



MANUAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

ÍNDICE:

- 1.- HIGIENE PERSONAL/BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN
- 2.- BUENAS PRÁCTICAS DE ELABORACIÓN/FABRICACIÓN
- 3.- MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA COVID-19
- 4.- ALÉRGENOS

1 HIGIENE PERSONAL/BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN

Las personas que manipulan los alimentos son una de las principales fuentes de contaminación. Los seres humanos albergan germen en ciertas partes de su cuerpo que pueden transmitirse a los alimentos al entrar en contacto con ellos y causar enfermedad.

La piel, las manos, la nariz, la boca, los oídos y el pelo son partes del cuerpo humano a las que se debe prestar especial atención cuando se manipulan alimentos. También debe tener especial cuidado con los cortes, la ropa utilizada durante el trabajo, los objetos personales (anillos, pulseras, piercing,...) y los hábitos higiénicos en general (lavarse manos tras ir al W.C.,...)

Uno de los principales riesgos de contaminación microbiológica para los alimentos está en el propio personal que los manipula, y ello puede ser por alguno de los siguientes motivos:

- a) Padecer una enfermedad.
- b) Ser portador de la misma y no exteriorizarla: serías un **PORTADOR SANO**.
- c) Actuar como intermediario entre un foco de contaminación y el alimento.



A LAS MANOS

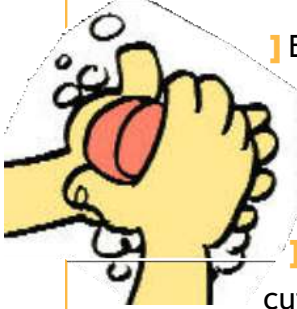
El manipulador de alimentos entra frecuentemente en contacto con los productos a través de sus manos. Por este motivo se debe extremar la higiene de esta parte del cuerpo y actuar del siguiente modo:

Es obligatorio tener siempre agua caliente ya sea una cocina, una tienda, un almacén, etc.

- ✓ Lavarse las manos siempre antes de empezar a trabajar y cada vez que las circunstancias lo requieran.
- ✓ Mantener las uñas limpias de suciedad, por lo que se recomienda sean cortas, pero puedes tenerlas largas sin olvidar que deben estar en todo momento limpias (mejor cortas ya que te puedes olvidar). Además no podrán llevar esmaltes o similares.
- ✓ Proteger cuidadosamente los cortes o heridas de las manos y antebrazos con apósitos impermeable para evitar que entren en contacto con los alimentos (tanto para no infectarte tu herida como para no contaminar el alimento).



• ¿CÓMO DEBEN LAVARSE LAS MANOS? •



- 1 Mojar las manos y los antebrazos con agua caliente para abrir los
- 2 Enjabonar desde el codo hasta las uñas con jabón líquido bactericida, frotando las manos entre sí fuertemente,
- 3 Cepillar las uñas,
- 4 Aclararlas bien con agua fría, cuidando que no queden restos de jabón.
- 5 Secarlas con una toalla de papel desechable, nunca



¿Cuándo deben lavarse las manos?

- 1 Antes de comenzar el trabajo.
- 2 Después de utilizar los servicios higiénicos.
- 3 Cuando se cambie de actividad.
- 4 Después de tocarse el pelo, nariz, boca, etc.
- 5 Después de manipular alimentos crudos como carne, pollo, pescado, huevos u otros alimentos potencialmente peligrosos.
- 6 Después del contacto con animales.
- 7 Después de manipular basuras, dinero, útiles de limpieza o compuestos químicos.
- 8 Y siempre que las circunstancias lo requieran.



B NARIZ, BOCA Y OÍDOS

En la nariz y en la boca el 40-45% de las personas presenta una bacteria llamada *Staphylococcus aureus* y por ello se realizan análisis nasales o bucales mediante tu técnico de autocontrol.

Estas bacterias (*Staphylococcus aureus*) se transmiten muy fácilmente al hablar, toser o estornudar,... siendo las causantes de muchas intoxicaciones alimentarias.



PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN POR ESTAFILOCOCOS

NO	SÍ
No toser o estornudar sobre los alimentos.	Ladear la cabeza y utilizar pañuelos de papel, o si se utiliza las manos, nunca limpiarse las manos en la ropa de trabajo o paños de trabajo, y lavárselas directamente.
No hablar encima de los alimentos tanto a elaborarlos como al servirlos.	Alejarse de la zona de alimentos al hablar, o hablar en otra dirección.
No comer chicles, caramelos, comida, bebida o similar al igual que no fumar ya que se genera saliva.	Evitar generar saliva durante la manipulación de alimentos.
No probar la comida con el dedo o con la misma cuchara.	Utilizar cada vez que se quiera probar la comida una cuchara diferente y limpia. Se cuenta con un lavavajillas que no importa unas cucharas de más.

En el caso de presencia de esta bacteria, se debe acudir al médico para que nos indique si tomar antibióticos, e informar al técnico de autocontrol para indicar las medidas correctoras según el puesto de trabajo.



RECUERDA

El manipulador de alimentos debe informar a su superior siempre que presente síntomas de enfermedad, como vómitos, diarrea, supuración de oídos, problemas dentales o nasales, y no debe entrar en contacto con los alimentos hasta su curación total o bien en ese intervalo de curación, utilizar mascarila bucal-nasal.

CORTES Y HERIDAS

Los cortes y heridas en la piel son medios ideales para el desarrollo de bacterias. Por este motivo, se deben cubrir con vendajes, gasas, esparadrapo, o tiritas, pero siempre a su vez deben protegerse perfectamente con un apósito impermeable (guantes, dediles,...) y limpios.

D EL PELO

Los manipuladores deben llevar el cabello recogido y protegido por un gorro para evitar que el pelo, que recoge con tanta facilidad el polvo, los humos, la grasa, etc., contamine los alimentos, impidiendo al mismo tiempo que estos cabellos o las descamaciones de la cabeza caigan directamente sobre los alimentos que otras personas van a comer.

El gorro puede estar adaptado a cada tipo de trabajo, y así estamos acostumbrados a ver que el gorro de un cocinero es bien característico de su profesión, como el de un carnicero lo está a la suya. En el caso de que un manipulador lleve el pelo largo, usará una redcilla para recogerlo íntegramente.



RECUERDA

El manipulador de alimentos debe llevar el pelo recogido y cubierto por un gorro o cubrecabezas que evite que los cabellos caigan a los alimentos. La barba y el bigote, en lo posible, deben evitarse.

E JOYAS Y OBJETOS PERSONALES

Los anillos, relojes, cadenas, y otros adornos personales son lugares en donde se deposita la suciedad, y contaminando a los alimentos, además del riesgo que supone que se nos caigan de las manos y perderse y caer sobre el alimento que estamos preparando.

F ROPA DE TRABAJO

La ropa de calle del manipulador debe sustituirse por ropa de trabajo exclusiva, no pudiendo traerse de casa directamente, y cambiándose en el puesto de trabajo.



Características de la ropa de trabajo:

- C Estar siempre limpia, sin sudores y ser de fácil limpieza o desechable.
- C Ser de color claro para verse mejor la suciedad.
- C Preferentemente sin bolsillos, ni cremalleras.
- C Cubrecabezas efectivos.

Se recomienda no utilizar guantes (látex), mejor sentirse la suciedad en las manos y proceder a lavárselas continuamente. Si se utilizan guantes deberán ser de nitrilo o vinilo, y de un solo uso (no utilizarlos para todo).

RECUERDA

Nunca lavarse las manos si llevas los guantes puestos, ya que deben ser de un solo uso

G EL TABACO

El manipulador tiene terminantemente prohibido fumar dentro de las instalaciones de trabajo, aunque no haya alimentos como el aseo, vestuario,... y si se hiciera fuera de las mismas, limpiarse las manos posteriormente.



¿Por qué no se debe fumar en los locales de manipulación

- Mientras se está fumando, se toca la boca y por lo tanto se pueden transmitir bacterias patógenas, como los estafilococos a los alimentos.
- Las cenizas y las colillas pueden caerse en los alimentos.
- Fumar favorece los estornudos, además de generar saliva.



RECUERDA

Antes de comenzar a trabajar, es necesario asegurarse de que todo el personal manipulador debe presentar una formación en higiene personal y concienciarse de su RESPONSABILIDAD en el trabajo que desempeña

2 BUENAS PRÁCTICAS DE ELABORACIÓN/FABRICACIÓN

Una gran parte de las intoxicaciones alimentarias que ocurren en la actualidad tienen origen en el sector de la hostelería debido a la falta de formación, las prisas, y la gran cantidad de productos que se pueden elaborar, y es por ello por lo que nos enfocaremos más en este sector mayoritario y de más riesgo. Las buenas prácticas de fabricación, se aprenderán para todos los sectores, pues una materia prima es igual para el sector de hostelería como de pastelería, o cárnico,...



Los gémenes en todos estos sectores con mayor frecuencia implicados en brotes de intoxicación alimentaria son Salmonella (huevo,...), Staphylococcus aureus (manipulador,...) y Clostridium perfringens (carne cruda o poco hecha,...).

La formación recibida en este curso es multisectorial, y no tiene fecha de caducidad, ya que este curso se complementa en adelante con la formación continuada que se imparte en la empresa donde se realice la actividad.

2A) RECEPCIÓN DE LOS ALIMENTOS Y MATERIAS PRIMAS

EL control de entrada de materia prima y alimentos es fundamental para garantizar la inocuidad de los alimentos que vamos a preparar.

Debemos de asegurarnos de que los productos lleguen en perfectas condiciones y reunan todas las garantías.

➤ No se admitirán aquellos productos que no se presenten en óptimas condiciones, siendo:

- Etiquetado correctamente en español.
 - Las carnes deben venir selladas y acompañadas de facturas o albaranes que indiquen su procedencia, y coincida con el lote indicado en el producto. Deben presentar aspecto fresco y sin golpes, suciedades o coloraciones anormales.
 - El pescado debe tener aspecto de "vivo", con ojos brillantes, consistencia firme, agallas de color rojo vivo, y sin parásitos (ANISAKIS). Además debe indicarse el lote en el producto y en el documento comercial.
 - Los huevos se presentarán la cáscara intacta, limpia y mantendremos la etiqueta hasta su consumo. No confundir con el número que se indica en el huevo.
 - Las frutas y verduras estarán limpias, libres de parásitos y sin zonas visibles de podredumbre o enmohecimiento.
 - Las latas no presentarán signos de abolladuras, abombamientos o pérdidas de hermeticidad.
 - Los productos congelados no deben presentar signos de descongelación parcial, como reblandecimientos o exceso de escarcha.
- No deberán admitirse productos de dudosa procedencia o sin garantía sanitaria reconocida (huevos caseros, miel sin etiquetar, caza, etc.).
- En ningún momento se dejarán los alimentos en contacto directo con el suelo, y menos su arrastre.
- Trazabilidad: nunca eliminar los albaranes, a excepción que en la factura se indique los lotes de cada producto traído en la fecha del albarán (normalmente no te lo indican, pues solo hacen indicación al albarán y su fecha).

Si durante la recepción se comprueba que el producto es conforme, se enviará al almacén o a las cámaras de conservación.

Si el producto es no conforme, se devolverá a su proveedor y no será utilizado. Cuando un producto no vaya a ser devuelto inmediatamente al proveedor, debe identificarse correctamente y aislarse del resto del lote indicando "DEVOLVER".



2B) ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS Y MATERIAS PRIMAS

Los peligros más importantes que pueden ocurrir durante el almacenamiento de alimentos son:

- Contaminación química por almacenarlos junto a productos de limpieza, desinfectantes, etc. los cuales deben almacenarse en un lugar cerrado y exclusivo.
- Contaminación cruzada.
- Proliferación bacteriana por no almacenarlos a temperaturas correctas.

No sobrepasar la línea de máxima capacidad del arcón congelador.

En el almacenamiento se observarán las siguientes pautas:

- Los productos se ordenarán por categorías, respetando su modo de conservación.
- Los productos deben protegerse y ordenarse de modo que se reduzcan los riesgos de contaminación.

IMPORTANTE.....

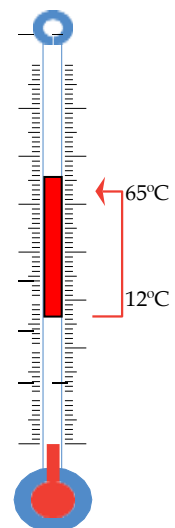
La llegada y salida de productos del almacén debe programarse de modo que lo primero que entra sea lo que primero sale. Esto garantizará siempre que no se superen los plazos de caducidad y la frescura de los alimentos.

¿Cómo deben almacenarse los productos a temperatura ambiente?

A temperatura ambiente se almacenan los productos alimenticios no perecederos, es decir, aquéllos cuya vida útil es larga y no precisan de condiciones especiales de conservación (por ejemplo legumbres secas, pastas, latas, etc.). Los locales que se utilicen para almacenar estos alimentos tienen que ser frescos, secos y bien ventilados, evitando tenerlos en zona de peligro bacteriano (12°C a 65°C).

➤ Los productos han de almacenarse ordenados en estanterías de material de fácil limpieza y desinfección (evitar roturas, no canteados, oxidaciones,...) o sobre palets, evitando que estén en contacto con el suelo.

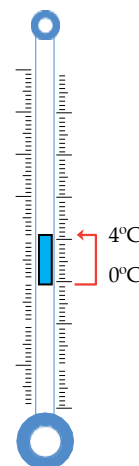
➤ No deben almacenarse conjuntamente productos alimenticios con productos no alimenticios, en particular con sustancias peligrosas, como detergentes, insecticidas...



¿Cómo se almacenan los productos en frío?

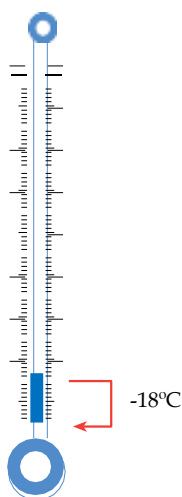
El frío se utiliza para almacenar gran variedad de alimentos crudos, cocinados y, por supuesto, los congelados y ultracongelados.

La refrigeración permite conservar los alimentos perecederos (carne, pescado, lácteos, etc.) por un período breve de tiempo. Las temperaturas ideales de refrigeración se encuentran comprendidas **entre 0°C y +4°C**, pero NO OLVIDES que la temperatura que debe tener un elemento refrigerador con diversos productos conservados, es la temperatura de conservación del producto que más frío necesite.



El frío se utiliza para almacenar gran variedad de alimentos crudos, cocinado. Siempre que sea posible, se dispondrán cámaras de refrigeración separadas para alimentos crudos y alimentos cocinados, con el fin de evitar la contaminación cruzada. Cuando ésto no sea posible, conviene colocar los alimentos crudos siempre debajo de los cocinados, para evitar el riesgo de contaminación por goteo y suciedad y siempre deben estar debidamente protegidos e identificados.

El tiempo de conservación de los alimentos varia según su estado y su naturaleza, por ejemplo para comidas ya elaboradas nunca será más de 4 días, para carnes frescas nunca más de 3 o 4 días, a excepción de carne picada y carne de pollo o pavo que nunca debe superar los 2 días, y siempre considerando una temperatura de refrigeración entre 0°C y 4°C.



Los productos congelados y ultracongelados se almacenan en cámaras a temperaturas mucho más bajas, inferiores o iguales a **-18°C**. Los alimentos se ordenarán por categorías a ser posible para evitar las contaminaciones cruzadas y se almacenarán debidamente protegidos hasta un máximo de **3 meses**, nunca sobrecargando el congelador.

Recordarte que no podemos congelar alimentos frescos o elaborados ya que los congeladores sólo son elementos para conservar en congelación. Si se congelar un producto fresco, mínimamente debes protegerlo, identificarlo, e indicar la fecha de congelación.

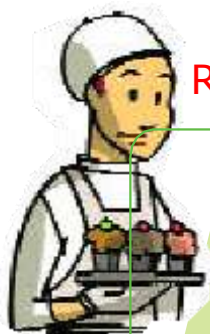
Si vas a guardar en congelación un producto al que vas a eliminar la caja de origen, recordarte que debes guardar junto a ese producto siempre la etiqueta original hasta su consumo.



2C) PREPARACIÓN DE ALIMENTOS:

Tanto la preparación de los alimentos para su consumo como la manipulación de materias primas para elaborar productos alimenticios son operaciones que se han de realizar bajo estrictas medidas higiénicas, con el fin de evitar contaminaciones que puedan afectar a la salud del consumidor.

Los utensilios que se utilicen para este tipo de tareas deben estar en perfectas condiciones, limpios y desinfectados, no te confíes pues la contaminación cruzada es muy frecuente.



RECUERDA

La **contaminación cruzada** es el proceso por el cual los alimentos entran en contacto con sustancias ajenas, generalmente nocivas para la salud.

La contaminación cruzada puede ser **directa** cuando los alimentos entran en contacto entre sí (alimentos crudos contaminan a alimentos cocinados por ejemplo) y contaminación cruzada **indirecta** cuando los utensilios, manipuladores,... contaminan a los alimentos (no desinfectar bien una bandeja que tenía crudo que luego se utilizará para comida elaborada).

IMPORTANTE.....

Los manipuladores de alimentos durante la preparación y elaboración de alimentos:

- No utilizar guantes para todo, mejor lavarse con frecuencia las manos, y siempre después de haber utilizado el servicio, manipular alimentos crudos, cambiar de tarea, haberse ausentado del lugar de trabajo, tocar residuos o desperdicios.
- Tener siempre en la mente que existe la contaminación cruzada entre utensilios, alimentos, personal, o entre todos.

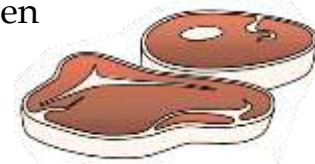


La maquinaria/utensilios junto a las manos de los manipuladores son los más causantes que provocan contaminación cruzada. Las máquinas que mayor contaminación producen son las que hay que desmontar como **picadora, loncheadora, amasadora, batidora**,... debiéndose realizar una correcta limpieza y desinfección mediante su desmontado. Las tablas de corte que no pueden ser de madera por su porosidad, aún siendo de pvc deben limpiarse y desinfectarse a conciencia y tener un mantenimiento de las mismas.

Preparación de alimentos crudos

La preparación de alimentos crudos incluye los productos de origen animal (carne y pescado) y vegetal.

Los alimentos de origen animal se tratarán con cuidado para que no entren en contacto con otros productos, como es el ejemplo de la elaboración del carpaccio.



Si es necesario, se guardarán en recipientes limpios, con tapadera, y lavables.

En el caso de las carnes y pescados se pondrá especial cuidado en mantenerlo fuera de la zona de peligro de temperaturas (8°C a 65°C) por lo que se procederá cuanto antes a su cocinado o conservación en frío, intentando trabajar en ambientes sin exceso de calor.



RECUERDA

EVITA LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

- Los utensilios, tablas de corte y el material que haya estado en contacto con productos crudos siempre debe limpiarse y desinfectarse después de su uso.
- Las zonas de trabajo con alimentos crudos han de estar siempre separadas de las zonas de trabajo con alimentos ya elaborados (postres, ensaladillas, comidas hechas,...). Si no fuera posible, los dos tipos de operaciones se harán en tiempos diferentes previa limpieza y desinfección de la misma zona de trabajo.
- Evitar el uso de paños de cocina de algodón.
- Una vez elaborado el alimento debe protegerse con plástico film, tapadera,...
- Evitar contaminación cruzada con ALÉRGENOS (ver capítulo alérgenos)

NUNCA UTILICES EL MISMO UTENSILIO PARA PROBAR LAS COMIDAS, AL IGUAL QUE SI TRABAJAS CON CHOCOLATE,... NO DEBES CHUPARTE LOS DEDOS MANCHADOS,...PUES AMBAS ACCIONES PRODUCEN CONTAMINACIÓN CRUZADA MUY IMPORTANTES.

PREPARACIÓN DE PRODUCTOS DE LA PESCA:

● **CONTROL DE ANISAKIS EN PRODUCTOS DE LA PESCA**

Los pescados utilizados en alimentación deben estar libres de parásitos (no confundir con bacterias).

El parásito más conocido es el **ANISAKIS**, que muere al cocinar el pescado a temperaturas de 60-70°C, sin embargo, si el pescado se va a consumir marinado o en vinagre, siendo de origen fresco, la única forma de asegurar la muerte del parásito es congelar el producto **a -20°C durante 5 días**.

Todo este control debe registrarse en unas hojas de trabajo donde se indica día y hora de entrada congelación, y día y hora de la primera salida.

El establecimiento está obligado a indicar un cartel: *“Este establecimiento comunica que los productos de la pesca afectados por el Real Decreto 1420/2006 de 1 de diciembre, sobre prevención de la parasitosis por ANISAKIS, han sido sometidos a congelación en los términos establecidos”*.



DEBEN CONGELARSE:

Las siguientes preparaciones:

- Boquerones en vinagre y otros pescados en escabeche.
- Sashimi, sushi, carpaccios y otras especialidades a base de pescado crudo.
- Pescado marinado, como por ejemplo ceviche.
- Huevas de pescado crudas o prácticamente crudas.
- Arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera o ligeramente salados.
- Pescados marinos sometidos a ahumado en frío.

Cuando estos productos se compran elaborados, la congelación ya la ha realizado el productor o fabricante.

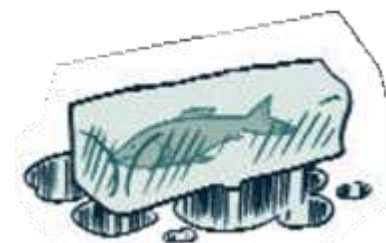
NO ES NECESARIO CONGELAR:

- Las ostras, mejillones, almejas, coquinas y demás moluscos bivalvos.
- Los pescados de aguas continentales (ríos, lagos, pantanos...) y piscifactorías de agua dulce.
Por ejemplo: truchas, carpas...
- Las semiconservas como las de anchoas (en envase metálico, de vidrio u otras presentaciones).
- Los pescados desecados salados de manera tradicional, como el bacalao o las mojamas.

● ¿Cómo se deben descongelar los productos?

Para cocinar los productos congelados, es preciso descongelarlos en la mayoría de los casos (cuando no vayan a cocerse o introducirse en el horno durante largo tiempo). Esta operación debe hacerse de forma adecuada para preservar las cualidades del alimento y evitar la contaminación durante el proceso.

Los pasos que se deben seguir para lograr una buena descongelación son los siguientes:



- La descongelación del producto debe hacerse siempre en la cámara de refrigeración (colocarse en zona inferior para evitar contaminación cruzada), o bien en microondas o chorro de agua fría sin que exista contacto directo con el producto (debe estar envasado). Nunca a temperatura ambiente ya que así se produce una descongelación rápida de la superficie, y no del centro del alimento, consiguiendo un alto riesgo de contaminación y proliferación bacteriana superficial.
- La descongelación en refrigeración debe hacerse mediante una bandeja con rejilla de escurrido o bien un escurridor, siempre intentando un mínimo contacto directo del líquido de descongelación con el producto.
- Los productos descongelados deben trabajarse lo antes posible, antes de 24 horas.
- Nunca debemos añadir a freidora con aceite caliente, productos congelados ya que aumenta el porcentaje de compuestos polares (sustancias cancerígenas), puede producir lesión al trabajador por salpicadura, o bien, no se consigue un adecuado cocinado en el centro del alimento ya que superficialmente se quemaría antes; por todo esto se debe freír en la mayoría de los casos, los productos previamente descongelados.



● ¿Cómo lavar los vegetales para su consumo en crudo?

Las verduras y frutas frescas deben lavarse cuidadosamente con abundante agua potable antes de cortarlas o pelarlas. En ocasiones es recomendable desinfectarlas mediante un producto autorizado desinfectante.

En el caso de ensaladas, los vegetales deben lavarse y desinfectarse adecuadamente para evitar enfermedades por los gérmenes o parásitos que pudieran contener mayormente por contaminación cruzada.

Los pasos a seguir son los siguientes:



Lavar previamente con abundante agua potable, eliminando restos de suciedad, parásitos o porciones en mal estado.



Dejar durante 10 minutos en una solución que contenga un desinfectante autorizado (en muchas ocasiones unas gotitas de lejía de uso alimentario), respetando siempre la concentración recomendada (ver instrucciones de uso).



Aclarar con abundante agua potable para eliminar los restos de desinfectante.

SIEMPRE LEER LA DOSIS QUE HAY QUE AÑADIR PUES CADA MARCA ES DIFERENTE



LEJÍA MULTIUSOS

LEJÍA APTA PARA LA DESINFECCIÓN DE AGUA DE BEBIDA

CONTIENE: INFERIOR AL 5% DE BLANQUEANTES CLORADOS (HIPOCLORITO DE SODIO). CONTIENE HIPOCLORITO DE SODIO SOLUCIÓN DE 36 GRAMOS DE CLORO ACTIVO POR LITRO A LA SALIDA DE LA FÁBRICA.

LAVADO DE FRUTA Y VERDURA

Añadir 5 gotas por cada 3 litros de agua. Enjuagar bien.

2D) ELABORACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

El procesado de los alimentos debe hacerse de forma que se conserve al máximo su valor nutritivo y se asegure su inocuidad desde un punto de vista higiénico, y para conseguirlo deben tenerse en cuenta varios aspectos principales:



- Debe trabajarse con la temperatura adecuada en los equipos utilizados **consiguiéndose en el centro del alimento un mínimo de 85°C**. En caso de duda debe utilizarse un termómetro punzón para garantizar dicha temperatura.
- El local de trabajo no debe superar temperaturas excesivas de calor, y en ocasiones tener un **cuarto frío**, siendo éste un lugar cerrado exclusivo para alimentos concretos y cuya temperatura no debe sobrepasar los 12°C. Para lonchear embutidos, cortar jamón, emplatar ensaladas, montaje de pastelería... siempre se tendrá un cuarto frío.
- Además, **los aceites utilizados para freír no deben superar los 180°C** y deben cambiarse con regularidad.
- Una vez elaborado el producto final, y que no sea para utilización o consumo inmediato, deben mantenerse en refrigeración o congelación (mediante abatidor de temperatura o ultracongelación) o bien **si es un producto caliente, debe conservarse en a temperatura superior a 65°C** mediante mesas calientes, ...
- Nunca introduces una comida recién elaborada en refrigeración ya que la cámara sufre, pudiéndose averiar, pudiendo fermentar; pero, por otro lado, no las dejes a temperatura ambiente, un tiempo excesivamente largo como dejarlas toda la noche hasta que regrese de nuevo al trabajo..., pues provocaría un gran crecimiento microbiológico. Lo correcto es pasar la comida a otro recipiente, ancho a ser posible para tener mayor superficie y que el calor salga antes, nunca contactando la base del recipiente directamente con la mesa ya que mejor es que exista aireación en la parte inferior, y nunca tiempo prolongado de enfriamiento ya que este tiempo estará en relación al producto, el recipiente y la cantidad.

LOS COMPUESTOS POLARES: SUSTANCIAS TÓXICAS EN NUESTRO DÍA A DÍA (parte 1)

- Los aceites y grasas calentados no comunicarán al alimento frito olor o sabor impropio (sabor a pimiento en patatas fritas). Las partículas y restos de alimentos flotantes pueden ser eliminados automática o manualmente.
- El contenido en compuestos polares (sustancias nocivas que provocan cancer de estómago e intestino) será inferior al 25% por lo que se deberá renovar el aceite de fritura con la periodicidad necesaria y para ello podemos recurrir a kit oxioleo (tiras que cambian de color según el estado del aceite).
- Se podrá añadir aceite en los recipientes de fritura para reponer lo consumido en el proceso (recebado), siempre que se garantice que el aceite que queda no esté muy quemado presentando alto porcentaje de componentes polares.
- Se asegurará que los alimentos sometidos al proceso de fritura alcanzan la temperatura superior a 65° C en el centro del producto, por lo que habrá que tener en cuenta el grosor de las piezas. Pero nunca la *temperatura del aceite debe superar los 180°C*.
- Las freidoras se mantendrán en condiciones de limpieza y permanecerán cerradas cuando no estén siendo utilizadas para evitar la alteración del aceite por la luz y el aire (el aceite se oxide y se degrada antes).
- Valorar el tamaño de la freidora (2, 4 6 8, 10 litros...) y el tipo de aceite (alto rendimiento,...) ya que cuanto más pequeña sea la freidora, mayor frecuencia de cambio debemos tener ya que la resistencia actúa antes y quema más rápido el aceite (aunque visualmente se observe un aceite limpio, no significa que no tenga compuestos polares cancerígenos).
- Signos de degradación del aceite:

✓ *Si el aceite durante la fritura se hace espumoso, de aspecto denso o produce humo.*

✓ *El aceite no fríe, sino que cuece.*



LAS ACRILAMIDAS: SUSTANCIAS TÓXICAS EN NUESTRO DÍA A DÍA (parte 2)

LA ACRILAMIDA es un contaminante en alimentos ricos en hidratos de carbono (patatas y productos a base de patatas, café y sucedáneos, productos de pastelería y bollería, galletas saladas, pan, alimentos infantiles, cereales de desayuno,...)



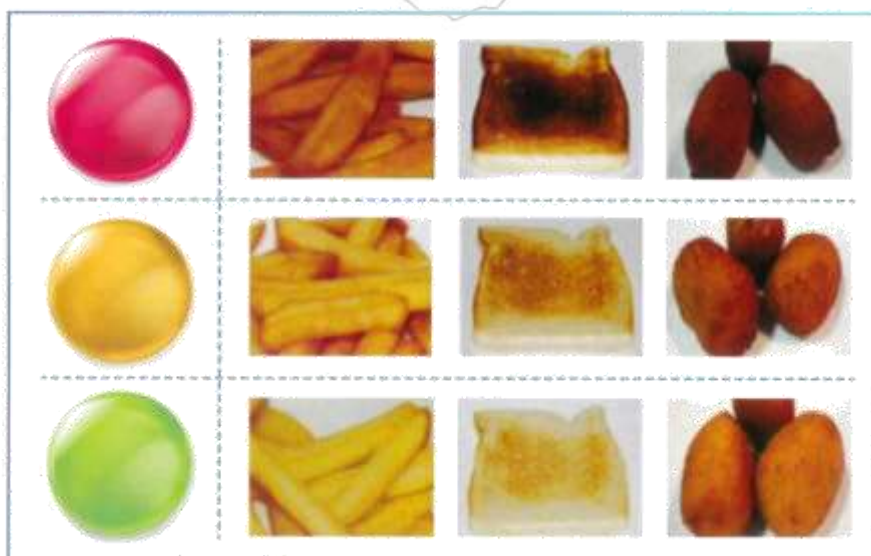
Aparece durante los procesos de cocinado cotidianos a **altas temperaturas** como la **FRITURA, EL HORNEADO, Y EL TOSTADO**, y en ambientes de **baja humedad**

La acrilamida ha sido considerada como probable carcinógeno en humanos, por lo que nuevas normas y legislaciones europeas (Reglamento 2017/2158) pueden minimizar su presencia en la industria alimentaria y restauración, además de en nuestros hogares.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PRÁCTICOS:

MODERAR LA TEMPERATURA+ CONTROLAR EL TIEMPO DE COCINADO+COMPROBAR EL COLOR FINAL DEL ALIMENTO

- 1) Almacenar las patatas a temperaturas superiores a 6 °C.
- 2) Elegir patatas grandes, las pequeñas están cargadas de azúcares.
- 3) Lavar y poner en remojo las tiras de patata mínimo 30 minutos en agua. Enjuagar antes de freír. Escurrirlas totalmente para evitar tiempos largos de fritura.
- 4) No llenar excesivamente el cesto de la freidora.
- 5) Temperaturas de freír entre 160-175°C, y temperaturas de horneado entre 180-220°C.
- 6) Dar la vuelta a los productos del horno a la mitad del tiempo o transcurridos 10 minutos.



2E) CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE ALIMENTOS

Los alimentos tanto en frío como en caliente deben elaborarse para su consumo lo más rápido posible ya que la temperatura y el tiempo son dos factores muy importantes pudiendo ser:

Según la variación de temperatura:

✓ **CONSERVACIÓN POR FRÍO:** relentiza el crecimiento bacteriano, conservando los alimentos tanto elaborados como materias primas, utilizando un abatidor de temperatura o ultracongelador, para finalmente conservarse en un enfriatapas, cámaras, vitrinas, islas, botelleros, arcones... teniendo todos los elementos una temperatura inferior a 4°C en **refrigeración** y superior a -18°C en **congelación**. Actualmente hay cremas pasteleras, y zumos o similares que no precisan conservación en refrigeración, pero siempre leeremos la etiqueta del fabricante. La carne picada siempre debe conservarse en refrigeración máximo 24 horas pero si se adiciona conservantes dura algo más, pero aunque sea visualmente igual, cambiaría el nombre a preparado de carne picada.

✓ **CONSERVACIÓN POR CALOR:** destruye mayoría de gérmenes o sus formas de resistencia llamadas esporas, realizándose mediante baño maría, ollas a presión, y maquinaria industrial, para posteriormente mantener los alimentos en calientatapas, mesas calientes, salamandras, lámparas de calor o incluso al mínimo en los fogones, siempre a temperatura superior a 65°C.



Los diversos procesos de conservación en calor se resumen en:

- **Pasteurización** (temperaturas que rondan los 80°C): la aplicación de calor durante un tiempo (que varía de un alimento a otro) inactiva las bacterias capaces de provocar enfermedad, pero no sus esporas. Por ello, el alimento deber ser refrigerado para evitar el crecimiento de las bacterias que no se han podido eliminar. Así, la leche pasteurizada o fresca del día ha de conservarse en el frigorífico y, una vez abierto el envase, debe consumirse en un plazo máximo de 3-4 días. No hay pérdidas importantes de nutrientes.

- **Cocinado por ebullición (100°C)**: los gérmenes se destruyen si se mantiene la cocción más de cinco minutos, pero no se eliminan las esporas. Hay pérdidas nutritivas, especialmente de vitamina C (sensible al calor), y en menor proporción de vitamina B1 o tiamina.



- **Cocinado por escaldado en agua hirviendo**: se emplea como paso previo para congelar algunos vegetales y mejorar su conservación. Una vez limpias, las verduras se sumergen unos minutos en agua hirviendo, lo que inactiva las enzimas (sustancias presentes de forma natural en los vegetales y responsables de su deterioro). Después de enfriarlas se envasan en bolsas especiales para congelados, se envasan al vacío y se les anota la fecha de entrada en el congelador para controlar su tiempo de conservación. No se producen pérdidas nutritivas.

- **Esterilización (temperatura superior a los 100°C)**: libera los alimentos de bacterias y esporas. Se aplica en el producto una temperatura que ronda los 115 grados. Se pierden vitaminas hidrosolubles (grupo B y vitamina C) en mayor o menor cantidad, según la duración del tratamiento de calor. Puede originar cambios en el sabor y el color original del alimento (la leche esterilizada es ligeramente amarillenta y con cierto sabor a tostado).



- **Uperización o U.H.T. (temperatura alrededor de los 140°C)**: el sistema de esterilización más moderno. Se aplican 140 grados o más, generalmente por medio de vapor, durante muy pocos segundos. El alimento queda totalmente esterilizado y la pérdida nutritiva es inferior que en la esterilización tradicional. No hay cambios de sabor o color.

Según la reducción de la humedad: puede realizarse una desecación o una evaporación.



Según la adición de sustancias: puede ser un ahumado, salazón, escabechado o adobado.

Según la técnica industrial utilizada: se puede conseguir una conservas y semiconservas y un envasado al vacío y en atmósfera modificada.



● ¿CÓMO SE DEBEN CONGELAR LOS ALIMENTOS?

Los pasos a seguir para una correcta congelación son:

- Utilizar a ser possible un abatidor o ultracongelador
- Recipientes adecuados y de uso alimentario.
- Identificar los productos con etiquetas o rotularlos, donde se indique fecha de congelación.
- Proteger los productos con tapas, plástico film, etc.
- Utilizar cámaras que garanticen una correcta temperatura de congelación rápida.
- Mantener los productos a temperature igual o mayor de -18°C .
- Mantener un plazo máximo de conservación de 3 meses.



● ¿QUÉ SON MUESTRAS TESTIGO EN HOSTELERÍA?

En eventos donde exista grupos de comensales superiores a 25 personas por ejemplo, que consuman la misma comida, éstas deben conservar una **muestra testigo** individual por si existiera una posible intoxicación alimentaria.

Cada Comunidad Autónoma o zona sanitaria tendrá sus propias normas de recogida de muestras testigo, pero, en cualquier caso, en todos ellos:

- ✓ La muestra testigo se toma en el mismo momento del servicio del resto de comida.
- ✓ Las comidas elaboradas han de guardarse en recipientes estériles, como por ejemplo, recipientes que hayan tenido garantía de limpieza y desinfección (utilización del lavavajillas a más de 82°C) o bien bolsas esteriles de un solo uso.
- ✓ La cantidad debe ser sobre 150 gramos de producto final antes de su emplatado o servicio.
- ✓ La muestra se identificará con su nombre, fecha de recogida y descripción del evento.
- ✓ Se conservará según cada zona sanitaria, pudiendo ser en refrigeración (3 días) y/o congelación (7 días).



Nunca se aceptará comida del exterior del establecimiento ya que no garantiza la trazabilidad del producto y en ocasiones su inocuidad. Si comercialmente fuera necesario aceptar un producto, nunca debe ser casero, debe entregarse documento de compra, etiquetado original para información de los alérgenos, y tomar muestra testigo como garantía de un correcto transporte y conservación hasta el establecimiento desde su lugar de compra

2F) TRANSPORTE Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS:

El transporte y la distribución de alimentos en frío o caliente deberá realizarse en medios o recipientes adecuados (siendo de uso alimentario apareciendo el símbolo de *la copa y el tenedor*) y debidamente envasados, además de respetar la temperatura que exija la naturaleza de cada alimento, nunca mezclando alimentos de temperaturas diversas:

- Si se trata de alimentos que requieren frío, la temperatura debe ser inferior a 7°C.
- Si se trata de alimentos congelados, la temperatura debe ser superior a -18°C.
- Si se trata de alimentos calientes, se hará en termos o equipos que aseguren en el centro del producto, la temperatura de 65°C durante el trayecto, con excepciones de algunos platos preparados para consumo inmediato, y siempre que la distancia recorrida sea corta (pizzas, etc.,)



Nunca debe romperse la cadena de frío y debemos tener equipos para mantener la temperatura

2G) SERVICIO DE ALIMENTOS:

El servicio de los alimentos preparados es el último paso antes de llegar al consumidor. Aunque los productos en este punto tengan una calidad higiénica inmejorable, aún hay posibilidades de contaminación en la fase del emplatado o servicio.

Veamos algunas reglas para evitar que esto suceda:

- ✓ Emplatar las comidas inmediatamente y servir las lo más rápido posible una vez que se han colocado en los platos.
- ✓ Exponer los alimentos de forma que no se contaminen: protegidos mediante vitrinas, film alimentario, recipientes con tapa.
- ✓ Utilizar instrumentos de servicio limpios, lavándolos y desinfectándolos siempre que la situación lo requiera, como ocurre con los dispensadores de helados.
- ✓ Manipular los cubiertos tomándolos por los mangos y evitar colocar los dedos en las zonas de vasos, tazas, platos, etc. que estén en contacto con los alimentos o con la boca del consumidor.
- ✓ Por cada bandeja de calientatapas o enfriatapas siempre un utensilio de dispensar, para evitar contaminaciones cruzadas de alérgenos.

SISTEMA DE AUTOCONTROL SANITARIO

Después de haber explicado las fases y cada operación dentro de cada una, debemos considerar un sistema obligatorio por ley que es la implantación del sistema de A.P.P.C.C. (Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico) o un sistema de Prerrequisitos (B.P.H.), donde un establecimiento debe presentar un documento escrito denominado Memoria de autocontrol donde se describa el sistema de A.P.P.C.C. o bien su actividad es de bajo riesgo, pueden aplicarse guías de Buenas Prácticas de Manipulación o Guías de Buenas Prácticas de Higiene, todo ello teniendo como control los diversos prerrequisitos:

- Descripción de: local, instalaciones, equipos,...
- Control del Agua apta para el consumo humano.
- Control de limpieza y desinfección,
- Control de plagas: Desinsectación y Desratización.
- Control y formación de manipuladores,
- Control de proveedores,
- Trazabilidad (Rastreabilidad).
- Control de transporte de alimentos
- Mantenimiento de instalaciones, equipos y útiles.
- Mantenimiento de la cadena de frío.
- Eliminación de subproductos y residuos.
- Otros que, según las características de su empresa, sean necesarios para garantizar la seguridad de los alimentos o le sean indicados por parte de la Autoridad Sanitaria.



3 MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL COVID-19

En la actualidad no hay pruebas de que los alimentos puedan ser una fuente o una vía de transmisión probable del coronavirus COVID-19.

Debemos definir **COVID-19** como la enfermedad causada por el virus **SAR-COV-2** de la familia de los coronavirus, siendo su propagación entre las personas, especialmente al inhalar las gotitas presentes en el aire cuando una persona habla, tose, estornuda o exhala. Sin embargo, no se descarta que se pueda transmitir a través del contacto, pudiendo existir contaminación cruzada a corto tiempo entre objetos de contacto común. Este virus no vive mucho tiempo en los objetos inertes, desarrollándose únicamente en seres vivos, por lo que muere a corto plazo hasta 3 horas en aerosoles, 4 horas en superficies de cobre, 24 horas en cartón y hasta 2-3 días en acero inoxidable o plástico.

Resumimos las medidas preventivas frente a la COVID-19 para reducir el riesgo de transmisión:

- ❖ Uso continuado de mascarilla, **recomendable FFP2** ya que en **ambientes cerrados** es bueno proteger a los demás y también protegernos que con otras no ocurriría; incluso utilizarlas estando sólo como manipulador en el puesto de trabajo.
- ❖ Antes de entrar en las zonas de trabajo, el manipulador utilizando los **aseos o vestuarios**, guardará en su taquilla personal o en su defecto en una bolsa o incluso en el mismo aseo, la ropa de calle la cual desconocemos si presenta alguna contaminación, cambiándose por la ropa de trabajo la cual debe desinfectarse de forma **mecánica mínimo a 60°C** y con más frecuencia;
- ❖ Uso de guantes como EPI en la realización de actividades de riesgo: **recoger vasos, botellines o restos de la mesa**, limpieza de aseos o general,... pero nunca como un equipo de protección continuo en nuestra jornada (servir, recoger, manipular dinero,...) ya que el mismo guante al utilizarlo en diversas actividades hace de fuente de contaminación; **NUNCA DEBEMOS PENSAR QUE LLEVAR GUANTES Y UTILIZAR HIDROALCOHOL, EVITA QUE NO SE REALICE UN LAVADO DE MANOS CONTINUAMENTE.** *Siendo consciente de la dificultad de existir un trabajador exclusivo para la limpieza o recoger restos de los clientes, se debería como mínimo lavado de manos o uso hidroalcohol cada vez que se realice esta actividad sucia, PENSANDO EGOISTAMENTE EN NOSOTROS COMO PERSONAS MANIPULADORES.*
- ❖ Contar con **medios de desinfección en todas las zonas de trabajo** y de paso a ser posible, y no únicamente en la zona de **lavamanos**, pudiendo tener geles **hidroalcohólicos, pulverizadores con agua y lejía, o desinfectantes virucidas autorizados** ... a mano en cualquier momento.
- ❖ Cuando **tosas o estornudes** estornudas, cúbrete la boca con el codo flexionado, o con un pañuelo desechable, luego tíralo lo antes posible a la basura (no lo guardes) y desinfectarte las manos.

- ❖ Cuidado con **tocar el interior de la mascarilla** con las manos para colocarla o para poder respirar en alguna ocasión de forma cómoda, sin agobios.
- ❖ Mantener las **normas de higiene en manipulador de alimentos como profesional**: no fumar, no mascar chicle, no maquillaje, ni reloj, ni anillos, ni joyas... cumpliendo la formación en manipulador de alimentos.
- ❖ La **limitación de aforo** que exista en ese momento debe respetarse obligatoriamente.
- ❖ La **distancia entre personas**, tanto en el proceso de compra como en las colas de espera debe ser de al menos 1.5 metro mínimo.
- ❖ Durante la atención al cliente, se debe **evitar acercamientos innecesarios**, ya que el cliente **sentado suele quitarse la mascarilla y puede contaminar al manipulador**.

En general todo se resume en evitar la posible contaminación cruzada.

RECUERDA



Acceso público a **dispensadores de geles hidroalcohólicos** o desinfectantes con actividad virucida autorizados.



Uso de mascarilla por parte del personal en el caso de no poder asegurar los 2 m. de seguridad.



Limpieza y desinfección del equipamiento de la terraza **entre un uso y otro**: mesas, sillas, superficies de contacto...



Almacenar los elementos auxiliares del servicio (vajilla, cristalería, cubertería o mantelería) **en recintos cerrados**, lejos de zonas de paso.



Usar **mantelerías de un solo uso** preferentemente. En su ausencia, evitar el uso de la misma mantelería con distintos clientes, optando por materiales que faciliten su cambio entre servicios y su lavado mecánico a temperatura entre 60º y 90º.



Eliminar productos de autoservicio como servilleteros, palilleros, aceiteras... y otros utensilios similares, **priorizando monodosis desechables**.



Evitar el uso común de cartas. Usar dispositivos electrónicos, pizarras u otros carteles.

4 PLAN DE GESTIÓN DE ALÉRGENOS

OBJETIVO:

Aplicación del C.E.1169/11, informando al consumidor sobre las sustancias que causen alergias o intolerancias presentes en sus alimentos.

RESPONSABLE:

El responsable del control de los alérgenos es el personal elaborador de los mismos, pero es importante que el resto de personal (camareros, distribuidores, personal de tiendas,...) no contaminen de forma cruzada dichos productos elaborados sin alérgenos.

CONCEPTOS:

Alergia alimentaria: reacción ocasionada por el sistema inmunológico cuando se expone al antígeno, en este caso, alimento. El organismo reacciona como si se tratase de un cuerpo extraño al mismo. La mayoría de las alergias, se producen por ingestión del alimento, pero pueden producirse por contacto o inhalación e incluso vapores de cocción. ES PERO QUE INTOLERANCIA.

Intolerancia alimentaria: es un tipo de hipersensibilidad no alérgica, en la cual pueden estar involucrados tanto mecanismos inmunológicos, tóxicos, enzimáticos o psicológicos, entre otros, y que afecta al metabolismo. La intolerancia se produce cuando el cuerpo no es capaz de digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes.

Trazas: pequeñísimas cantidades del alérgeno, o de la sustancia problema que puede estar presente en los alimentos por el proceso de elaboración en fábrica, de almacenamiento incorrecto, por contaminación cruzada, etc. Ejemplo: avecren de carne (trazas de pescado), es porque en la misma fabrica también se hace avecren de pescado y puede haya podido caer algo por el ambiente,...



SUSTANCIAS A INFORMAR:

1. Cereales que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:

- a) jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa;
- b) maltodextrinas a base de trigo;
- c) jarabes de glucosa a base de cebada;
- d) cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.
3. Huevos y productos a base de huevo.
4. Pescado y productos a base de pescado, salvo:
 - a) gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides;
 - b) gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.
5. Cacahuets y productos a base de cacahuets. **(NO SON FRUTOS SECOS, SON LEGUMBRES)**
6. Soja y productos a base de soja, salvo:
 - a) aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados;
 - b) tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja;
 - c) fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja;
 - d) ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa), salvo:
 - a) lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos
 - b) lactitol.
8. Frutos de cáscara, es decir: almendras (*Amygdalus communis* E.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfóncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados, salvo los frutos de cáscara utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
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 en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de moluscos.

¿Cómo informar al consumidor?:

Mediante **cartel visible o indicación en las cartas** (importante tenerlas actualizadas) para que el consumidor pueda gestionar la solicitud de información al personal, el cual podrá informarle de



forma oral y previo requisito de contar con un registro de forma escrita fácilmente entendible (en papel o soporte informático). Dicho registro indica la fecha de actualización de la carta de comidas bien cuando haya cambio de productos, materia prima, proceso y/o personal elaborador. En ese registro se indicará toda comida elaborada expuesta en carta y la habitual (desayunos, sugerencias y aperitivos).

El personal elaborador es quien cumplimenta dicha ficha mediante su receta y leyendo los ingredientes de cada uno de los componentes de cada comida. Siempre vendrá indicado en los ingredientes los alérgenos de ese componente de la comida, de forma llamativa, bien en mayúsculas, negrita o indicado como tal.

Aunque no es obligatorio, sí es recomendable informar de la posibilidad de trazas o posibles contaminaciones cruzadas en materia de alérgenos en nuestros productos.

Se adjunta ejemplo de ficha de información de alérgenos/producto.

BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN:

- El personal siempre elaborará con la misma receta, y en caso de cambio, se actualizará la ficha de alérgenos. Esto incluye asegurarse de usar las mismas marcas.
- Nunca eliminar una etiqueta original cuando se realicen subdivisiones inferiores.
- Asegurarse de que todas las superficies de trabajo, manos y equipos implicados, han sido limpiados previamente y de forma adecuada para evitar presencia accidental.
- Si es posible utilizar diferentes equipos y zonas, al igual que materias primas nuevas.
- No confundir los mariscos (moluscos/crustáceos) con pescados.
- Elaborar primero la comida SIN alérgenos y luego el resto de comidas.
- Nunca responder al cliente según lo que se intuya, debemos dirigirnos siempre al registro de alérgenos para una correcta información ya que no tenemos que estudiárnoslo todo.
- Evitar usar en el calentatapas pinzas o utensilios para diferentes alimentos.
- Evitar contaminación cruzada tras su elaboración en el momento de almacenamiento, tapando productos,... o en el momento del servicio, utilizando pinzas para cada alimento en calentatapas, utilizando materia prima nueva sin abrir,...



NOMBRE DEL PRODUCTO	 Gluten	 Crustáceos	 Huevos	 Pescado	 Cacahuetos	 Raps	 Lácteos	 Frutos de cáscara	 Apio	 Mostaza	 Moluscos	 Granos de sésamo	 Altramucos	 Derivados de alérgenos y aditivos
BACALAO A LA VIZCAINA	X			X										
REJOS FRITOS	X										X			
CALAMARES FRITOS	X										X			
BOQUERONES FRITOS	X			X										
BACALAO DORADO			X	X			X							
SOLOMILLO A LA GALLEGA														
SOLOMILLO PLANCHA					X									
PANCETA PLANCHA														
ALITAS DE POLLO FRITAS	X													
PATATAS FRITAS	X													
ENSALADA MIXTA				X										
QUESO							X							
PATATAS BRAVAS	X													
MONTADITO	X						X							
GAMBAS ALIOLI	X	X	X			T								X
PAN	X													
VINO														X

X: contiene. T: trazas/puede contener Fecha de actualización: enero 2021