

## 9 PROTOCOL D'AL·LÈRGIES

### Gestió del risc associat a al·lèrgens a la cuina i al menjador

La gestió del risc d'al·lèrgens als menjadors escolars té com a objectiu el control de la presència d'al·lèrgens i/o de substàncies que provoquen intolerància, al·lèrgia o malaltia celíaca, des de les matèries primeres fins al consum dels aliments, tenint en compte sempre la no-discriminació de l'alumne.

A la cuina s'ha d'evitar la contaminació encreuada mitjançant diversos procediments de bones pràctiques i posant total atenció a l'activitat que es du a terme. Per exemple, si utilitzem un ganivet per tallar ou cuit, aquest ganivet no s'ha de tornar a utilitzar, ja que és suficient per desencadenar un procés d'hipersensibilitat a la proteïna de l'ou.

Aquest tipus de contaminació encreuada és freqüent i probable. Prenent l'exemple anterior, moltes vegades els ingredients per a les amanides, com ara tomàquets, enciam, ou dur, etc., es parteixen i es col·loquen en safates separades. Pot passar que el manipulador que ho prepara faci servir el mateix ganivet per a diversos ingredients. A l'hora de preparar aquest plat per a una persona al·lèrgica a l'ou, no n'hi ha prou d'evitar que l'ingredient estigui present en el plat, ja que la resta dels ingredients estan contaminats a través del ganivet.

Un altre exemple de contaminació encreuada, tot i que menys evident, és fer ús de taules de fusta per tallar diferents aliments. Com que és un material porós, pot transmetre partícules d'altres aliments, fins i tot després de la neteja, que podrien ser perjudicials per a una persona amb una al·lèrgia molt severa.

### Mesures preventives que cal aplicar als centres que disposen de cuina pròpia

Als menjadors escolars amb cuina pròpia on s'hagi d'atendre de manera regular alumnes al·lèrgics, davant del risc d'un incident, és molt important seguir sempre les pautes següents:

- Sol·licitar la informació necessària sobre els aliments que no poden consumir.
- Recollir la informació i elaborar un pla d'al·lèrgens segons la distribució de la cuina, al·lèrgies presentades pels alumnes, dietes, etc.

- Formar el personal i els responsables del menjador seguint el pla d'al·lèrgen de manera que sàpiguen com han d'actuar.
- Disposar d'utensilis de cuina especials per a l'elaboració dels àpats: vaixel·la/safates diferents, coberteria, etc.
- Disposar d'espais de treball diferents i/o de separació en el temps.
- Disposar d'un procediment d'actuació conegut per tothom i visible per si, desafortunadament, es produeix una reacció al·lèrgica accidental.
- Per gestionar correctament el risc que suposa la manipulació dels aliments heu de tenir en compte quatre possibles escenaris on es pot produir contaminació encreuada: la recepció dels aliments, l'emmagatzematge, la cuina i el servei.

### Recepció de les matèries primeres

- És recomanable canviar els criteris de compra per minimitzar riscos i substituir, si cal, el màxim nombre de productes per altres que no continguin els al·lèrgens més freqüents. Exemple: utilitzar farines per arrebossar sense gluten de manera que serà impossible provocar una contaminació encreuada. La farina és un material que pot anar a parar fàcilment a la roba dels manipuladors, o directament a altres plats lliures d'al·lèrgens.
- Cal fer un estudi previ de les fitxes tècniques de cada matèria primera i de les etiquetes. Si hi ha alguna discrepància entre la fitxa tècnica i l'etiqueta, cal consultar el proveïdor. En cas de manca de resposta, prevaldrà la informació de l'etiqueta.
- Cal llegir sempre l'etiquetatge i comprovar que el lliurament dels aliments per part del proveïdor és exactament la comanda que es va encomanar. Diverses marques comercials d'un mateix producte poden contenir ingredients diferents. Heu d'assegurar-vos sempre dels ingredients i consultar la informació.

