

Alérgenos y contacto cruzado

Alérgenos alimentarios

¿Qué son los alérgenos alimentarios?

Un [alérgeno alimentario](#) es cualquier sustancia presente en un alimento que es reconocida por el sistema inmunológico y provoca una [reacción alérgica](#). Si bien cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, hay 9 alimentos en los EE. UU. que causan la mayoría de las reacciones alérgicas. Los 9 alérgenos alimentarios principales en los EE. UU., que deben ser controlados, se indican a continuación.

Mariscos crustáceos (es decir por ejemplo, cangrejo, langosta o camarones)

Huevos

Pescado

Leche

Maní

Soya

Frutos secos (es decir, almendras, pecanas o nueces)

Trigo

Sésamo

¿Qué es el contacto cruzado con alérgenos?

El contacto cruzado con alérgenos es la introducción involuntaria de un alérgeno a un alimento. Esto ocurre cuando sustancias alergénicas de un alimento se pasan a otro. El contacto cruzado con alérgenos puede ocurrir entre alimentos con diferentes alérgenos alimentarios, como pescados y crustáceos, o entre alimentos que contienen uno o varios alérgenos alimentarios importantes (pescados y crustáceos) con aquellos que no los tienen, como mariscos moluscos (por ejemplo, almejas, mejillones y ostras).

Un ejemplo que es aplicable a los procesadores de productos pesqueros sería la introducción de alérgenos de crustáceos a filetes de pescado si se procesan en el mismo lugar y con el mismo equipo. Si bien ambos se consideran alérgenos, las proteínas que causan la reacción alérgica son diferentes y no todas las personas alérgicas al pescado lo son a los crustáceos. Si alguien consume pescado que ha estado en contacto con alérgenos de crustáceos, podría tener una reacción alérgica aunque no sea alérgico al pescado.

Control de alérgenos alimentarios

Debido a las implicaciones potencialmente graves para la salud asociadas con el consumo de ingredientes alergénicos, es importante que los procesadores cuenten con programas para garantizar que los alérgenos estén controlados para reducir el riesgo de contacto cruzado. Primordialmente hay dos métodos que los productores pueden utilizar para controlar los alérgenos en los productos pesqueros.

1. Etiquetado adecuado

Etiquetar adecuadamente los productos pesqueros para que los consumidores sepan de los posibles ingredientes alergénicos que están presentes. Consulte la Guía de productos pesqueros n.º 1 del NYSG.

2. Prevención de contacto cruzado

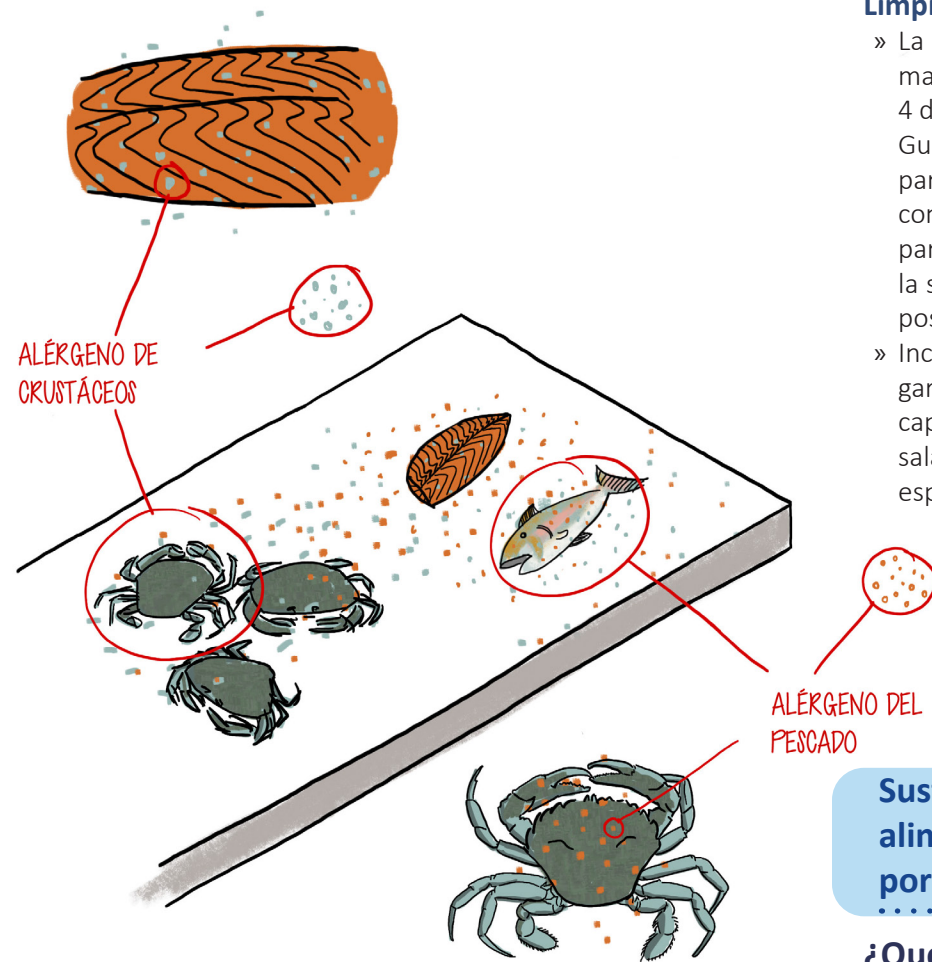
Prevenir el contacto cruzado para garantizar que los alérgenos de un alimento no se transfieran a otros alimentos. Principalmente hay dos controles a considerar para prevenir eficazmente el contacto cruzado.

