MÓDULO 5. PLAN DE GESTIÓN DE PARA LA ELABORACIÓN Y SERVICIO DE MENÚS ESPECIALES (ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS) EN EL COMEDOR ESCOLAR:

A través de este plan de gestión queremos informar sobre pautas concretas y sencillas que permitan a los profesionales implicados trabajar de forma fácil y segura y con conocimiento de los riesgos asociados.

Debemos estar al corriente de la necesidad de respetar el menú para un niño alérgico o intolerante, ya que ingerir una pequeña cantidad de alimento puede desencadenar una crisis o shock anafiláctico que precise ingreso hospitalario. Siendo muy importante una correcta comunicación entre el Centro escolar y la empresa gestora del servicio de comedor a la hora de notificar la presencia de un niño alérgico o intolerante.

Este plan va dirigido fundamentalmente al profesorado, personal de cocina y cuidadores del comedor de los centros escolares, así como a los padres o tutores de dichos niños. Se pretende dar a conocer las pautas a seguir en la elaboración y servicio tanto de **menús transportados** desde la cocina central como de **menús elaborados in situ** en la propia cocina del Centro escolar.

Los menús especiales transportados deben llegar en envases identificados y **etiquetados**. En la etiqueta podemos encontrar datos como: Nombre y apellidos del comensal y/o Nombre del Centro, Denominación del plato, Tipo de dieta especial, Empresa suministradora, Forma de conservación, Fecha de caducidad, etc

A. ¿Cómo se debe almacenar la materia prima?

El almacenamiento se debe realizar de forma que evite su contaminación por el resto de alimentos (por ejemplo, cajas de plástico con tapa) y se mantenga suficientemente aislado para evitar contaminaciones cruzadas. Las materias primas deberán seleccionarse e identificarse (se podrán utilizar etiquetas de diferentes colores para facilitar la identificación). Estas precauciones se tomarán tanto para materias primas almacenadas a temperatura ambiente, como a temperatura de refrigeración y congelación.

B. ¿Qué documentación debe existir en la cocina?

El Comedor escolar deberá tener en lugar visible y accesible tanto para el personal de cocina como para las monitoras del comedor la Ficha de datos de los comensales alérgicos debidamente cumplimentada con el Plan de actuación específico del niño en caso de ingesta por error.

C. ¿Cómo se debe elaborar el menú especial?

La composición del menú será en la medida de lo posible, similar a la del resto de comensales, excluyendo los ingredientes que contienen alérgenos y sustituyéndolos por otros de similar valor nutricional y que no los contienen y que han sido controlados en la etapa de selección de materias primas, con el objetivo de mantener en la medida de lo posible, la composición nutricional de la receta original.

En las recetas establecidas así como en las nuevas recetas se puede realizar una evaluación de la necesidad de utilizar un ingrediente alergénico a fin de sustituirlo por otro no alergénico.

Por razones prácticas, en los casos en los que existan varios tipos de menús para alérgicos se tratará de simplificar la labor de cocinado, programando un menú alternativo apto para la mayoría de los comensales alérgicos y acorde a los recursos tanto materiales como de personal dispuestos en cada cocina.

Deben emplearse útiles de trabajo exclusivos (sartenes, cazos, tablas de corte, cuchillos, etc) para los menús especiales, identificados individualmente por tipo de menú especial, se podrán utilizar diferentes colores para evitar problemas de contaminaciones cruzadas (trazas de alimentos). Se permitirá el empleo de útiles de trabajo no exclusivos siempre que NO se utilicen simultáneamente para diferentes menús y se hallan sometido con anterioridad a una limpieza y desinfección exhaustiva que garantice su seguridad.

La elaboración de los menús especiales debe realizarse en diferente espacio o separado en el tiempo (en función de las dimensiones de la cocina). Incluidas las frituras y asados, donde se utilizarán sartenes individualmente. En caso de realizar el menú especial en el mismo espacio de cocina que el menú basal se recomienda la realización del menú especial al inicio de la jornada, manteniendo unas exhaustivas normas de higiene con el fin de evitar trazas de alérgenos. En caso de realizar el menú especial al final de la jornada se deberá realizar una limpieza y desinfección intermedia que asegure la eliminación de cualquier traza de alimento de riesgo o alérgeno. El menú especial debe estar, durante toda su elaboración, identificado/etiquetado con el tipo de menú solicitado.

D. Almacenamiento del menú finalizado

El menú una vez acabado se guardará en termos y/o bandejas cerradas, identificado correctamente. En la **etiqueta** debemos incluir el tipo de dieta especial y podemos añadir datos como Nombre y apellidos del comensal, Denominación del plato, etc

En la modalidad de servicio de catering, cuando los envases que contienen los menús especiales deben calentarse previo a su consumo, el equipo destinado a tal efecto, será empleado siguiendo la regla de separación del espacio/ tiempo, protegiendo el producto y manteniendo el orden para evitar la contaminación cruzada de alérgenos.

E. ¿Cómo mantener la trazabilidad del menú?

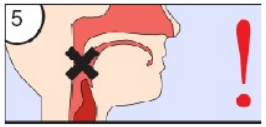
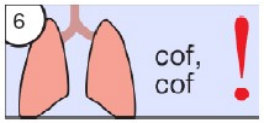
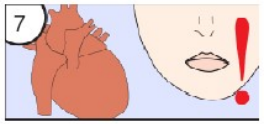
Se debe comprobar que el menú recibido (primero, segundo y postre) coincida con el descrito en la ficha de datos de comensales alérgicos (ver modelo 2) que debe estar a disposición del centro escolar y de la persona responsable del comedor con la antelación necesaria. Una vez comprobado se deberá almacenar siempre en una zona conocida por el personal (podrá estar identificada/separada/señalizada por ejemplo con carteles indicativos). El Comedor escolar deberá tener en lugar visible y accesible tanto para el personal de cocina como para los monitores del comedor la Ficha de datos (modelo 2) debidamente cumplimentada con el Plan de actuación específico del niño en caso de ingesta por error.

F. Monitores de comedor

Ante la duda NO DAR NUNCA un alimento que no se sepa que es seguro. No obligar a ingerir ningún alimento que el niño alérgico o intolerante rechace. Intentar sentar siempre al niño en el mismo lugar y al cuidado del mismo monitor. En caso de sustitución del monitor, la responsable del comedor deberá poner al corriente al sustituto de todas las medidas descritas en este protocolo. Vigilar que el niño NO acceda a la comida de otro compañero.

G. Protocolo de actuación recomendado en caso de una reacción alérgica

PASO 1: Evaluar al comensal:

	Picazón en boca, leve sarpullido alrededor de la boca o labios, boca hinchada.
	Urticaria, ronchas, sarpullido, picor o hinchazón de extremidades u otra zona del cuerpo
	Náuseas, dolores abdominales, diarreas, vómitos
	Picor de ojos, ojos rojos, lagrimeo, picor nasal, estornudos de repetición, moqueo abundante
	Garganta cerrada, ronquera, tos repetitiva, lengua/párpados/labios, orejas hinchadas
	Respiración entrecortada, tos repetitiva, tos seca, agotamiento, labios o piel azulada
	Pulso débil, presión arterial baja, desvanecimiento, palidez, labios o piel azulada. En este caso es conveniente mantenerlos tumbados boca arriba y con los pies en alto.

PASO 2: Avisar de inmediato al coordinador de comedor de los síntomas y alimentos ingeridos, asimismo tener en cuenta:

-No dejar nunca al niño solo.
-En el caso de disponer de adrenalina autoinyectable, será la dirección del centro quien lo administre.
-Llamar a urgencias, al número **112** y comunicar que tienen una reacción alérgica.

PASO 3: Una vez el niño/a haya sido atendido y la situación esté bajo control, avisar al supervisor de IRCO, quien estudiará y evaluará todas las etapas del proceso: desde el inicio de la elaboración hasta el servicio.

PASO 4: Remitir informe al coordinador de comedor.

4.1. ORGANIZACIÓN DEL COMEDOR PARA EL SERVICIO DE DIETAS ESPECIALES Y TURNOS DE SERVICIO DE COMEDOR:

A continuación, indicamos la organización del servicio que resulta adecuada para un correcto servicio de dietas especiales:

Tipos de menús:

– MENÚS ESPECIALES: asignar un sitio fijo para el comensal del menú especial, identificar de forma visible (etiqueta en mesa) el nombre del niño, nombre menú (“menú especial”), turno de servicio y curso escolar.

– MENÚS EXTRAORDINARIOS: dieta blanda, astringente y/o menús especiales no fijos (p.e alérgico al huevo esporádico). Estos menús no disponen de ubicación asignada.

Tipos de turno de comedor:

Tipo 1. TURNO ÚNICO:

– Personal de Cocina: Según la distribución asignada, se realiza el servicio en mesa de los menús escolares a excepción de las bandejas de los que precisan de menú especial según el etiquetado dispuesto. Finalizado este proceso, la cocinera sirve la comida especial.
– Cuidador distribuye a su grupo según la zona asignada.

Tipo 2. DOBLE TURNO:

PRIMER TURNO:

– Personal de Cocina: Según la distribución asignada, realiza el servicio en mesa de los menús escolares a excepción de las bandejas de los que precisan de menú especial según el etiquetado dispuesto. Finalizado este proceso, la cocinera sirve la comida especial.
– Cuidador: distribuye a su grupo según la zona asignada.

SEGUNDO TURNO:

– Personal de Cocina: realiza el servicio en línea de los menús escolares.
– Cuidador: distribuye su grupo colocándolos por orden en la fila de la línea de servicio. Coloca a los alumnos con menú especial en la cabecera de la fila. Cuando comienza el servicio de la línea, el cuidador certifica (según la ficha de datos de los comensales alérgicos) a las cocineras el menú especial completo a servir.

El personal de cuidadores debe vigilar, en la medida de sus posibilidades, con mayor atención la adecuación del menú servido a los niños alérgicos.

4.2. ORGANIZACIÓN DOCUMENTAL:

El responsable de comedor será el encargado de recopilar los certificados médicos y el plan de actuación del alumno alérgico y con ello elaborará la **ficha de comensales alérgicos** que dispondrá de forma visible y actualizada para su consulta por parte del responsable de cocina y monitores de comedor en el centro.

DOCUMENTO DE APLICACIÓN DEL SISTEMA APPCC EN COMEDORES ESCOLARES

PLAN DE GESTIÓN DE ALÉRGENOS

FICHA DE DATOS DE LOS COMENSALES ALÉRGICOS[1]
COLEGIO MELISSA

CURSO ESCOLAR:

CUMPLIMENTADO POR: CARGO EN EL CENTRO:

TURNO[2]	CURSO	NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO	DATOS MÉDICOS Y PROTOCOLO EN CASO DE EMERGENCIA	CONTROL CERTIFICADO MÉDICO[3] SI / NO	TELÉFONO PADRE / MADRE O TUTOR[4]

Nota 1. El centro dispondrá de forma visible una copia actualizada de esta ficha para el responsable de cocina y monitores de comedor en el centro.
Nota 2. Indicar el turno de comedor al que acude el alumno.
Nota 3. Es responsabilidad de los padres o tutores solicitar esta información al médico y transmitirla al Equipo Directivo del Centro que la pondrá en conocimiento del responsable del comedor, junto con el informe clínico y la Ficha del comensal debidamente cumplimentada.
Nota 4. En caso de ingesta por error y si el niño sufriera una reacción se llamará inmediatamente a los padres o tutores. En caso de no poder localizarles, se contactará con el servicio de emergencia 112 que proporcionará de forma inmediata una guía de actuación refrendada por un profesional médico.

Verificado por:

Fecha:

Asimismo, la revisión de este listado está sometida a los cambios diarios que se producen por incorporación de un nuevo comensal, bajas y/o solicitud de dietas otras dietas.

NOTA: Toda la documentación será comunicada al departamento de nutrición de IRCO.SL para su estudio y si procede, para el diseño de menús solicitados.

4.2. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA PREVIO A LA ELABORACIÓN:

El cocinero responsable de la elaboración de los menús especiales, comprobará que el etiquetado de las materias primas empleadas, no contienen los alérgenos* o ingredientes en su composición, que puedan desencadenar una reacción alérgica para los comensales a los que va dirigido el menú. Para ello a continuación se describen los principales alérgenos de la población:

1. **INTOLERANCIA PERMANENTE AL GLUTEN O CELIAQUÍA:** El gluten es una proteína que se encuentra principalmente en los cereales, como trigo, avena, centeno, cebada, espelta.

1. Suprimir todo producto que contenga como ingrediente: TRIGO, AVENA, CENTENO, ESPELTA, KAMUT Y TRITICALE
2. Eliminar cualquier producto que contenga derivados de estos cereales: ALMIDÓN, HARINA, SÉMOLA, PAN, PASTA, BOLLERÍA, RESPOSTERÍA.
3. Suprimir alimentos que incluyan aditivos derivados de los cereales: almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450) almidón, amiláceos, aromas (según soporte utilizado), fécula, fibra, gofio, harina, hidrolizado de proteína, hidrolizado de proteína vegetal, cereales, condimentos, espesantes, extracto de levadura, malta, jarabe de malta, extracto de malta, proteína, proteína vegetal, sémola.

Al adquirir productos elaborados y envasados debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figuran en la etiqueta. Deberá rechazarse cualquier producto que contenga los ingredientes arriba señalados. Las marcas* que se muestran a continuación indican que el alimento es apto para el consumo en un celíaco.

El objetivo del menú especial consiste en eliminar definitivamente el gluten de la alimentación del celíaco. El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contienen gluten en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasas comestibles y azúcar.

2. INTOLERANCIA A LA LACTOSA: Es una afectación de la mucosa intestinal con imposibilidad de digestión del azúcar de la leche (lactosa) por deficiencia del enzima lactasa. El objetivo del menú especial es eliminar la lactosa ya que su ingesta en intolerantes puede producir un cuadro de diarreas, dolor abdominal y malestar general. Se suprime de la alimentación:

- Leche natural, en polvo etc.…
- Productos lácteos: yogures, natillas, flanes, quesos, requesón, "petit suisse", mantequilla, helado, cuajada, batido, quesitos en porciones.
- Fiambres (jamón york contiene lactosa)
- Lomo adobado.
- La masa de pizza para celíacos.
- Caldos en polvo
- Tomate en polvo
- Embutidos

Es conveniente comprobar siempre en la etiqueta de TODOS los productos manufacturados que no contienen LECHE, CASEINA, CASEINATO CÁLCICO (E-4511) o CASEINATO SÓDICO (E-4512), utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados.

3. ALERGIAS ALIMENTARIAS. La alergia a alimentos es una respuesta exagerada del organismo ante un alimento (alérgeno), que por sí mismo es inofensivo para las personas no alérgicas. Las reacciones pueden ser leves: erupciones, urticaria, rinitis, conjuntivitis, diarrea, vómitos, hasta graves como algunos casos de asma, o muy graves.

3.1 ALERGIA A LAS PROTEÍNAS DE LA VACA: Se suprime de la alimentación:

- Leche natural, en polvo etc.…
- Productos lácteos: yogures, natillas, flanes, quesos, requesón, "petit suisse", mantequilla, helado, cuajada, batido, quesitos en porciones, margarinas.
- Carne de vacuno: ternera, vaca, toro, buey, novillo. Evitar este tipo de carnes y derivados.
- Caldos de carne, sopas de sobre y salsas
- Fiambres incluido jamón york
- Embutidos (chorizo, salchichón, mortadela, salchichas).

3.2. ALERGIA AL HUEVO: El único tratamiento actual de la alergia al huevo es evitar su ingestión y la de los alimentos que lo contienen, mediante una dieta de exclusión estricta. El huevo puede estar oculto en otros alimentos como elemento secundario y en pequeñas cantidades no declaradas al utilizarse en la industria alimentaria como aditivo. También, hay que tener en cuenta que puede existir presencia de cantidades traza de huevo en alimentos que originalmente no lo contienen, como consecuencia de contaminación industrial, debido a la fabricación conjunto con otros alimentos que sí contienen huevo. Se suprime de la alimentación:

- Dulces, merengues, helados, batidos, turrones, flanes, cremas, caramelos, golosinas,…
- Productos de pastelería y bollería: bizcochos, magdalenas, galletas, pasteles,…
- Hojaldres, empanadas, empanadillas,…
- Algunas salsas (mayonesa, ajo-aceite,…), gelatinas.
- Algunos cereales para el desayuno.
- Pastas al huevo, alimentos rebozados o empanados.
- Fiambres, embutidos, salchichas, patés.
- Como componente de otros alimentos, puede estar etiquetado como:

Lecitina E-322 (excepto que sea de soja)	Globulina	Lisozima
Albúmina	Livetina	Coagulante
Emulsificante	Ovoalbúmina	Vitelina
Ovomucoide	Ovolivetina	E-161b (luteína) pigmento amarillo

3.3. ALERGIA A LEGUMBRES: El único tratamiento eficaz es una dieta de eliminación de la legumbre a la persona que es sensible.

1. Suprimir todas las legumbres: LENTEJA, GARBANZO, ALUBIA, GUISANTE, JUDÍA, SOJA (muy utilizada en la industria alimentaria como aditivo), ALTRAMUZ, ALMORTA, HARINAS LEGUMINOSAS.
2. Eliminar cualquier producto que contenga derivados de soja (aceite de soja o lecitina de soja) como derivados cárnicos (fiambre, lomo adobado, embutidos, hamburguesa, longaniza, albóndiga)
3. Suprimir alimentos que incluyan aditivos derivados de las legumbres: E-322 lecitina de soja, E.410 algarrobo o garrofín, E-412 guar, E-413 traganto, E-414 goma arábiga.

