

Viviendo con alergias alimentarias,  
**ALIMENTACIÓN  
SIN BARRERAS**

Según la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia estimada de las alergias alimentarias es del 1% al 3% en los adultos, y del 4% al 6% en los niños. La variedad de alimentos con potencial alergénico es muy amplia pero se han identificado ocho que provocan el 90% de los casos de alergias alimentarias: trigo (en algunas legislaciones se indica como cereales que contienen gluten), crustáceos, huevo, pescados, soya, leche, maní y nueces de árbol.

Tomando como referencia el informe del Instituto Nacional de Estadística y Censo de Costa Rica: Estadísticas demográficas 2011-2025. Proyecciones nacionales. Indicadores demográficos proyectados por años calendario, en Costa Rica la prevalencia estimada por la OMS correspondería a cerca de 120 mil adultos y aproximadamente 56 mil niños.

---

## Síntomas

---

Los síntomas de las alergias alimentarias van desde un ligero malestar hasta reacciones graves, potencialmente mortales, que necesitan intervención médica inmediata. El único tratamiento fiable y conocido para esta condición de salud, es evitar los alimentos que causan este tipo de reacción.

---

## Pero, ¿qué son las alergias alimentarias?

---

Son reacciones adversas a los alimentos que tienen en su origen un mecanismo inmunitario.





## Implicaciones socio-económicas y familiares de las alergias alimentarias

---

La alimentación de una persona con alergia alimentaria, se puede ver severamente limitada en cuanto a accesibilidad e inocuidad de los alimentos aptos para su condición, esto debido a que muchos de los alimentos procesados y recetas o prácticas culinarias hacen uso frecuente de alérgenos comunes como los indicados anteriormente.

Es frecuente que en los grupos organizados de pacientes la creatividad aflore, y muchas recetas y platillos sean reproducidos con ingredientes alternativos para lograr una versión apta para las necesidades de algún sector de la población con alergias alimentarias, dando como resultado exquisitas soluciones a una limitación que además puede permitir la participación social y familiar de las personas con esta condición.

Algunos de los ingredientes utilizados como sustitutos de los alérgenos pueden ser onerosos ya que son elaborados bajo estrictos controles de calidad e inocuidad que elevan su precio con respecto a los productos tradicionales.

En reconocimiento al esfuerzo que hacen las personas con alergias alimentarias y sus familias para llevar una vida con accesibilidad a alimentos aptos para su condición, la Universidad de Costa Rica, a través de la Vicerrectoría de Acción Social ha respaldado la Red Multidisciplinaria de Alérgenos en Alimentos liderada por el Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA), la cual organizó un concurso para que miembros de la comunidad

alérgica costarricense presentara sus soluciones creativas a recetas populares que llevan alérgenos en su preparación. El concurso fue coordinado por el CITA, las Escuelas de Nutrición y Tecnología de Alimentos y la organización Alergias con Amor. Se contó con el apoyo de un panel de 4 jueces capacitados en desarrollo de alimentos, nutrición y artes culinarias quienes seleccionaron 4 recetas que fueron presentadas como ganadoras en el VI Congreso Internacional de Ciencia y Tecnología de los Alimentos celebrado en Costa Rica en 2019. En este recetario, les compartimos las preparaciones participantes, las cuales son deliciosas y muy creativas.

Todas las recetas tienen una versión original con alérgenos y una versión sin uno o más alérgenos. Por esta razón, en cada receta se resalta cuál(es) son los ingredientes alergénicos que fueron sustituidos mediante íconos de “Libres de”. Además, en la parte de abajo se indica el o los alérgenos que están presentes en cada una de las preparaciones. Para participar, se tomaron en cuenta aquellas recetas que eliminaran al menos uno de los ingredientes listados como “grandes 8”: gluten, huevo, leche, soya, pescado o mariscos, crustáceos, maní y nueces.

Para más información sobre las recetas,  
puede contactar a:

**Inés Cornejo Ruh - Alergias con Amor -  
alergiasconamor@gmail.com**

**Rebeca López Calvo -CITA-  
rebeca.lopez@ucr.ac.cr**

**Cindy Hidalgo Víquez- Escuela de Nutrición  
UCR- cindy.hidalgoviquez@ucr.ac.cr**

**Jacqueline Aiello Ramírez- Escuela de  
Tecnología de Alimentos UCR-  
jacqueline.aiello@ucr.ac.cr**

---

## Índice de recetas

---

Bonetes de pan dulce con anís .....	pág 7
Ceviche de plátano .....	pág 9
Churchill .....	pág 11
Galletas de chispas de chocolate .....	pág 13
Rompopo .....	pág 15
Macarronni and cheese .....	pág 17
Tamalito de elote .....	pág 19
Pasta con pollo en salsa blanca .....	pág 21
Masa para pastelitos tipo sesteo .....	pág 23
Pupusas de frijol .....	pág 25
Quequitos de limón .....	pág 27
Spread de pollo .....	pág 29



# BONETES DE PAN DULCE CON ANIS

Autora de la receta:  
**Paula Andrea  
Bolaños Chaves**



Rinde:  
**6 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
hierro y calcio**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Almidón de maíz	1 y 1/2 tz	180
Harina de yuca	3/4 tz	90
Harina de arroz	3/4 tz	90
Polvo de hornear	1 cda	5
Levadura	2 cda	10
Goma Xantán	2 cda	10
Anís dulce	2 cda	30
Huevo	1 unidad	60
Azúcar	1/2 tz	95
Miel de abeja	2 cdas	30
Lecha agria	1 tz	230
Aceite vegetal	1/4 tz	55
Mantequilla	1 cda	5

## **Preparación:**

1. Se mezclan todos los ingredientes secos y se apartan.
2. Los ingredientes líquidos, excepto la mantequilla, se ponen en la batidora y se batan.
3. Los ingredientes secos se van agregando poco a poco y se continúa batiendo, de último se agrega la mantequilla.
4. Continuar batiendo al menos 4 minutos.
5. La masa es suave y pegajosa, por lo tanto se pueden formar bollitos con una manga pastelera o con una cuchara.
6. Engrasar una bandeja y enharinar, poner los bollitos y dejar reposar en un lugar cálido por 1 hora.
7. Hornear a 350° F (175°C) por 20 minutos.
8. Después de hornear, barnizar con miel de tapa de dulce al gusto.

**Alérgenos:** contiene huevo y leche



# CEVICHE DE PLÁTANO

Autora de la receta:  
**María del Pilar Mora**



Rinde:  
**12 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
vitamina B6 y  
vitamina C**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Plátano verde	2 uds	350
Cebolla	1 ud mediana	126
Chile dulce rojo	1 ud mediana	102
Culantro	1/2 rollo	11
Jugo de limón	7 uds	125
Sal	1/4 cda	2
Pimienta	1/8 cda	1
Vinagre blanco libre de gluten	2 cdas	30

## Preparación:

**1.** Se pelan y se cortan en cubos finos los plátanos verdes y se ponen a cocinar en una olla con agua por 20 minutos. Se puede dejar el plátano un poco duro para darle mejor textura al ceviche, pero se puede cocinar más si así lo desean.

**2.** Se escurre y enfría.

**3.** Se pica la cebolla finamente y se sumerge en el vinagre por 20 minutos, se recomienda usar un plato o tazón poco profundo para que toda la cebolla esté en contacto con el vinagre.

**4.** Se pica el chile dulce y el culantro castilla.

**5.** Se mezclan todos los ingredientes, se agrega el zumo de medio limón, la sal y la pimienta al gusto.

**6.** Se sirve frío.



# CHURCHILL

Autora de la receta:  
**Andrea Ruiz Gutiérrez**



Rinde:  
**1 porción**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
calcio, hierro  
y vitamina A**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
----------------------	--------------------------	---------------

Agua de sapo (tapa de dulce, jengibre y limón)	350 ml	350
--	--------	-----

Hielo	1 tz	
-------	------	--

Canela molida	1/2 cdta	3
---------------	----------	---

Nuez moscada molida	1/2 cdta	3
------------------------	----------	---

Clavo de olor molido	1/2 cdta	3
-------------------------	----------	---

Sustituto de leche condensada a base de coco	2 cdas	30
--	--------	----

Sustituto de leche en polvo a base de coco	1 cda	15
--	-------	----

Helado de coco libre de caseína y lácteos	2 pelotas	50
---	-----------	----

## **Preparación:**

- 1.** Se licua el agua de sapo con el hielo para que quede frozen.
- 2.** Agregar las especias molidas.
- 3.** Agregar los sustitutos de leche a base de coco.
- 4.** Poner encima las dos bolas del helado de coco.



# GALLETAS DE CHISPAS DE CHOCOLATE

Autora de la receta:

**Catalina Navarro  
Márquez y  
Lissa Solano Avendaño**



Rinde:  
**12 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
hierro y fibra**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Garbanzos cocidos	2 tz	400
Harina de avena (certificada sin gluten)	1/3 tz	75
Agua	2 cdas	
Aceite de oliva	1 cda	15
Cacao en polvo	1/2 cdta	2.5
Esencia de vainilla	1 cdta	5
Bicarbonato	1/2 cdta	2.5
Sal	1/4 cdta	1.5
Edulcorante sin calorías	25 sobres	25
Azúcar moreno	2 cdas	25
Semillas de ayote tostadas y trituradas	1/4 tz	50
Mantequilla de maní	1/4 tz	50
Chispas de chocolate	1/3 tz	75

## **Preparación:**

- 1.** Precalentar el horno a 180 °C.
- 2.** En un procesador de alimentos, agregar los garbanzos escurridos con el aceite oliva y la mantequilla de maní. Triturar hasta formar una pasta.
- 3.** Añadir el azúcar morena, el edulcorante, la harina de avena, el cacao en polvo, la esencia de vainilla, la sal, el bicarbonato y el agua.
- 4.** Mezclar hasta obtener una masa homogénea. Sacar del procesador y añadir los chips de chocolate y las semillas de ayote previamente trituradas.
- 5.** Formar bolitas con las manos (enharinar las manos con harina de avena si es necesario). Aplastar con un tenedor. Acomodar en un molde para galletas cubierto de papel encerado.
- 6.** Hornear durante 15 minutos, o hasta que las galletas estén ligeramente doradas.

**Alérgenos:** contiene maní y leche



# ROMPOPE

Autora de la receta:  
**Lidieth Salas Arrieta**



Rinde:  
**9 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
hierro, magnesio,  
potasio, vitamina  
A y vitamina B6**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Camote	3 uds medianas	900
Sustituto de leche a base de coco sin gluten	1 litro	1000
Canela en astilla	1/2 cdta	3
Canela en polvo	1/2 cdta	3
Nuez moscada	1/2 cdta	3
Vainilla	2cdtas	10
Jarabe de agave	1/2 tz	120
Ron	1 tz	250

## Preparación:

1. Cocinar los camotes con cáscara en suficiente agua junto con la canela en astilla y los clavos de olor.
2. Pelar los camotes cuando estén fríos, partir en trozos grandes y licuar a alta velocidad con el litro de leche de coco hasta obtener una mezcla homogénea y de textura sedosa.
3. Pasar la mezcla a una olla, agregar canela en polvo y nuez moscada; cocinar a fuego medio hasta que hierva, mezclar bien las especias.
4. Apagar y añadir el jarabe de agave y la vainilla, mezclar bien. Dejar enfriar y agregar el ron.
5. Mantener en refrigeración, agregar más canela al servir.



# MACARRONNI AND CHEESE

Autora de la receta:  
**Alergias con Amor**



Rinde:  
**8 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
Calcio, potasio,  
vitamina A y  
riboflavina**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Pasta caracolitos o coditos	2 paquetes	500
Ayote sazón	1/4 kg	250
Sustituto de leche a base de almendras natural sin azúcar	1/2 tz	127
Culantro	1/6 de rollo	5
Sal	1/2 cdta	2
Sustituto de queso tipo mozzarella	1/2 tz	90

## Preparación:

- 1.** Cocinar la pasta al dente según se indica en el empaque
- 2.** Cocinar un cuarto de kilo de ayote sazón (del amarillo), con la sal y el culantro.
- 3.** Una vez cocido, le retira la cáscara y licúa con el sustituto de leche de almendras natural sin azúcar.
- 4.** Hervir hasta espesar (puede añadir papa rallada durante la cocción para acelerar).
- 5.** Agregar el sustituto de queso tipo mozzarella.
- 6.** Verter sobre la pasta

**Alérgenos:** contiene trigo y almendras



# TAMALITO DE ELOTE

Autora de la receta:  
**Alergias con Amor**



Rinde:  
**9 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
hierro, fósforo  
y ácido fólico**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Huevos	2 uds	120
Leche de coco	250 ml	250
Leche condensada de coco	1.5 tarros	420
Harina de trigo	2 tz	360
Esencia de vainilla	1 cda	5
Margarina libre de lácteos	1/2 tz	100
Polvo de hornear	2 cdtas	10
Maíz dulce enlatado	2 tarritos	480

## **Preparación:**

- 1.** Licuar todos los ingredientes, excepto el maíz dulce.
- 2.** Cuando todo está bien integrado, agregar el maíz, licuar hasta despedazar.
- 3.** Hornear a 350°F (175 °C) por 40 minutos.

**Alérgenos:** contiene huevo y trigo



# PASTA CON POLLO EN SALSA BLANCA

Autora de la receta:  
**Alergias con Amor**



Rinde:  
**10 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
hierro**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Pasta	1 paquete	250
Pechuga de pollo con hueso	1 ud mediana	500
Albahaca fresca	1/3 rollo	4
Curry en polvo	1 cda	4
Sal de mesa	1 cda	4
Pimienta negra	1/2 cda	2
Ajo	2 dientes	5
Chile dulce rojo	1/3 chile	30
Apio	1/2 rama	10
Crema de coco sin azúcar	1 tarro	425
Maicena	2 cdtas	10
Aceite de girasol	2 cdtas	10

## **Preparación:**

- 1.** Cocinar la pasta de su elección según indica el empaque
- 2.** Cocinar el pollo con agua, sal y las siguientes especias; albahaca, curry, 1/2 cda de sal y 1/4 de cda de pimienta. Una vez cocinado desmenuzar.
- 3.** Para la salsa blanca sofría 2 ajos. Cuando están cristalizados, sofreír el chile y el apio, agregar una lata de crema de coco (o leche si no tiene crema), agregar 1/2 cda de sal y 1/4 de cda de pimienta. Si está muy líquida puede espesar con maicena.
- 4.** Agregar el pollo, integrar y verter sobre la pasta.

**Alérgenos:** contiene trigo



# MASA PARA PASTELITOS TIPO SESTEO

Autora de la receta:  
**Paula Andrea**  
**Bolaños Chaves**



Rinde:  
**10 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
fósforo**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Harina multi- proposito sin gluten	1 y 1/2 tz	180
Manteca	1/3 tz	67
Huevo	1 ud	60
Agua de hielo	La nece- saria	
Polvo de hornear	1/4 cdta	2
Sal	1/4 cdta	2
Azúcar	1/2 cdta	2.5
Aceite vegetal	1 tz	240

## **Preparación:**

- 1.** Se mezclan los ingredientes secos, se agrega la manteca y se mezcla con tenedor hasta que esté boronoso.
  - 2.** Se añade el huevo y poco a poco el agua hasta conseguir una textura manejable que no se pegue.
  - 3.** Se hacen bolitas y con tortillera se aplastan para formar dos tortillas. Se agrega el relleno, se sellan y se cierran los bordes
  - 4.** Freír por inmersión con el aceite
- Nota: Usualmente el relleno es de papa, carne o pollo**

**Alérgenos:** contiene huevo



# PUPUSAS DE FRIJOL

Autora de la receta:  
**Alergias con amor**



Rinde:  
**4 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
fibra, hierro,  
magnesio,  
fósforo y  
tiamina**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Masa de maíz	1 tz	119
Agua	1 tz	250
Sal	1/2 cda	2
Frijoles negros cocidos	1 y 1 tz	250
Margarina libre de lácteos	1 cda	14
Ajo	1 diente	3
Aceite de girasol	1 y 1/2 cda	23

## **Preparación:**

- 1.** Revolver la masa con el agua y la sal, mezclar hasta que quede maleable (como plasticina) pero húmeda.
- 2.** Arreglar los frijoles poniendo en un sartén la margarina y el ajo para sofreír. Agregar los frijoles molidos o majados y cocinar hasta que se vean espesos.
- 3.** Hacer bolita en la mano. Darle forma como de canastita.
- 4.** Rellenar con frijoles caseros molidos y arreglados.
- 5.** Cerrar la canastita y volver a hacer la bolita. Aplastar como tortilla y colocar en el sartén con poca grasa.
- 6.** Dar vuelta cuando la masa se ve sequita.



