los cacahuates también pueden reaccionar a los altramuces. En caso de duda, siempre verifique con sus invitados.²³



EVITE	REVISE LAS ETIQUETAS
-------	----------------------

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Altramuz (semilla entera)• Harina de altramuz | <ul style="list-style-type: none">• Productos horneados (especialmente sin gluten) | <ul style="list-style-type: none">• Pasta (especialmente sin gluten) |
|--|--|--|

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. ²³

MOSTAZA

Las semillas de la planta de mostaza se encuentran en muchos condimentos. Estas alergias son comunes en Francia y España, y pueden desencadenar reacciones graves.²²



EVITE	REVISE LAS ETIQUETAS
-------	----------------------

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Semillas de mostaza• Mostaza en polvo• Todas las mostazas preparadas (por ejemplo, Dijon) | <ul style="list-style-type: none">• Curry• Pasta de pescado• Adobos• Carnes procesadas• Pepinillos | <ul style="list-style-type: none">• Mayonesa• Salsas y aderezos• Salsa de jitomate y cátsup |
|---|--|---|

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. ²³



SULFITOS

Usados como conservantes en alimentos y bebidas, los sulfitos (o dióxido de azufre) pueden afectar al 5-10% de las personas con asma.²³



EVITE	REVISE LAS ETIQUETAS
-------	----------------------

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dióxido de azufre• Metabisulfito de Sodio• Metabisulfito de potasio | <ul style="list-style-type: none">• Frutas secas como las pasas, los albaricoques y las ciruelas pasas | <ul style="list-style-type: none">• Productos de carne• Bebidas refrescantes• Vino y cerveza |
|---|--|--|

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. ²³

APIO

Las alergias al apio y el apio nabo son frecuentes en Suiza y Francia, especialmente entre las personas que también son alérgicas al polen de abedul.²³



EVITE	REVISE LAS ETIQUETAS
-------	----------------------

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Tallos y hojas de apio• Semillas de apio• Raíz de apio nabo | <ul style="list-style-type: none">• Sal de apio• Sopas y cubos de caldo | <ul style="list-style-type: none">• Ensaladas• Mezclas de especias |
|---|--|---|

No es una lista exhaustiva. Lea las etiquetas de los alimentos con cuidado. ²³



Operación EN COCINA

MANTENGA UNA ZONA LIBRE DE ALERGIAS y manténgala equipada con delantales, guantes, tablas de cortar, utensilios y cuchillos.

EVITE ALIMENTOS FRITOS. La freidora es una fuente común de contacto cruzado



ALMACENE LOS PLATOS ENCIMA DE LA ZONA DE TRABAJO para evitar el contacto cruzado de las partículas de alimentos que caen.

ALMACENE LOS ALIMENTOS en contenedores claramente etiquetados y sellados.

LOS DELANTALES y GUANTES se deben cambiar y reemplazar las **TABLAS DE CORTE**, los utensilios y las superficies de cocción deben limpiarse antes de preparar los alimentos.

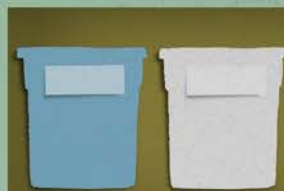
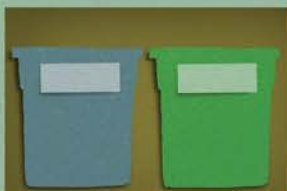


EL CLORO Y AGUA a temperatura ambiente es el estándar para limpiar superficies de preparación de alimentos. Use 15 ml de cloro por cada 4 litros de agua.

PARA ESTACIONES DE ENSALADAS Y CONDIMENTOS, guarde los alimentos que contienen alérgenos (por ejemplo, huevos, queso, nueces y semillas) separados y equipados con sus propios utensilios. Nunca use utensilios para más de un artículo para evitar el riesgo de contacto cruzado.

EL JABÓN Y AGUA eliminan las proteínas que causan reacciones alérgicas, mientras que el desinfectante de manos no lo hace

ALMACENE LA HARINA EN LA PARTE BAJA para evitar el contacto cruzado de pequeños derrames.



CONSEJOS DE LIMPIEZA PARA EL USO DE CLORO

EL AGUA CALIENTE disminuye la efectividad de las soluciones de cloro.

LA EFECTIVIDAD de una solución de cloro disminuye con el tiempo.

TENGA BOTELLAS ESPARCIDORAS llenas de solución de cloro para un uso conveniente.

SEQUE CON AIRE las superficies después de desinfectarlas.

SEGURIDAD PRIMERO

Proteger a sus clientes de reacciones alérgicas comienza en la cocina.

El tomar medidas para evitar la exposición y el contacto cruzado durante la preparación de los alimentos, usted ayuda a mantener a sus clientes más seguros. Aquí hay algunos consejos para crear su propio plan de manejo de alergias.

1 Conozca sus ingredientes

Tenga una idea clara de los ingredientes utilizados en su cocina, y cuáles contienen un alérgeno común. Pídale a sus proveedores que compartan cualquier información sobre alergias de los alimentos que tengan disponible. En muchas partes del mundo, los alérgenos alimentarios deben declararse en las etiquetas,¹⁵ así que lea cuidadosamente las etiquetas y revíselas regularmente para ver si hay cambios. Si una etiqueta dice "puede contener trazas de ...", la comida probablemente esté preparada en una fábrica que también fabrica productos que contienen el alérgeno. Estas pequeñas cantidades pueden ser lo suficientemente importantes como para causar una reacción alérgica grave.

Revise sus recetas

Revise sus recetas con frecuencia, manteniendo un registro actualizado de cuáles contienen alérgenos. Este registro debe ser accesible para su personal y la administración. Identifique qué recetas se pueden adaptar con sustituciones simples y cuáles están prohibidas para personas con alergias alimentarias específicas. Esto ayudará a su cocina a abordar las necesidades de cada cliente, al tiempo que les demuestra que tiene sus mejores intereses a mano.

2

3 Administre su espacio de trabajo

Cualquiera que prepara comida debe entender la importancia de seguir el protocolo de alergia a los alimentos. Asegúrese de que su personal sepa que las alergias alimentarias pueden ser potencialmente mortales y use los consejos en la página opuesta²⁴ para reducir el riesgo de contacto cruzado.



Operación

FRENTE AL COMENSAL

Protocolo de alergias

En muchos lugares, las empresas alimentarias deben proporcionar información sobre el uso de ingredientes alergénicos. Considere mantener una lista de los ingredientes utilizados en cada receta y compártala con sus clientes cuando pregunten sobre posibles alérgenos.

Mantenga la calma

Como las alergias pueden surgir o empeorar en cualquier momento, es posible que uno de sus huéspedes experimente una reacción mientras cena con usted. ¿Cómo puede prepararse para un evento como este?

1. Averigüe los números de teléfono de los encargados locales de emergencias y manténgalos a la vista en la cocina todo el tiempo.
2. Si un cliente muestra síntomas, pregúntele si tiene alergias a los alimentos.
3. Si la persona tiene problemas para respirar, mantenga la calma y llame al personal de emergencia de inmediato. La anafilaxia puede ocurrir en segundos o minutos de exposición al alérgeno, empeorar rápidamente y puede ser fatal.
4. Registre qué y cuánto comió la persona y comparta la información con el personal de emergencia. Preserve la comida sospechosa.

Elabore a prueba de alergias un

MENÚ

Enumerar los alérgenos conocidos claramente en cada artículo del menú pone la seguridad de sus huéspedes en primer plano

Fideos asiáticos con cacahuates

Pasta con Pesto
(contiene piñones, productos lácteos)

Ensalada con aderezo de queso azul y nueces

Ensalada de fruta fresca con macarrones
(contiene huevo)





Inicie la conversación

Asegúrese de que su personal sepa cómo responder las preguntas de los comensales sobre las alergias alimentarias y que comunique sus necesidades a la cocina. Establecer un conjunto de pautas puede ayudar a todos en su equipo a comunicarse cuando un comensal tiene alergias.

MESERO:

- Antes de sentar a los invitados, pregunte si alguien tiene alergia a los alimentos. Si es así, evite colocarlos cerca de la puerta de la cocina donde los alérgenos transportados por el aire pueden afectarlos.
- Pregunte si alguien en la mesa tiene alergias a los alimentos. Si la respuesta es sí, ¡anote todos los alérgenos!
- Asegúrese de que la naturaleza del alérgeno se comunique por escrito a la cocina o se ingrese en el sistema de pedidos.
- Informe al gerente de turno sobre la solicitud de alérgeno, incluida la mesa y el pedido del comensal.

CHEF:

- Informar al mesero si el elemento del menú se puede preparar sin el alérgeno e indicar las adaptaciones necesarias para el plato.
- Comuníquese claramente con su equipo. Confirme la solicitud y repítala al mesero. Asegúrese de que todas las estaciones de la cocina involucradas también reconozcan verbalmente la solicitud de alérgeno.
- Cuando el plato esté listo, aíslalo de los demás que van a la mesa y comunique verbalmente del plato sensible al mesero o gerente para que se lo entregue al invitado.

