AcreditaPRO

MANUAL DE ESTUDIO

Gestión de Alérgenos y Contaminación Cruzada

Material de apoyo para la preparación del examen

Formación impartida conforme al Reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, y al Real Decreto 126/2015.

Generado el 16/11/2026

© AcreditaPro

Índice

1. 1. Introducción y objetivos del curso
2. 2. Marco normativo
3. 3. Definiciones clave
4. 4. Alergia vs. intolerancia alimentaria
5. 5. Los 14 alérgenos de declaración obligatoria
6. 6. Gravedad de las reacciones alérgicas
7. 7. Fuentes ocultas de alérgenos
8. 8. Alérgenos en productos envasados
9. 9. Alérgenos en productos no envasados (hostelería y venta a granel)
0. 10. Contaminación cruzada de alérgenos
11. 11. Medidas de prevención en cocina
12. 12. Información al consumidor: cómo comunicar
13. 13. Registro y documentación
4. 14. Protocolo ante la consulta de un cliente
5. 15. Qué hacer ante una reacción alérgica
6. 16. Errores comunes en la gestión de alérgenos
17. 17. Alérgenos en colectividades vulnerables (comedores escolares y residencias)
8. 18. Casos prácticos resueltos
9. 19. Preguntas frecuentes
0. 20. Glosario de términos
21. 21. Resumen de puntos clave
22. 22. Anexo normativo: legislación citada en este curso

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

Este documento es el temario base del curso. Su contenido está alineado con el Reglamento (UE) 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, y con el Real Decreto 126/2015, que lo desarrolla en España. Es material formativo, no el certificado en sí.

1. Introducción y objetivos del curso

Cada vez más personas viven con alergias o intolerancias alimentarias, algunas de ellas con riesgo vital si consumen, incluso en cantidades mínimas, el alimento al que son sensibles. Para cualquier negocio de hostelería o alimentación, gestionar correctamente la información sobre alérgenos no es solo una obligación legal: es una cuestión de seguridad real para sus clientes.

Al finalizar este curso, serás capaz de:

- Identificar los 14 alérgenos de declaración obligatoria y reconocer sus fuentes menos evidentes.
- Distinguir entre alergia e intolerancia alimentaria, y entender por qué ambas requieren atención.
- Prevenir la contaminación cruzada de alérgenos en cocina.
- Responder con seguridad a la consulta de un cliente sobre alérgenos.
- Saber qué documentación debe mantener un establecimiento para cumplir con la normativa.

2. Marco normativo

- **Reglamento (UE) 1169/2011**, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor: obliga a los establecimientos que venden o sirven comida (restaurantes, bares, cafeterías, hoteles, comedores colectivos, supermercados) a informar sobre la presencia de los 14 alérgenos de declaración obligatoria en los alimentos que ofrecen, estén envasados o no.
- **Real Decreto 126/2015**: desarrolla en España cómo debe facilitarse esa información en el caso de alimentos no envasados, ofrecidos en restauración colectiva. Concreta que la norma se aplica, entre otros, a cuatro tipos de establecimientos: los que sirven comidas (bares, cafeterías, restaurantes, comedores escolares o de empresa), los que venden alimentos sin envasar o envasados a petición del consumidor (fiambrerías, panaderías, comida para llevar), los que suministran alimentos sin envasar a otros establecimientos (por ejemplo, a colegios, hospitales o residencias), y los que venden productos para consumo inmediato en el propio local o en otros de su misma titularidad.
- **Sobre la información verbal**: el Real Decreto permite, en determinados supuestos, que la información se transmita de forma oral, pero exige que se cumplan requisitos adicionales que garanticen que esa información **es verificable** — es decir, que el personal disponga de una fuente fiable y consultable (una ficha, un listado) en la que apoyarse, no que responda únicamente de memoria.

Un matiz importante en el que conviene ser precisos: el Reglamento obliga al establecimiento a **informar correctamente** sobre los alérgenos presentes en sus platos. La formación del personal en esta materia no es, en sí misma, un trámite exigido literalmente artículo por artículo, sino la vía práctica y razonable para que el negocio pueda demostrar que cumple esa obligación de informar

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

con seguridad y sin errores. Por eso este curso se presenta como una formación recomendada para garantizar dicho cumplimiento, no como un "carné obligatorio por ley".

3. Definiciones clave

- **Alérgeno**: sustancia presente en un alimento capaz de provocar una respuesta anómala del sistema inmunitario en personas sensibles a ella.
- **Alergia alimentaria**: reacción del sistema inmunitario ante un alérgeno, identificándolo como una amenaza.
- **Intolerancia alimentaria**: incapacidad del organismo para procesar o digerir correctamente un componente del alimento, sin que intervenga el sistema inmunitario.
- **Traza**: presencia involuntaria y no intencionada de un alérgeno en un alimento, habitualmente por contaminación cruzada durante su elaboración.
- **Anafilaxia**: reacción alérgica grave y de instauración rápida que puede poner en riesgo la vida de la persona.

4. Alergia vs. intolerancia alimentaria

Aunque a menudo se confunden, son fenómenos distintos:

- **Alergia**: el organismo identifica el alérgeno como una amenaza y desencadena una respuesta del sistema inmunitario (producción de anticuerpos), que puede causar desde rojeces o picor hasta problemas respiratorios graves o anafilaxia. Incluso una cantidad mínima puede desencadenar una reacción grave.
- **Intolerancia**: el organismo no es capaz de digerir bien un componente del alimento (el caso más conocido es la intolerancia a la lactosa), lo que suele causar molestias digestivas (náuseas, hinchazón, diarrea), generalmente sin poner en riesgo la vida de la persona, aunque sí afecta mucho a su calidad de vida.

Esta diferencia importa para el manipulador: ante una alergia, la tolerancia al error es prácticamente cero.

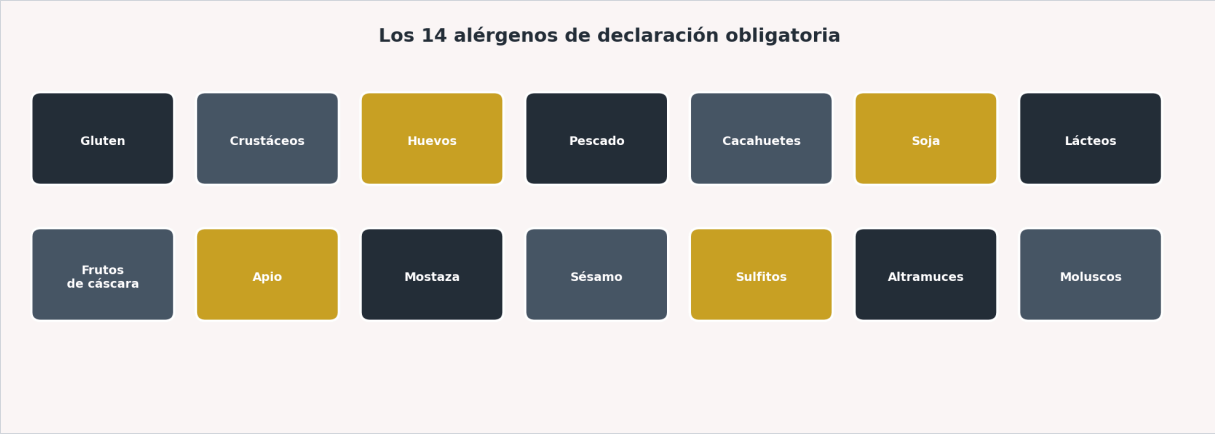
5. Los 14 alérgenos de declaración obligatoria

Según el Reglamento (UE) 1169/2011, estos son los 14 alérgenos que cualquier establecimiento debe poder identificar en sus platos:

1. Cereales con gluten (trigo, centeno, cebada, avena y variedades híbridas)
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos
3. Huevos y productos a base de huevo
4. Pescado y productos a base de pescado
5. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
6. Soja y productos a base de soja

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
8. Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pistachos, etc.)
9. Apio y productos derivados
10. Mostaza y productos derivados
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro
13. Altramuces y productos a base de altramuces
14. Moluscos y productos a base de moluscos



6. Gravedad de las reacciones alérgicas

Las reacciones alérgicas no son todas iguales. Es importante reconocer los distintos niveles de gravedad:

- **Leve**: picor u hormigueo en labios o boca.
- **Moderada**: urticaria (ronchas en la piel), hinchazón de labios o párpados.
- **Grave (anafilaxia)**: dificultad respiratoria, mareo intenso, caída de tensión, shock. Es una urgencia médica que puede ser mortal si no se actúa con rapidez.



© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

7. Fuentes ocultas de alérgenos

Uno de los mayores riesgos en la gestión de alérgenos es no reconocer su presencia cuando no es evidente. Algunos ejemplos de fuentes ocultas frecuentes:

- Salsas y aliños que contienen mostaza, soja o frutos secos como espesante o potenciador de sabor.
- Caldos y fondos de cocina elaborados con marisco o pescado.
- Rebozados y empanados que contienen gluten, aunque el ingrediente principal no lo tenga.
- Embutidos y productos cárnicos procesados que pueden llevar leche o derivados como aditivo.
- Postres y repostería con trazas de frutos secos por compartir espacio o utensilios con otros productos.
- Aceites de fritura reutilizados para productos con y sin alérgenos (por ejemplo, freír gambas rebozadas y patatas en el mismo aceite).

8. Alérgenos en productos envasados

En productos envasados, la información de alérgenos debe figurar en el etiquetado, resaltada tipográficamente respecto al resto de la lista de ingredientes (por ejemplo, en negrita), para que sea fácilmente identificable por el consumidor. Como manipulador, es responsabilidad revisar esa etiqueta cada vez que se incorpora un ingrediente nuevo a una receta.

Cuando un establecimiento envasa un producto en el propio punto de venta (por ejemplo, una tarta preparada para llevar, o un sándwich envuelto para su venta), y ese envasado se hace a petición del consumidor o para su venta inmediata, sigue estando sujeto a la obligación de declarar los alérgenos, aunque con cierta flexibilidad en el formato de esa información respecto al etiquetado industrial estándar.

9. Alérgenos en productos no envasados (hostelería y venta a granel)

En restauración y venta a granel, la información puede facilitarse por distintos medios: en la propia carta o menú, mediante un cartel visible, o de forma verbal por parte del personal, siempre que esté correctamente formado y disponga de información fiable y actualizada para responder con seguridad. Lo esencial no es el formato elegido, sino que la información transmitida sea siempre correcta y, en el caso de la información verbal, verificable mediante un soporte real (una ficha, un dosier de alérgenos) al que el personal pueda recurrir.

Formatos habituales para cumplir con esta obligación:

- **Carta o menú con simbología**: cada plato lleva iconos o referencias numéricas a los alérgenos que contiene, con una leyenda explicativa.
- **Dosier o carpeta de alérgenos**: un documento consultable en sala, al que el cliente o el personal puede acceder para verificar cada plato.
- **Cartel visible**: un aviso general indicando que se puede solicitar información detallada sobre alérgenos al personal.

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

- **Información verbal directa**: válida siempre que esté respaldada por una fuente verificable y el personal esté formado para consultarla con seguridad, no de memoria.

10. Contaminación cruzada de alérgenos

A diferencia de la contaminación cruzada microbiológica (que se neutraliza con cocción o desinfección), **un alérgeno no desaparece con el calor ni con la limpieza superficial**: basta una traza mínima para desencadenar una reacción en una persona sensible. Las vías más habituales de contaminación cruzada de alérgenos son:

- Utilizar los mismos utensilios (cuchillos, tablas, pinzas) para alimentos con y sin alérgenos sin limpiarlos a fondo entre usos.
- Freír en el mismo aceite productos con y sin alérgenos.
- Compartir superficies de trabajo o planchas sin limpieza completa entre platos distintos.
- Almacenar alimentos con alérgenos sin cubrir, por encima de otros alimentos, permitiendo que caigan restos o polvo (por ejemplo, harina) sobre productos sin ese alérgeno.
- Reutilizar guantes al pasar de manipular un alimento con alérgenos a otro sin ellos.

11. Medidas de prevención en cocina

- Utensilios y tablas de corte diferenciados y correctamente identificados para elaboraciones sin alérgenos concretos (por ejemplo, "sin gluten").
- Preparar primero los platos sin alérgenos, y después los que sí los contienen, cuando se comparta espacio de trabajo.
- Utilizar aceite de fritura exclusivo para elaboraciones sin determinados alérgenos, cuando el negocio ofrezca esa garantía.
- Almacenar los productos con alérgenos claramente identificados y separados del resto.
- Cambiar de guantes al pasar de una elaboración con alérgenos a otra sin ellos.
- Mantener una ficha de alérgenos actualizada y accesible para todo el personal, revisada cada vez que cambia una receta o un proveedor.

12. Información al consumidor: cómo comunicar

La forma de comunicar es tan importante como la información en sí:

- Nunca dar una respuesta dudosa como si fuera segura. Si no se sabe con certeza, se debe comprobar antes de responder.
- Evitar minimizar la consulta del cliente ("es solo un poco, no pasa nada") — para una persona alérgica, una cantidad mínima puede ser peligrosa.
- Ofrecer alternativas claras cuando no se pueda garantizar la ausencia de un alérgeno.

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

13. Registro y documentación

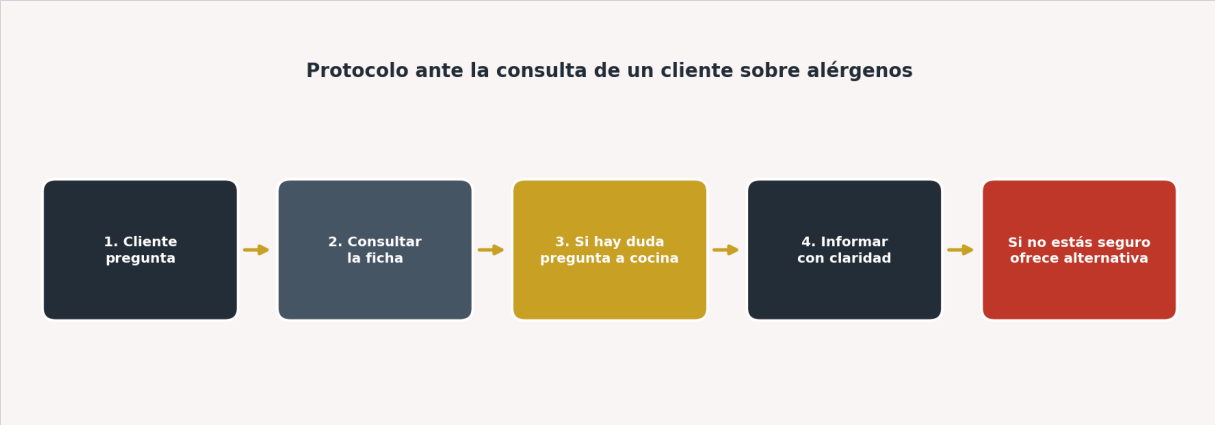
Un establecimiento debe poder demostrar, ante una inspección o ante la duda de un cliente, en qué se basa la información que ofrece. Para ello es recomendable mantener:

- Una **ficha de alérgenos por plato**, actualizada cada vez que cambia un ingrediente o proveedor.
- Las **fichas técnicas de los proveedores**, que detallan la composición y posibles trazas de cada producto que se recibe.
- Un registro de las modificaciones de recetas, para poder rastrear cuándo y por qué cambió la información de un plato.

14. Protocolo ante la consulta de un cliente

Ante la pregunta de un cliente sobre si un plato contiene un alérgeno concreto:

1. Consultar la ficha de alérgenos del plato antes de responder.
2. Si hay cualquier duda, consultarlo en cocina antes de dar una respuesta.
3. Informar con claridad: sí lo contiene, no lo contiene, o no se puede garantizar con seguridad.
4. Si la respuesta es "no estoy seguro", nunca arriesgar: es preferible ofrecer una alternativa que dar una respuesta poco fiable.



15. Qué hacer ante una reacción alérgica

Si un cliente o compañero presenta signos de una reacción alérgica mientras está en el establecimiento:

- Ante síntomas leves o moderados, informar de inmediato a un responsable y preguntar a la persona si dispone de medicación de rescate propia (por ejemplo, un autoinyector de adrenalina) que necesite usar.
- Ante síntomas graves (dificultad para respirar, hinchazón facial importante, mareo intenso, pérdida de conocimiento), se trata de una urgencia médica: avisar inmediatamente a los servicios de emergencia (112) y no dejar sola a la persona mientras llega la ayuda.

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

- Informar al personal de emergencias, si es posible, de qué alimento se sospecha que ha causado la reacción.

16. Errores comunes en la gestión de alérgenos

- Dar por hecho que "sin ingredientes visibles" significa "sin alérgenos", sin comprobar salsas, caldos o aceites de fritura compartidos.
- No actualizar la ficha de alérgenos al cambiar de proveedor, aunque el nombre del producto sea el mismo.
- Responder de memoria a una consulta compleja, en lugar de comprobarlo.
- Confundir "no lleva" con "no puede llevar trazas", cuando en realidad no se ha verificado la posible contaminación cruzada.

17. Alérgenos en colectividades vulnerables (comedores escolares y residencias)

Los comedores escolares, las residencias de mayores y otros centros que atienden a colectivos especialmente vulnerables merecen una atención reforzada, por dos motivos: la alta concentración de personas con alergias o intolerancias diagnosticadas, y la menor capacidad de estos colectivos (niños pequeños, personas mayores con deterioro cognitivo) para advertir o comunicar ellos mismos un problema.

Buenas prácticas específicas para estos entornos:

- Mantener un **listado individualizado** de alergias e intolerancias de cada usuario (alumno, residente), actualizado y accesible para todo el personal de cocina y de sala.
- Establecer un sistema de **identificación visual de las bandejas o platos** de las personas con alergias, para minimizar el riesgo de error humano al servir.
- Reforzar la separación física en la elaboración de menús especiales, con utensilios y espacio de trabajo exclusivos siempre que sea posible.
- Comunicación fluida con las familias o responsables legales ante cualquier cambio de proveedor o receta que pueda afectar a un menú especial ya autorizado.
- Formación reforzada del personal que sirve directamente a estos colectivos, no solo del personal de cocina.

En estos entornos, un error de gestión de alérgenos tiene consecuencias potencialmente más graves que en un restaurante convencional, precisamente por la vulnerabilidad del comensal y su menor autonomía para detectar o comunicar un problema a tiempo.

18. Casos prácticos resueltos

Caso 1: Un cliente pregunta si una crema de verduras lleva frutos secos. El camarero recuerda que "normalmente no", pero no está seguro del todo. ¿Qué debe hacer? *Consultar en cocina antes de*

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

responder. Una respuesta basada en "normalmente" no es suficiente cuando hay riesgo de alergia grave.

Caso 2: En la cocina se fríen unas croquetas de gambas y, después, sin cambiar el aceite, unas patatas fritas que se van a servir a un cliente alérgico a los crustáceos. ¿Es seguro? *No. El aceite compartido puede transmitir trazas del alérgeno a las patatas, aunque estas no contengan crustáceos como ingrediente.*

Caso 3: Un restaurante recibe una nueva partida de salsa de soja de un proveedor distinto al habitual. ¿Es necesario revisar algo antes de seguir usándola en las recetas? *Sí, hay que revisar la ficha técnica del nuevo proveedor, ya que la composición y posibles trazas pueden variar respecto al producto anterior, aunque se trate del mismo tipo de salsa.*

Caso 4: Un comedor escolar prepara el menú especial "sin gluten" de un alumno celíaco en la misma zona de la cocina donde se rebozan croquetas con pan rallado, aunque en distinto momento y limpiando la superficie después con un paño húmedo. ¿Es suficiente esta medida? *No es suficiente. Un paño húmedo no elimina de forma fiable los restos de gluten (que pueden quedar en polvo en el ambiente o en superficies porosas); se necesita una limpieza a fondo, y preferiblemente una zona o momento de preparación completamente separado para menús especiales de colectivos vulnerables.*

Caso 5: Un cliente indica que es intolerante a la lactosa, no alérgico. El camarero le sirve un plato con una pequeña cantidad de mantequilla sin comentarlo, pensando que "al no ser alergia, no pasa nada". ¿Es correcto ese razonamiento? *No del todo. Aunque el riesgo vital es menor que en una alergia, la persona sigue teniendo derecho a una información precisa para poder decidir si el plato le sienta bien, y minimizar la consulta ("no pasa nada") no respeta esa necesidad, aunque las consecuencias sean menos graves que en un caso de alergia.*

Caso 6: Un establecimiento cambia su carta y elimina un plato que contenía frutos secos, pero olvida actualizar el dosier de alérgenos que sigue en sala. ¿Supone esto algún riesgo? *Puede generar confusión, pero el riesgo real está en el sentido contrario: si se añade un plato nuevo con un alérgeno y no se actualiza el dosier, un cliente podría recibir información incorrecta y consumir un alérgeno sin saberlo. Por eso cualquier cambio de carta debe ir acompañado siempre de la actualización inmediata del dosier o ficha de alérgenos.*

19. Preguntas frecuentes

¿Basta con quitar un ingrediente del plato (por ejemplo, retirar los frutos secos ya puestos) para que sea seguro para un cliente alérgico? No. Si el alérgeno ha estado en contacto con el resto del plato o con los utensilios usados, puede quedar una traza suficiente para causar una reacción. Lo correcto es elaborar el plato desde el principio sin ese alérgeno.

¿Los 14 alérgenos son los únicos que existen? No, existen otros alimentos que pueden causar alergia en algunas personas, pero estos 14 son los que la normativa obliga a declarar de forma sistemática por ser los más frecuentes y de mayor impacto.

¿Es lo mismo un plato "sin gluten" que un plato "apto para celíacos"? No necesariamente. Un plato puede no llevar gluten como ingrediente, pero si no se han tomado medidas frente a la

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.

contaminación cruzada, puede no ser seguro para una persona celíaca, que reacciona a trazas mínimas.

20. Glosario de términos

- **Alérgeno**: sustancia capaz de provocar una reacción alérgica en personas sensibles.
- **Anafilaxia**: reacción alérgica grave y de instauración rápida, potencialmente mortal.
- **Contaminación cruzada de alérgenos**: paso involuntario de un alérgeno desde un alimento a otro que no lo contiene originalmente.
- **Intolerancia alimentaria**: dificultad del organismo para digerir un componente del alimento, sin intervención del sistema inmunitario.
- **Traza**: presencia mínima y no intencionada de un alérgeno en un alimento.

21. Resumen de puntos clave

- Los 14 alérgenos de declaración obligatoria deben poder identificarse en cualquier plato, envasado o no.
- La contaminación cruzada de alérgenos no se elimina con cocción ni con limpieza superficial: requiere utensilios, aceites y superficies diferenciadas.
- Ante la duda, nunca se debe arriesgar una respuesta: comprobar antes de informar al cliente.
- Mantener fichas de alérgenos actualizadas es la mejor forma de que el establecimiento pueda demostrar el cumplimiento de esta obligación.
- En colectividades vulnerables (comedores escolares, residencias), el margen de error debe ser aún menor, reforzando la separación física y la comunicación con familias o responsables.

22. Anexo normativo: legislación citada en este curso

- **Reglamento (UE) n.º 1169/2011** del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Establece la obligación de declarar los 14 alérgenos, tanto en productos envasados como no envasados, en toda la Unión Europea.
- **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. Desarrolla en España cómo debe facilitarse la información de alérgenos en restauración y venta a granel, incluyendo la posibilidad de información verbal verificable.

Este anexo recoge la legislación mencionada a lo largo del curso con fines de referencia. No sustituye la consulta directa de los textos oficiales publicados en el BOE ante cualquier duda de aplicación concreta.

© AcreditaPro — Bimedio. Material gratuito, prohibida su reventa.