

ALERGIAS ALIMENTARIAS

“Los consumidores ante la identificación de alérgenos en restauración colectiva”

Se considera **alergia alimentaria** a cualquier reacción adversa a un alimento en la que se ve involucrado el sistema inmunitario y que produce una respuesta clínica anormal en determinados individuos sensibles.

La reacción alérgica se produce minutos o pocas horas después de haber ingerido, tocado o inhalado el alimento y los síntomas pueden llegar a ser muy graves, pudiendo poner en riesgo la vida de la persona si no se actúa con rapidez.

Actualmente, la única medida de prevención infalible es evitar aquellos alimentos que generan la reacción (dieta de exclusión estricta del alérgeno) lo que supone un antes y un después para las personas afectadas, pues ya sea por afección propia y/o del entorno, deben cambiar muchos hábitos para adaptarse a la nueva situación.

Esto se traduce en eliminar de la cesta de la compra o dejar de consumir fuera de casa cualquier alimento en el que pueda estar presente el alérgeno en cuestión. Pero ¿cómo informarse de ello? Acciones tan sencillas como leer la etiqueta de los alimentos envasados y/o preguntar al vendedor sobre los ingredientes de los alimentos que se compran sin envasar y de los platos que se consumen fuera, pueden ser definitivas para evitar el peligro.

En Europa, el **Reglamento (UE) 1169/2011 sobre la Información Alimentaria que se facilita al Consumidor** (Reglamento IAC), establece como obligatorio mencionar *“todo ingrediente que cause alergias o intolerancias¹ y se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea en forma modificada”*.

¹Todo ingrediente o coadyuvante tecnológico que figure en el anexo II del Reglamento 1169/2011. La UE establece como los 14 alérgenos alimentarios más comunes el gluten, crustáceos, moluscos, pescado, huevos, altramuces, mostaza, cacahuets, frutos secos de cáscara, soja, sésamo, apio, leche y anhídrido sulfuroso.

Dicho Reglamento establece como alérgenos de declaración obligatoria los siguientes: gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuete, soja, leche, frutos con cáscara, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos y altramuces.

Esto es de obligado cumplimiento desde diciembre de 2014, afectando tanto a los alimentos envasados como a los no envasados.

En los alimentos envasados, los alérgenos deben quedar bien destacados en el etiquetado, dentro de la relación de ingredientes, mediante tipografía de letra, tamaño y/o uso de mayúsculas y sin crear confusión en el consumidor.

Aunque el Reglamento también incluye este aspecto en los alimentos no envasados, son los Estados miembros los encargados de regular la manera de informar a los consumidores sobre los alérgenos presentes en:

- Los alimentos preparados y/o servidos por el sector de la hostelería y restauración colectiva (bares, restaurantes, hospitales, comedores escolares, hoteles, etc.).
- Los alimentos sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades.
- Los alimentos envasados en los lugares de venta a petición del comprador.
- Los alimentos envasados por los titulares del comercio al por menor.
- Los contemplados en los supuestos anteriores y ofrecidos para la venta mediante comunicación a distancia.

En España, el Real Decreto 126/2015 regula la IAC en estos alimentos y **OBLIGA a tener esta información disponible en el establecimiento y que se muestre a petición de cualquier comensal**. Además, hace hincapié en que ha de ser la empresa quien promueva el *sistema de información (de forma oral o escrita y a petición del consumidor)*. Por lo tanto, NO es obligatorio, según la normativa citada, que aparezcan en todas las cartas de los bares y restaurantes, escritos y/o pictogramas sobre la presencia de alérgenos en los platos servidos.

Aunque el sector de la restauración colectiva se ha ido adaptando a estas Normativas, muchos restaurantes recogen aún en las cartas, una información sobre alérgenos incompleta o deficiente, ya que, en la mayoría de los casos, no han sido revisadas por profesionales cualificados. Asimismo, no queda especificada la formación que requiere el personal hostelero para que pueda asegurar la posible presencia no intencionada de alérgenos en los alimentos debido a la contaminación cruzada (o “contactos cruzados”),

lo que es determinante para garantizar la seguridad e inocuidad de los alimentos que se ofrecen en estos establecimientos.

