



madrid
Esalud

SALUD PÚBLICA

Guía profesional

Información sobre
alérgenos en alimentos
sin envasar



Comunidad
de Madrid



MADRID

Edita:

Dirección General de Ordenación e Inspección
Consejería de Sanidad

Comunidad de Madrid

Elaboración:

- Patricia del Amo Velasco (Departamento de Seguridad Alimentaria. Servicio de Coordinación. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid)
- Alberto J. González Vázquez (Departamento de Seguridad Alimentaria. Servicio de Coordinación. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid)
- Natalia Álvarez Ruiz (Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria. D. G. Ordenación e Inspección. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid).

Maquetación:

- Juan Pedro Gallardo Méndez (Unidad Técnica de Comunicación. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid)

Coordinación:

- Subdirección General de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid
- Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria. D. G. Ordenación e Inspección. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Basado en el formato de "Food Standards Agency's Safer Food"

ÍNDICE

Introducción	1
Nuevas normas para alimentos sin envasar	3
Los 14 alérgenos	5
Cómo facilitar la información	9
En caso de reacción alérgica grave.....	13
Puntos clave en la información de alérgenos	14
Más información	15

Introducción

El 13 de diciembre de 2014 ha entrado en vigor el Reglamento 1169/2011 de información alimentaria al consumidor, que ha introducido cambios importantes en la información que deben proporcionar los operadores alimentarios a sus clientes.

Para desarrollar aquellos aspectos que el Reglamento deja a criterio de cada país se ha publicado el Real Decreto 126/2015 que ha entrado en vigor el 5 de marzo de 2015.

¿A quién se dirige esta información?

Esta información afecta a los establecimientos que:

- sirven comidas como bares, cafeterías, restaurantes o similares
- venden alimentos sin envasar o envasados a petición del consumidor, como por ejemplo fiambres, panes, sándwiches, tartas, comidas preparadas u otros alimentos a granel

- venden o suministran alimentos sin envasar a otros establecimientos como escuelas, hospitales, residencias de mayores, restaurantes, etc.

Durante la preparación de alimentos sin envasar se han podido emplear alimentos envasados como ingredientes de la receta. Los ingredientes alergénicos de estos últimos estarán destacados en la lista de ingredientes.

Para obtener más información sobre alimentos envasados y cómo identificar los ingredientes alergénicos que contiene, se puede consultar el folleto "Alergias: consideraciones al etiquetar alimentos envasados".



Alergias e intolerancias alimentarias: antes de realizar su pedido, consulte al personal.

¿Por qué son importantes las alergias alimentarias?

Las reacciones alérgicas pueden ser muy graves y, en ocasiones, causar la muerte. Actualmente, no hay un tratamiento efectivo para las alergias alimentarias. La única forma de evitar que una persona las sufra es asegurarse de que no consuma los alimentos a los que es alérgica.

El comercio minorista de la alimentación y del sector de la restauración colectiva debe concienciarse de la importancia de las alergias. Las empresas alimentarias son responsables legalmente de proporcionar la información correcta sobre alérgenos, referente a los alimentos que elaboran o sirven a sus clientes.



IMPORTANTE

Definición de alimento sin envasar

Los alimentos sin envasar son aquellos que se presentan al consumidor final sin un envase o embalaje para su venta directa o consumo inmediato. Se incluyen dentro de esta definición los productos que se venden a granel y los que se envasan en el momento de la compra a petición del consumidor final.

También se incluyen los alimentos que se suministran sin envasar en bares, cafeterías y restaurantes.

Nota: A efectos de esta guía utilizaremos el término “alimentos sin envasar” para todos estos casos.

Nuevas normas para alimentos sin envasar

La Unión Europea ha elaborado una lista de 14 alérgenos que deben identificarse cuando se utilicen como ingredientes de un plato o alimento.

Esto significa que desde el 13 de diciembre de 2014 todas las empresas alimentarias tienen la obligación de facilitar la información sobre ingredientes alergénicos empleados en los alimentos vendidos o suministrados por ella.

Estos requisitos también son aplicables a los establecimientos que venden alimentos a granel, como supermercados, restaurantes, establecimientos que venden comida para llevar, etc.

Como empresa alimentaria que sirve alimentos sin envasar, deberá proporcionar la información de todos los productos que contengan como ingrediente cualquiera de los 14 alérgenos.

