



Manual

Gestión de alérgenos

1. Gestión del riesgo de alérgenos.
2. Identificación de los riesgos.
3. Legislación y etiquetado.



Presentación.

Los mercados tradicionales son espacios comerciales acondicionados para ofrecer alimentos en las mejores condiciones de higiene y seguridad. En este sentido, la Federación de Galerías de Alimentación y Mercados Detallistas de Zaragoza (Zamas) ha editado un manual de autoformación en soporte digital de "**Gestión de alérgenos**" para facilitar el cumplimiento de la legislación vigente.

Las **alergias o intolerancias** son reacciones o afecciones anormales del sistema inmune o metabólico ante sustancias ajenas al organismo. Los riesgos para quienes las padecen pueden llegar a ser muy serios y pueden acarrear graves consecuencias, incluso la muerte. Por consiguiente, el manipulador de alimentos debe adquirir los conocimientos exigidos por la legislación vigente y extremar las precauciones en todos los procesos relacionados con la manipulación de alimentos.

El manual aborda los aspectos incluidos en la formación en gestión de alérgenos como son: identificación de los riesgos, gestión e información al consumidor.

El presente formato digital permite el acceso a los conocimientos relacionados con las materias anteriormente enumeradas desde cualquier terminal informático, sin limitaciones horarias, al estar alojado en el portal web de Zamas: <https://www.zamasmercados.es/>.

Objetivos

- Diferenciar entre alergia e intolerancia alimentaria.
- Identificar las etapas de un plan de gestión de alérgenos (APPCC).
- Reconocer las principales situaciones de riesgo relacionadas con los alérgenos alimentarios.
- Conocer la legislación aplicable al etiquetado e información en materia de alérgenos.

Introducción. Alergias e intolerancias alimentarias.

ALERGIAS.

Se desconoce porqué ciertos individuos producen una respuesta inmune anómala como: urticaria, rojez de piel, vómitos y dolor abdominal o asma, rinitis o dificultad respiratoria, entre los síntomas más frecuentes mediadas por la inmunoglobulina E (proteína que fabrica el organismo para protegerse frente a bacterias, virus, patógenos) contra ciertas sustancias contenidas en los alimentos, mientras que otras personas no presentan ninguna reacción.

En definitiva, una alergia alimentaria consiste en:

Reacción adversa a los alimentos que presenta una respuesta anormal de la persona ante la ingesta, contacto o inhalación del alimento (o sus derivados) o del aditivo alimentario, debido a un mecanismo INMUNOLÓGICO.

Casi todos los alérgenos de los alimentos son PROTEINAS.

No depende de la concentración de ALÉRGENO del alimento y la respuesta del sistema inmunológico es **INMEDIATA**

Las reacciones alérgicas motivadas por la inmunoglobulina E (IgE Tipo I) y que afectan a determinadas personas:

- Son las verdaderas alergias.
- Se producen cuando el sistema inmunológico produce el anticuerpo IgE y lo envía contra los alimentos que actúan como alérgenos o desencadenantes.
- El anticuerpo IgE unido a determinadas células libera sustancias que provocan la sintomatología alérgica.

Reacciones alérgicas mediadas por el IgE tipo I: mecanismo de reacción.

-ETAPA 1: SENSIBILIZACIÓN.

Un primer contacto con el alérgeno con el sistema inmunitario provoca que el organismo produzca IgE específicas que se distribuye por el organismo.

En este primer contacto NO hay sintomatología pero predispone al organismo para reaccionar cuando vuelva a ingerirse el alimento que contiene el alérgeno.

-ETAPA 2. REACCIÓN ALÉRGICA.

Cuando se ingiere el alérgeno por segunda vez el sistema inmunitario actúa contra el mismo y se presentan los SÍNTOMAS.

Reacciones alérgicas mediadas por el IgE tipo I: síntomas.

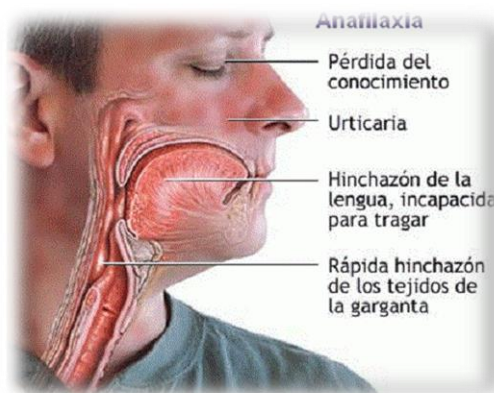
Desde un ligero malestar hasta el shock anafiláctico que es potencialmente mortal

INICIO. Desde segundos hasta media hora tras la exposición al alimento.

