



Descubre las claves para la gestión eficiente de los alérgenos en tu cocina.

Descubre nuestros productos en [ufs.com](https://www.ufs.com)



Unilever
Food
Solutions

A partir del 13 de diciembre de 2014, el Reglamento relativo a la información alimentaria facilitada al consumidor (EU 1169/2011) obliga a cambiar la forma en la que se debe indicar la información sobre los alérgenos en las etiquetas y en los alimentos que se venden preenvasados, a granel o que se sirven fuera de casa.



¿Que significa esto?

El reglamento define **14 alérgenos** que deben etiquetarse incluso en los alimentos que se venden a granel. Esto significa que debes informar a tus clientes sobre la presencia de estos 14 alérgenos en los alimentos que sirves. La intención es que sea fácil identificar los alérgenos que contiene cada alimento.

El objetivo no es prohibir determinados ingredientes en la cocina, lo cual limitaría la creatividad. Se trata más bien de adquirir los conocimientos sobre estos 14 alérgenos y de alertar y formar al personal de cocina y de servicio para **asegurar una gestión efectiva de los mismos.**

El comensal tiene derecho a pedir información por escrito sobre la presencia de algunos de los 14 alérgenos de declaración obligatoria en los alimentos no envasados que le sirvan en bares, restaurantes, hospitales, comedores escolares y en comercios minoristas (panaderías, carnicerías, etc..).

Los 14 alérgenos



CEREALES CON GLUTEN



CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS DERIVADOS DE LOS CRUSTÁCEOS



MOLUSCOS Y PRODUCTOS CON MOLUSCOS



PESCADO Y PRODUCTOS CON PESCADO



HUEVOS Y PRODUCTOS CON HUEVO



ALTRAMUCES Y PRODUCTOS CON ALTRAMUCES



MOSTAZA Y PRODUCTOS CON MOSTAZA



CACAHUETES Y PRODUCTOS CON CACAHUETES



FRUTOS SECOS Y PRODUCTOS CON FRUTOS SECOS



SOJA Y PRODUCTOS CON SOJA



SÉSAMO Y PRODUCTOS CON SÉSAMO



APIO Y PRODUCTOS CON APIO



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS (INCLUIDA LA LACTOSA)



DIÓXIDO DE AZUFRE SULFITOS (EN UNA CONCENTRACIÓN DE MÁS DE 10 MG/KG O MG/L)

Los 14 alérgenos

· GLUTEN ·

CEREALES CON GLUTEN

Los cereales que contienen gluten son: trigo (como espelta y trigo khorasan), cebada, centeno, avena y sus variedades híbridas y productos derivados.



Entre los ingredientes derivados de los cereales anteriores encontramos: almidón, harina, harina de grano grueso, sémola, cuscús, polenta, cebada perlada, copos, salvado, trigo entero, bulgur, germen de trigo. Otros alimentos que pueden contener gluten: pasta, miga de pan, tortitas, muesli, preparados para hornear/pasteles, pan, alimentos horneados, tartas, pasteles, galletas, malta, cerveza de malta, cerveza, café en grano (malta), bebidas de cacao, especias combinadas, salsa de soja, salsa de harina y grasa, tabletas de chocolate, barritas de cereales.

· CRUSTÁCEOS ·

CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS DERIVADOS DE LOS CRUSTÁCEOS

Gambas, cangrejos de río, langosta, cangrejos, kril, langosta marina, camarones, gambas rebozadas, cangrejos araña, mantequilla de cangrejo.



Otros alimentos que pueden contener crustáceos: pasta de gambas, sashimi, surimi, crujiente de gamba, bullabesa, paella.

· MOLUSCOS ·

MOLUSCOS Y PRODUCTOS CON MOLUSCOS

Bivalvos (almejas, mejillones, vieiras, ostras), caracoles, orejas de mar, cefalópodos: calamares, pulpo, sepia.



Otros alimentos que pueden contener moluscos: pasta con tinta de calamar, surimi, sashimi, bullabesa, paella.

· PESCADO ·

PESCADO Y PRODUCTOS CON PESCADO

Crudo, cocinado y escabechado.

Otros alimentos que pueden contener pescado: caviar, huevas, gelatina, surimi, kamaboko, anchoas (pasta), salsa Worcester, salsas/condimentos picantes (asiáticos), alimentos de cocinas autóctonas (p. ej. sushi, arroz frito, paella, rollitos de primavera, vitel toné, bullabesa, Labskaus).



· HUEVO ·

HUEVOS Y PRODUCTOS CON HUEVO

Huevos de gallina y también huevos de ganso, pato, pavo, codorniz, pichón, avestruz; yema de huevo, clara de huevo, clara montada.



Otros alimentos que pueden contener

huevos: huevo líquido, huevo en polvo, huevo congelado, sustancias y alimentos con el prefijo ovo (= huevo): ovomucina, lisozima del huevo (p. ej. en el queso), lecitina de huevos de gallina, "aglomerantes" para semillas y guarniciones en pan y productos horneados, azúcar glaseado, tartas, pasteles, productos horneados, bizcochos de soletilla, pavlova, mayonesa, salsas (p. ej. salsa holandesa), aglomerante en carne picada, rebozados, empanados, surimi, licor de huevo, pasta al huevo.

Los 14 alérgenos



ALTRAMUCES Y PRODUCTOS CON ALTRAMUCES

Harina de altramuces, proteína vegetal (altramuces).

Otros alimentos que pueden contener altramuces: pan y productos horneados y sustituto vegetario de la carne.



MOSTAZA Y PRODUCTOS CON MOSTAZA

Semillas de mostaza, mostaza, aceite de mostaza, semillas germinadas de mostaza.

Otros alimentos que pueden contener mostaza: embutidos, productos cárnicos...



CACAHUETES Y PRODUCTOS CON CACAHUETES

Otros alimentos que pueden contener cacahuetes: aceite de cacahuete (también como grasa para freír), mantequilla de cacahuete, sustituto vegetario de la carne, salsas, aderezos, pesto, alimentos de cocinas autóctonas (p. ej. africanos, asiáticos, mexicanos).



FRUTOS SECOS Y PRODUCTOS CON FRUTOS SECOS

Otros alimentos que pueden contener frutos secos: aceite de nueces, aceite de avellanas, mazapán, nougat, pasta de nueces, mantequilla de nueces, alimentos horneados, postres, amaretti, chocolate, aperitivos, muesli, acompañamientos de ensalada, pesto y otras salsas, aderezos de ensalada, platos vegetarianos.



SOJA Y PRODUCTOS CON SOJA

Otros alimentos que pueden contener soja: leche de soja, postres con soja, aceite de soja sin refinar, proteína de soja, tofu, condimentos (salsas de soja, shoyu, tamari, teriyaki, salsa Worcester), miso, tempeh, brotes de soja, untables y platos vegetarianos, surimi, pan y alimentos horneados, hamburguesas, productos con embutidos.



SÉSAMO Y PRODUCTOS CON SÉSAMO

Semillas de sésamo, aceite de sésamo, pasta de sésamo (tahini), mantequilla de sésamo, harina de sésamo, sal de sésamo (gomashio).

Otros alimentos que pueden contener sésamo: pan, productos horneados, galletas saladas, cereales de desayuno.



APIO Y PRODUCTOS CON APIO

Apio nabo (la raíz del apio), semilla de apio, tallo de apio, hoja de apio.

Otros alimentos que pueden contener apio: zumos vegetales con apio, sal con apio, combinaciones de especias, curry, caldos, sopas, estofados, salsas, productos embutidos y de carne, ensaladas delicatessen (ensalada Waldorf), ensaladas vegetales, ensalada de patata (con caldo), aperitivos.



Los 14 alérgenos

LECHE



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS (INCLUIDA LA LACTOSA)

Otros alimentos que pueden contener leche: proteína de leche, caseína, proteínas del suero de la leche, lactoalbúmina, lactoglobulina, lactosa, leche, leche en polvo, nata, nata agria, crema fresca, suero de leche, yogur, kéfir, queso, quark, mantequilla, mantequilla clarificada, margarina con contenido de leche, chocolate, alimentos horneados, cuajo, nougat.

Nota: La leche de cabra, búfala y yegua también presentan problemas de tolerancia similares.



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (EN UNA CONCENTRACIÓN DE MÁS DE 10 MG/KG O MG/L)

E220-228: Dióxido de azufre y sales de sulfitos.

Otros alimentos que pueden contener dióxido de azufre y sulfitos: vino (sulfurado), otras bebidas alcohólicas, fruta seca (especialmente las que deben mantenerse ligeras); cantidades más pequeñas, por ejemplo, en purés de patata instantáneos a menudo aparecen en niveles inferiores a los que son de declaración obligatoria.



Las 9 claves para combatir los alérgenos

- 1 Forma a tu personal para que se encuentre suficientemente preparado para un caso de reacción alérgica.
- 2 El personal debe conocer los principales alérgenos presentes en las diferentes preparaciones.
- 3 Asegúrate de que el personal conoce los alérgenos presentes en los productos envasados, formen o no parte de la lista de alérgenos.
- 4 Ten en cuenta que, para un mismo producto, el listado de alérgenos puede variar según el proveedor o la marca.
- 5 Tu personal debe saber cómo evitar la contaminación adicional con alérgenos no declarados a través de ingredientes utilizados en las preparaciones.
- 6 El personal debe saber cómo evitar la contaminación cruzada durante los procesos de preparación, cocinado y emplatado.
- 7 El personal debe ser conocedor del proceso de tratamiento de residuos.
- 8 Es importante que el personal de cocina esté informado de qué ingredientes alternativos utilizar para personas alérgicas.
- 9 Los chefs y el personal de cocina deben estar informados de que, en caso que aparezca un alérgeno no declarado por error al servir un plato, deberán sustituirlo y volver a servirlo de nuevo.

Evita la contaminación accidental

Como parte de su deber de vigilancia, todas aquellas personas que trabajen con productos alimenticios a granel, deberán tomar medidas para evitar la contaminación accidental cruzada de los mismos con alérgenos. A continuación algunos ejemplos de medidas a tomar.



Evita el contacto de alimentos con alérgenos transferibles

Evita la contaminación accidental

- Trabajar en lugares libres de alérgenos
- Reducir al mínimo el contacto de alimentos y platos, con alérgenos fácilmente transferibles tales como (harina o pan rallado)
- Utilizar platos y cubiertos perfectamente limpios
- Utilizar cucharas y cucharones individuales para servir cada ingrediente
- Mantener completamente limpias las superficies y áreas de trabajo (preferiblemente lisas), así como las zonas de preparación y presentación
- Limpiar correctamente todas las herramientas y equipos utilizados en la preparación, cocinado y almacenamiento
- Lavar las manos regularmente, utilizar uniformes de trabajo y guantes nuevos (antes de empezar a preparar el siguiente plato)
- Cambiar el aceite de asar y freír (especialmente de pescados, crustáceos y moluscos, que de lo contrario pueden convertirse en alérgenos muy potentes para cualquier plato)
- Si fuera necesario, preparar platos para alérgicos por separado



Renueva a menudo el aceite



Prepara platos por separado



Evita almacenar varios ingredientes juntos

Te ayudamos a interpretar el etiquetado



La información sobre los 14 alérgenos debe estar claramente destacada, por ejemplo en mayúsculas, como se encuentra en todos los productos Unilever Food Solutions.

Para conocer bien los productos que utilizamos y saber si contienen o no alérgenos, te ofrecemos una serie de productos que cumplen los criterios:



• Producto sin gluten, adecuado para celíacos

Con este símbolo indicamos que el producto no contiene más de 20 ppm de gluten, por lo que es un producto adecuado para celíacos.



• Sin ingredientes con lactosa

Los productos con este símbolo no tienen ningún ingrediente que aporte lactosa al producto.



Productos Sin Gluten



Desde Unilever Food Solutions hemos desarrollado una amplia gama de productos SIN GLUTEN para que puedas ofrecerlos a tus clientes sin perder un ápice de sabor y calidad en tus recetas.

CALDOS BASE



Caldo Doble Carne Pastilla Knorr 72 pastillas Caldo Doble Carne Pastilla Knorr 96 pastillas Caldo Doble Carne Pastilla Knorr 1Kg Caldo Pescado Pastilla Knorr 1Kg Base para Paella Knorr Krona Original

CALDOS VERSÁTILES



Caldos Líquidos Concentrados de Pollo, Sabor Carne, Vegetal y Marisco

SALSAS PARA PASTA



Salsa Pomodoro Knorr

SALSAS ÉTNICAS



Salsas Étnicas Agridulce y Curry

ESPESANTES



Maizena 25Kg Maizena 2,5Kg Maizena Express Maizena Express Oscura

SALSAS DE PREPARACIÓN EN FRÍO



Salsa de Tomate 10Kg. Knorr Base de Salsa Española Knorr

SIROPES



Siropes de Chocolate, Caramelo, Toffee, Fresa, Vainilla, Frutas del Bosque y Cereza; Siropes Crujientes de Chocolate y Chocolate Blanco

CONTIENEN POR INGREDIENTE*:



CALDO DOBLE CARNE 72 PASTILLAS	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO DOBLE CARNE 96 PASTILLAS	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO DOBLE CARNE PASTILLA 1KG.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO PESCADO PASTILLA 1KG.	—	✓	✓	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—
BASE PARA PAELLA	—	✓	**	**	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—
KRONA ORIGINAL	—	—	—	—	—	—	—	✓	—	—	—	—	—	✓
CALDO LÍQUIDO CONCENTRADO MARISCO	—	✓	**	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—
CALDO LÍQUIDO CONCENTRADO CARNE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO LÍQUIDO CONCENTRADO POLLO	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO LÍQUIDO CONCENTRADO VEGETAL	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
SALSA POMODORO	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
SALSA ÉTNICA AGRIDULCE	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	—
SALSA ÉTNICA CURRY	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	✓
MAIZENA 25KG. Y 2,5KG.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
MAIZENA EXPRESS	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	✓
MAIZENA EXPRESS OSCURA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	✓
SALSA TOMATE 10KG	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
BASE SALSA ESPAÑOLA	—	—	—	—	—	—	—	✓	—	—	—	—	—	—
SIROPE CARTE D'OR CHOCOLATE	—	—	—	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	✓
SIROPE CARTE D'OR CAMELO	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	**
SIROPE CARTE D'OR CEREZA	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	**
SIROPE CARTE D'OR FRESA	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	**
SIROPE CARTE D'OR FRUTAS DEL BOSQUE	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	**
SIROPE CARTE D'OR TOFFEE	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	**
SIROPE CARTE D'OR VAINILLA	—	—	—	—	—	—	—	—	**	✓	—	—	—	**
SIROPE CRUJIENTE CHOCOLATE BLANCO	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	✓
SIROPE CRUJIENTE CHOCOLATE NEGRO	—	—	—	—	—	—	—	✓	**	—	—	—	—	**

*Hay implantadas medidas preventivas para minimizar el riesgo de contacto cruzado con estos alérgenos. **El producto puede contener, por contacto cruzado, los alérgenos marcados con dos asteriscos. La información de este documento ha sido preparada usando datos actualizados al momento de su publicación. Si en el envase del producto encuentra diferencias, este hecho puede ser debido a pequeños cambios en la receta, o procesos de fabricación. En estos casos, siempre tome como referencia la información impresa en el envase.

5 recetas

sin gluten



Bizcocho de tomate, crema de queso y pesto

Ingredientes *(para 10 personas)*

- Huevos frescos (65-75 g) 4 uni
- Azúcar 50 g
- Salsa Pomodoro Knorr 240 g
- Krona Original 200 ml
- Queso mascarpone o similar 150 g
- Ralladura de limón 20 g
- Menta o albahaca 10 g
- Nueces peladas 50 g
- Aceite de oliva virgen extra Arbequina 30 ml

Elaboración

- Batir los huevos con el azúcar a máxima velocidad y una vez montados mezclar cuidadosamente con la mezcla de **Salsa Pomodoro Knorr**, procurando que no se baje y manteniendo una masa aireada.
- Disponer en una placa engrasada y hornear de 20 a 25 minutos a 160°C., dependiendo del tipo de horno, grosor de la placa... (tardará algo menos tiempo que un bizcocho tradicional).
- Aparte, rebajar el queso mascarpone con la **Krona Original**, incorporar azúcar y una pizca de sal. Montar. Si se desea se puede sustituir por otro queso local cremoso, o curado rallado, yogur...
- Emplatar cortando un trozo de bizcocho con una quenelle de crema de queso encima, lascas de queso y un pesto fresco de nueces, limón y aceite de oliva virgen extra.

5 recetas sin gluten



Crema aireada de puerro con vieiras y bullabesa crujiente

Ingredientes (para 10 personas)

- Vieiras 10 uni
- Puerro 400 g
- Ajo 10 g
- Chalota 120 g
- Azafrán 0,01 g
- Krona Original 350 ml
- Maizena 200 g
- Caldo Líquido Concentrado de Marisco Knorr 40 ml
- Aceite girasol 300 ml

Elaboración

- Preparar una salsa de marisco con la chalota, el ajo, **Caldo Líquido Concentrado de Marisco Knorr** y el azafrán. Incorporar 1,2 L de agua y hervir.
- Colar y espesar con **Maizena**, hasta obtener una salsa muy espesa parecida a la masa de galletas. Estirar en un silpat una capa muy fina, o bien introducir en una manga formando hilos o galletas. Disponer de más hebras de azafrán por la superficie. Deshidratar en horno a 100°C. unos 90 min. Reservar.
- Aparte, reducir la **Krona Original** infundada con las partes blancas del puerro. Poner a punto de sal, colar y dejar temperar.
- Escaldar el resto del puerro troceado. Una vez cocido ligeramente, refrescar.
- Al emplatar: semimontar la **Krona Original** aún tibia y mezclar con el puerro cocido. Poner en la base del plato. Marcar las vieiras en plancha o sartén y apoyar encima. Calentar el aceite y freír ahí los trozos de la bullabesa deshidratada. Servir inmediatamente.



Alitas de pollo frito supercrujientes con agridulce

Ingredientes (para 10 personas)

- Alitas de pollo 4 uni
- **Maizena** 650 g
- Huevos frescos 2 uni
- Cilantro 50 g
- Chiles frescos 10 g
- Jengibre 50 g
- **Salsa Étnica Agridulce Knorr** 250 ml
- Aceite para freír

Elaboración

- Cortar y retirar posibles restos de plumas de las alitas de pollo. Si se desea se pueden marinar antes de mezclar con el preparado para freír. Espolvorear algo de **Maizena** para que facilite el encolado con la mezcla al freír posteriormente.
- Para la masa para freír: mezclar la **Maizena** con los huevos, cilantro picado, jengibre rallado, chiles o aquellos ingredientes que mejor encajen en nuestra idea o receta. Mezclar bien hasta conseguir una masa ligera pero que se mantenga adherida a los trozos de carne.
- Freír en abundante aceite bien caliente y servir tras retirar el exceso de grasa con papel absorbente.
- Acompañar de la **Salsa Étnica Agridulce Knorr** personalizada con el toque personal que se desee.

5 recetas sin gluten



Solomillo marinado, patata confitada y salsas gelés

Ingredientes *(para 10 personas)*

- Solomillo de cerdo 5 uni
- **Caldo Líquido Concentrado sabor Carne Knorr** 50 ml
- Patata 1,50 Kg
- Remolacha 200 g
- Guisantes 200 g
- Naranjas frescas 200 g
- **Maizena Express** 4 uni
- Pimienta 200 g
- Especies tipo curry 2 g
- 5 g

Elaboración

- Limpiar el solomillo y marinar con especias, reducciones, **Caldo Líquido Concentrado sabor Carne Knorr**.
- Mientras, cocer los guisantes en agua y sal, a mitad de cocción triturar con la turmix, colar y volver a hervir. Enseguida espesar con **Maizena Express** hasta conseguir una salsa densa. Pasar a través de un cedazo o colador muy fino.
- Calentar el zumo de naranja natural y espesar con la **Maizena Express**. Pasar por cedazo o colador muy fino
- Hacer lo mismo con el jugo de cocer la remolacha.
- Emplatlar el solomillo marcado y al punto sobre una base de patatas confitadas y completar con las 3 salsas dispuestas en el plato con ayuda de pipetas o biberones.



Croquetas caseras variadas

Ingredientes *(para 10 personas)*

- Para la masa:**
- Leche entera 1 L
 - **Maizena** 125 g
 - **Krona Original** 40 ml
 - Recortes de jamón 150 g
 - Bacalao 150 g
 - Restos de pollo 150 g
 - Sal 10 g
- Para el rebozado:**
- Huevo 2 uni
 - **Maizena**, quinoa, trigo sarraceno, pan rallado sin gluten, amaranto... 200 g
 - Aceite

Elaboración

- Preparar la bechamel para las croquetas pochando en muy poco aceite un poco de cebolla (si se desea) e incorporando la guarnición en cada caso: jamón, carne del cocido, bacalao desalado, etc. Añadir **Krona Original** y dejar reducir la mitad. Incorporar el 90% de la leche y llevar a ebullición.
- Desleír la **Maizena** en la leche fría restante e incorporar a la mezcla anterior, moviendo constantemente e hirviendo todo suavemente al menos un par de minutos. Con el punto de espesor habitual para croquetas, retirar del fuego y reposar la masa.
- Bolear de forma habitual, sustituyendo la harina del empanado por un poco de **Maizena**. Pasar por huevo y cubrir con una capa de, por ejemplo, pan rallado sin gluten, quinoa, trigo sarraceno triturado...



MAIZENA



Síguenos en:



fb.com/unileverfoodsolutions.es



[@UnileverFS_es](https://twitter.com/UnileverFS_es)



[UFSSpain](https://www.youtube.com/UFSSpain)



**Unilever
Food
Solutions**