

# Los 14 alérgenos: dónde se esconden

Antes de servir a un cliente con alergia, revisa la receta completa: salsas, guarniciones, aceite de freír y decoración. Si dudas, pregunta. Nunca digas "creo que no lleva".

GL

## Gluten

Pan, rebozados y empanados, picatostes, salsas espesadas con harina, roux y bechamel, pasta, bollería, cerveza, salsa de soja (casi siempre lleva trigo), algunos embutidos y caldos preparados.

CR

## Crustáceos

Gambas, langostinos, cigalas, cangrejo, bogavante; fumet y caldos de marisco, arroces y paellas, sopas de pescado, croquetas de marisco, algunos surimis y salsas.

HU

## Huevo

Mayonesa, alioli y salsas emulsionadas, rebozados, tortillas, pasta fresca, merengues, flanes y postres, masas pintadas con huevo, croquetas, algunos panes y hamburguesas.

PE

## Pescado

Caldos y fondos, salsa Worcestershire (anchoa), surimi, ensaladas con atún o anchoa, salsa César, algunos aliños y patés.

CA

## Cacahuetes

Salsas asiáticas (satay), aceite de cacahuete, mezclas de frutos secos, aperitivos, postres y helados, algunas cremas para untar.

SO

## Soja

Salsa de soja, tofu, edamame, lecitina de soja en panes, chocolates y salsas industriales, algunos embutidos, hamburguesas vegetales y productos precocinados.

LE

## Leche

Mantequilla, nata, quesos, bechamel, purés, salsas, pan de molde y bollería, embutidos y fiambres (lactosa), helados, postres, rebozados industriales.

FC

## Frutos de cáscara

Romesco y salsas con almendra, pesto (según la receta), turrone, praliné, bollería, helados, ensaladas, panes con frutos secos, aceites de frutos secos.

AP

## Apio

Caldos y fondos, sofritos y bases de verduras, cremas y sopas, sal de apio, mezclas de especias, algunos embutidos y salsas preparadas.

MO

## Mostaza

Vinagretas y aliños, salsas y mayonesas industriales, curry y mezclas de especias, marinados, embutidos, salsa para hamburguesas.

SE

## Sésamo

Pan de hamburguesa y panes con semillas, hummus (tahini), cocina asiática y árabe, aceite de sésamo, grisines, aliños.

SU

## Sulfitos

Vino y vinagre de vino, sidra, algunas cervezas, frutas desecadas (orejones, pasas), crustáceos congelados tratados con sulfitos, algunos embutidos, patatas procesadas y zumos.

AL

## Altramuces

Altramuces como aperitivo, harina de altramuz en algunos panes, bollería y productos sin gluten.

ML

## Moluscos

Mejillones, almejas, berberechos, calamar, sepia, pulpo, caracoles; caldos de marisco, arroces, salsa de ostras, algunas croquetas y empanadas.

**Si un cliente avisa de una alergia:** 1) Apúntalo en la comanda y avisa a cocina en voz alta. 2) Consulta la carta de alérgenos. 3) Prepara con utensilios, tabla y superficie limpios. 4) Evita la freidora compartida. 5) Sirve el plato por separado y confirma al entregarlo.