SÍNTOMAS.

- Erupciones y manchas en la piel.
- Picor en la lengua, estrechamiento de la garganta, vómitos, dolor abdominal.

¡**Especial precaución** con los síntomas orales y abdominales, que pueden llevar a cuadros respiratorios graves y/o respiratorios que pueden conducir a un **SHOCK ANAFILÁCTICO!**



En resumen, la alergia:

- Es **independiente** de la concentración del alérgeno en el alimento.
- Se producen síntomas tras un **segundo** contacto con el alimento.
- Los **síntomas orales y abdominales** pueden llevar a cuadros graves respiratorios y/o cardiovasculares con **peligro para la vida**.

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.

En algunos casos el organismo de determinados individuos no es capaz de digerir determinados componentes de los alimentos, dando lugar a cuadros crónicos como en el caso de las intolerancias alimentarias, entre las que destacan por su recurrencia la intolerancia al gluten o a la lactosa. En este caso, la reacción no tiene una base inmunológica y su nivel depende de la concentración o ingesta del alimento.

Clasificación de las intolerancias alimentarias.

- IRRIANTES**. Comidas muy fuertes o muy especiadas.
- FARMACOLÓGICAS**. Alimentos que contienen histamina, tiramina, etc. que pueden provocar CEFALÉAS.
- METABÓLICAS**. En personas con déficit de ciertas sustancias necesarias para la digestión de determinados alimentos: intolerancia permanente al gluten, déficit de lactasa, etc.

ALÉRGENOS ALIMENTARIOS (Anexo II del Reglamento UE 1169/2011).

Los componentes alérgenos de los alimentos que originan las reacciones alérgicas o intolerancias son en general las proteínas. A continuación, se describen los principales alérgenos que afectan a la mayor parte de la población y que están incluidos en el anexo II del Reglamento. Por lo anterior, el productor debe indicar en la etiqueta su presencia y el profesional de la venta de productos de alimentación tiene que poder informar a los consumidores.

Los 14 alérgenos alimentarios recogidos en el Anexo II del Reglamento UE 1169/2011.



Cereales



El trigo es el cereal más alergénico, origen de la intolerancia al **GLUTEN**.

Está presente en los siguientes alimentos:

- PAN, HARINAS de trigo, cebada, centeno, avena, bollos, pasteles, tartas. Etc.
- Productos de pastelería, pastas, galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Golosinas, leches, bebidas fermentadas de cereales (cerveza) y algunos licores.
- Embutidos, salchichas, patés y conservas de carnes, quesos fundidos, sopas preparadas.

....

Intolerancia al gluten.

Hay personas con intolerancia al gluten, que es una fracción proteínica que se encuentra en el trigo (espelta, khorasan), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas y productos derivados.

Aunque no requiere tratamiento farmacológico ni de otro tipo, sí obliga a llevar una dieta exenta de gluten durante toda la vida, ya que si se ingieren alimentos que lo contengan pueden causar efectos adversos sobre la salud de estas personas.

En la identificación de los productos aptos para celíacos se tendrá que utilizar una de estas dos menciones:

- **Alimento “sin gluten”** para alimentos que se venden al consumidor final y que no contengan más de 20 mg/kg de gluten.
- **Alimento “muy bajo en gluten”** para concentraciones inferiores a 100 mg/kg en el alimento, tal y como se venden al consumidor final.

En el caso de los alimentos que se suministren “sin envasar”, debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto con el nombre del cereal.

Leche de vaca



Reacciones alérgicas a sus proteínas o de intolerancia a la LACTOSA.

Está presente en:

Leche, pan de molde, repostería y confitería, pastas alimenticias, turrón, chocolates y helados, natas, mantequilla, aromas de queso y leche, sopas de sobre, salsas, etc.

Pescado



PESCADO

-Las proteínas más alergénicas suelen estar en el bacalao, merluza, lenguado, gallo y atún.

-También produce alergia un parásito cuyas larvas infestan el pescado (anisakis).

-Bacalao, merluza, gallo, atún, surimi, preparados para paellas, pollos alimentados con harinas de pescado, productos enriquecidos con omega 3 procedente de pescado.