3.4. ALERGIA AL PESCADO: El pescado es junto al marisco uno de los alimentos que más alergias provoca. El único tratamiento probado y eficaz consiste en llevar una dieta exenta de pescado y de sus derivados, sin olvidar que hay otros productos en el mercado que incluyen entre sus ingredientes diversos componentes del pescado. Los niños alérgicos a algún pescado lo suelen ser también a la mayoría de los pescados. Por lo tanto se recomienda que ,cuando un niño sea alérgico al pescado se debe de suprimir de la dieta alimentos como:

- Pescado, tanto blanco como azul.
- Crustáceos: el marisco de patas, ejemplo: camarones, langostas, gambas, cigalas…
- Moluscos "el marisco de concha": mejillones, almejas, ostras. También son moluscos: el pulpo, el calamar y la sepia.
- Caldos de pescado y sopas
- Productos enriquecidos con omega 3 procedente del pescado
- Harinas de pescado.
- Aceites donde previamente se haya cocinado pescado.
- Utensilios o recipientes donde se haya cocinado o manipulado pescado.

3.5. ALERGIA A FRUTOS: Existen diferentes tipos de frutos que producen elevada alergenicidad debido a su elevada estabilidad frente al calor y los procesos digestivos, lo que implica que con frecuencia las reacciones sean intensas e inmediatas. Los frutos se clasifican según:

TIPOS DE FRUTOS ALÉRGENOS		
FRUTO DE CÁSCARA	**FRUTO LEGUMINOSO**	**SEMILLAS**
Almendras	Cacahuete	Granos de sésamo
Avellanas		
Nueces		
Anacardos		
Pacanas		
Nueces de Brasil		
Alfóncigos		
Nueces de macadamia o nueces de Australia y derivados		

El único tratamiento es la dieta de exclusión, asegúrese de no incluir en el menú los alimentos que contengan cualquiera de los siguientes ingredientes: postres, tartas, bollería, aceites de semillas como el de girasol, pan de hamburguesa contiene semillas de sésamo, guisos con frutos secos, alimentos enriquecidos con omega 6, turrones, bombones, pasta y cremas, mantequilla de frutos secos, proteína vegetal hidrolizada, salsas de barbacoa, salsa pesto, salsa inglesas, los cereales, las galletas saladas, los helados… Ante la duda de si un producto puede contener frutos secos no debe servirlo.

Hay que prestar especial atención a la utilización de aceite de girasol como grasa de adición en la elaboración de los menús. Sólo podremos incluir el aceite de girasol en el menú de un alérgico a los frutos secos en el caso en que aparezca indicado en el certificado médico.
Asimismo, existen otros frutos de cáscara cuya alergia son menos común como las semillas de calabaza, de lino, de pipas de girasol… cuyo tratamiento dietético también es de exclusión como ingrediente y trazas.

3.6. OTROS ALIMENTOS ALERGÉNICOS COMUNES:

Al igual que el resto de alimentos considerados alérgenos, los citados a continuación también deben eliminarse como ingrediente y/o traza en las elaboraciones y productos a utilizar:

Apio y productos derivados.
Mostaza y productos derivados.
Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO 2 total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
Altramuces y productos a base de altramuces.

4. OTROS MENÚS CON NECESIDADES ESPECIALES:

4.1. MENÚ ASTRINGENTE: Indicada para mitigar la diarrea. No se recomienda un seguimiento de este menú de más de 3 días, ya que no es un menú variado ni equilibrado nutricionalmente.

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Arroz hervido	Pescado blanco o pollo a la plancha o hervido	Yogur natural desnatado
Patata hervida	Jamón york	Manzana pelada y rallada

4.2. DIETA BLANDA: Dieta de fácil digestión con bajo contenido en grasa y fibra, recomendada tras el periodo de una dieta astringente

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Arroz hervido	Pescado blanco o pollo a la plancha o hervido	Yogur
Patata hervida Crema de verduras Hervido de patata y zanahoria	Jamón york y queso fresco Tortilla francesa	Fruta

·Ejemplo de un menú par alérgicos/intolerantes:

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN:						
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
07-ene	1er p	Espaguetis napolitana (con hortalizas)						
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)						Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria dado
08-ene	1er p	Marmitako de atún					Guisado de patatas con verdura	
	2º p	Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) al horno con cebolla	Lomo asado con hortalizas					