

El objetivo general y prioritario en la formación de alérgenos es:

Discriminar entre alergias e intolerancias. Conocer la normativa que regula la gestión de alérgenos. Identificar los diferentes tipos de alergias e intolerancias que se pueden producir. Conocer las reacciones alérgicas que se pueden producir, consecuencia de la presencia accidental o no declarada de alérgenos en los productos. Identificar cada una de las etapas de la cadena alimentaria. Controlar las fases de diseño y producción de los alimentos. Evitar la contaminación cruzada e identificar los puntos de cruce. Ser capaz de informar de manera fiable a los consumidores sobre alérgenos. Interpretar correctamente las etiquetas de los alimentos que contienen alérgenos. Adquirir los conocimientos de los métodos de limpieza y desinfección. Ser capaz de esclarecer cuáles son las competencias y obligaciones de los proveedores en el trato de la materia prima. Desarrollar aptitudes para el control y la realización de compras, recepción, almacenamiento y conservación de los alimentos. Conocer las características de las instalaciones, equipos y utensilios. Capacidad para el control de calidad de los alimentos.

## 1. Contexto Normativo

Objetivo 1.3. Disposiciones comunitarias 1.3.1. La información alimentaria facilitada al consumido 1.3.2. Otra normativa de interés 1.4. Disposiciones nacionales 1.4.1. Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero 1.4.2. Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio 1.4.3. Otra normativa nacional 1.5.

## 2. Alergias Alimentarias

2.2. Definiciones y conceptos básicos 2.2.1. Alergia alimentaria 2.3. Tipos de alergias alimentarias 2.3.1. A las proteínas de la leche incluida la lactosa 2.3.2. Huevo 2.3.3. Pescado y productos a base de pescado 2.3.4. Anisakis 2.3.5. Marisco 2.3.6. Frutos secos 2.3.7. Moluscos 2.3.8. Granos de sésamo 2.3.9. Apio 2.3.10. Mostaza 2.4. Calidad de vida 2.5.

## 3. Intolerancias alimentarias

3.2. Definición de intolerancia alimentaria 3.3. Intolerancia vs alergia: identificación y diferenciación 3.4. Tipos de intolerancias alimentarias 3.4.1. Intolerancia al gluten 3.4.2. Intolerancia a la lactosa 3.4.3. Intolerancia a la sacarosa 3.4.4. Intolerancia a la fructosa 3.4.5. Intolerancia a la trehalosa 3.5. Tipos de alérgenos contemplados en la normativa que producen intolerancias 3.6. Diagnóstico de intolerancias alimentarias: síntomas 3.7. Diagnóstico de intolerancias alimentarias: técnicas 3.8. Prevención de intolerancias alimentarias 3.9. Trastornos causados por las intolerancias alimentarias 3.10.

## 4. Plan de prevención de riesgos en alergias alimentarias

4.2. Selección de productos sustitutivos 4.3. Contaminación cruzada 4.3.1. Tipos de contaminación cruzada 4.3.2. Medidas preventivas para evitar la contaminación cruzada 4.4. Etapas de análisis de riesgos APPCC de alérgenos 4.4.1. Identificar todos los alérgenos presentes en las instalaciones 4.4.2. Identificar las posibles situaciones que faciliten el contacto cruzado dentro de las propias operaciones (manipulación, almacenamiento, procesos de producción, envasado) 4.4.3. Evaluar cada posible problema identificado en las etapas anteriores 4.4.4. Determinar el nivel de peligrosidad de los alérgenos para todas las situaciones identificadas de alérgenos por contacto cruzado. 4.4.5. Determinar si actualmente se están tomando medidas de control apropiadas o si éstas pueden ser implantadas para minimizar el riesgo de contacto cruzado de alérgenos 4.4.6. Determinar los requisitos de la comunicación del riesgo al consumidor para identificar todos los alérgenos presentes intencionada e involuntariamente 4.5.

## 5. Proceso de gestión de alérgenos y etiquetado

5.1. Introducción y objetivos 5.2. Elementos críticos en la gestión del riesgo de alérgenos 5.2.1. Materias primas y proveedores 5.2.2. Formulación 5.2.3. Instalaciones, equipos y procesos 5.2.4. Limpieza 5.2.5. Formación del personal 5.2.6. Etiquetado 5.2.7. Declaración de alérgenos en alimentos envasados 5.2.8. Declaración de alérgenos en alimentos no envasados 5.3.

## **6. Elaboración de menús adaptado a las diferentes alergias alimentarias**

6.1. Introducción y Objetivos 6.2. ¿Qué es una alergia alimentaria? 6.2.1. Alimentos más propensos a producir alergia alimentaria 6.3. Como elaborar un menú 6.3.1. Mapa conceptual del proceso de elaboración de menú. 6.4. Normas básicas para la elaboración de menús aptos para personas con alergias alimentarias. 6.4.1. Proveedores y materias primas 6.5. Tipos de dietas 6.5.1. Dieta de exclusión 6.5.2. Dieta de reexposición 6.6. Tipos de dietas según alergia alimentaria 6.7. Actividad cruzada 6.8. Ejemplos de menús para las diferentes alergias 6.8.1. Menú sin lactosa 6.8.2. Menú sin gluten 6.8.3. Menú sin pescado 6.9. Recetario 6.9.1. Para alérgicos a la lactosa. 6.9.2. Para alérgicos al gluten 6.10. Resumen