Anisakis en las vísceras del pescado.



Huevo



HUEVOS

Las proteínas de la clara y de la yema son alérgenos (la yema es menos alergénica que la clara).

Están presentes en un gran número de alimentos: pastas al huevo, sopas, purés, Mayonesas y gelatinas, productos de pastelería, helados, batidos, merengues, flanes, mazapanes, turrónes, caramelos, salchichas, patés, preparados a base de rebozados, etc.

La alergia al huevo ocupa el segundo lugar en importancia entre las alergias alimentarias en niños.

Altramuces



Se usan como
adicionado a harinas o
sustitutivos de la soja.

Harinas y productos de
bollería, chocolate para
untar, galletas y pastas.

Moluscos y crustáceos

Crustáceos, camarones, gambas, cigalas,
nécoras, bogavantes, mejillones, almejas, ostras,
sepia, pulpo, calamar, caracol...



Crustáceos



Moluscos

Dermatitis y urticaria de contacto al manipular
el marisco o inhalar los vapores de cocción.

¡Atención! ¡El potencial alergénico se mantiene
tras la cocción. Las proteínas alergénicas pasan
al agua de cocción!

Sopas y caldos de pescado, saborizantes marisco
(extracto de cangrejo o de almejas), tinta de
calamar, preparados para paella.

Cacahuets y frutos secos



FRUTOS SECOS



CACAHUETES

Son ricos en proteínas.

Salsas y ensaladas, cereales para el
desayuno, chocolates, pasteles,
helados, pizzas, leches vegetales,
salsas de chile y curry, conservas en
aceite de cacahuete.

¡Atención! : El tostado aumenta la
alergenicidad, mientras que la cocción
la disminuye.

Soja



SOJA

La lecitina de soja se utiliza como emulgente para fabricar muchos productos alimentarios. (E322).

Salsa de soja, tofu, aceites vegetales (salsas y galletas), sucedáneos de carne (hamburguesas, salchichas, etc.), caldos vegetales, etc.

Sulfitos



ÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Son derivados del azufre que se emplean como conservantes alimentarios y están presentes en casi todos los vinos, la cerveza, la sidra, y en distintos alimentos como finas hierbas, pepinillos, ketchup, mostaza, mermelada, frutas en conservas, confitadas, secas, en jugos, en ensaladas, en jarabes; verduras en conserva, congeladas, secas; cereales, embutidos, pescados y crustáceos, patatas de todas las formas, galletas, panes, pasteles, vinagre, vinagretas, salsas o sopas.

Desde el E-220 al E-228

Apio, Mostaza y sésamo



APIO

Sopas, cremas, salsas y preparados asiáticos, mezclas de verduras, ensaladas, etc.



MOSTAZA

Salsas y aliños variados, curry, vinagreta y ketchup



SÉSAMO

Salsas y aliños variados, curry, vinagreta y ketchup

1. Gestión del riesgo de alérgenos. Autocontrol APPCC.

El **autocontrol**, sin duda, se ha convertido en poco tiempo, en un paradigma de la seguridad alimentaria apoyado en el conocimiento científico.

El concepto de autocontrol cobró especial relevancia en el ámbito alimentario tras la aprobación de la Directiva Comunitaria 93/43/CEE y las posteriores legislaciones. El autocontrol es el método a seguir por las empresas y profesionales de la alimentación para el **Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC)**.

El autocontrol APPCC se aplica en higiene alimentaria, por lo tanto, es de aplicación en la gestión de alérgenos.

El término “sistema APPCC” se puede definir, de una forma un tanto simplista como el proceso secuenciado en etapas llevado a cabo por la empresa o profesional que le permite identificar los peligros y establecer los controles pertinentes para controlar los peligros relacionados con la higiene alimentaria en general y con los alérgenos en particular.

Estas etapas o **principios** son los contenidos en la legislación higiénico sanitaria. En concreto, estos principios o etapas son:

- 1. Análisis de peligros.** Detectar cualquier peligro que pueda evitarse, eliminarse o reducirse a niveles aceptables.
- 2. Puntos críticos de control.** Detectar los puntos de control críticos en la fase o fases en las que el control sea esencial para evitar o eliminar un peligro o reducirlo a niveles aceptables.
- 3. Establecer límites críticos.** Establecer, en los puntos de control crítico, límites que diferencian la aceptabilidad con la inaceptabilidad para la prevención, eliminación o reducción

de los peligros detectados.