Separación en el tiempo o espacio

[La prevención de contacto cruzado](#) se logra creando una separación por tiempo o espacio entre el procesamiento de alimentos con y sin alérgenos, y entre alimentos con diferentes alérgenos.

La separación por espacio significa que existe una separación física entre los lugares donde se manipulan, almacenan y procesan los alimentos para reducir el potencial de contacto cruzado.

La separación por tiempo significa procesar productos diferentes en días diferentes o en horarios diferentes con procedimientos adecuados de limpieza y saneamiento de por medio para eliminar alérgenos potenciales antes de procesar productos nuevos. Cuando se utiliza tiempo para separar la producción de alérgenos diferentes, se pueden emplear hisopos de alérgenos y pruebas rápidas de ATP para determinar una limpieza y eliminación efectiva de alérgenos potenciales antes de procesar otros productos.



Limpieza y saneamiento

- » La implementación de buenas prácticas de manufactura (BPM; Guía de productos pesqueros n.º 4 de NYSG) y procedimientos de control sanitario (SCP; Guía de productos pesqueros n.º 5 de NYSG) es crucial para garantizar que las instalaciones se mantengan en condiciones [limpias y sanitarias](#) que son importantes para evitar el contacto cruzado, especialmente cuando la separación física de los alimentos alergénicos no es posible.
- » Incluso con la separación física, es fundamental garantizar que el personal esté debidamente capacitado para evitar que el desplazamiento entre las salas de producción y las malas prácticas de higiene esparzan alérgenos por toda la instalación.

A la izquierda se ilustra un ejemplo de cómo las proteínas implicadas en una reacción alérgica pueden transferirse de un alimento a otro.

Sustancias que producen intolerancia alimentaria (Food Intolerance Substances, FSI por sus siglas en inglés)

¿Qué es una sustancia que produce intolerancia alimentaria?

Una sustancia que produce intolerancia alimentaria es similar a un alérgeno alimentario, pero normalmente no se encuentra de forma natural en los alimentos. Se añaden durante el procesamiento y provocan reacciones similares a las provocadas por los alérgenos alimentarios.

- » En los mariscos, algunas sustancias comunes que producen intolerancia alimentaria incluyen agentes sulfitantes y el color amarillo n.º 5.

Controlar las FIS

Las sustancias que causan intolerancia alimentaria se controlan de manera similar a los alérgenos, lo cual garantiza que los alimentos estén correctamente etiquetados y que existan controles para evitar que se pasen en otros alimentos accidentalmente.

Recursos adicionales

Puede encontrar más información sobre alérgenos y sustancias intolerantes a los alimentos y cómo se controlan en la [Guía de control y peligros del pescado y los productos pesqueros](#), capítulo 19, apéndice 9, y apéndice 10.

La Administración de Alimentos y Medicamentos ha redactado una [Guía para la industria: preguntas y respuestas sobre los alérgenos alimentarios](#) para ayudar a comprender los alérgenos alimentarios y la seguridad alimentaria.