

2018-2019



GUIA PER A GESTIONAR CORRECTAMENT ELS ALIMENTS QUE CONTENEN AL·LÉRGENS EN EL SECTOR DE LA RESTAURACIÓ I COMERÇ AL DETALL

Data de reconeixement: 22 de novembre de 2019

Revisió: 00



Es recomana que aquest document sigui citat de la manera següent: Guerrero-López Angel, Albarracín-Medina M. Guillermina, Balart-de-los-Inocentes Elisabet, Borràs-Martorell Margarida, Figuera-Albet Núria, Fornas-Andreu Olga, Jiménez-Sánchez-Arevalo Judit, Luna-Sazatornil Rafael, Pardos-Plaza Jèssica, Roca-Solanes M. Teresa, Soriano-Serrano Àngels. Guia per a gestionar correctament els aliments que contenen al·lèrgens en el sector de la restauració i comerç al detall. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Barcelona, Spain

Nota dels autors: Volem advertir que aquest és un treball de camp efectuat per professionals de la salut pública en el marc del programa de gestió de coneixement de l'ASPCAT que pretén ajudar-los a desenvolupar i millorar les seves tasques professionals. En aquest sentit, aquest treball no té pretensions acadèmiques. Qualsevol consideració que es vulgui fer serà benvinguda(gestioconeixement.salut@gencat.cat)

Alguns drets reservats

© 2019, Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement - No Comercial-Sense Obres Derivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a la pàgina [web de Creative Commons](#)

Edita:

Agència de Salut Pública de Catalunya

Participants

Autors

Moderació

Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball	eCorreu
Guerrero López, Angel	Veterinari	ASPCAT SSP Tarragonès	aguerrero@gencat.cat

Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball
Albarracín Medina, M. Guillermina	Farmacèutica	IPRED-UIS (Colòmbia)
Balart de los Inocentes, Elisabet	Tecnòloga dels aliments	ICA Foods
Borràs Martorell, Margarida	Metgessa	CAP Cornudella (Tarragona)
Figuera Albet, Núria	Farmacèutica	Kualigest Junts, qualitat i seguretat
Fornas Andreu, Olga	Ll. Dret i Farmacèutica	Ajuntament de Calafell
Jiménez Sánchez-Arevalo, Judit	Biòloga	Ajuntament de Castellbisbal
Luna Sazatornil, Rafael	Ll. ciències polítiques	Diputació de Barcelona
Pardos Plaza, Jèssica	Infermera	Coordinadora del projecte Alergicus
Roca Solanes, M. Teresa	Veterinària	ASPCAT SSP Anoia
Soriano Serrano, Àngels	Veterinària	ASPCAT Servei de Coordinació de Programes de Protecció

Col·laboració

Aroca Gamero, Maika	Tecnòloga d'aliments	Campos Estela
Conde Pérez, Susana	Bloguera i dietista	http://mimenuusingluten.com/
Sala Trepaz, Pilar	Farmacèutica	ASPCAT SSP Maresme
Vílchez Cerezo, Elisenda	Nutricionista	Associació de Celíacs de Catalunya

Índex

Resum executiu	6
Resumen ejecutivo	6
Executive summary	6
1 Introducció	7
2 Conceptes bàsics	8
2.1 Reaccions adverses als aliments.....	8
2.1.1 Intolerància alimentària.....	8
2.1.2 Al·lèrgia alimentària(1).....	9
2.1.3 Malaltia celíaca (MC) i d'altres trastorns per gluten i blat(3).....	9
2.2 Al·lèrgia al làtex(4)(5)	11
2.3 Informació alimentària	11
2.4 Contaminació encreuada(7).....	12
2.5 Traces	12
3 Autoavaluació del risc. El semàfor del risc d'al·lèrgens.....	13
4 Gestió del risc.....	15
4.1 Recepció de les matèries primeres.....	18
4.2 Emmagatzematge dels aliments i envasos	19
4.3 Manipulació d'aliments	20
4.3.1 Documentació necessària.....	20
4.3.2 Bones pràctiques de manipulació(12) (13).....	21
4.4 Servei i/o venda directa al consumidor	23
7 Informació alimentària facilitada al consumidor.....	24
7.1 Informació obligatòria(14)	24
7.1.1 Ingredients al·lèrgens de declaració obligatòria	24
7.1.2 Etiquetatge dels ingredients al·lèrgens en els aliments envasats.....	25
7.1.3 Indicació dels ingredients al·lèrgens en els aliments no envasats.....	25
7.2 Establiments obligats a informar sobre els ingredients al·lèrgens(16).....	26
7.3 Informació sobre l'absència o presència reduïda de gluten, lactosa i sulfits.....	28
7.4 Informació voluntària: risc de presència de traces d'al·lèrgens en els aliments envasats.....	28



8	Fonts d'informació	30
8.1	Marc legal	30
8.2	Bibliografia.....	30
8.3	Annexos	33

Resum executiu

Introducció: aquesta guia s'ha elaborat amb la intenció que sigui pràctica i ajudi a millorar la seguretat en la gestió d'aliments que poden contenir al·lèrgens. **Objectiu:** Disposar d'un document informatiu amb eines per treballar amb seguretat. **Material i mètode:** s'ha adaptat la *Guia per gestionar correctament els aliments en centres educatius i altres menjadors socials per a persones amb al·lèrgies i/o intoleràncies i/o malaltia celíaca*. **Conclusions:** resulta una guia amb propostes de bones pràctiques i protocols per gestionar el risc que poden suposar els al·lèrgens amb la finalitat de proporcionar aliments segurs.

Resumen ejecutivo

Introducción: esta guía se ha elaborado con la intención de que sea práctica y ayude a mejorar la seguridad en la gestión de los alimentos que pueden contener alérgenos. **Objetivo:** Disponer de un documento informativo con herramientas para trabajar con seguridad. **Material y método:** se ha adaptado la *Guía para gestionar correctamente los alimentos en centros educativos y otros comedores sociales para personas con alergias y/o intolerancias y/o enfermedad celíaca*. **Conclusiones:** resulta una guía con propuestas de buenas prácticas y protocolos para gestionar el riesgo que pueden suponer los alérgenos con la finalidad de proporcionar alimentos seguros.

Executive summary

Introduction: This guide has been developed with the intention that it follows practice and helps improve the security in the management of the products that could contain allergens. **Objective:** Have a document with the information and tools required to work securely. **Material and Method:** the guide has been adapted to correctly manage the food in educational centers and other social canteens for people with allergies and/or intolerances and/or celiac disease. **Conclusions:** results in a guide which proposes good practices and protocols to correctly manage the risk and be able to serve safe foods, without allergens.

1 Introducció

Aquesta guia ha estat elaborada per facilitar la gestió dels aliments que poden contenir al·lèrgens i/o substàncies que provoquen intolerància alimentària o malaltia celíaca en el sector de la restauració comercial com hotels, restaurants, bars, rostisseries, furgoteques (*food trucks*), etc. i qualsevol altre comerç al detall que manipuli, elabori o comercialitzi aliments, com per exemple forns de pa, pastisseries, carnisseries, botigues de queviures, xurreries, peixateries, venda de l·laminadures, etc.

No podem oblidar que tant els titulars com els treballadors d'aquests establiments han de ser conscients que es tracta d'un problema de salut sobre el qual hi tenen una responsabilitat directa. En aquest sentit, són responsables de proporcionar informació als consumidors sobre les substàncies o aliments que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies a fi de prevenir qualsevol reacció adversa, i han de tenir implementada la gestió dels al·lèrgens en el seu pla d'autocontrol, de manera que inclogui les mesures preventives adequades per poder minimitzar, i fins i tot eliminar, el risc de contaminació encreuada sempre que sigui possible.

En l'elaboració de la guia hem participat professionals de diversos perfils, els quals hem posat tot el nostre coneixement, interès i experiència perquè aquest document sigui útil, entenedor, complet i pràctic. Hem intentat aclarir conceptes per tal de facilitar la gestió dels al·lèrgens i actuar de manera adequada. A més, hem dissenyat dos tallers per practicar alguns conceptes, de manera que l'aplicació de la teoria sigui més senzilla. Els hem inclòs com a annexos del document i són els següents: el semàfor del risc i l'elaboració de fitxes tècniques.

Creiem que qualsevol persona que apliqui les recomanacions explicades en aquesta guia i actuï segons les bones pràctiques que es descriuen en el capítol 6 sobre gestió del risc, reduiran considerablement la probabilitat de tenir incidents amb els seus productes alimentaris.

Si la trobeu útil, us convidem a difondre-la entre els vostres companys i/o amics perquè entre tots farem la vida més fàcil i segura.

2 Conceptes bàsics

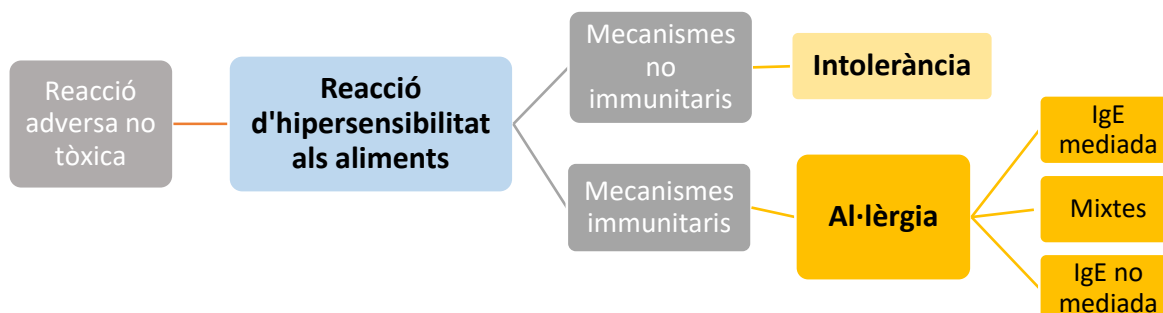
2.1 Reaccions adverses als aliments

S'entén com a reacció adversa als aliments la resposta clínica anòmala atribuïda a la ingesta, al contacte o la inhalació d'un aliment o d'un additiu contingut en aquest aliment.

Hi ha dos tipus de reaccions adverses: les causades per substàncies tòxiques que poden afectar a qualsevol individu -per exemple, una intoxicació per bolets- i les que es donen únicament en determinats individus que presenten hipersensibilitat a un o diversos aliments.

Les al·lèrgies i les intoleràncies alimentàries, i la malaltia celíaca són **reaccions adverses, no tòxiques**.

Figura 1. Classificació de les reaccions d'hipersensibilitat als aliments



Elaboració pròpia

2.1.1 Intolerància alimentària

La intolerància alimentària és una **reacció adversa, no tòxica**, en la qual no intervé el sistema immunitari. La intolerància a certs aliments és provocada per anomalies o deficiències dels enzims que participen en el procés digestiu. Aquests enzims són els encarregats de trencar els aliments que ingerim i facilitar la seva absorció a l'intestí. Si aquestes molècules no funcionen correctament, l'absorció de l'aliment no serà satisfactòria i provocarà danys a l'organisme amb símptomes com ara vòmits, diarrea i dolor abdominal, entre d'altres.

Tot i que els símptomes de la intolerància alimentària poden semblar similars als de les al·lèrgies i de la malaltia celíaca (o celiàquia), en la majoria de casos solen causar manifestacions menys greus sense que s'arribi a l'anafilaxi.

2.1.2 Al·lèrgia alimentària(1)

L'al·lèrgia alimentària(2) és una **reacció adversa, no tòxica**, mediada en la seva gran majoria pel sistema immunitari IgE davant la **ingesta, contacte o inhalació d'un al·lergen**, ja sigui en forma d'ingredient o com a traces.

Un **al·lergen** o **al·lergogen** és una substància de naturalesa proteica, reconeguda com a estranya per l'organisme d'una persona al·lèrgica. És el causant de la reacció d'hipersensibilitat ocasionada pel sistema immunitari, el qual comença a alliberar substàncies que alteren l'organisme i dona els símptomes propis de l'al·lèrgia.

La simptomatologia i la gravetat de les reaccions al·lèrgiques varien des de molèsties lleus o moderades, fins a reaccions potencialment mortals com l'anafilaxi. Depenen de diferents factors, com la sensibilitat de la persona afectada, la quantitat d'al·lergen consumida i la preparació dels aliments.

2.1.3 Malaltia celíaca (MC) i d'altres trastorns per gluten i blat(3)

Els trastorns relacionats amb el gluten i el blat, segons els coneixements actuals, es poden classificar en:

- **Malaltia celíaca (MC)**: està dins dels anomenats *Trastorns relacionats amb el gluten*, que, a més a més, inclouen malalties com l'atàxia pel gluten, la dermatitis herpetiforme i la sensibilitat al blat.

És un trastorn sistèmic de base immunològica causat per la ingesta de gluten i d'altres proteïnes afins i que afecta a persones genèticament susceptibles. El gluten és una proteïna present en alguns cereals com el blat, l'ordi, el sègol, el triticale (híbrid de blat i sègol), l'espelta, el kamut i, possiblement, la civada.

Es caracteritza per la manifestació d'una varietat de símptomes clínics ja que provoca una lesió greu a la mucosa de l'intestí prim, que provoca una atròfia de les vellositats intestinals. Per tant, la persona celíaca no pot absorbir els nutrients adequadament (proteïnes, greixos, hidrats de carboni, vitamines, etcètera), amb les consegüents repercussions clíniques i funcionals.

Alguns símptomes de la malaltia celíaca són: pèrdua de pes, retard en el creixement, vòmits, diarrees, distensió abdominal, anèmia ferropènica, alteracions del caràcter i infertilitat.

L'única forma eficaç d'eliminar els símptomes, normalitzar els valors serològics i reparar les lesions histològiques és la dieta estricta sense gluten (DSG) de per vida. A més a més, la DSG indefinida prevé les complicacions i millora la morbiditat i mortalitat a llarg termini.

- **Síndrome d'intolerància/sensibilitat al gluten/blat no celíaca:** reacció al gluten o d'altres components del blat caracteritzada per presentar símptomes digestius i extraintestinals desencadenats per la ingesta de gluten/blat. La retirada del gluten soluciona el quadre clínic.
- **Al·lèrgia al gluten:** reacció d'hipersensibilitat, generalment mediada per la immunoglobulina E, enfront del gluten.
- **Al·lèrgia al blat:** reacció d'hipersensibilitat mediada per la immunoglobulina E enfront de components antigènics del blat que constitueix una veritable al·lèrgia alimentària.

Punts clau que cal recordar:

- ✓ **S'ha d'evitar confondre els conceptes al·lèrgia, intolerància i MC.** Funcionen per mecanismes diferents i també tenen conseqüències vitals diferents. Es pot tenir al·lèrgia a la proteïna de la llet (PLV) o intolerància a la lactosa. Un iogurt sense lactosa és igual de nociu per a una persona al·lèrgica a la PLV.
- ✓ **NO hi ha persones molt o poc al·lèrgiques.** El contacte, la ingestió o la simple inhalació de petites quantitats de l'al·lèrgen poden desencadenar una reacció d'hipersensibilitat molt greu.
- ✓ L'única manera d'evitar la manifestació dels símptomes de l'al·lèrgia alimentària és eliminar els aliments que contenen l'al·lèrgen implicat, mitjançant **una dieta d'exclusió estricta.**
- ✓ La MC causa múltiples i diversos símptomes, a més d'una lesió a l'intestí que incapacita la persona per absorbir els nutrients essencials. Per evitar danys permanents i les complicacions associades a la ingesta de gluten, cal fer una **dieta d'exclusió** de per vida i substituir els cereals que contenen gluten per altres cereals que no en tenen, com l'arròs, el blat de moro o la quinoa.

2.2 Al·lèrgia al làtex(4)(5)

L'al·lèrgia al làtex es produeix davant el contacte, inhalació o ingesta de determinades proteïnes al·lergògenes que es troben en el làtex del cautxú natural.

Les proteïnes al·lergògenes del làtex poden ser vehiculades o transferides a través dels aliments i causar reaccions adverses tant al personal manipulador com a consumidors sensibles a aquesta substància.

Els símptomes són semblants als de l'al·lèrgia a aliments, i la gravetat de la reacció al·lèrgica canvia segons la sensibilitat i la quantitat d'al·lergen de làtex que ingressi al cos de la persona afectada, que pot anar des de molèsties lleus o moderades, fins a reaccions potencialment mortals com l'anafilaxi.

Cal evitar l'ús de **guants de làtex**(6) en la pràctica alimentària i substituir-los per guants d'altres materials, com nitril, vinil, etc.

Les persones al·lèrgiques al làtex també poden experimentar símptomes al·lèrgics quan ingereixen algunes fruites, com per exemple el kiwi, el plàtan, l'alvocat i la castanya (**síndrome làtex-fruita**), i viceversa, que les persones al·lèrgiques a aquests aliments puguin desenvolupar posteriorment reaccions enfront del làtex. Es tracta de reaccions creuades degudes als al·lèrgens comuns presents en el làtex i en els diferents aliments esmentats.

2.3 Informació alimentària

És la informació relativa a un aliment posada a disposició del consumidor final per mitjà d'una etiqueta, un altre material d'acompanyament, o qualsevol altre mitjà, incloent-hi eines tecnològiques modernes o la comunicació verbal.

La normativa vigent¹ obliga a facilitar la informació sobre determinades substàncies o productes que causen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries per tal que els consumidors sensibles puguin disposar de la informació necessària sobre la composició dels productes abans d'adquirir-los i prevenir així possibles reaccions adverses. Totes les empreses que integren la cadena alimentària han de complir aquest requisit. El sector de la restauració i del comerç detallista també han facilitar aquesta informació a través dels mitjans descrits anteriorment.

¹ Els requisits normatius sobre la informació alimentària que cal facilitar als consumidors es tracten més àmpliament en el capítol 7 d'aquest document.

2.4 Contaminació encreuada(7)

És el procés mitjançant el qual els microbis o altres substàncies alienes, com els al·lèrgens i les substàncies que causen intoleràncies, es transfereixen accidentalment d'un aliment o objecte a un altre aliment, amb efectes perjudicials per a la salut de les persones.

A la restauració i als establiments detallistes, la contaminació encreuada és una de les causes principals de toxiinfeccions i reaccions adverses alimentàries. Aquesta contaminació es produeix per contacte directe entre aliments o per contacte indirecte, és a dir, a través de les mans de qui els manipula o mitjançant material de cuina, com estris, draps o superfícies, fins i tot per l'aire en el cas del gluten i la fruita seca.