# QUEQUITOS DE LIMÓN

Autora de la receta:  
**Ana Carolina  
Fernández Barboza**



Rinde:  
**18 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
hierro**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Harina para re- postería sin gluten	1 y 3/4 tz	210
Polvo de hornear sin gluten	1 y 1/2 cdta	7.5
Bicarbonato	1/4 cdta	1
Sal	1/4 cdta	1
Azúcar	3/4 tz	150
Semillas de amapola	1 cda	15
Jugo de limón	1 ud	5
Ralladura de limón	1 ud	2
Leche deslactosada	1/2 tz	125
Huevos	3 uds	180
Margarina	1 barra	125

## **Preparación:**

- 1.** Con una batidora cremar la margarina por 5 minutos hasta que esté más clara.
- 2.** Agregar el azúcar y batir por 3 minutos más.
- 3.** Agregar los huevos y batir hasta que se mezclen bien.
- 4.** Mientras tanto en un tazón aparte mezclar los ingredientes secos (harina, polvo de hornear, bicarbonato y sal). Agregar las semillas de amapola y la ralladura de limón y mezclar.
- 5.** Con un cucharón ir agregando la mezcla de ingredientes secos, alternando con la leche y el jugo de limón.
- 6.** Precalentar el horno a 350° F (175°C). Poner la mezcla en moldes de cupcakes y hornear por 20 minutos.

**Alérgenos:** contiene leche y huevos



# SPREAD DE POLLO

Autora de la receta:  
**Alergias con Amor**



Rinde:  
**9 porciones**



Aporte  
nutricional:  
**Fuente de  
niacina**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gramos</b>
Pechuga de pollo con hueso	1 ud	500
Cebolla	1 ud pequeña	100
Chile dulce rojo	1/2 ud	80
Ajo	6 uds	20
Apio	1/2 rama	20
Sal	1/2 cdta	3
Aceite de girasol	1 cdta	5
Pimienta negra	1/3 cdta	2
Maicena	2 cdts	10

## **Preparación:**

- 1.** Hervir una pechuga de pollo con agua y olores al gusto. Dejar que se suavice bien. Escurrir y reservar el caldo.
- 2.** Desmenuzar y picar el pollo lo más finamente posible. Reservar.
- 3.** En un sartén sofreír cebolla, chile, ajo picado finamente, incorporar el pollo. Agregar caldo al gusto y espesar con maicena. (Este queda como de untar).

# Alergias y nutrición

Las personas con alergias alimentarias generalmente deben eliminar alimentos de su dieta, lo cual puede generar que algunos nutrientes no se consuman en las cantidades adecuadas, por lo que es muy importante que estas personas sean apoyadas por un equipo multidisciplinario dentro del cual se debe incluir al profesional en nutrición. Cada caso es específico y lo mejor es que sea valorado por un nutricionista y siga las indicaciones de este profesional.

Queremos brindar algunos datos y consejos de forma general que pueden ayudar a entender mejor la relación de las alergias alimentarias con la nutrición.

¿Cuáles son los nutrientes que son más difíciles de obtener si presento alergia alimentaria?

Esto va a depender del alimento o alimentos que se requieran excluir de la dieta, así como la edad, sexo y estado físico general de cada persona, sin embargo, de forma general algunos estudios indican que el calcio, la vitamina D, la vitamina A, el ácido fólico, el hierro y el zinc son los nutrientes que se han encontrado más deficientes en personas tanto con alergias específicas, como quienes presentan alergias múltiples (Meyer, 2018).