Cómo facilitar esta información

La información sobre alérgenos debe estar clara, legible y disponible de forma escrita en soportes como:

- un menú o carta
- una pizarra o cartel próximo al alimento

Otra opción es utilizar carteles fácilmente visibles y accesibles que indiquen dónde se puede obtener esa información, ya sea de forma escrita u oral.



Se permite proporcionar la información de forma oral, siempre que:

- pueda suministrarse fácilmente antes de finalizar el acto de compra, ya sea por parte del personal del establecimiento o a través de medios alternativos que no supongan un coste adicional para el consumidor, y
- la información esté recogida de forma escrita o en formato electrónico en el establecimiento y sea fácilmente accesible tanto para el personal del mismo como para las autoridades de control y los consumidores que la soliciten

En la página 9 se amplía la información de cómo hacerlo.

Otras formas de venta

En la venta a distancia, como por ejemplo la efectuada mediante pedido telefónico a un establecimiento de comida para llevar, la información sobre alérgenos se debe proporcionar siempre sin coste adicional:

- antes de que se realice la compra, por ejemplo, por teléfono o en la página web
- y de forma escrita en el momento de la entrega del alimento

IMPORTANTE

El desconocimiento no es una excusa.

El cambio en la legislación implica que desde el 13 de diciembre de 2014 no puede decirse que se desconocen los alérgenos incorporados como ingredientes en los alimentos que se suministran. Tampoco estará permitido decir de forma genérica que los alimentos podrían contener alguno o cualquiera de esos 14 ingredientes alérgenos.

No obstante, ya que en ciertas ocasiones no será posible evitar las contaminaciones cruzadas, las empresas pueden advertir de forma voluntaria sobre dicho riesgo. Esto se conoce como etiquetado de advertencia y habitualmente se realiza mediante menciones del tipo “puede contener”. El reglamento permite el uso de estas expresiones, pero mientras no se publique un reglamento de ejecución, las empresas deciden de forma voluntaria cómo hacerlo.



Los 14 alérgenos

Hay 14 alérgenos que deben declararse cuando se utilizan como ingredientes. La siguiente lista incluye estos alérgenos y algunos ejemplos de alimentos en los que se pueden encontrar:

Altramucos:



Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles y pasta, etc.

Apio



Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en sal de apio, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas o salsas, etc.

Cacahuetes



Además de en las semillas, pastas (mantecas), aceites y harinas, se puede encontrar en galletas, chocolates, *currys*, postres, salsas, etc.

Cereales que contienen gluten



Incluye el trigo (también la espelta, el Kamut), el centeno, la cebada y la avena. Además se puede encontrar en alimentos elaborados con harina, como la levadura para hornear, masas, pan, pan rallado, tartas, couscous, productos cárnicos, pasta, pastelería, salsas, sopas y alimentos enharinados. Debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.

Crustáceos



Incluye cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.

Frutos de cáscara



Incluye las almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, de macadamia, etc. Además se puede encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites de nueces, etc.. En muchos platos asiáticos como *currys* se utilizan almendras picadas.

Granos de sésamo



Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, humus, etc.

Huevos



Además de en el huevo y derivados (productos a base de huevo), se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, salsas y alimentos decorados con huevo, etc.

Leche



Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures, etc, se puede encontrar en alimentos glaseados con leche, sopas en polvo y salsas, etc.

Moluscos



Incluye los mejillones, almejas, caracoles de tierra, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas (Ej: salsa de ostras), platos preparados o como ingrediente en los guisos de pescado, etc.

Mostaza



Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, *currys*, marinados, productos cárnicos, aliños de ensaladas, salsas y sopas, etc.

Pescado



Además de en el pescado y derivados (productos a base de pescado), se puede encontrar en salsas de pescado, pizzas, aliños para ensaladas, cubos de sopa, etc.

Soja



Además de en las semillas (habas), salsas (salsa de soja), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, pasta miso, postres, helados, productos cárnicos, salsas y productos para vegetarianos, etc.

Sulfitos/ dióxido de azufre



Se utilizan como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino y cerveza.

Registrar la información sobre alérgenos

Al elaborar un alimento o un plato es preciso tener en cuenta los ingredientes que se utilizan en la receta y anotarlos con precisión.