Cal que aquests establiments incloguin en el seu pla d'autocontrol les mesures preventives adequades per poder minimitzar, i fins i tot eliminar, el risc de contaminació encreuada.

2.5 Traces

Es tracta de petites quantitats, fins i tot microscòpiques, d'una o més de les substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies, que es troben presents en un aliment a causa d'una contaminació encreuada que ha pogut tenir lloc durant el procés de producció de l'aliment².

Cal tenir en compte que:

- ✓ Un **ingredient** alimentari és un component que s'afegeix intencionadament en un aliment, ja que forma part de la recepta d'un plat o formulació d'un producte.
- ✓ Les **traces NO** es consideren **ingredients** de l'aliment, però poden aparèixer en el producte final perquè hagi tingut lloc una contaminació encreuada en algun moment del procés de producció. **Poden suposar un risc** per als consumidors sensibles.

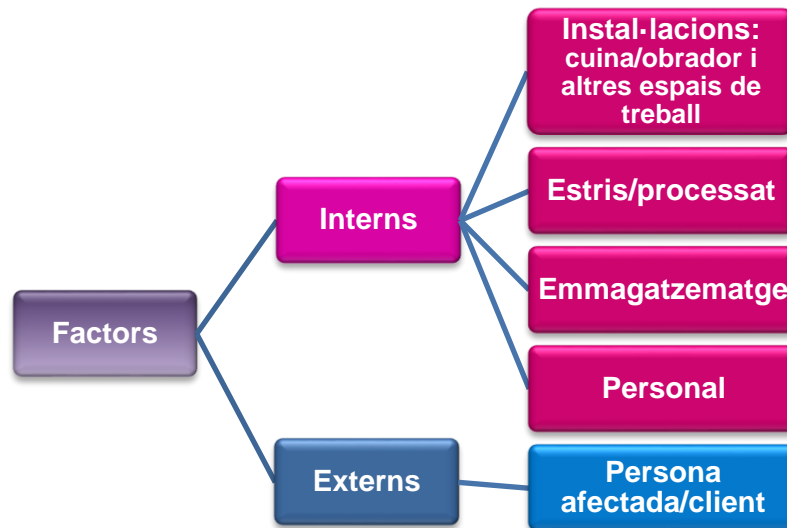
² Si bé, pel moment, no hi ha l'obligació legal d'incloure el risc de la presència de traces d'aquestes substàncies en la informació que es facilita al consumidor, les empreses alimentàries poden incloure de manera voluntària un missatge d'avertiment a l'etiquetatge segons els termes descrits al capítol 7 d'aquest document.

3 Autoavaluació del risc. El semàfor del risc d'al·lèrgens³

Per tal de conèixer el risc associat al nostre establiment i poder prevenir-lo, el primer pas és dur a terme una autoavaluació, que ens permetrà adquirir una visió real del punt en el qual es troba el nostre establiment a l'hora de gestionar els factors de risc.

Per poder fer una correcta avaluació del risc, haurem de tenir en compte tant els factors que, com a titulars d'un establiment o manipuladors, podem controlar (**factors interns**), com els **factors externs** que no podem controlar, però que ens poden incrementar el risc en determinades ocasions.

Figura 2. Classificació dels factors de risc en relació amb els al·lèrgens



Elaboració pròpia

L'eina que proposem per determinar quins són aquells factors que hem de millorar, o bé aquells que ja estem gestionant correctament, és el **semàfor del risc d'al·lèrgens**(8).

Amb aquesta autoavaluació ràpida, senzilla i autònoma, els titulars dels establiments podran gestionar millor els factors interns, tot aplicant pautes que disminueixin el risc de l'establiment. El semàfor permet que cadascú reconegui els seus punts febles a l'hora de procedir i establir les mesures correctores necessàries. A l'annex II s'explica, mitjançant un taller, com utilitzar-lo.

³ En aquest capítol i en el capítol 6, quan es parla d'*al·lèrgens*, ens estem referint de manera global a les 14 substàncies incloses a l'annex II del Reglament (UE) núm. 1169/2011 (RIAC) i altres substàncies com per exemple fruites, llegums, làtex, etc.

A continuació fem una breu explicació dels diferents factors que poden incrementar-ne el risc:

Cuina/obrador/altres espais de treball: la grandària de l'espai de treball i distribució d'espais és determinant per evitar contaminacions encreuades. La grandària permet la separació d'espai per a les diferents manipulacions dels aliments que contenen i dels que no contenen al·lèrgens.

Estris/processat: l'ús d'un mateix estri en diferents manipulacions, un lloc incorrecte a l'hora de guardar-lo, una mala neteja i/o desinfecció, l'ús de guants de làtex, etc. pot ser l'origen d'una contaminació encreuada.

Magatzem: l'ordre, la retolació i la separació física dels productes i dels envasos al magatzem influeixen rellevantment sobre les contaminacions encreuades. Hem de tenir en compte, per exemple, que els productes en pols contaminen fàcilment l'ambient si no es mantenen adequadament.

Personal: un treballador que no conegui bones pràctiques de manipulació d'al·lèrgens **és el principal factor de risc** perquè es produeixi una contaminació encreuada. Els treballadors que manipulen al·lèrgens han de saber interpretar les etiquetes de la matèria primera, seguir les instruccions descrites en el seu pla d'al·lèrgens, netejar els estris i les instal·lacions a consciència, aplicar les mesures preventives necessàries durant la manipulació del producte, el servei de l'àpat, la venda al detall, etc.

Persona afectada/client: el nivell de risc del nostre centre és major o menor depenent de la gravetat de l'al·lèrgia que presenti, o bé si aquesta persona presenta al·lèrgia o intolerància a un o diversos aliments o MC.

4 Gestió del risc

Hem de recordar que els restauradors, els detallistes i en particular aquells que elaboren o preparen aliments⁴, han de disposar d'un pla de control dels al·lèrgens i substàncies que provoquen al·lèrgia o intolerància alimentària, o MC, on s'incloguin les mesures preventives adequades per poder minimitzar, i fins i tot eliminar, el risc de contaminació encreuada al seu establiment.

Aquest pla ha d'estar adaptat en funció de les **instal·lacions**, els **processos desenvolupats** i els **productes elaborats**, preparats o manipulats en cada establiment.

Figura 3. Aspectes clau en la gestió dels al·lèrgens en la restauració i el comerç minorista.



Elaboració pròpia

Un cop avaluat el risc potencial de l'establiment, mitjançant el taller del semàfor del risc, podem conèixer quins són els punts febles de l'establiment i, per tant, quins factors requereixen una especial atenció i/o millora.

En aquest apartat, es mostra com cal procedir en els punts controlables.

Perquè la gestió del risc sigui efectiva, s'han de tenir presents en tot moment els procediments i normes bàsiques a la cuina, obrador, menjador i altres espais com el taulell de venda, les furgoteques (els *food trucks*,

La contaminació encreuada és un dels riscos potencials, freqüent i probable, i evitable seguint procediments descrits com a bones pràctiques. Diferents exemples:

- ✓ Els ingredients per a les amanides com ara tomàquets, enciam, ou dur, etcètera, es tallen i es col·loquen en safates separades. És probable que el manipulador que prepara les amanides utilitzi el mateix ganivet per a diferents ingredients. Per a una persona al·lèrgica a l'ou, no n'hi ha suficient d'evitar que l'ingredient estigui present en el plat, ja que la resta dels ingredients haurien estat contaminats a través del ganivet.

⁴ Qualsevol establiment que manipuli, envasi o reenvasi o hi hagi venda a doll.

- ✓ Fer servir taules de fusta per tallar diferents aliments. Atès que és un material porós, pot transmetre partícules d'altres aliments fins i tot després de la neteja, les quals poden ser perjudicials per a una persona amb una al·lèrgia molt severa.
- ✓ Utilitzar el mateix oli per fregir diferents aliments. Si es fregeixen unes croquetes i després es fan, al mateix oli, unes patates fregides per a una persona amb MC, aquestes patates tot i no ser un aliment amb gluten li provocaran una reacció.
- ✓ Eixugar-se les mans amb draps o en el davantal.

Són moltes les mesures que es poden prendre per tal de minimitzar el risc de contaminació a la cuina, obrador, menjador, taulell de venda, etc. Un error durant el procés pot condicionar la presència d'al·lèrgens en l'aliment i suposar un perill per a la salut de la persona al·lèrgica i/o intolerant i/o amb MC.