### Emmagatzematge dels aliments i envasos

- Disposar d'espai per a cada aliment. Cada espai ha d'estar retolat per tal de facilitar l'organització del magatzem. Així és més senzill evitar contaminacions creuades, facilita fer l'inventari i el consum dels productes més antics.

- Tots els productes han d'estar identificats, i si és possible amb la seva etiqueta original. Si no és possible, s'ha de reetiquetar conservant les dades de caducitat, lot i al·lèrgens.
- Sempre s'han de col·locar a la part superior els aliments lliures d'al·lèrgens. Així, s'evita l'abocament de productes al·lèrgenics sobre productes lliures en el cas de trencament d'envasos.
- Els productes lliures d'al·lèrgens s'han de guardar separats de la resta. Els gluten s'han de conservar dins de recipients tancats hermèticament

## Elaboració

- Cal disposar d'un protocol d'actuació on consti com actuarem durant l'elaboració: moment, lloc i persona que manipularà els aliments. Es recomana que sempre sigui la mateixa persona l'encarregada d'elaborar aquests menús.
- El protocol ha de reflectir la realitat i cal actuar sempre de la mateixa manera. Estalviar-se passos pot conduir a errades involuntàries.
- La formació del personal de cuina en matèria d'al·lèrgens i dels protocols propis de l'empresa és fonamental. Ha de ser pràctica i aplicada a cada lloc de treball. A més a més, el personal ha de saber el perill que suposa per a la salut la ingesta d'un aliment no apte per una persona que té una al·lèrgia i/o intolerància.
- És convenient dissenyar amb antelació els menús i no improvisar. La programació serveix per controlar amb calma tots els elements, no només els ingredients principals, sinó també les possibles contaminacions creuades. La programació de tots els menús ha d'estar escrita i ha de ser ben clara per a cada tipus d'al·lèrgia i intolerància.
- Cal que hi hagi les fitxes tècniques de tots els plats que s'elaboren. Les fitxes han de contenir tots els ingredients. S'han d'especificar clarament els al·lèrgens i s'han de revisar periòdicament. Les fitxes tècniques s'han de basar en la realitat dels plats que s'elaboren i han d'estar a l'abast de qualsevol persona .
- S'ha de conèixer i entendre els grups d'aliments associats a l'al·lèrgen que es vol evitar. L'únic tractament provat i eficaç és l'eliminació estricta de l'al·lèrgen. Això significa que l'afectat no pot tenir contacte ni consumir el producte, ni els seus derivats, ni els que el continguin com a ingredient ni tampoc els que continguin al·lèrgens ocults.

## Bones pràctiques de manipulació d'al·lèrgens

- És imprescindible elaborar els plats seguint una rutina de bones pràctiques d'elaboració.
- Fer un seguiment d'aquestes normes perquè la manipulació dels aliments, equips, estris, draps de cuina, etc., es porti a terme en perfectes condicions d'higiene.

A continuació es descriuen una sèrie de bones pràctiques de manipulació d'al·lèrgens que qualsevol cuina hauria d'adoptar.

- ✚ Habilitar zones de treball específiques per a l'elaboració de plats que no continguin al·lèrgens. Si no hi pot haver una separació d'espai, heu de garantir una separació en el temps, amb un pla de neteja per assegurar que s'eliminen les traces d'al·lèrgens, i validar-lo periòdicament. El més important és que es disposi d'un bon lloc d'emmagatzematge per evitar posteriors contaminacions.
- ✚ Fer servir roba destinada l'elaboració dels plats i vigilar que no es contami ni amb ingredients de fàcil dispersió. S'ha de posar especial atenció en els materials amb tendència a absorbir substàncies i transportar-les, com ara la fusta, els draps de cuina o davantals.
- ✚ Els manipuladors han de ser conscients de rentar-se les mans o canviar-se els guants molt sovint i sempre que calgui. Si fan servir guants, que no siguin mai de làtex.
- ✚ No portar menjar ni begudes propis que puguin crear confusió a la cuina. Si se'n porten, han d'estar etiquetats i identificats correctament.
- ✚ Elaborar primer els plats destinats a persones amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.
- ✚ Si es manipula un sòl al·lèrgen, es pot destinar un espai a la cuina per als utensilis que seran d'ús exclusiu en l'elaboració del menú sense l'al·lèrgen (cassoles, olles, culleres, etc.).
- ✚ És recomanable tenir estris diferents per elaborar cada menú especial, que siguin de colors diferents i guardar-los en llocs protegits per no contaminar-los accidentalment.
- ✚ Si s'ha contaminat un aliment lliure d'al·lèrgens amb un que no ho és, no n'hi ha prou amb la neteja del producte. Eliminar un al·lèrgen mitjançant la separació o neteja no és efectiu, ja que petites quantitats d'al·lèrgens poden desencadenar una reacció d'hipersensibilitat. L'aliment no ha d'estar mai en contacte amb l'al·lèrgen.