4. Sistemas de vigilancia. Definir y aplicar procedimientos de vigilancia efectivos en los puntos de control crítico.

5. Medidas correctivas. Implantar las medidas correctivas cuando la vigilancia indique que un punto de control crítico no está controlado.

6. Verificación. Redactar procedimientos, que se aplicarán regularmente, para verificar que las medidas contempladas en los puntos 1 al 5 son eficaces y,

7. Sistema de documentación. Establecer documentos y registros en función de la naturaleza y el tamaño de la empresa para demostrar la aplicación efectiva de las medidas contempladas en los principios anteriores.



En la gestión de alérgenos, además de los principios APPCC se deben aplicar las “buenas prácticas”.



Recuerda. Los alérgenos a los que son alérgicos un gran número de personas y provocan reacciones adversas graves con su consumo mínimo han sido identificadas por las autoridades europeas y requieren una gestión de riesgos mediante el etiquetado obligatorio que debe figurar en sus envases.

1.1. Etapas en la gestión de riesgos.

1.1.1. Identificación de los alérgenos presentes en las instalaciones.

- Los que provienen de materiales añadidos intencionadamente a la fórmula del producto **alimenticio**, como: ingredientes, aditivos, productos procesados, coadyuvantes de elaboración, residuos, etc.
- Identificar las situaciones con proveedores en las que pueda producirse **contaminación cruzada** en: el cultivo, transporte, almacenamiento, procesado, etc.
- Señalar posibles situaciones en las que los derivados alérgenos se puedan **introducir a través de materiales no alimenticios / de embalaje** provocando una contaminación cruzada.



Contaminación cruzada. Es el proceso mediante el cual los alimentos entran en contacto con otros que están cocinados o no y que terminan por contaminarse como resultado del intercambio de sustancias ajenas. Ejemplo, cocinar alimentos con utensilios que puedan haber estado en contacto con algún alérgeno.

- Reconocer **situaciones y productos potencialmente alérgenos** que hay en las instalaciones, utensilios, embalajes, etc.

1.1.2. Identificar las situaciones que favorecen la contaminación cruzada en la manipulación, almacenaje, producción, envasado...

Es preciso diferenciar:

- Los productos y procesos afectados.
- Los perfiles de alérgenos.
- Los alérgenos potencialmente provenientes de migraciones, contaminaciones cruzadas, de

productos reprocesados añadidos a los alimentos durante su proceso de elaboración.

Asimismo, hay que definir las **zonas** en las que se pueda producir contaminación cruzada como consecuencia de las actividades relacionadas con la manipulación de alimentos.



Recuerda que en determinadas zonas se puede producir contaminación cruzada al compartir almacenamiento, en la manipulación, mezcla, compartir equipos y utensilios para la manipulación y envasado e incluso se pueda producir contaminación cruzada por efecto de la ventilación.

1.1.3. Calificar como “probable” o “improbable” cada situación detectada.

La citada calificación viene condicionada por la respuesta a las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál es la probabilidad de contacto cruzado en condiciones normales de funcionamiento?
- ¿Se siguen las buenas prácticas en materia de higiene en el puesto o en el obrador?

1.1.4. Calcular el nivel de peligro de los alérgenos.

Para dicho cálculo se tendrán en cuenta los siguientes parámetros:

- **Potencia de los alérgenos** o cantidad de alimento alergénico necesario para provocar reacciones adversas.
- **Prevalencia de los alérgenos**, es decir, el número de individuos que reaccionan frente a un determinado alérgeno.
- **Presencia física de alérgenos en estado sólido, líquido o polvo**, este último estado permite una rápida dispersión y, por lo tanto, facilita la contaminación cruzada.

1.1.5. Comprobar si las medidas de control son adecuadas.

Una vez implementadas las medidas de control es preciso analizar los datos obtenidos o incidencias detectadas en base a los datos registrados.

1.1.6. Comunicar el riesgo al consumidor identificando todos los alérgenos presentes (intencionados o que puedan encontrarse).

Es **obligatorio** comunicar la presencia de los alérgenos recogidos en el Anexo II del Reglamento Europeo que han sido enumerados en la introducción del presente manual.

Además, el detallista debe **conocer y comunicar** una serie de “advertencias adicionales” de la presencia de alérgenos o simples trazas de los mismos en los alimentos.

