La alergia alimentaria es una afección médica grave que puede poner en peligro la vida. Aunque casi cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, en Estados Unidos existen nueve alérgenos alimentarios principales responsables de la mayoría de las reacciones alérgicas a los alimentos. Los trabajadores del sector alimentario deben recibir capacitación sobre alérgenos alimentarios en relación con sus responsabilidades laborales. Esto implica conocer los principales alérgenos alimentarios, los síntomas de una reacción alérgica, cómo comunicarse con los clientes sobre estos alérgenos y las formas de prevenir la presencia de alérgenos al preparar o servir alimentos.

Herramientas: Concientización sobre alérgenos

**Nota**: Utilice este documento para ayudar a su establecimiento a mantener un AMC (por su sigla en inglés, Control Gerencial Activo). Asegúrese de trabajar con su departamento de salud local para obtener la información adicional que sea necesaria. ([www.doh.wa.gov/localhealthfoodcontacts](http://www.doh.wa.gov/localhealthfoodcontacts))

|  |
| --- |
| **Sección** **1: Información del establecimiento de alimentos** |
| **Nombre del establecimiento**      | **Teléfono**      |
| **Calle (dirección física)**      | **Ciudad**      | **Código postal**      | **Correo electrónico**      |
| **Nombre del contacto**      | **Cargo/puesto**      |
| **Sección 2: Evaluación del menú** |
| Evalúe los suministros y lea cuidadosamente las etiquetas de los envases para identificar posibles alérgenos. Seleccione todos los ingredientes utilizados en su establecimiento. |
| [ ]  **Pescados** como el salmón, el bacalao, el halibut y la tilapia. | [ ]  **Soja**, como edamame, miso, salsa de soja, tempeh y tofu. |
| [ ]  **Mariscos crustáceos** como cangrejo, langosta y camarones. | [ ]  **Cacahuate**, como la crema de cacahuate, la harina de cacahuate y los frutos secos mezclados. |
| [ ]  **Huevos**, como huevo, ponche de huevo, merengue y mayonesa. | [ ]  **Trigo**, como pan, cuscús, pastas y pasto de trigo. |
| [ ]  **Leche**, como mantequilla, queso, crema, ghee y leche. | [ ]  **Sésamo**, como semillas de sésamo, aceite de sésamo y tahini. |
| [ ]  **Frutos secos**, como almendras, anacardos, coco, avellanas, nueces de macadamia, pacanas, piñones, pistachos y nueces. |
| **Sección 3: Síntomas de las alergias alimentarias** |
| Todos los trabajadores del sector alimentario, incluidos los camareros, necesitan saber qué síntomas pueden presentar los clientes con alergias alimentarias.Las reacciones graves requieren atención médica inmediata, e incluso llamar al 911. |
| * Urticaria.
* Enrojecimiento de la piel.
* Hormigueo en la boca.
* Hinchazón en la cara, lengua o labios.
 | * Vómitos o diarrea.
* Tos o sibilancias.
* Mareo, confusión, ansiedad.
* Hinchazón de la garganta.
 | * Calambres abdominales.
* Dificultad para respirar.
* Pérdida del conocimiento.
* Es posible que se presenten otros síntomas.
 |
| **Sección 4: Contacto cruzado** |
| Los alérgenos alimentarios pueden transferirse cuando los alimentos y las superficies entran en contacto. Asegúrese de siempre utilizar utensilios de cocina limpios al preparar alimentos aptos para personas con alergias. La cocción adecuada no reduce los alérgenos. Si se comete un error, la comida debe prepararse de nuevo. |
| **Fuentes de contacto cruzado** | **Ejemplos** |
| **Manos (incluso si se usan guantes) y utensilios** | * Tocar almendras y luego manipular queso.
* Usar la misma espátula para voltear una hamburguesa de pescado antes que una hamburguesa normal.
 |
| **Superficies como tablas de cortar, ollas y sartenes** | * Cocinar tocino en una parrilla después de cocinar huevos en la superficie de la parrilla.
* Rebanar queso en una tabla después de cortar pan.
 |
| **Vapor, salpicaduras, migas** | * El vapor de la cocción de mariscos se rocía sobre los alimentos cercanos.
* La mezcla para panqueques con harina se esparce sobre el tocino.
 |
| **Almacenamiento** | * Las gotas de leche caen sobre las verduras en el refrigerador.
* El cangrejo artificial almacenado en el mismo recipiente que el cangrejo cocido.
 |
| **Condimentos** | * Introducir un cuchillo usado para untar crema de cacahuate en un frasco de mermelada.
* Salsa de soja añadida a un aderezo para ensaladas casero.
 |
| **Líquidos y aceites de cocción** | * Reutilizar el aceite de cocción para saltear verduras después de saltear pescado.
* Cocinar papas fritas en una freidora después de cocinar tiras de pollo empanizado.
 |
| **Errores** | * Quitar los trocitos de pan tostado de una ensalada.
* Raspar los huevos de un plato en lugar de preparar uno nuevo.
 |
| **Evite el contacto cruzado.** Limpiar con agua y jabón eliminará los alérgenos de las superficies. Lave, enjuague, desinfecte y deje secar al aire todos los utensilios y superficies en contacto con alimentos antes de usarlos. Para cada elemento del menú apto para personas con alergias, utilice únicamente utensilios limpios:* Manos.
* Utensilios como espátulas, cucharas, cuchillos y guantes.
* Superficies como tablas de cortar, ollas, sartenes y bandejas para hornear.
* Aceite de cocina y agua.
 |