Per gestionar correctament el risc(9) que suposa la manipulació dels aliments que presenten o poden presentar al·lèrgens hem de tenir en compte els possibles escenaris on es pot produir una contaminació encreuada, en especial els quatre següents:

- ✓ La recepció de les matèries primeres
- ✓ L'emmagatzematge dels aliments, dels envasos i dels estris
- ✓ L'elaboració i/o la preparació de menjars o productes
- ✓ El servei i/o venda de menjars o productes als consumidors i clients

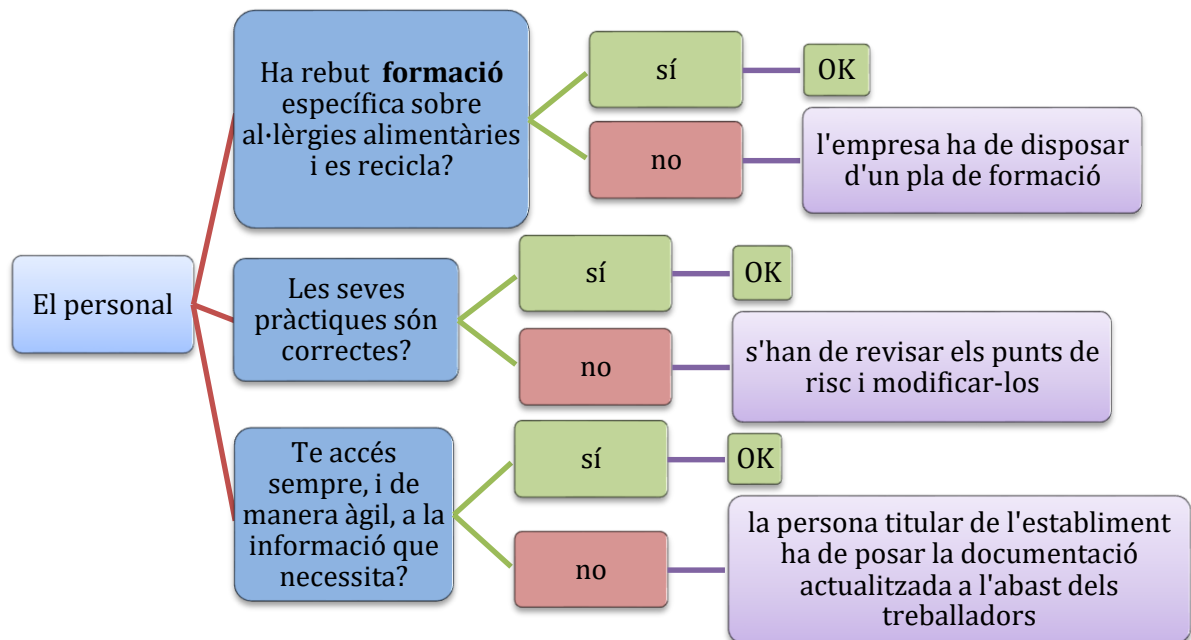
Malgrat que cada establiment és diferent i compta amb els seus propis recursos materials i humans, **hi ha una sèrie de bones pràctiques que són comunes i aplicables**(10), per tal que es converteixin en espais segurs i evitar així contaminacions encreuades:

- ✓ Recull d'informació que ens facilita el consumidor amb una intolerància i/o al·lèrgia alimentària o MC de quins són aquells aliments (i derivats) que poden provocar-li una reacció adversa.
- ✓ Comunicació al personal de cuina, obrador, menjador, taulell de venda, etc. que haurà d'extremar les precaucions a l'hora de manipular els aliments.
- ✓ La informació prèvia i una correcta planificació facilitarà a la cuina o obrador que s'adoptin les mesures necessàries i s'organitzi la manipulació dels productes o dels àpats de manera correcta.
- ✓ Formació del personal: la formació en matèria d'al·lèrgens al personal de l'establiment i dels protocols propis de l'empresa és fonamental. Ha de ser

pràctica i aplicada a cada lloc de treball. A més a més, el personal ha de conèixer el perill que suposa per a la salut la ingesta d'un aliment no apte per a una persona que té una al·lèrgia, intolerància alimentària o MC.

És important també garantir la formació del personal de sala, perquè puguin transmetre la informació correctament a la cuina i perquè no es confonguin a l'hora de servir els plats.

Figura 4. Arbre de decisió en relació amb la formació i capacitat del personal en matèria d'al·lèrgens



Elaboració pròpia

A continuació recomanem unes mesures preventives que s'han de seguir en cadascun dels escenaris descrits anteriorment.

4.1 Recepció de les matèries primeres

Acció	Exemple
<p>Canvieu criteris de compra per minimitzar-ne riscos. Substituïu, si cal, el major nombre de productes per d'altres sense els al·lèrgens més freqüents. Que la farina que compreu sigui sense gluten (de blat de moro, arròs, cigró, etc.)</p>	<p>La farina de blat conté gluten</p>
<p>Feu un estudi previ d'etiquetes i de les fitxes tècniques de cada matèria primera. Si hi ha discrepància entre fitxa tècnica i etiqueta, cal consultar el proveïdor. En cas de dubte, preval la informació de l'etiquetatge.</p>	<p>Bossa de patates fregides, que en l'etiqueta indiquen que porten llet. Si no reviseu l'etiquetatge, mai hauríeu trobat aquest al·lèrgen</p>
<p>Reviseu si en l'etiquetatge indica que "pot portar traces". Penseu que una persona al·lèrgica o intolerant, només amb les traces, pot presentar simptomatologia.</p>	<p>Fruits secs amb traces de gluten o soja.</p>
<p>Reviseu periòdicament les etiquetes per poder garantir que a la fabricació no s'ha canviat la composició del producte.</p>	<p>Tomàquet fregit que pot contenir llet. Gambes amb sulfits</p>
<p>Pareu atenció a totes les matèries primeres, i especialment als ingredients compostos. Cal tenir una especial precaució amb salses, concentrats, barreges, espècies, condiments i aliments processats.</p>	<p>Botifarra, que té com a conservador lactosa i sulfits. Concentrat de brou amb api Colorant alimentari que conté gluten</p>
<p>Rebutgeu els aliments que presentin l'envàs trencat o defectuós. A part de ser un risc en seguretat alimentària, hi pot haver contaminació encreuada amb un altre al·lèrgen no identificat en l'etiqueta.</p>	<p>Si es trenca l'embolcall d'un pa per a celíacs, i tenim a la vora pa amb gluten, tenim possibilitat de contaminació encreuada</p>

4.2 Emmagatzematge dels aliments i envasos

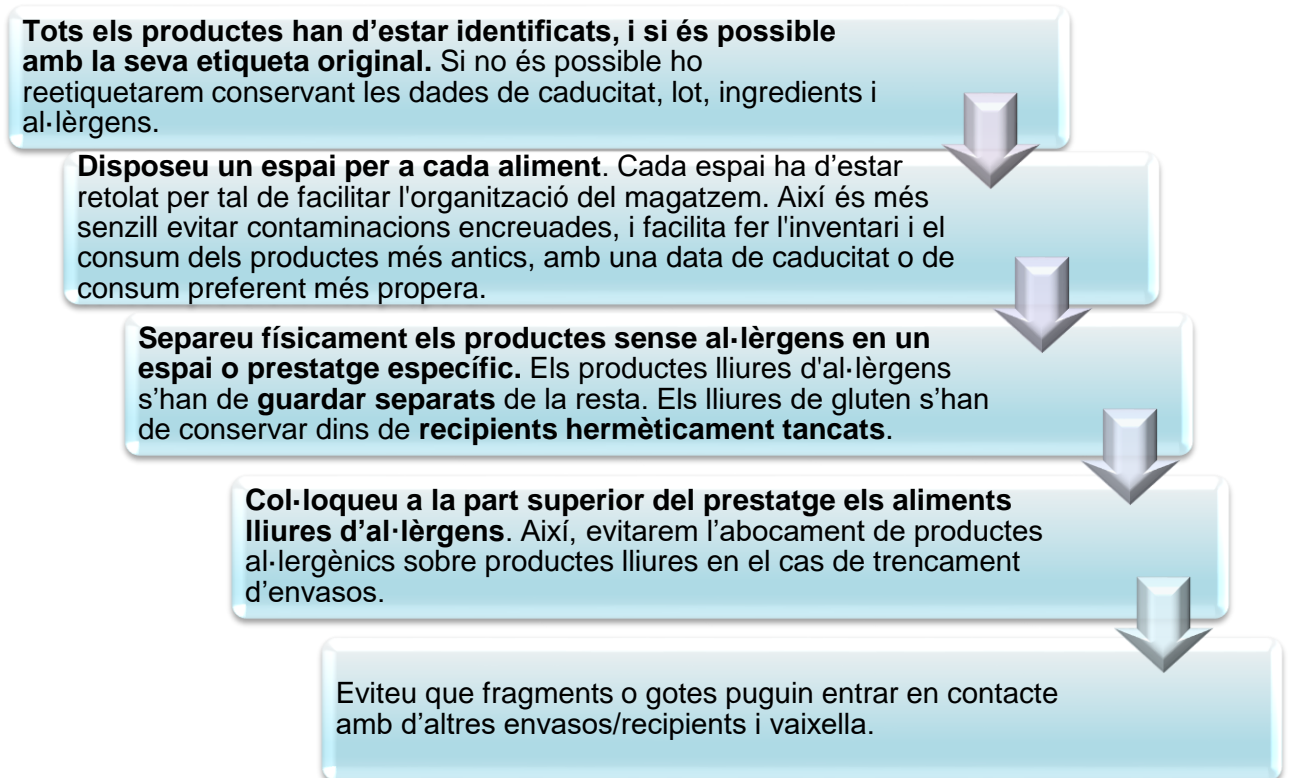
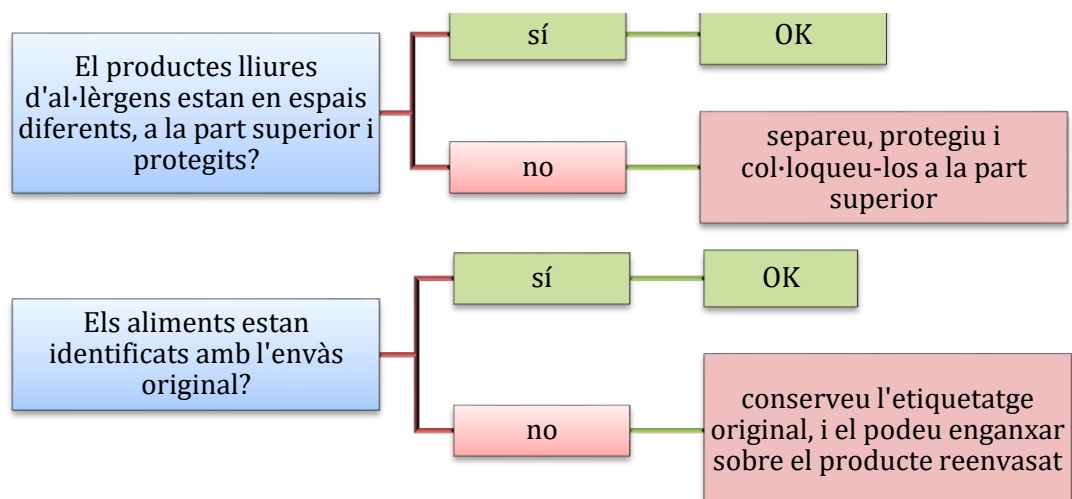


Figura 5. Arbre de decisió sobre l'emmagatzematge de productes



Elaboració pròpia

4.3 Manipulació d'aliments

4.3.1 Documentació necessària

Elaboració/manipulació documentació necessària

Heu de disposar d'un **protocol d'actuació** on consti com actuareu durant l'elaboració/manipulació: moment, lloc i persona que manipularà els aliments. Es recomana que sempre sigui la mateixa persona l'encarregada d'elaborar els aliments lliures d'al·lèrgens.

Cal que el protocol **reflecteixi la realitat** i que sempre s'actui de manera estandarditzada. Estalviar-se passos pot conduir a errades involuntàries.

Heu de dissenyar amb antelació la feina i **no improvisar**. La programació, a més d'estalviar temps i diners, serveix per controlar tots els elements, no només els ingredients principals, sinó també les possibles contaminacions encreuades. La programació de tots els productes ha d'estar escrita i ser ben clara per a cada tipus d'al·lèrgia i intolerància.

Cal que hi hagi **les fitxes tècniques** de tots els productes que s'elaboren. Han de contenir tots els ingredients. S'han d'especificar clarament els al·lèrgens i s'han de revisar periòdicament. S'han de basar en la realitat dels productes que s'elaboren i estar a l'abast de qualsevol que les vulgui consultar.

És necessari **conèixer els grups d'aliments** associats a l'al·lèrgen que es vol evitar. L'únic tractament provat i eficaç és l'estricta eliminació de l'al·lèrgen. Això significa que la persona afectada no pot tenir contacte ni consumir el producte, ni els seus derivats, ni els que el continguin com a ingredient, ni tampoc els que continguin **al·lèrgens ocults**.

A l'establiment ha d'haver la documentació necessària per poder **informar correctament al consumidor** dels al·lèrgens que hi ha en els diferents plats/productes: cartell, pictogrames a la carta o al menú, fitxes tècniques, etc. Recordeu que la informació es pot donar de forma oral, però sempre s'ha de disposar de manera escrita.

A continuació es mostren diversos exemples:

AL·LERGEN	PRODUCTE		
	DERIVAT (elaborat directament a partir de l'al·lergen)	CONTENIDOR (ingredient en l'elaboració)	CONTAMINAT (pot contenir traces de l'al·lergen indicat)
Llet	logurt	Pernil dolç	Xocolata
Ou	Crema	Galeta	Pasta
Fruits secs	Massapà	Torró	Gelats
Llegums	Farines	Pa	Embotits
Làtex	Globus	Pintura	Aliments manipulats amb guants de làtex

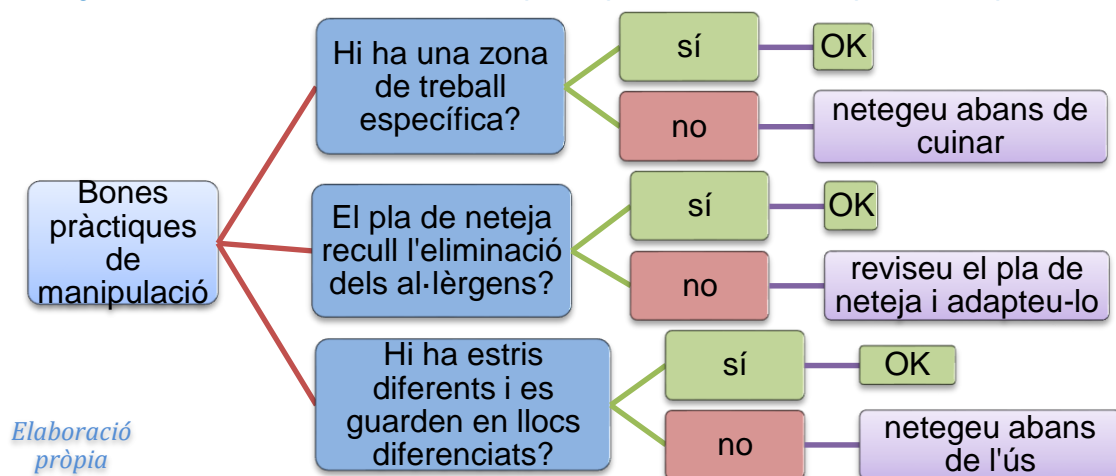
Font: Inmunitas Vera(11)

4.3.2 Bones pràctiques de manipulació(12) (13)

Bones pràctiques de manipulació
Sempre que sigui possible, manipuleu primer aquells productes destinats a persones amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries . Tingueu en compte que hi ha persones amb més d'una al·lèrgia o intolerància alimentària.
Cal habilitar zones de treball específiques per a l'elaboració dels productes que no continguin al·lèrgens. Si no hi pot haver una separació d'espai, hem de garantir una separació en el temps, amb un pla de neteja per assegurar que s'eliminen les traces d'al·lèrgens, i validar-lo periòdicament.
S'han d'evitar les contaminacions encreuades . Exemple: disposar de cambres frigorífiques diferents, separadors al taulell, utilitzeu embolcalls tancats, etc. Els productes "sense" han d'estar correctament protegits i identificats per evitar errades.
Cal garantir l'absència de l'al·lergen des del principi i evitar que en cap moment contami ni el plat o producte. Si s'ha contaminat un producte amb un al·lergen, no és suficient de retirar l'al·lergen ni netejar-lo. Exemple: Retirar l'ou dur del plat d'una amanida no fa que el plat sigui apte per a una persona al·lèrgica a l'ou.

<p>És imprescindible garantir la netedat: roba de treball, draps, davantal, mans, etc. per evitar contaminació encreuada.</p>
<p>Tingueu cura que tots els estris hagin estat rentats amb aigua i sabó.</p>
<p>Heu d'evitar tocar altres aliments mentre s'estan manipulant productes "sense."</p>
<p>En cas que cuineu plats sense gluten, determinats estris, com la torradora o la sandvitxera, han de ser d'ús exclusiu. S'ha de tenir especial precaució amb les fustes de tallar, les culleres de servir, i amb el forn, que mai no es pot utilitzar amb funció de ventilació i l'aliment mai no pot tocar les parets. Tingueu en compte que hi ha materials compostables que no són aptes per a persones amb MC.</p>
<p>No reutilitzeu el mateix oli que s'ha fet servir per fregir altres plats. Cal utilitzar olis de fregir nous i/ o cuinar en una fregidora o paella a part.</p>
<p>Envasos de sal, d'espècies i additius: que no es pugui posar la mà a dins. En el cas de les espècies, han d'estar garantides o ser en gra sencer. S'ha de parar atenció amb les salses, amaniments, olis i ingredients compostos.</p>
<p>S'ha d'evitar utilitzar formatges de sucar, melmelades o patés que ja estiguin començats, ja que poden contenir molles de pa.</p>
<p>En els cas que porteu menjar o begudes pròpies han d'estar correctament identificades, com per exemple, les carmanyoles.</p>
<p>En cas que feu servir guants, cal evitar-ne els de làtex. Preferiblement han de ser de nitril. S'han de canviar molt sovint i sempre que calgui. És preferible una bona higiene de les mans davant l'ús continuat de guants. Heu d'utilitzar paper de cel·lulosa d'un sol ús per eixugar-vos les mans.</p>

Figura 6. Arbre de decisió de bones pràctiques durant la manipulació de productes



4.4 Servei i/o venda directa al consumidor⁵

Servei o venda directa al consumidor: menjador/barra/taulell o punt de venda

Cal tenir constància de les al·lèrgies o intoleràncies que manifesti el client. Per exemple, si el client comunica una al·lèrgia a la proteïna de la llet, tampoc no pot prendre productes que continguin lactosa (per exemple: iogurt o formatges sense lactosa). Si teniu dubtes sobre qualsevol qüestió o no en podeu oferir plenes garanties, informeu-lo obertament i declineu servir-lo.

Cal conèixer quins menús, plats o productes contenen al·lèrgens i disposar d'una fitxa tècnica actualitzada per a cadascun que en detalli tots els ingredients.

S'ha de garantir que no hi ha errors a servir el plat o lliurar el producte.

S'ha de vigilar que no es contaminin a partir d'altres plats o aliments que s'estiguin servint.

⁵ En l'annex hi ha un taller per elaborar fitxes tècniques

7 Informació alimentària facilitada al consumidor

7.1 Informació obligatòria(14)

Els consumidors tenen dret a tenir informació abans que es dugui a terme la compra o servei. Un dret és obtenir informació sobre la **presència de determinats ingredients o altres substàncies que poden provocar al·lèrgies, intoleràncies o MC** en algunes persones.

7.1.1 Ingredients al·lèrgens⁶ de declaració obligatòria

El **Reglament UE 1169/2011, sobre la informació facilitada al consumidor** (d'ara endavant RIAC) fa esment a **14 grups d'aliments** que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies a les persones consumidores que **cal informar sempre**(15). D'acord amb l'annex II del RIAC són els següents:

1. **Cereals que continguin gluten**, és a dir: blat (com l'espelta i blat *khorasan* o kamut), sègol, ordi, civada o les seves varietats híbrides i productes derivats.
2. **Crustacis** i productes a base de crustacis.
3. **Ous** i productes a base d'ou.
4. **Peix** i productes a base de peix.
5. **Cacauets** i productes a base de cacauets.
6. **Soja** i productes a base de soja.
7. **Llet** i els seus derivats (incloent-hi la lactosa).
8. **Fruits de closca**: ametlles (*Amygdalus communis* L.), avellanes (*Corylus avellana*), nous (*Juglans regia*), anacards (*Anacardium occidentale*), pacanes [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nous de Brasil (*Bertholletia excelsa*), festucs (*Pistacia vera*), nous de macadàmia o nous d' Austràlia (*Macadamia ternifolia*) i productes derivats.
9. **Api** i productes derivats.
10. **Mostassa** i productes derivats.
11. Grans de **sèsam** i productes a base de grans de sèsam.
12. **Diòxid de sofre i sulfits** en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/litre en termes de SO₂ total.
13. **Tramussos** i productes derivats.
14. **Mol·luscs** i productes derivats.

Malgrat que hi ha altres grups d'aliments que també poden produir al·lèrgies o intoleràncies, en l'actualitat només hi ha l'obligació d'informar de les substàncies o

⁶ A l'efecte d'aquesta guia, quan parlem d'al·lèrgens o al·lèrgens, ens estem referint a les substàncies presents en l'annex II del RIAC, on també apareixen altres substàncies de naturalesa no proteica, com la lactosa i els sulfits.

productes presents en l'annex II del RIAC (la comissió europea pot revisar i actualitzar aquesta llista tenint en compte els darrers avenços científics i coneixements tècnics).

7.1.2 Etiquetatge dels ingredients al·lèrgens en els aliments envasats

Tot ingredient, inclosos els additius, aromes, enzims, coadjuvants tecnològics, suports d'additius o dissolvents que figuri a l'annex II del RIAC i que s'utilitzi en la fabricació o elaboració d'un aliment i continuï present en el producte acabat, encara que sigui de manera modificada, ha d'estar:

- **Indicat en la llista d'ingredients** de major a menor amb la referència clara del nom de la substància o del producte.
- **Destacat a través d'una tipografia que el distingeixi** de la resta de la llista d'ingredients (p. ex.: tipus de lletra, estil o color de fons).

També es pot incloure la menció "**Conté**", seguida de la substància o producte que figura en l'annex II del RIAC.

7.1.3 Indicació dels ingredients al·lèrgens en els aliments no envasats

També és obligatori informar dels ingredients al·lèrgens en els aliments que es presenten sense envasar per a la venda al consumidor final i a les col·lectivitats, i dels envasats al lloc de venda a petició del consumidor, com poden ser els aliments que consumim en un bar-restaurant o els que ens serveixen a granel en qualsevol establiment inclosos els que venen menjar per emportar⁷

En la venda a distància, com per exemple l'efectuada mitjançant comanda telefònica o per Internet, la informació sobre al·lèrgens s'ha de proporcionar sense cost addicional, abans que es compri (per telèfon, a través del web, etc.) i després de forma escrita en el moment de l'entrega de l'aliment.

⁷ El Reial decret 126/2015, de 27 de febrer, és la norma general que integra en l'ordenament jurídic espanyol els requisits del RIAC sobre la informació alimentària dels aliments que es presenten sense envasar per a la venda al consumidor final i a les col·lectivitats, dels envasats en els llocs de venda a petició del comprador i dels envasats pels titulars del comerç al detall.(17)

7.2 Establiments obligats a informar sobre els ingredients al·lèrgens(16)

Els establiments de la restauració comercial i els comerços detallistes, com ara els bars i restaurants, forns de pa, pastisseries, carnisseries, cansaladeries, peixateries, rostisseries, autoserveis, botigues de queviures i d'altres comerços de venda al detall han de proporcionar informació sobre els al·lèrgens que porten els productes que posen a disposició dels clients, a través dels mitjans que s'especifiquen en la taula que es mostra a continuació:

<p>Han d'informar sobre la presència en els seus productes de qualsevol ingredient i substància que ha estat identificada com a al·lergen en l'annex II del RIAC</p> <p>Tipus d'establiment</p>	<p>Informació que cal oferir i com s'ha d'oferir RIAC 1169/2011 RD 126 /2015</p>
<p>Establiments que ofereixen àpats (restauració comercial): bars, cafeteries, restaurants, hamburgueseries, pizzeries, furgoteques (food trucks), etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serveix la informació oral, però també és obligatori tenir-la escrita.
<p>Establiments de venda al detall que ofereixen aliments sense envasar, o que els envasen si el comprador ho demana: embotits, pans, sandvitxos, pastissos, menjars preparats, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Altres mitjans: fitxes tècniques, un receptari. Ja sigui imprès o en format digital, pissarres, etc.
<p>Establiments de venda al detall o de restauració comercial que venen o subministren aliments sense envasar a establiments col·lectius (escoles, hospitals, residències, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La informació ha de resultar fàcilment visible i accessible. - La informació obligatòria sobre al·lèrgens ha de facilitar-se, com a mínim, en llengua castellana (excepte productes tradicionals que no es comercialitzin fora de la comunitat autònoma)
<p>Establiments que envasen productes alimentaris per a la compra immediata o per a altres establiments de la mateixa propietat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Etiquetes adherides a l'aliment envasat prèviament



És fonamental que tot el personal d'aquests establiments conegui la presència dels ingredients i de les substàncies utilitzades com a ingredients que poden causar al·lèrgies o intoleràncies alimentàries en els plats i productes que elaboren o manipulen, identificar-los convenientment, i facilitar-ne als consumidors la informació a través dels mitjans descrits anteriorment.

7.3 Informació sobre l'absència o presència reduïda de gluten, lactosa i sulfits

Menció	Quantitat límit
Sense gluten	< 20 ppm, 20 mg/kg
Molt baix en gluten	< 100 ppm, 100 mg/kg
Sense lactosa	< 0,01 %
Baix contingut en lactosa	< 1 %
Sulfits	< 10 mg/kg o 10 mg/l

7.4 Informació voluntària: risc de presència de traces d'al·lèrgens en els aliments envasats

En l'actualitat, la indicació de la possible presència de traces d'una o més substàncies al·lèrgenes en un producte a causa d'una contaminació encreuada no forma part de la informació alimentària que cal facilitar als consumidors. En aquest cas, els al·lèrgens no formen part del producte ni de la recepta (no són ingredients), però hi poden aparèixer de manera involuntària durant l'elaboració, preparació o manipulació dels aliments.

L'etiquetatge precautori d'al·lèrgens (EPA)(14), també anomenat etiquetatge preventiu, és un **etiquetatge voluntari** que la indústria alimentària utilitza per advertir del risc de presència de traces que poden representar un risc per als consumidors sensibles. Encara no està regulat formalment a la Unió Europea.

Les empreses únicament han d'utilitzar aquests missatges d'advertiment quan hi hagi un risc demostrable de contaminació encreuada sobre la base d'una avaluació i una gestió del risc responsable, en cas que les mesures implantades no siguin eficaces a l'hora d'evitar la presència no intencionada de traces d'al·lèrgens en el producte final.

Primer cal fer una avaluació dels riscos, estudiar tots els processos que tenen lloc a l'establiment per veure si poden quedar restes d'al·lèrgens d'altres productes

elaborats anteriorment i, si després d'aplicar mesures preventives com netejar, modificar l'ordre de producció, etc., es considera inevitable l'existència d'una contaminació encreuada amb al·lèrgens, es pot incloure la indicació de la possible presència de traces, que ha de complir els requisits següents:

- no ha d'induir a error el consumidor.
- no ha de ser ambigua ni confusa per als consumidors.
- s'ha de basar, segons escaigui, en les dades científiques pertinents.

Aquest missatge d'avertiment ha d'aparèixer fora de la llista d'ingredients del producte amb una declaració del tipus "Pot contenir [al·lèrgen]". Altres llegendes utilitzades són "Fabricat en una planta que utilitza [al·lèrgen]" o "Traces d' [al·lèrgen]".