Ejemplo de evaluación de riesgo APPCC					
Buena Práctica	Probabilidad de contaminación cruzada		Justificación de la probabilidad de contaminación cruzada	Caracterización del peligro de alérgenos	Medidas de control
	Probable	Improbable			
Posible contaminación de zonas próximas por el sistema de limpieza	x		Aire comprimido utilizado para la limpieza	Trocitos de cacahuete – alto Aceite de soja refinado- bajo	Cambio del sistema de limpieza: no utilización del aire comprimido.

2. Identificación de riesgos.

En los puestos de alimentación de los mercados se pueden presentar varias situaciones de riesgo como las que se enumeran a continuación.

2.1. Riesgos relacionados con el etiquetado.

La **etiqueta** permite la identificación de la existencia y cantidad de alérgenos que se encuentran en un producto alimenticio. Los problemas más habituales suelen ser causados por:

- Uso o fabricación de productos con etiquetado incorrecto.
- Presencia involuntaria de alérgenos en el producto motivados por falta de limpieza, contaminación en la separación, desconocimiento, etc.

Los riesgos que pueden representar la presencia de alérgenos en los alimentos pueden provocar en las personas sensibles a los mismos: urticaria; voz ronca; dolor abdominal; diarrea; picor en la boca, labios, lengua, garganta, ojos, piel u otras zonas del cuerpo; dificultad para deglutir; mareo; desmayo; náuseas; congestión nasal; hinchazón de los párpados, cara, labios y lengua; rinorrea, vómitos, cólicos y dificultades para respirar.

2.2. Riesgos generales.

Es preciso indicar que algunos alimentos pueden llevar alérgenos que pasan inadvertidos y que representan un riesgo muy serio para las personas alérgicas.

Los **riesgos generales** más comunes son:

- Usar productos cocinados con agua o aceites que se han utilizado en la preparación de determinados alimentos que contenían alérgenos y posteriormente se han empleado para elaborar alimentos para personas “alérgicas” o “sensibles” a los mismos.
- Utilización de aparatos y utensilios (cucharas, cazos, sartenes, ollas, coladores, etc.) empleados para cocinar alimentos con alérgenos y que se usan para preparar alimentos para personas “sensibles”. En ese sentido, los utensilios destinados para la elaboración de alimentos destinados a personas “alérgicas” no deben ser utilizados para el resto de los individuos.
- Permitir el contacto entre alimentos destinados a personas sensibles con el resto de los alimentos, por ejemplo, en el refrigerador, la tabla de cortar, etc.
- Deficiente lavado de manos de los manipuladores que han estado en contacto con productos con alérgenos como harinas de trigo y que a continuación manipulan productos destinados a alérgicos.
- Empleo de guantes de látex que pueden contaminar los productos y provocar reacciones alérgicas a personas sensibles al látex.

Síntomas alergia al látex	 Picor			 Inflamación			 Grietas		
	 Enrojecimiento de la zona			 Enrojecimiento ocular			 Dificultad para respirar		
							 Estornudos y secreción nasal		

Consejos	  
----------	---

- Etiquetado no legible, mal impreso, incompleto o en una lengua incomprensible para los detallistas o clientes.

A modo de ejemplo, si en una etiqueta figura “proteína animal” sin indicar nada más, como podría ser “proteína de la leche o del huevo” podría descartarse ese producto para personas no sensibles a dichos componentes.

- Utilizar productos a granel o elaborados artesanalmente desprovistos de etiquetas. En este caso, no figura ningún listado de componentes, con el consiguiente riesgo.
- No utilización del listado de alérgenos publicado por las autoridades sanitarias.
- Se mezclan o confunden envases en los diferentes procesos de manipulación.
- Falta de control de las materias utilizadas en la elaboración de los productos.
- Deficiencias en la limpieza de instalaciones, equipos, utensilios y ropa de trabajo.

3. Legislación y etiquetado.

El detallista está obligado a conocer si los productos que comercializa contienen alguno de los catorce alérgenos más comunes.

En el Reglamento UE 1169/2011 se dispone que el consumidor tenga acceso a la información de los ingredientes de obligada declaración en **TODOS** los alimentos, envasados o no, incluidos los vendidos a granel.

La información alimentaria debe permitir alcanzar un alto nivel de protección de la salud de los consumidores garantizando su derecho a la información para que puedan adoptar sus decisiones de compra o de consumo.

