# Plan de prevención de riesgos en alergias alimentarias

GRUPO PLATEA

# Sistema de control interno para alimentos sin alérgenos

La forma más segura de garantizar la idoneidad de los platos sin alérgenos que se elaboran es organizar un sistema de control interno, donde todos los posibles riesgos de contaminación, durante el proceso de almacenamiento, manipulación, elaboración y servicio, sean controlados minuciosamente. Para que este sistema de control funcione, no debe olvidarse un factor fundamental como es la formación del personal, asegurándose de que recibe las pautas correctas para la elaboración de los alimentos

1 Selección de productos

2 Contaminación cruzada

3 Limpieza y eliminación de alérgenos de las superficies

# 1- Selección de productos

Los fabricantes de productos alimenticios están obligados a declarar los alérgenos claramente en la etiqueta de los alimentos envasados, de acuerdo a la legislación vigente

Por eso es muy importante leer siempre los ingredientes de los alimentos que se vayan a comprar, teniendo cerca el listado de alimentos a las que se es alérgico/intolerante para evitar su compra. Ante la duda de si contiene o no el alimento/ingrediente al que se es alérgico o intolerante, o ante una leyenda de "puede contener trazas de" (ej. Puede contener trazas de frutos secos"), evitar su compra.

### Leer etiquetas

Revisar detenidamente los ingredientes de cada producto

### Listado de alérgenos

Mantener actualizada la lista de alimentos prohibidos

### Evitar dudas

No comprar productos con advertencias de "puede contener trazas"

# 2- Contaminación cruzada

Puede ser contaminación directa, cuando un alimento contaminado infecta a uno que no lo está debido al contacto entre ambos, o contaminación indirecta, cuando se trasmiten los contaminantes por medio de las manos, utensilios, equipos de cocina, mesas, tablas de cortar, etc.

Es muy importante que se considere el hecho de que la mayor parte de las alergias se pueden desencadenar a partir de cantidades muy pequeñas de alérgenos. A modo de ejemplo, el polvo de frutos secos acumulado sobre una superficie en la que trabaje o circule harina de trigo hace que esa harina no sea apta para una persona alérgica a los frutos secos.

## Contaminación directa

Se produce cuando un alimento contaminado infecta a otro por contacto directo entre ambos.

Ejemplo: Colocar pan normal junto a pan sin gluten en la misma bandeja.

## Contaminación indirecta

Ocurre cuando los contaminantes se transmiten a través de superficies intermedias.

Ejemplo: Usar el mismo cuchillo para cortar frutos secos y luego frutas sin limpiar entre usos.

## Mínimas cantidades

Incluso trazas microscópicas pueden desencadenar reacciones alérgicas graves en personas sensibles.

Ejemplo: Polvo de frutos secos sobre harina de trigo la hace peligrosa para alérgicos a frutos secos.

# 3- Limpieza y eliminación de alérgenos de las superficies

La limpieza efectiva es uno de los aspectos más importantes de cualquier estrategia de gestión de alérgenos ya que la exposición, incluso a pequeñas cantidades de un alérgeno, puede ser suficiente para desencadenar una reacción alérgica grave.

Se debe tener en cuenta algunas consideraciones:

## Métodos húmedos vs. secos

Son preferibles los métodos de limpieza húmedos a los métodos en seco, debido a que cuando se aplica bien, eliminan todos los restos de alimentos y no dejan trazas.

# Equipos desmontables

A la hora de elegir los equipos, la facilidad de limpieza debe ser considerada. Para ello, los equipos deberán ser fácilmente desmontables para que las partes ocultas puedan ser de fácil acceso y permanecer limpias en todo momento, evitando así la acumulación de materia prima o residuos de alimentos. Además, se deberá permitir un espacio adecuado entre los equipos y con residuos de alimentos. Además, se deberá permitir un espacio adecuado entre los equipos y con las paredes para favorecer una limpieza efectiva, contribuyendo por tanto a minimizar el riesgo de contaminación cruzada.

# Evitar dispersión

El uso de aire o agua a presión se deberá minimizar con el fin de evitar dispersión de alérgenos y la contaminación de otras áreas de las instalaciones.

# Registro de limpieza

Por último, se deberá mantener un registro adecuado de las tareas de limpieza, indicando la frecuencia, los métodos utilizados así como la persona de llevarla a cabo y de su verificación.