Herramientas: Concientización sobre alérgenos

|  |
| --- |
| **Sección 5: Fuentes ocultas de alérgenos** |
| Los alimentos preparados y envasados pueden contener fuentes ocultas de alérgenos. Lea cuidadosamente las secciones de "ingredientes" y "contiene". Los siguientes ejemplos podrían indicar la presencia de un alérgeno, pero no constituyen una lista completa. |
| **Mariscos crustáceos** | Bullabesa, tinta de sepia, harina de pescado, salsa de pescado, caldo de pescado, glucosamina, condimentos en polvo con sabor a mariscos, vapores de cocción de mariscos, surimi. |
| **Huevos** | Albumina, aglutinante, emulsionante, globulina, livetina, lecitina, lisozima, palabras que comienzan con "ova" o "ovo", vitelina. |
| **Pescado** | Anchoas en aderezo para ensaladas, salsa barbacoa y Worcestershire, harina de pescado, salsa de pescado (nuoc mam), caldo de pescado, gelatina kosher, aceites, huevas, vapores de cocción de mariscos, condimentos de sabor a mariscos, cartílago/aleta de tiburón, surimi. |
| **Leche** | Saborizante artificial de mantequilla, color/saborizante de caramelo, caseína, ghee, fosfato de lactoalbúmina, cultivo de ácido láctico, lactosa, saborizante natural, caseína de cuajo, leche descremada en polvo, sólidos, leche agria, tagatosa, suero, yogur. |
| **Cacahuate** | Platos y salsas africanas, asiáticas y mexicanas; aceite de arachis (cacahuate), aceite de cacahuate (a menos que sea altamente refinado), emulsionante, saborizante, mazapán, crema de cacahuate, semillas de girasol (si se procesan en equipos compartidos). |
| **Sésamo** | Pan, bollos, cereales, galletas, galletas de agua, falafel, hummus, margarina, tostadas Melba, pretzels, barras de proteínas, aderezo para ensaladas, harina de sésamo, aceite de sésamo, salteado, sushi, tahini, tempeh. |
| **Soja** | Edamame, goma de guar, proteína vegetal hidrolizada (HVP, por su sigla en inglés), lecitina, glutamato monosódico (MSG, por su sigla en inglés), extensor de proteínas, shoyu, salsa de soja, aceite de soja (a menos que sea altamente refinado), almidón, tamari, tempeh, proteína vegetal texturizada. |
| **Frutos secos** | Nueces artificiales, baklava, gianduja, barras de granola, lichi, macarrones, mazapán, nougat, destilados de frutos secos/extractos alcohólicos, extractos de frutos secos, harinas de frutos secos, aceites de frutos secos, pastas de frutos secos, pesto, piñón, praliné, saborizante de gaulteria. |
| **Trigo** | Migas de pan, bulgur, salvado, almidón de maíz, harina, farro, harinas, frike, almidón gelatinizado, gluten, proteína vegetal hidrolizada, Kamut, matzá, almidón modificado, glutamato monosódico (MSG, por su sigla en inglés), proteína, sémola, espelta, almidón, triticale, goma vegetal, almidón vegetal, gluten vital, aceite de germen de trigo, pasto de trigo. |
| **Sección 6: Avisos y capacitación** |
| Capacitación de empleados: Los empleados deben recibir una capacitación adecuada sobre lo siguiente: |
| * Conozca los 9 alérgenos alimentarios principales.
* Síntomas de una reacción alérgica.
* Qué hacer si una persona presenta una reacción alérgica.
 | * Comunicación con los clientes, la PIC (por su sigla en inglés, persona a cargo) y el personal designado.
* Limpieza y desinfección para prevenir el contacto cruzado.
* Cómo preparar o sustituir alimentos para evitar los alérgenos.
 |
| [ ]  | ¿Quién deberá recibir capacitación para preparar platos aptos para alérgicos o determinar si se necesitan otras opciones de platos distintos?[ ]  Todo el personal [ ]  Persona a cargo/encargado [ ]  Chef/cocinero principal [ ]  Otros:       |
| [ ]  | ¿Cómo notificará el personal de atención al público al encargado o al personal de servicio el pedido de comida sin alérgenos?[ ]  Verbalmente [ ]  Por escrito [ ]  Ambos, verbalmente y por escrito [ ]  Otros:       |
| [ ]  | ¿Con qué frecuencia se capacita a los empleados?[ ]  Al momento de contratarlos [ ]  Anualmente [ ]  Cuando se identifican errores [ ]  Otros:       |
| [ ]  | ¿Cómo se capacita a los empleados?[ ]  Lectura y firma de un documento [ ]  Carteles [ ]  Capacitación en línea/en aula sobre alérgenos [ ]  Otros:       |
| [ ]  | ¿Cómo se informa por escrito a los clientes de las opciones aptas para alérgicos?[ ]  En el menú [ ]  Cartel en la entrada [ ]  En el punto de venta [ ]  Otros:       |
| **Sección 7: Información adicional específica del establecimiento** |
|       |
| **Sección 8: Firma** |
| Plan preparado por:       |
|                    |
| Firma Fecha | Nombre en letra de imprenta Teléfono |

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o con problemas de audición pueden llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.