Al objeto de ofrecer toda la información al consumidor, en el etiquetado deben figurar las siguientes menciones obligatorias:

- **Información básica.** Identidad, composición, propiedades u otras características.
- **Protección y uso seguro.** Efectos sobre la salud, alérgenos, duración, almacenamiento y uso seguro.
- **Nutrición: Información nutricional,** también para consumidores con necesidades dietéticas especiales.

3.1. Información obligatoria en los productos envasados.

Los alimentos envasados son los que se envasan antes de su venta, de forma que no se pueda modificar su contenido sin abrir el envase, como, por ejemplo: cartones de leche, botellas, etc.



Denominación	Indica qué es exactamente lo que se ofrece. Debe incluir la denominación legal del alimento, y si ésta no existe, se utiliza la denominación habitual o descriptiva, de forma que podamos saber en todo momento de qué se trata.
Ingredientes	La lista de ingredientes (de mayor a menor peso) incluye las sustancias o productos que se utilizan en la fabricación del alimento y que permanecen en el producto final. Es obligatoria excepto en algunos productos, como por ejemplo los productos que proceden de un solo ingrediente; frutas, hortalizas y patatas sin manipular; vinagres de fermentación sin otros ingredientes añadidos; queso, mantequilla, leche y nata fermentada sin ingredientes añadidos en el proceso; bebidas que tengan más de 1,2 % en volumen de alcohol.
Alérgenos	Se destacan todas las sustancias usadas en la fabricación y presentes en los productos causantes de alergias o intolerancias.
Cantidad neta	La cantidad de producto se expresa en litros, centilitros, mililitros, kilogramos o gramos, según el tipo de producto.
Fechas duración/ caducidad	La fecha de duración es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades: "consumir preferentemente antes del..." seguido del día/mes/año o "consumir preferentemente antes del fin de..." seguido de mes/año o solo año. La fecha de caducidad aparece en productos muy perecederos, como el pescado fresco o la carne picada: "fecha de caducidad..." seguido del día/mes y eventualmente el año
Conservación y utilización	Se indicarán pautas cuando el alimento tenga unas condiciones especiales de conservación y/o de utilización.
Empresa	Se indica el nombre o la razón social y la dirección de la empresa alimentaria.
País de origen / Lugar de procedencia	Obligatorio en algunas circunstancias. Por otro lado, en las carnes envasadas de algunas especies (ovino, porcino, caprino y aves de corral) es obligatorio facilitar información sobre el país de origen o el lugar de procedencia. Reglamento de Ejecución (UE) N°1337/2013 de la Comisión.
Modo de empleo	Debe indicarse de forma que permita un uso apropiado del alimento, en caso de que fuese difícil sin esta información.
Alcohol	Se indica el volumen de alcohol "% vol." en las bebidas que tengan más de un 1,2 %.
Información nutricional	La información nutricional incluirá el valor energético y las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

3.2. Información obligatoria en los productos NO envasados.

Al carecer de envase, la información obligatoria para cada tipo de producto puede presentarse a través de etiquetas, rótulos, carteles, o cualquier otro medio, incluidas las herramientas tecnológicas modernas o la comunicación verbal (es decir, información oral verificable).

Hay diferentes modalidades de venta de alimentos no envasados y en cada una de ellas existen unos requisitos de información mínima obligatoria:

<i>Sustancias que causan alergias o intolerancias</i>	Es obligatorio que todos los productos informen claramente de la presencia de estos ingredientes.
<i>Sin envasar suministrados por colectividades</i>	En restaurantes, comedores, hospitales... la información obligatoria es la relativa a los ingredientes susceptibles de causar alergias o intolerancias alimentarias
<i>Sin envasar o envasados en punto de venta a petición del comprador</i>	Los productos sin envasar o envasados a petición del consumidor tienen que informar obligatoriamente de la denominación del alimento, cantidad de ingredientes y grado alcohólico en bebidas con graduación superior al 1,2%. En algunos casos pueden ser obligatorio facilitar otros datos.
<i>Envasados por los titulares del comercio minorista para venta inmediata</i>	Los productos envasados en el establecimiento para su venta inmediata deben llevar la misma información que los productos envasados, excepto la información nutricional: denominación del alimento, ingredientes, sustancias que causan alergias e intolerancias, cantidad neta, país de origen en algunas circunstancias, fecha de consumo preferente o fecha de caducidad, condiciones especiales de conservación, datos del operador...
<i>Envasados en bolsas</i>	En el caso de las frutas, hortalizas, tubérculos o frutos secos envasados en bolsas o con envases que permitan apreciar claramente el alimento a simple vista, deberán informar únicamente de la denominación del alimento, cantidad neta y empresa alimentaria.

Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.



Recuerda

El listado de ingredientes no se exige para:

Frutas y hortalizas, patatas (no cortadas, peladas o sometidas a tratamiento similar).

Queso, mantequilla, leche y nata fermentadas sin más ingrediente que los productos lácteos, enzimas alimentarias y cultivos de microorganismos necesarios para elaborarlos.

Alimentos con un único ingrediente en los que la denominación del alimento es la misma que la del ingrediente.

Aguas carbónicas y vinagres de fermentación

3.3. Información obligatoria en la venta a distancia de productos no envasados.

A pesar que este canal de venta no supone para la mayoría de los detallistas su canal principal de venta, numerosos detallistas integrados en las plataformas Frescoszaragoza (www.frescoszaragoza.com) y Mercadeando (<https://zaragoza.es/sede/servicio/mercados/>) distribuyen sus productos no envasados.

La información obligatoria debe facilitarse en función de cada modalidad (excepto el país de origen o lugar de procedencia) y estar disponible antes de que se finalice la compra sin costes adicionales. Toda la información acompañará a los alimentos en el momento de su entrega.

La información sobre alérgenos siempre debe facilitarse antes de realizar la compra y acompañará al alimento de forma escrita en el momento de su entrega en el domicilio.

3.4. Etiquetado de alérgenos.

Un correcto etiquetado cumple con la legislación vigente y asegura al consumidor que dispone de una información veraz y completa sobre todos los ingredientes y sustancias alergénicas presentes en el producto. De este modo, las personas pueden evitar los riesgos por una potencial reacción adversa.



Recuerda

Alergias alimentarias: el sistema inmune reacciona contra ciertas sustancias que están presentes en los alimentos y que reciben el nombre de alérgenos.

Intolerancias alimentarias: aunque puede tener síntomas similares a los de una alergia, el sistema inmunológico no interviene en las reacciones que se producen de la misma manera.

Para el cumplimiento de la obligación de informar, se diferencian dos casos:

- **Existencia de listado de ingredientes.** En este caso, las menciones cumplirán los siguientes requisitos en la lista:
 - Relación de todos los ingredientes del alimento en **orden decreciente de peso**, según se incorporen al proceso de fabricación.
 - En el título de encabezado figurará la palabra “ingredientes”.
 - Los ingredientes se designarán conforme a su denominación específica.
- **No existencia de listado de ingredientes.** La indicación incluirá la palabra “Contiene + nombre de la sustancia o del producto” y, además:
 - Si hay varios ingredientes o coadyuvantes tecnológicos de un alimento provienen de una única sustancia o producto recogidos en el listado de alérgenos relacionados al principio de este manual, se debe especificar en el etiquetado para cada uno de ellos.
 - No es preciso indicar las menciones a estos ingredientes cuando la denominación del alimento haga referencia clara a la sustancia o producto que se trate.

Por otro lado, la **indicación cuantitativa** de los ingredientes se debe indicar:

- Si figura en la denominación del alimento o el consumidor lo suele asociar con dicha denominación.
- Se destaque en el etiquetado con palabras, imágenes o representación gráfica.
- Sea esencial para definir un alimento y diferenciarlo de otros productos con los que se pudiera confundir por su denominación o aspecto.

3.4.1. Información en alimentos envasados.

Las empresas que suministran alimentos envasados que posteriormente pueden ser distribuidos por los detallistas, deben

indicar la presencia de ingredientes o sustancias que causan alergias e intolerancias.

La información sobre estas sustancias deberá aparecer en la lista de ingredientes, destacada mediante una composición tipográfica que la diferencie (tipo de letra, estilo o color de fondo) claramente del resto de la lista de ingredientes y con un tamaño mínimo de letra. En ausencia de una lista de ingredientes debe incluirse la mención “contiene” seguida de la sustancia o producto que causa la alergia o la intolerancia.

3.4.2. Información en alimentos no envasados.

En el caso de los alimentos no envasados (comercio minorista, restauración...) por primera vez es obligatorio indicar la presencia de ingredientes que causan alergias e intolerancias.

Se destacarán mediante una composición tipográfica que la diferencie (tipo de letra, estilo o color de fondo) y con un tamaño mínimo de letra, de la misma forma que en los alimentos envasados, en etiquetas unidas al alimento o en carteles junto al mismo, de forma fácilmente visible, claramente legible y accesible. No obstante, se permite en los alimentos sin envasar, envasados a petición del consumidor y en la restauración (bares, cafeterías, restaurantes...), facilitar la información sobre los ingredientes que causan alergias o intolerancias de forma oral siempre que el establecimiento tenga dicha información por escrito (ficha técnica, etiquetas, menú, cartas...) o en formato electrónico a disposición del consumidor que lo solicite.

RESUMEN

Los catorce alérgenos recogidos por la legislación sobre los que es preciso tener conocimiento e informar a los clientes son:



Cereales que contengan gluten. Trigo (espelta y khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados.

Masas, panes, levadura para hornear, pastas, productos cárnicos, rebozados...

Crustáceos y productos a base de crustáceos

Cangrejos, langostas, gambas, salsas, cremas...

Huevos y productos a base de huevo

Tartas, pasta, platos preparados, productos cárnicos, aliños y salsas...

Pescado y productos a base de pescado

Salsas, pizzas, aliños, caldo en pastillas...

Cacahuets y productos a base de cacahuets

Semillas, pasta, aceites, galletas, chocolates...

Soja y productos a base de soja

Semillas, aceites, harinas, tofu, postres, productos cárnicos...

Leche y sus derivados (incluida la lactosa)

Mantequilla, nata, yogur, croquetas, sopas, fiambres...

Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

Panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites...

Apio y productos derivados

Tallos, hojas, semillas, raíces, condimentos, ensaladas, productos cárnicos, salsas, cremas...

Mostaza y productos derivados

Semillas, panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños...

Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo

Semillas, pastas, aceites, harinas...

Dióxido de azufre y sulfitos

Se pueden usar como conservantes en frutas desecadas, productos cárnicos, crustáceos, refrescos, vegetales, vinos, cervezas, zumos, encurtidos...

Altramuces y productos a base de altramuces

Semillas, harinas, panes, pasteles...

Moluscos y productos a base de moluscos

Mejillones, caracoles, chirlas, pulpo, cremas, platos preparados...

AUTOEVALUACIÓN.

Pregunta Verdadero-Falso

Indique si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

1. Alergia e intolerancia alimentaria son términos sinónimos.
2. Casi todos los alérgenos de los alimentos son proteínas.
3. La alergia a los alimentos no depende de la concentración de alérgeno en un alimento y la reacción del sistema inmunitario es inmediata.
4. Las intolerancias alimentarias no tienen una base inmunológica y el nivel de reacción en las personas sensibles depende de la cantidad o concentración del alimento.
5. Los alérgenos alimentarios sobre los que el detallista tiene obligación de informar son los recogidos en el Anexo II del Reglamento UE 1169/2011.
6. El autocontrol es el método a seguir por las empresas y profesionales de la alimentación para el Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC).
7. Se deben identificar los alérgenos que provienen de productos añadidos intencionadamente, como coadyuvantes, ingredientes, aditivos.
8. No es preciso identificar las posibles situaciones en los que los derivados alergénicos pueden introducirse a través de materiales no alimenticios o de embalaje.
9. Contaminación cruzada es el proceso mediante el cual los alimentos entran en contacto con otros que están cocinados o no y que terminan por contaminarse como resultado del intercambio de sustancias ajenas.
10. El Reglamento UE 1169/2011 dispone que el consumidor tenga acceso a la información de los ingredientes de obligada declaración en todos los alimentos, envasados o no, incluidos los vendidos a granel.
11. En el etiquetado de productos envasados se deben destacar todas las sustancias usadas en la fabricación y presentes en los productos causantes de alergias o intolerancias.
12. En el listado de ingredientes de un alimento se enumeran en orden creciente de peso, es decir, los que menor concentración tienen figuran al principio del listado.
13. La venta a distancia supone una excepción en la obligatoriedad de informar al consumidor sobre los alérgenos de los alimentos vendidos por este canal.
14. El listado de ingredientes no se exige para frutas y hortalizas.
15. Un correcto etiquetado cumple con la legislación vigente y asegura al consumidor que dispone de una información veraz y completa sobre todos los ingredientes y sustancias alergénicas presentes en el producto.

Solucionario al cuestionario de autoevaluación:

Verdadero: 2, 3,4,5,6,7,9,10,11, 14 y 15

Falso: 1, 8, 12 y 13