L'etiquetatge precautori (EPA) només és justificable sobre la base d'una avaluació i una gestió del risc responsable. Els missatges d'avertiment o preventius només s'han d'utilitzar quan hi hagi un risc demostrable de contaminació encreuada i **no s'han d'utilitzar mai en substitució de les bones pràctiques de fabricació.**

8 Fonts d'informació

8.1 Marc legal

- Reglament (UE) núm. 1169/2011, del Parlament i el Consell, de 25 d'octubre de 2011, sobre la informació facilitada al consumidor (RIAC). Disponible a: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex%3A32011R1169>
- Reglament d'execució 828/2014, relatiu als requisits per a la transmissió de la informació als consumidors sobre l'absència o presència reduïda del gluten en els aliments.
- Constitució espanyola de 1978, article 43. Es reconeix el dret a la protecció de la salut.
- Estatut d'autonomia de 2006 , article 49, de protecció dels consumidors i usuaris.
- Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició. Article 40.
- Llei 18/2009 de salut pública de Catalunya.
- Reial decret 126 /2015, de 27 de febrer, pel qual s'aprova la norma general relativa a la informació alimentària dels aliments que es presenten sense envasar per a la venda al consumidor final i a les col·lectivitats, dels envasats en els llocs de venda a petició del comprador, i dels envasats pels titulars del comerç al detall. Disponible a: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-2293-consolidado.pdf>
- Llei 22/2010, del 20 de juliol, del Codi de consum de Catalunya. Capítol II

8.2 Bibliografia

1. SEICAP. ¿Qué es la alergia a alimentos? | SEICAP - Pacientes [Internet]. Web para pacientes alérgicos de la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica. [citad 27 novembre 2019]. Disponible a: http://pacientes.seicap.es/es/-qué-es-la-alergia-a-alimentos-_23934
2. AESAN CC. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre Alergias Alimentarias. Rev del Com Científico AESAN. 2007;5:98.
3. SESCS. Grupo de trabajo del Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad Celíaca. Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca [Internet]. 2018 [citad 27 novembre 2019]. Disponible a: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/prestacionesSanitarias/publicaciones/Celiacia/enfermedadCeliaca.pdf>
4. SEICAP. Alergia al látex [Internet]. Alergias. [citad 27 novembre 2019]. Disponible a: http://www.seicap.es/es/alergia-al-látex_24085
5. AEPNAA. Látex [Internet]. ¡Cuidado con los materiales elásticos de paredes finas! [citad 27 novembre 2019]. Disponible a: <https://www.aepnaa.org/ver/latex>

6. ACSA. Ús dels guants en la manipulació d'aliments: quin tipus de guants utilitzem. acsa brief [Internet]. 2019 [citat 27 novembre 2019];1-5. Disponible a: <http://acsa.gencat.cat/ca/inici>
7. ACSA. Contaminació encreuada. [Internet]. Agència Catalana de Seguretat Alimentària. 2019 [citat 14 febrer 2020]. Disponible a: <http://acsa.gencat.cat/ca/detall/article/Contaminacio-encreuada>
8. CoP Al·lèrgies i Intoleràncies Alimentàries. Guia per gestionar correctament els aliments en centres educatius i altres menjadors socials per a persones amb al·lèrgies, intoleràncies alimentàries i/o malaltia celíaca [Internet]. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya; 2017 [citat 27 novembre 2019]. Disponible a: http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/publicacio_formacio_recerca/comunitats_de_practica/productes_finals/2016-2017/GUIA-ALERGIES-ALIMENTARIES.pdf
9. Caballé-Gavaldà L, García-Cid E, Fontcuberta-Famadas M, Balfagón-Marzal P, Durán-Neira J. Management of the risks associated with allergens in school canteens in Barcelona (Spain). Gac Sanit [Internet]. 2014 [citat 27 novembre 2019];28(6):450-5. Disponible a: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.07.0010213-9111/>
10. ACSA. Guia per a la gestió dels al·lèrgens i el gluten a la indústria alimentària [Internet]. Agència Catalana de Seguretat Alimentària;, editor. Barcelona: Generalitat de Catalunya Departament de Salut; 2009. Disponible a: <http://acsa.gencat.cat/ca/inici>
11. Ariño Pla, Montse ; Pérez Mangrané C. Alergias Alimentarias y al Látex. Guia para la escuela [Internet]. 3ª. Tortosa: Immunitas Vera; 2005 [citat 27 novembre 2019]. Disponible a: https://liceofrancesmoliere.es/documents/actualites/guia_escuela_immunitasvera06.pdf
12. Diputació de Barcelona. Guies de pràctiques correctes d'higiene - Salut pública [Internet]. [citat 10 febrer 2020]. Disponible a: https://www.diba.cat/es/web/salutpublica/guies_de_practiques_correctes_higiene
13. ACSA. Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva. Manual de bones pràctiques d'elaboració [Internet]. Barcelona; 2009 [citat 27 novembre 2019]. Disponible a: <http://acsa.gencat.cat/ca/inici>
14. ACSA. Seguretat alimentària [Internet]. Agència Catalana de Seguretat Alimentària. [citat 27 novembre 2019]. Disponible a: <http://acsa.gencat.cat/ca/inici>
15. Parlamento Europeo y del Consejo. Reglamento (UE) N° 1169/2011. Sobre la información alimentaria facilitada al consumidor [Internet]. REGLAMENTO (UE) N° 1169 Diario Oficial de la Unión Europea; 2011 p. 46. Disponible a: <https://www.boe.es/doue/2011/304/L00018-00063.pdf>
16. Diputació Barcelona. Alimentari - Consum [Internet]. [citat 10 febrer 2020].

Disponible a: <https://www.diba.cat/web/consum/alimentari>

17. Ministerio de la Presidencia. Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares d [Internet]. Ministerio de la Presidencia España: BOE-A-2015-2293; 2015. Disponible a: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-2293-consolidado.pdf>

8.3 Annexos

Annex I. Taller d'elaboració de fitxes tècniques

Presentació

Els establiments que elaboren o serveixen aliments estan obligats a informar la clientela dels al·lèrgens que contenen o poden contenir els seus productes, segons l'annex II del Reglament UE 1169/2011, sobre informació al consumidor.

Objectius

- Conèixer els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria.
- Saber llegir l'etiquetatge i identificar els al·lèrgens.
- Saber elaborar fitxes tècniques dels plats i/o productes elaborats a la venda.
- Conscienciar sobre la importància dels al·lèrgens ocults i les traces.

Destinació

Persones responsables d'establiments alimentaris on es manipulin, preparin o elaborin aliments i estiguin obligats a informar sobre la presència d'al·lèrgens en els productes.

Programa

1. Els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria.
2. La informació al consumidor:
 - a. Reglament UE 1169/2011, sobre la informació alimentària facilitada al consumidor
 - b. Reial decret 126 /2015, relatiu a la informació alimentària dels aliments no envasats que es presenten per a la venda al consumidor i a les col·lectivitats, i dels envasats en els llocs de venda
 - c. Lectura d'etiquetes.
3. Elaboració de fitxes tècniques.
4. La importància dels al·lèrgens ocults i les traces.

Material

- Els alumnes han de portar el nom de dos plats i/o productes que elabori.
- Els alumnes han de portar totes les etiquetes, fitxes tècniques i/o fotos de tots els ingredients necessaris per a la seva elaboració.
- Etiquetes d'aliments (com a mínim dues per alumne), que caldrà utilitzar només en cas que els alumnes no portin les seves.
- Fotocòpia del "Buidatge dels al·lèrgens de declaració obligatòria de les matèries primeres segons el proveïdor".
- Fotocòpia de les fitxes tècniques.
- Ordinador i projector.

Metodologia teòrica i pràctica participativa

El professor/a explicarà als alumnes quins són els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria, i explicarà com afecta el Reglament UE 1169/2011 i el Reial decret 126/2015 a la informació que cal proporcionar al consumidor.

Seguidament, es mostrarà als alumnes com llegir les etiquetes que ells mateixos han portat i se'ls guiarà per tal de localitzar els al·lèrgens. A continuació, aquests hauran de plasmar-los a la fitxa tècnica del seu producte elaborat.

Finalment, s'ha d'explicar la presència d'al·lèrgens ocults i de les traces als aliments.

Professorat

Membres de la CoP d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i d'altre personal qualificat

Responsable

CoP d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries

Places

15

Hores lectives

3

Certificat

Als alumnes que assisteixin al 80 % de les hores lectives, se'ls expedeix un certificat d'assistència.

Estructura de la sessió

1.- Els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria.

Primerament es presentaran els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria.

2.- La informació al consumidor:

- a) Reglament UE 1169/2011, sobre informació al consumidor i Reial decret 126/2015:
S'explicarà el concepte de traces i per què poden trobar-se en els aliments.
- b) Lectura d'etiquetes:
 - Cada alumne ha de fer una relació de tots els ingredients a partir de les etiquetes que ha portat i, arran dels ingredients identificaran tots els al·lèrgens de declaració obligatòria.

- Els escriuran a la plantilla de buidatge d'al·lèrgens.
- Els explicaran a la resta de companys.

Seguidament, passaran a elaborar una relació **actualitzada** dels proveïdors i de les matèries primeres que serveix cadascú. Senyalaran aquelles que tenen o poden contenir al·lèrgens. Aquesta relació només és útil si està actualitzada i és de gran ajuda quan treballem amb una gran quantitat de productes.

Seria convenient tenir les certificacions d'absència d'al·lèrgens de cada proveïdor⁸. En el cas que no es disposi de les fitxes tècniques dels proveïdors, hauríeu d'utilitzar la informació de les etiquetes. En cas de conflicte entre la informació de la fitxa tècnica i l'etiqueta, preval l'etiqueta.