Meyer, R. (2018). Nutritional disorders resulting from food allergy in children. *Pediatric Allergy and Immunology*, 29(7), 689–704. <https://doi.org/10.1111/pai.12960>

## ¿Cuáles alimentos me pueden ayudar a obtener esos nutrientes?

Nutriente	Alimentos en que se encuentra*
Calcio	Leche y derivados lácteos, almendras, frijoles blancos, tortas de soya, semillas de chía, semillas de ajonjolí, algunos cereales de desayuno con avena, o productos libres de lácteos que han sido fortificados con calcio como algunas bebidas de fruta (cuidar cantidad de azúcar) o tofu fortificado.
Vitamina D	Huevos, pescados y productos fortificados.
Vitamina A	Hígado, yema de huevo, vegetales de hoja verde, frutas y vegetales de colores amarillo, anaranjado. En CR el azúcar está fortificado con vitamina A, sin embargo, su consumo debe ser limitado.
Ácido fólico	Granos integrales, hígado, espinacas, leguminosas (especialmente lentejas), aguacate, productos fortificados. En CR se fortifican por ley con este nutriente el arroz, la harina de trigo, la harina de maíz y la leche.
Hierro	Carnes, pescados, mariscos, leguminosas, frutos secos, semillas de marañón, semillas de ayote, semillas de ajonjolí, papas con cáscara cocidas. En CR se fortifican por ley con este nutriente la harina de trigo y la de maíz, el arroz y la leche.
Zinc	Leche y productos lácteos, carnes, vísceras, mariscos, nueces, semillas y germen de trigo. En CR el arroz se fortifica con este nutriente.

\*se encuentra en cantidades de al menos 5% del requerimiento diario por porción de consumo usual.

# Recomendaciones para prevenir el contacto cruzado con alérgenos en la preparación de alimentos en el hogar

La presencia no intencional de alérgenos en un alimento se conoce como “contacto cruzado” y su prevención es una práctica requerida por algunas personas alérgicas a ciertos alimentos, cuyo umbral de tolerancia es muy

bajo, por lo que cantidades muy pequeñas de un alérgeno, popularmente conocidas como “trazas”, los pueden enfermar e incluso provocar la muerte.

## Posibles fuentes de trazas y prácticas para evitar el contacto cruzado:

### Fuentes de trazas

### Prácticas para prevenir el contacto cruzado

#### Alimentos

Revisar la etiqueta y si tiene duda consultar directamente con el fabricante.

Alimentos con alérgenos almacenados en el mismo lugar que los alimentos sin alérgenos

Rotular los recipientes para diferenciar de forma clara los alimentos que tienen alérgenos de los que no.

Colocar los alimentos con alérgenos en recipientes cerrados, preferiblemente debajo de los alimentos sin alérgenos.

Utensilios de cocina como tablas de picar, cuchillos, platos, vasos, cubiertos, ollas, sartenes y otros

Identificar con un color diferente los utensilios que se usarán para preparar los alimentos sin alérgenos y usarlos exclusivamente para éstos o lavar profundamente con agua, preferiblemente caliente, y jabón los utensilios que han tenido contacto con alérgenos antes de colocar en ellos alimentos sin alérgenos, teniendo especial cuidado en las zonas de difícil acceso o donde se puede acumular fácilmente restos de alimentos.

Utilizar diferentes utensilios al servir los alimentos con y sin alérgenos, de manera que no entren en contacto y evitar confusiones

Es recomendable comprar utensilios de materiales lisos y resistentes a los productos químicos de limpieza como el acero inoxidable, con un diseño que facilite su limpieza (sin esquinas o espacios difíciles de lavar).

Esponja y jabón para lavar los utensilios de cocina

Usar jabón líquido y depositarlo (no sumergir) en una esponja exclusiva para lavar los utensilios que se usan para preparar alimentos sin alérgenos. Tener esponjas separadas y colocadas en superficies individuales, pueden ser de colores diferentes para ayudar con la identificación.

Electrodomésticos como hornos, freidoras y otros

Limpiar profundamente los electrodomésticos después de preparar alimentos con alérgenos y proteger los alimentos sin alérgenos mediante el uso de recipientes con tapas o papel aluminio o similar, según sea el caso. Utilizar aceite “nuevo” siempre que se vaya a freír un alimento sin alérgenos

Manos de las personas que preparan y sirven los alimentos

Lavarse las manos con agua y jabón en forma exhaustiva después de manipular alimentos con alérgenos

Usar utensilios o guantes nuevos, si es posible, para ayudarse en la preparación o servicio de los alimentos sin alérgenos

Superficies donde se preparan y sirven los alimentos como mesas, manteles y otros

Limpiar cuidadosamente los restos de alimentos que quedan en estas superficies con papel toalla desechable. Usar utensilios o guantes nuevos, si es posible, para ayudarse en la preparación o servicio de los alimentos sin alérgenos