MESERO O ADMINISTRADOR:

- Traiga el plato a la mesa, mencionando el alérgeno nuevamente para asegurarse de que no haya confusiones.

Literatura citada:

- 1 World Allergy Organization. 2018. www.worldallergy.org
- 2 Food Allergy Research and Education, Facts and Statistics, 2017
- 3 Bock SA, Muñoz-Furlong A, Sampson HA. Further fatalities caused by anaphylactic reactions to food, 2001–2006. *J Allergy Clin Immunol.* 2007; 119(4):1016–1018
- 4 Bock SA, Muñoz-Furlong A, Sampson HA. Fatalities due to anaphylactic reactions to foods. *J Allergy Clin Immunol.* 2001; 107(1):191–193
- 5 Sampson HA, Mendelson L, Rosen J. Fatal and near-fatal anaphylactic reactions to food in children and adolescents. *N Engl J Med.* 1992; 327(6):380–384
- 6 Clark S, Espinola J, Rudders SA, Banerji, A, Camargo CA. Frequency of US emergency department visits for food-related acute allergic reactions. *J Allergy Clin Immunol.* 2011; 127(3): 682–683
- 7 Kamdar TA et al. 2015. *J Allergy Clin Immunol Pract.* 2015 Jan-Feb;3(1):114–5.e1. doi: 10.1016/j.jaip.2014.07.007. Epub 2014 Aug 29
- 8 White Book on Allergy 2011–2012 Executive Summary. By Prof. Ruby Pawankar, MD, PhD, et al
- 9 Valenta, R. et al (2015) *Gastroent*, 148(6): 1120–31
- 10 American College of Allergy, Asthma & Immunology. 2014. "Diagnosing Food Allergies." www.acaai.org
- 11 Taylor, SL & Hefle, S.L. 2006. *Curr Opin Allergy Clin Immunol*; 6(3): 186–90
- 12 American College of Allergy, Asthma & Immunology. 2014. "Types of Food Allergy." www.acaai.org
- 13 National Jewish Health (2018) www.nationaljewish.org/healthinsights/healthinfographics/oral-allergysyndrome-oasfruits-vegmouth-itchy
- 14 FARRP, University of Nebraska-Lincoln (2018) "The Big 8." farrp.unl.edu
- 15 EUFIC (2018) "Food Allergens" www.eufic.org
- 16 Powers, C. & M. Abbott Hess (2013) *Essentials of Nutrition for Chefs*, 2nd Edn. Chicago: Culinary Nutrition Publishing
- 17 Food Allergy Research & Education (2017) "Common Allergens" www.foodallergy.org
- 18 Gupta, Richie. American College of Allergy, Asthma, and Immunology
- 19 U.S. National Library of Medicine (2018) www.nlm.nih.gov
- 20 C. Ortiz et al (2017) "Celiac disease, non celiac gluten sensitivity and wheat allergy: comparison of 3 different diseases triggered by the same food," *Rev Chil Pediatr* 88(3), pp. 417–23
- 21 American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (2018) www.aaaai.org
- 22 FARRP, University of Nebraska-Lincoln (2018) "Allergenic Foods and their Allergens." farrp.unl.edu
- 23 Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy. "Sulfite Sensitivity." (2014) www.allergy.org.au
- 24 Food Allergy Research & Education (2017) "Avoiding Cross-Contact" www.foodallergy.org

Lea más

Otros números de Nutripro disponibles

Alérgenos
alimentarios

Reducción de
azúcar

Conciencia de la
porción

Umami - Setas a
MSG

El Oriente se une
con el oeste

La cultura del café

Postres: alimentan
el alma

Bebidas
endulzadas

Sodio

El placer de
comer y
beber

Minerales

Bebidas: una clave
para una vida
sana

Té - Una bebida
global

Comidas para
niños

Cacao y malta

Fibra dietética y
sus diversos
beneficios para
la salud

Vitaminas: la
orquesta para el
cuerpo

El valor
agregado de la
leche

Planificación del
menú

Grasa, aceite y
colesterol

Métodos de
cocina

Carbohidratos



Nestlé Professional
Nestec S.A.
Avenue Nestlé 55
CH-1800 Vevey
Switzerland

www.nestleprofessional.com

Nutripro is a publication of
Nestlé Professional © 2018

Contact
nutripro@nestle.com for
further information.

Editor: Erin Gilgan
Creative Direction: Mr & Mrs
Copy: Karin Lannon
Photography: Yolanda Gonzalez,
Sarah Herman, Nestlé Professional