<u>FITXA DE BUIDATGE D'AL·LÈRGENS</u>	Data de revisió: ____ / ____ / ____
Responsable: _____	
Matèria primera: _____	
Proveïdor/a: _____	

INGREDIENTS	AL·LERGEN
	<input type="checkbox"/> Gluten
	<input type="checkbox"/> Crustacis
	<input type="checkbox"/> Ous
	<input type="checkbox"/> Peix
	<input type="checkbox"/> Cacauets
	<input type="checkbox"/> Soja
	<input type="checkbox"/> Llet
	<input type="checkbox"/> Fruïts de closca
	<input type="checkbox"/> Api
	<input type="checkbox"/> Mostassa
	<input type="checkbox"/> Sèsam
	<input type="checkbox"/> Sulfits
	<input type="checkbox"/> Tramussos
	<input type="checkbox"/> Mol·luscs

Observacions: _____

⁸ Les certificacions d'absència d'al·lèrgens les podeu demanar vosaltres mateixos als proveïdors. **És important avisar-lo que cal que us avisi sempre que faci un canvi en el seu producte** ja que, caldrà actualitzar les fitxes tècniques

3.- Elaboració de fitxes tècniques dels nostres productes

Seguidament, ja es podran elaborar les fitxes tècniques de cada producte a partir de la informació del punt anterior.

Cal tenir una fitxa tècnica per cada producte o plat elaborat.

Ho podem fer tant per als productes finals com per a aquells productes intermedis que farem servir en diversos plats diferents, com ara les salses o brous⁹.

A l'exercici pràctic, els alumnes poden intercanviar-se les fitxes tècniques que han elaborat a fi que un altre company les revisi i detecti possibles errades.

FITXA TÈCNICA

Data de revisió: ____ / ____ / ____

Responsable: _____

Nom del plat o producte: _____

INGREDIENTS

AL·LÈRGEN

- Gluten
- Crustacis
- Ous
- Peix
- Cacauets
- Soja
- Llet
- Fruïts de closca
- Api
- Mostassa
- Sèsam
- Sulfits
- Tramussos
- Mol·luscs

CONTÉ:

Observacions: _____

⁹ Les fitxes tècniques s'han d'elaborar per a cada producte. Cal especificar el nom del plat o producte, ingredients, procediment de l'elaboració (cal especificar com s'elabora i, per tant, permetrà evitar les contaminacions encreuades), els al·lèrgens i es pot aprofitar per obtenir d'altres informacions com la nutricional.

És important remarcar que no hi ha una única manera de fer les fitxes tècniques. Cadascú pot dissenyar-les com prefereixi. L'únic imprescindible és que constin tots els ingredients i els al·lèrgens de declaració obligatòria.

Si hem d'etiquetar, les etiquetes han d'indicar tots els al·lèrgens de manera completa, ressaltada i comprensible.

4.- La importància dels al·lèrgens ocults i les traces

Amb la denominació "**pot contenir**" seguida del nom de l'al·lèrgen podem indicar la possible presència de l'anomenat al·lèrgen ja sigui per una contaminació encreuada durant el procés d'elaboració, per una neteja no validada o perquè així ho indiqui el proveïdor a la seva fitxa tècnica o etiqueta de la matèria primera.

Repassem totes les possibilitats reals que hi hagi contaminacions encreuades durant l'emmagatzematge, l'elaboració i l'envasat.

Per saber si pot haver contaminacions encreuades podem ajudar-nos de les preguntes següents:

- Es pot produir una contaminació encreuada?
- Quin és el seu origen:
 - ✓ Intern: superfícies de manipulació, emmagatzematge, vapors de la cocció, etc.
 - ✓ Extern: personal, envasos, altres productes que poden entrar a la instal·lació, mitjans de transport, etc.
- Què feu per evitar la contaminació encreuada?

Annex II. Taller del semàfor del risc d'al·lèrgens

Presentació

Les empreses que manipulen aliments han de tenir cura d'evitar contaminacions encreuades perquè substàncies al·lèrgiques d'uns aliments no contaminin d'altres teòricament lliures. Han de ser conscients de la seva situació de risc i per això hem ideat el **semàfor del risc**, una eina perquè cada establiment pugui autoavaluar-se i determinar quins aspectes pot millorar per garantir una major seguretat alimentària.

Objectius

- Aprendre a utilitzar el semàfor del risc com a eina d'autoavaluació.
- Aplicar les mesures necessàries depenent del resultat de l'autoavaluació.

Destinació

Persones responsables d'establiments alimentaris on es manipulin aliments.

Programa

1. El risc
2. El semàfor del risc
3. Autoavaluació i interpretació
4. Millores en funció del risc

Metodologia

Metodologia teòrica i pràctica.

Responsable

CoP d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i d'altre personal qualificat.

Places

20

Hores lectives: 2

Certificat

Als alumnes que assisteixin al 80 % de les hores lectives, se'ls expedeix un certificat d'assistència.

Metodologia

El semàfor del risc d'al·lèrgens permet que cada persona responsable d'un establiment, centre o lloc on es manipulin o serveixen menjars efectui la seva pròpia autoavaluació del risc d'al·lèrgens.

Per començar l'avaluació cal escollir una fitxa de cada categoria:

1. Espai
 - cuina
 - obrador
 - taulell
 - punt de venda
 - altres
2. Estris/procés
3. Magatzem
4. Treballadors
5. Persona afectada



Cada categoria **té tres colors diferents** segons el nivell de risc: **verd, groc i vermell**. L'escenari referent a la persona afectada només té dos colors, **verd i groc**. No hi és el color vermell ja que és un factor que no depèn de l'establiment, és un element extern, que l'establiment no pot controlar.

El primer pas de l'avaluació és escollir la fitxa de cada categoria que s'assembli més a la situació real dels establiments. Cal tenir un total de cinc fitxes. Finalment, les col·locarem una al costat de l'altra.

1. ESPAI: CUINA/OBRADOR/TAULER

ESPAI

Hi ha un espai de treball específic per a cada tipus de menjar sense un al·lergen concret que hem de manipular

ESPAI

No hi ha un espai de treball específic per manipular aliments sense un al·lergen concret

ESPAI

Tots els aliments es manipulen al mateix lloc i superfícies de treball i l'espai total és reduït

2. ESTRIS/PROCÉS

ESTRIS/PROCÉS

Hi ha estris específics per a cada tipus de menjar sense un al·lergen concret que hem de manipular i es guarden protegits i per separat

ESTRIS/PROCÉS

Hi ha estris específics per a cada tipus de menjar sense un al·lergen concret que hem de manipular i no es guarden protegits i per separat

ESTRIS/PROCÉS

No hi ha estris específics per a cada tipus de menjar sense un al·lergen concret que hem de manipular

3. MAGATZEM

MAGATZEM

Els aliments sense al·lèrgens estan:
En espais diferents (part alta de la prestatgeria o armari específic).
Protegits de la resta d'aliments, dins un envàs hermètic.
Conserven l'etiqueta original

MAGATZEM

Un d'aquests tres punts no es compleix:
Espais diferents (part alta de la prestatgeria o armari específic).
Protegits de la resta d'aliments, en un envàs hermètic.
Conserven l'etiqueta original

MAGATZEM

Els aliments sense al·lèrgens no estan separats ni protegits de la resta d'aliments

4. PERSONAL

PERSONAL

Hi ha una manipulació específica per a cada tipus de menjar sense un al·lèrgen concret que hem de manipular

PERSONAL

Una única persona elabora tots els aliments per a persones amb al·lèrgies i intoleràncies

PERSONAL

Qualsevol manipulador elabora aliments per a persones amb i sense al·lèrgies

5. PERSONA AFECTADA

PERSONA AFECTADA

La persona afectada
només ho és a un
al·lèrgen

PERSONA AFECTADA

La persona afectada
ho és a dos o més
al·lèrgens

Resultats i interpretació

Resultat 1:



Interpretació: cinc fitxes verdes. Si la combinació de colors és verd, us trobeu en una situació de seguretat alta. Controleu correctament el perill.

Resolució: Continueu treballant per mantenir-vos en aquesta situació de control.

Resultat 2:



Interpretació: quatre fitxes verdes i una groga. El color groc indica alerta, el perill no està controlat completament. Si només hi ha una fitxa groga, podeu controlar el risc relativament bé.

Resolució: Penseu en possibles mesures de millora.

Resultat 3:



Interpretació: si hi ha dues o més fitxes grogues indica que el perill no està controlat i hi ha una alta probabilitat de risc.

Resolució: Cal que prengueu mesures correctores immediates.

Resultat 4:



Interpretació: La presència del color vermell, amb independència del color de la resta de fitxes, indica que el risc és molt alt i, per tant, el vostre establiment no està preparat per servir a persones amb al·lèrgies i/o intoleràncies alimentàries.

Resolució: Cal corregir immediatament el punt que ha donat un resultat vermell (reviseu les possibles fonts de contaminació, establiu i verifiqueu un nou sistema de

control amb garanties, etc.). Fins que no passi a situació de verd/groc no es podrien servir aliments a persones amb al·lèrgia/intolerància alimentària.

Interpretació

- ✓ **cinc targetes verdes:** Continueu treballant per mantenir-vos en aquesta situació de control.
- ✓ **una o dues targetes grogues:** Cal prendre mesures correctores de manera immediata en el paràmetre fora de control.
- ✓ **una targeta vermella:** Cal corregir amb urgència el paràmetre vermell i fins que no passi a situació de verd/groc no es podria garantir el servei d'àpats/aliments lliures d'al·lèrgens.