Para paliar este problema, en ocasiones se realiza un uso abusivo del etiquetado precautorio sobre alérgenos, sin haber realizado una rigurosa evaluación cuantitativa del riesgo. Esto crea frustración en los consumidores alérgicos, ya que limita las opciones de alimentos que pueden consumir y cuestionan la credibilidad de la información facilitada, originando, al mismo tiempo, que una proporción de estos consumidores asuman riesgos (Fiab, 2016).

Basta consultar la web de la Asociación Española de Personas Alérgicas a Alimentos y al Látex (AEPNAA), para comprobar que actualmente se producen numerosos casos de personas alérgicas que sufren reacciones que se podrían haber evitado con las medidas oportunas; asimismo, periódicamente aparecen noticias en los medios de comunicación sobre reacciones alérgicas graves que han llegado a ocasionar la muerte del afectado contribuyendo a crear una gran alarma social y confirmándose que no se están alcanzando los objetivos previstos por la Normativa.

En el momento actual nos encontramos con:

- Una relación de los alérgenos de declaración obligatoria limitada a 14 grupos de alimentos, que no abarcan algunos de los alérgenos más comunes en nuestro país, lo que limita el acceso a la información a muchos consumidores afectados. Esto se agrava al eximir a determinados productos de la obligación de declarar los ingredientes que contienen.
- La aplicación de la Norma en el sector de la restauración colectiva no cuenta con un perfil profesional que forme de manera específica en esta materia al personal hostelero y que revise y garantice la calidad de los procedimientos y documentos utilizados en su implantación.

Sin duda, en este contexto, el trabajo del dietista-nutricionista es determinante, en el sector de la hostelería y restauración colectiva (bares, restaurantes, hospitales, comedores escolares, hoteles, etc.). debido a la dificultad de estos sectores para garantizar y mantener actualizada la información sobre el contenido de alérgenos en los platos, por el elevado nivel de cambios de ingredientes en las recetas, creación de

nuevos platos y cambios en los proveedores de materias primas. Contar en esta situación con un dietista-nutricionista supondría:

- Garantizar la gestión y comunicación del riesgo de alérgenos.
- Participar en un plan de formación genérica, continuada y específica de los trabajadores en Higiene y Seguridad Alimentaria.
- Contribuir a crear conciencia de los riesgos existentes.

En conclusión, el dietista-nutricionista puede contribuir a alcanzar un nivel de protección elevado de la salud de acuerdo a los objetivos planteados por el Reglamento (UE) 1169/2011, aspecto fundamental para disfrutar del derecho a una alimentación suficiente y de calidad (Comisión de los Derechos Humanos, 2012).

Fuentes consultadas:

1. Academy of Nutrition and Dietetics:
<https://www.eatright.org/health/allergies-and-intolerances/food-allergies/reducing-the-risk-of-food-allergies>
2. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN):
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subde-talle/alergias_e_intolerancias.htm
3. Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex (AEPNAA):
<https://www.aepnaa.org/>
4. FIAB (2016) Etiquetado Precautorio de Alérgenos (EPA): Un enfoque científico basado en la evaluación cuantitativa del riesgo:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2016/DOCUMENTO_EPA.PDF
5. Food Allergy Research and Education:
<https://www.foodallergy.org/life-with-food-allergies/living-well-everyday/how-to-read-food-labelsA>
<https://www.foodallergy.org/life-with-food-allergies/living-well-everyday/avoiding-cross-contact>

6. 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 de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2015/02/27/126/con>

7. Reglamento (UE) 1169/2011, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

<https://www.boe.es/doue/2011/304/L00018-00063.pdf>

8. Noticias recientes de casos de alergias alimentarias en restauración colectiva:

<https://www.farodevigo.es/portada-arousa/2019/11/07/cinco-ninos-mecos-afectados-alergia/2198522.html>

<https://www.laopiniondemalaga.es/malaga/2019/08/11/casos-alergias-alimentos-aumentan-dia/1107467.html>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-49695811>

<https://www.diariodemallorca.es/sucesos/2019/05/25/alergia-nina-salle-pudo-potenciar/1420035.html>

Documento elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva. Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN).