

Alergia alimentaria: comer fuera de casa

La [alergia a alimentos](#) es un problema de gran importancia en salud pública. Se estima que entre 3 y 4 millones de niños de menos de 2 años tienen alergia a algún alimento en Europa.

La alergia a los alimentos es la causa más frecuente de [anafilaxia](#) (un tipo de reacción alérgica grave que puede poner en riesgo la vida) en niños. Los alimentos más frecuentemente implicados en niños pequeños son la [leche de vaca](#) y el huevo; en niños mayores también es frecuente la alergia a [frutos secos](#), entre otros alimentos.

Hoy es frecuente que los niños coman fuera de casa: [en el colegio](#), en casa de otros familiares o amigos, y, también, en restaurantes. En estas ocasiones, los riesgos para los niños alérgicos son mayores. En casa es más fácil tener todo controlado, pero [fuera de casa los riesgos se multiplican](#).

La familia y los cuidadores de los niños con alergia alimentaria deben estar familiarizados en las formas de reconocer una reacción alérgica y su tratamiento (que en caso de las reacciones graves, debe ser inmediato).

Este texto está dirigido a explicar las **novedades legales** en lo que se refiere a la protección de la seguridad de personas alérgicas a alimentos cuando comen en restaurantes, bares y otros establecimientos que dispensan alimentos no envasados para consumo directo.

Comer en un restaurante

Los **bares y restaurantes** están obligados a declarar la presencia de alérgenos en los productos que venden al público.

El [Real Decreto 126/2015](#), de 27 de febrero (publicado en el BOE núm. 54 del 4 de marzo de 2015), desarrolla las directrices europeas recogidas en el [Reglamento \(UE\) n.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011](#) en lo que se refiere a la información de los alimentos que se venden en bares, restaurantes y locales como panaderías y similares (más técnicamente: establecimientos que vendan productos sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor).

Según esta normativa, que entró en vigor el pasado día 5 de marzo de 2015, estos establecimientos deben informar de forma clara y accesible de la presencia en sus productos de 14 sustancias con capacidad de ocasionar reacciones en personas con alergia alimentaria.

¿Qué establecimientos están afectados?

Son aquellos que:

- Sirven comidas, como bares, cafeterías, restaurantes, comedores escolares o de empresa, y similares.
- Venden alimentos sin envasar o envasados a petición del consumidor, como, p. e., fiambres, panes, sándwiches, tartas, comidas preparadas u otros alimentos a granel.
- Venden o suministran alimentos sin envasar a otros establecimientos como escuelas, hospitales, residencias de mayores, restaurantes, etc.
- Envasan productos alimenticios para su venta inmediata en el propio establecimiento u otros establecimientos de su propiedad.

¿Cuáles son los alérgenos de declaración obligatoria?

Son, por orden alfabético, los siguientes:

De acuerdo con las normas vigentes, los establecimientos afectados:

- No pueden argumentar que desconocen los alérgenos presentes en los alimentos que se ofrecen.
- Tampoco resulta admisible informar de forma genérica que todos los alimentos que se suministran en el establecimiento pueden contener alérgenos.

- Altramuces.

- Apio.

- Cacahuetes.

- Cereales con gluten. Incluye el trigo (también el trigo espelta y el trigo *khorsan*), el centeno, la cebada, la avena, y sus variedades híbridas y productos derivados.

- Crustáceos (gamba, langostino, etc.).

- Frutos con cáscara (avellanas, nueces, etc.).

- Sésamo.

- Huevo.

- Leche.

- Moluscos (mejillones, almejas, chirlas, etc.).

- Mostaza (semillas, en polvo o líquida).

- [Pescado](#).

- Soja.

- Sulfitos o dióxido de azufre (conservantes añadidos a crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza, etc.).

Se entiende que están, también, incluidos todos los productos derivados de los 14 citados en la lista anterior.

¿Cómo deben informar los restaurantes de la presencia de estos productos?

La normativa es flexible en esta cuestión:

- *Información escrita*, en etiquetas o bien en los propios menús o cartas (a través de símbolos o códigos fácilmente reconocibles), o bien mediante carteles en los que se deje constancia de que el establecimiento dispone, y pone a disposición de los clientes que lo soliciten, información completa de los productos que sirven.

- *Información verbal*, aunque en este caso con el añadido de la posibilidad de pedir información escrita detallada.

En el caso de la venta a distancia (por ejemplo la que se lleva a cabo mediante pedido telefónico a un establecimiento de comida para llevar: pizzas y similares), la información sobre alérgenos se debe dar siempre sin coste adicional, antes de que se lleve a cabo la compra, por ejemplo, por teléfono o en la página web, y de forma escrita en el momento de la entrega del alimento.

El papel de los consumidores

El cumplimiento riguroso de esta normativa, quizás demasiado flexible en el cómo informar, es exigente con los establecimientos y es de desear que estos cumplan su parte de forma seria y no se limiten a hacer “como si informaran” a la vez que ponen excusas y dificultades a la hora de aportar información rigurosa.

El papel que adopten los consumidores es crucial, dejando atrás la desidia, mostrándose exigentes con los establecimientos menos responsables y reconociendo y prefiriendo a los comerciantes responsables.

Más información en:

1. 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 para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor. Disponible en: <http://www.boe.es/boe/dias/2015/03/04/pdfs/BOE-A-2015-2293.pdf>
2. AECOSAN, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Guía de aplicación de las exigencias de información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor. Marzo de 2015. Disponible en: <http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/media/guia-informaci...>
3. M. García. Restaurantes y alergias alimentarias. La Boticaria García [blog], 1 de abril de 2015. Disponible en:

Fecha de publicación: 22-09-2015

Autor/es:

- [Ángel Hernández Merino](#). Pediatra jubilado. Colaborador del Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría. Madrid
- [Milagros Quiles Cano](#). Enfermera de pediatría jubilada.. Madrid
- [Julia Carvajal González](#). Enfermera de pediatría. Centro de Salud "La Rivota". Alcorcón (Madrid)
- [Ana Torres Colmenarejo](#). EIR de Pediatría. Centro de Salud "La Rivota". Alcorcón (Madrid)

