

CONCIENTIZACIÓN SOBRE ALÉRGENOS PARA LOS TRABAJADORES DEL SECTOR ALIMENTARIO



Incluso una pequeña cantidad de un alérgeno puede provocar una reacción que pone en peligro la vida. Los trabajadores deben conocer los principales alérgenos alimentarios, los síntomas de una reacción alérgica y cómo compartir información sobre los alérgenos utilizados en el establecimiento.

Conozca los PRINCIPALES ALÉRGENOS

Estos nueve alimentos son los alérgenos más comunes, pero las personas pueden ser alérgicas a otros.



Pescado



Mariscos crustáceos



Trigo



Huevos



Leche



Cacahuete



Frutos secos



Sésamo



Soja

Conozca los SÍNTOMAS de las reacciones alérgicas

- Dificultad para respirar, tos, sibilancias.
- Hinchazón de la lengua, labios o cara.
- Mareo, palidez o confusión.
- Picazón en la nariz, boca o cara.
- Náuseas, vómitos y diarrea.

Saber qué hacer en caso de ANAFILAXIA

(reacción alérgica potencialmente mortal)

Llame inmediatamente al 911

- Solicite una ambulancia con epinefrina.
- Haga que la persona tome los medicamentos, como epinefrina o antihistamínicos, o utilice un inhalador.

Sepa qué PREGUNTAR y A QUIÉN INFORMAR

Hable con los clientes para entender sus alergias alimentarias y comparta de forma minuciosa la información con el gerente o el personal de cocina designado.

Sepa cómo prevenir el CONTACTO CRUZADO

Los alérgenos alimentarios pueden transferirse cuando los alimentos, las superficies y los utensilios entran en contacto. Los alérgenos no desaparecen cuando se cocinan.

Lávese con agua y jabón: los alérgenos no se eliminan simplemente con un paño

Lávese las manos con agua y jabón y cámbiese los guantes antes de preparar alimentos. Siempre limpie y desinfecte las superficies al preparar distintos platos del menú.

Lave todas las superficies para eliminar los alérgenos:



Lave con agua tibia y jabón



Enjuague con agua limpia



Desinfecta y deje secar al aire

Evite las salpicaduras

Evite que el vapor de cocción, el polvo de la harina y las migas entren en contacto con los alimentos.

Separe los ingredientes

Cambie los líquidos y aceites de cocción para asegurarse de que los ingredientes no se hayan mezclado con alérgenos.

Corrija los errores

Si se comete un error, vuelva a preparar los alimentos en lugar de simplemente quitar el alérgeno del plato.

Ofrezca un sustituto

Informe al cliente si no es posible cumplir con su pedido.