- ✚ No utilitzar el mateix oli que s'ha utilitzat per fregir altres plats.
- ✚ El personal de la cuina ha de parar atenció a les salses, amaniments, olis, etc. Han d'estar degudament etiquetats i han d'indicar els components que són al·lèrgens freqüents: sèsam, fruita seca, mostassa, api, etc
- ✚ Els envasos de sal, espècies i additius no han de permetre que s'hi pugui ficar la mà.
- ✚ S'ha de parar especial atenció als instruments de transició habituals (culleres per servir, per exemple) i no utilitzar-los indistintament per servir un tipus de menú o un altre.
- ✚ Els menús especials s'han de servir per separat i cal identificar-los bé. Els recipients s'han de guardar protegits de qualsevol contaminació.
- ✚ Cal assegurar-se que tot el que s'hagi de fer servir per preparar plats lliures d'al·lèrgens, com ara marbres, taules, paelles, cassoles, olles, culleres, s'ha rentat amb aigua calenta i sabó.
- ✚ És obligatori disposar de rentavaixelles per garantir que s'assoleix una temperatura adequada per al rentat de tots els estris. També s'ha de tenir una pica amb rentamans d'accionament no manual, que disposi de dosificador de sabó i paper eixugamans d'un sol ús.

## Mesures preventives que cal aplicar durant el servei al menjador

- El personal del menjador ha de conèixer i identificar bé tots els alumnes amb menú especial per evitar errades en el servei. És convenient que una persona, i sempre la mateixa, sigui l'encarregada de servir els menús sense al·lèrgens, i comprovi sempre que els menús s'ajusten a les necessitats de l'alumne.
- Cal adoptar mesures preventives per evitar accidents involuntaris entre els alumnes, com per exemple posar-los en un extrem de la taula. Sempre que sigui possible, s'ha d'evitar qualsevol mesura discriminatòria.
- Sempre s'ha de començar a servir per les persones amb menús especials.
- En cas de dubte sobre l'àpat o la seva manipulació, no s'ha de prendre cap decisió immediata sense haver-ho consultat abans al responsable del menjador. Si el dubte no s'ha resolt, no s'ha de servir mai l'aliment potencialment perillós.

- Si cal, es poden consultar els dubtes a la família. Cal tenir present l'experiència o el rebuig d'un aliment de l'infant, ja que habitualment reconeixen els símptomes d'una reacció al·lèrgica.
- Qualsevol símptoma (picor d'ulls, petites erupcions, esternuts repetits, etc.) ha de comunicar-se al responsable del menjador, que ha de contactar immediatament amb la família.
- Assegurar-se que les persones afectades no intercanvien el menjar amb altres usuaris del menjador.
- El lloc a taula de l'infant o jove amb al·lèrgia i/o intolerància no ha de fer-lo sentir-se aïllat.
- La discriminació anul·la l'efecte positiu de socialització del menjador. Malgrat això, cal valorar de manera individualitzada quin és el lloc més òptim (atès el grau de reactivitat de la persona afectada i les característiques del grup o activitat).
- El menjador escolar pot aprofitar-se com a lloc d'educació en el respecte a la diversitat. Així mateix, les persones afectades aprenen a conviure en col·lectivitat amb la seva al·lèrgia.