Si se emplean alimentos envasados como ingredientes, hay que tener en cuenta que algunos de ellos (como conservas y productos deshidratados) tienen una vida útil muy larga por lo que después del 13 de diciembre de 2014 todavía pueden existir productos que tienen etiquetados antiguos. Por ello resulta imprescindible leer siempre la etiqueta completa.

Claves para identificar qué platos contienen alérgenos:

- asegúrese de que su personal utilice siempre la misma receta (tenga una ficha de cada producto o cada plato)
- guarde una copia de la información sobre los ingredientes de alimentos envasados, como salsas o postres
- en la medida de lo posible, mantenga los ingredientes en sus recipientes originales o guarde una copia de la información del

etiquetado (en papel o formato electrónico)

- verifique que los recipientes estén claramente etiquetados para aquellos ingredientes que se reciben en grandes cantidades y luego se cambian a envases más pequeños

- asegúrese de que el personal conoce dónde y cómo se guarda la información

- asegúrese de que la información de alérgenos se actualiza (por ejemplo, al modificar recetas o sustituir ingredientes)

- compruebe siempre, al recibir la mercancía o antes de utilizarla, que se corresponde con el pedido y que le proporcionan la información relevante sobre alérgenos

- compruebe que los productos son de la marca utilizada habitualmente, ya que marcas diferentes pueden tener ingredientes diferentes

- archive diariamente la documentación (albaranes, etiquetas) para conocer la trazabilidad (origen del producto).

Cómo facilitar la información

Hay varias formas para facilitar la información a los consumidores. Las empresas tienen que escoger el método más adecuado para su negocio y el tipo de alimentos que sirve.

Mantenga al personal formado e informado

Las empresas deben garantizar que, como mínimo, todos los empleados conocen los procedimientos de la empresa sobre la información en materia de alérgenos. Todo el personal, antes de empezar a trabajar, debería recibir formación

sobre cómo informar a los consumidores sobre la presencia de alérgenos.

Es responsabilidad de las empresas conocer qué ingredientes alérgenos están presentes en los alimentos que vende. Debe asegurarse que todo el personal tiene acceso a la información sobre alérgenos y que ésta se encuentra actualizada. Si se utilizan ingredientes semielaborados, deben estar claramente etiquetados y es necesario conocer qué ingredientes contienen.



Además hay que tener en cuenta el peligro de las contaminaciones cruzadas, con alimentos que contengan alérgenos o con las superficies y utensilios empleados.

Información escrita sobre alérgenos

Puede facilitarse en las cartas de los menús, en los carteles próximos a los alimentos, pizarras, o en las páginas web cuando se venden por internet. Por ejemplo:

- tarta de zanahoria: contiene leche, huevo, trigo y nueces
- ensalada de la casa: contiene leche, sésamo y huevo.

Carteles indicando dónde se puede obtener la información sobre alérgenos

Si no figura claramente toda la información de alérgenos próximo al alimento, se deberá señalar en un cartel, pantalla o similar, dónde y cómo pueden obtener la información los consumidores.

Los carteles, que serán visibles y legibles, se situarán próximos a donde se venden los alimentos, como en mostradores, zonas de autoservicio, etc...

Documentación sobre alérgenos para informar al consumidor cuando lo solicitan

Las empresas pueden elaborar folletos o dossiers para consulta o entrega al consumidor con información del tipo:

- Fichas de productos.
- Etiquetas de ingredientes.
- Recetas de los platos elaborados.



Ejemplo de un cuadro de platos con el contenido de alérgenos

plato	Cereales con gluten	crustáceos	huevos	pescado	cacahuetes	leche	apio	mostaza	sulfitos	sésamo	moluscos	soja	frutos secos	altramuces
Risoto de pescado		✓ gambas		✓ merluza	✓	✓					✓ mejillones			
Tarta de limón	✓ trigo		✓			✓								

Información oral sobre alérgenos

También se puede informar a los consumidores verbalmente utilizando cualquiera de los medios citados anteriormente. Puede emplear otros sistemas siempre que garanticen que la información sea correcta.

IMPORTANTE

Los consumidores también tienen su papel/responsabilidad

Si un establecimiento alimentario indica en un cartel que se puede obtener la información sobre alérgenos preguntando al personal, el consumidor tiene la responsabilidad de solicitar la información y detallar sus requisitos dietéticos a la persona que le informa.

Es importante recordar que los consumidores decidirán sobre comprar o consumir un producto de acuerdo con la información sobre alérgenos que se facilite.

