



## EVITA QUE LAS ALERGIAS TE AMARGUEN... ESTAS NAVIDADES

POR ISABEL CAMACHO. LICENCIADA EN VETERINARIA Y MÁSTER EN SEGURIDAD ALIMENTARIA -COLEGIO DE VETERINARIOS DE MADRID-.

Se acercan las fiestas y con ellas momentos para innovar con nuevos preparados en nuestras carnicerías para sorprender a nuestros clientes. Sin embargo, debemos ser conscientes de que utilizar nuevos ingredientes puede conllevar incluir nuevos alérgenos en nuestras recetas.

Las alergias alimentarias afectan a entre el 7,5 y el 10% de los niños y al 3% y el 4% de los adultos en España. En la época navideña, no aumenta esta prevalencia, pero sí los casos no diagnosticados, y esto se produce por la ingestión de ingredientes altamente alergénicos como son los frutos secos, las frutas de temporada que son menos habituales en otros momentos del año, los crustáceos o el marisco.

Además de las alergias, las intolerancias alimentarias también son de notable importancia en nuestro país, siendo las más relevantes la intolerancia a la lactosa y al gluten (enfermedad celiaca). Muchas de las recetas navideñas incorporan salsas que contienen leche, como la bechamel, y también cereales que contienen gluten.

Asimismo, en estos momentos se elaboran en los obradores de las carnicerías y charcuterías todo tipo de preparados innovadores. En estas recetas hay más probabilidad de encontrar alérgenos porque existe menos control en su preparación y un posible desconocimiento por parte de las personas que las elaboran de los ingredientes alergénicos que pueden contener.



## NUESTRAS RECOMENDACIONES\*

- 1 Recordamos que es necesario cuidar las posibles contaminaciones cruzadas. Debemos controlar la estiba de los productos y las separaciones entre estos en el mostrador, en la cámara y en el almacén.
- 2 Además, si elaboramos preparados con alérgenos, debemos realizar una limpieza exhaustiva de los utensilios, manos y superficies de trabajo tras ello.
- 3 También es importante leer las etiquetas de todos los ingredientes y preparados de aditivos que utilicemos.
- 4 Es recomendable acostumbrarse a preguntar a nuestros clientes si se encuentra alguna persona alérgica entre los comensales, de forma que adecuemos las elaboraciones por encargo, a este tipo de problemática. De esta forma ganaremos confianza y les demostraremos la importancia del plan de alérgenos en nuestros elaborados.

*\*Desde diciembre de 2014 existe la obligación, por el Reglamento 1169/2011, de facilitar toda la información alimentaria al consumidor relativa a la presencia de los 14 alérgenos de declaración obligatoria.*

**14 ALÉRGENOS** y algunos de los ingredientes que derivan de ellos y que son de uso frecuente en los preparados y productos cárnicos que elaboramos en estas fiestas.



**CRUSTÁCEOS y productos a base de crustáceos:** gambas, langostinos, cigalas, carabineros...

**¿Dónde se utilizan?** rellenos, patés o salsas.



**MOLUSCOS y productos derivados:** mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígaros, berberechos...

**¿Dónde se utilizan?** rellenos, patés y ciertos derivados cárnicos cocidos.



**PESCADO y productos a base de pescado:**

Los más alergénicos son el bacalao, la merluza, el lenguado, el gallo y el atún.

Debemos prestar especial atención al salmón ahumado o bacalao, que exponemos en los mostradores en estas fechas.

**¿Dónde se utilizan?** salsas, surimi, en pollo alimentado con harina de pescado o en productos enriquecidos con omega 3.



**HUEVOS y productos a base de huevos:**

**¿Dónde se utilizan?** en pastas, sopas, hojaldres, purés, fiambres, salchichas, patés y rebozados. También puede estar en algunos aditivos como la albúmina, frecuente en la mayoría de quesos.



**SOJA y productos a base de soja:**

**¿Dónde se utilizan?** podemos encontrarlo en elaborados con salsas asiáticas, aceites vegetales o algunos aditivos como son la lecitina y otros emulgentes. También en rellenos y marinados, además de aparecer en los mostradores como salsas de acompañamiento o cocinado para carnes.





### **CACHUETE y productos a base de cacahuete:**

**¿Dónde se utilizan?** en salsas (como el curry), en pasteles, en leches vegetales y también en rellenos y rebozados.



### **APIO y sus productos derivados:**

**¿Dónde se utilizan?** se pueden encontrar en el 4% de vegetales que podemos añadir a nuestras Burger meat o en salsas o en mezclas de verduras que utilizemos como ingredientes para los elaborados.



### **LECHE y sus derivados, incluida la lactosa:**

Nuestros clientes pueden ser alérgicos a la leche o intolerantes a la lactosa.

**¿Dónde se utilizan?** por ello debemos prestar atención a los ingredientes derivados de los quesos, o salsas como la bechamel. También se encuentra en margarinas, embutidos y algunos aditivos como los caseinatos.



### **MOSTAZA y productos a base de mostaza:**

**¿Dónde se utilizan?** en salsas y aliños como curry, mayonesa, vinagretas o ketchup, y en mezcla de especias.



### **GRANOS DE SÉSAMO y sus derivados:**

**¿Dónde se utilizan?** es frecuente utilizarlo como decoración de nuestros elaborados y también pueden contenerlo algunos panes, colines o hummus.



### **CEREALES que contengan GLUTEN:**

Esta proteína se encuentra en trigo, cebada, avena, espelta, kamut... Y también en harinas, masas, panes, tartas, levaduras, pastas, salsas y alimentos rebozados.

**¿Dónde se utilizan?** en Navidades hay que prestar especial atención con las masas que elaboramos, los hojaldres con rellenos o los empanados. También se encuentran en algunos aditivos como los almidones modificados.



### **DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS:**

(E-220 al E-228). Son aditivos que se usan como conservadores en muchos de los ingredientes que utilizamos en nuestros elaborados.

**¿Dónde se utilizan?** estos ingredientes son: vino, vinagre, preparado para Burger meat, frutas deshidratadas, crustáceos y conservas. Recordamos que en preparados cárnicos solo están permitidos en la salchicha fresca madrileña, en la butifarra fresca, en la longaniza fresca y en la Burger meat. Además, ya suelen venir integrados en los ingredientes de los preparados que utilizamos para estos elaborados, en la cantidad permitida.



### **FRUTOS DE CÁSCARA:**

La almendra y la nuez son los que más alergias producen en nuestro país.

**¿Dónde se utilizan?** es frecuente utilizarlos también como toque especial en los rellenos, rebozados o decoraciones de los preparados de estas fechas.



### **ALTRAMUCES y productos a base de altramuces:**

**¿Dónde se utilizan?** podemos encontrarlos en harinas o en pastas. Además es frecuente utilizarlo como sustituto de la soja.