Las empresas deben decidir cómo:

- gestionar las solicitudes de información de alérgenos
- proporcionar la información al consumidor
- registrar la información y asegurarse de que el personal tiene acceso a ella.

Información sobre gluten

La presencia de gluten está regulada específicamente. Si se declara que es “sin gluten” no puede contener más de 20 mg/kg de gluten, si declara que es “muy bajo en gluten” no puede superar 100 mg/kg

Si efectúa este tipo de declaración tiene que tener procesos de elaboración y manipulación implantados que eviten la contaminación cruzada.



En caso de reacción alérgica grave

Si alguien sufre una reacción alérgica a un alimento es importante que el personal del establecimiento sepa lo que tiene que hacer.

IMPORTANTE

Señales de alarma

No siempre está claro si alguien está teniendo una reacción alérgica, porque puede confundirse con otras situaciones graves. No obstante, algunos síntomas son la dificultad para respirar, inflamación de labios o boca o sufrir un desmayo.

Si sucede, esto es lo que debe hacer:

- no mover a la persona, porque podría empeorar
- llamar a urgencias 112 y describir lo que sucede indicando que sospecha de una reacción alérgica a la comida
- encargar a alguien que espere a la ambulancia en la calle mientras otra persona permanece junto a la persona afectada hasta que llegue la ayuda.



Puntos clave en la información de alérgenos:

1. Si alguien pregunta si un alimento contiene un ingrediente concreto, compruébelo siempre antes, no haga suposiciones.
2. Si vende un alimento que contiene uno o más alérgenos, inclúyalos en una tarjeta, etiqueta, cartel o menú y asegúrese de que la información se actualiza y es exacta.
3. Mantenga al día la información de ingredientes de los alimentos preparados que emplea (por ejemplo, salsas, relleno para sándwich). Los ingredientes figuran en la etiqueta o en la ficha del producto.
4. Al preparar alimentos, mantenga un registro de los 14 ingredientes, incluyendo los que forman parte de aliños, coberturas, salsas, guarniciones y los aceites de cocina.
5. Si cambia los ingredientes de un alimento, asegúrese de actualizar la información sobre ingredientes y de avisar a todo el personal sobre el cambio.
6. Si alguien solicita que le prepare un alimento que no contenga un ingrediente concreto, no diga que sí a menos que pueda estar absolutamente seguro de que ese ingrediente no estará en el alimento, ni siquiera por contaminación cruzada.
7. Si un consumidor le solicita que prepare un alimento destinado a una persona con alergia, asegúrese de que todas las superficies de trabajo y de equipos y útiles han sido adecuadamente limpiadas. Lave sus manos meticulosamente antes de preparar ese alimento. Controle los riesgos.



Más información

- **ALERGIAS: CONSIDERACIONES AL ETIQUETAR ALIMENTOS ENVASADOS.**
Guía para establecimientos alimentarios que elaboran y venden alimentos envasados
- Reglamento (UE) Nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor (DO L 304 de 22.11.2011, corrección de errores DO L 247, 13.9.2012)
- Reglamento Delegado (UE) Nº 1155/2013 de la Comisión de 21 de agosto de 2013 por el que se modifica el Reglamento (UE) n o 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, en lo referente a la información sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos (DO L 306, 16.11.2013)
- Reglamento Delegado (UE) Nº 78/2014 de la Comisión, de 22 de noviembre de 2013, por el que se modifica el Reglamento (UE) n o 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, en lo que se refiere a determinados cereales que causan alergias e intolerancias y alimentos con fitosteroles, ésteres de fitosterol, fitostanoles o ésteres de fitostanol añadidos (DO L 27, 30.1.2014)
- Reglamento (UE) Nº 178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo de 28 de enero de 2002 por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria, se crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria (DO L 31 de 1.2.2002)
- Reglamento (UE) Nº 41/2009 de la Comisión, de 20 de enero de 2009, sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten (DO L 16 de 21.1.2009)
- Reglamento de Ejecución (UE) Nº 828/2014 de la Comisión de 30 de julio de 2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos (DO L 228, 31.7.2014)
- Real Decreto 126/2015 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 y de los envasados en los lugares de venta, a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor (BOE 54, 4.03.2015, corrección de errores BOE 87,11.04.2015)



madrid
+salud

Protegemos
tu salud



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA SANIDAD

