

El gran olvidado de la cocina, el Buffet de hotel



NOE DEL BARRIO CHEF DE COCINA
ESPECIALISTA EN VISUAL MERCHANDISING Y
ESCAPARATISMO DEL BUFFET
MURCIA – ESPAÑA

Y es curioso, porque en un hotel se da de comer a diario a cientos de personas, sin embargo, se ha creado una fama pésima durante años, tal vez porque esa garantía de lleno absoluto -se pusiese lo que se pusiese en el buffet- nos ha perjudicado, con razón en muchos casos. No permitamos seguir siendo el hermano pobre de la gastronomía. ¡Tenemos potencial, talento, imaginación, y clientes...Tenemos mucho que decir! Recuerda "Buffet, lugar donde la gastronomía se convierte en arte..."

Soy Chef de cocina especialista en visual merchandising y escaparatismo del buffet.

Comencé en la cocina por casualidad y se convirtió en mi pasión.

Tras conocer otro tipo de establecimientos me enamoré del buffet de hotel por la facilidad con la que permite comunicarse con el cliente, y descubrí todo un mundo dentro de la gastronomía Cocina, imagen, decoración y arte, un buffet es la perfecta combinación de todo ello. Sumado a la posibilidad

de trabajar en equipo dirigiendo y acompañando profesionales.

Un lugar perfecto para nuestro fin como cocineros, conseguir la felicidad de nuestros comensales.

Tenemos la posibilidad de crear, de emocionar y emocionarnos, de reinventar la cocina. Enseña, comparte, disfruta.

Comencemos cambiando nuestra perspectiva ¿porque qué es un buffet? Un escaparate. ¿Suenan raro, ¿verdad? Piénsalo. Un buffet es el escaparate de un gran trabajo gastronómico desarrollado para dar de comer, a veces, a cientos o miles de personas.

Hagamos la pregunta al revés. ¿Qué es un escaparate? Es el vendedor silencioso de cualquier establecimiento. ¿Por qué silencioso? Porque vende sin palabras, visualmente. ¿Cómo ves ahora tu buffet? Es el escaparate, ese vendedor silencioso al que entienden todos nuestros clientes, hablen el idioma que hablen.

La imagen de un buffet supone el 99% de la valoración por parte del cliente de nuestro trabajo.



Si no resulta visualmente atractivo, no apetece. Es nuestro aliado a la hora de vender nuestros productos. Porque tenemos buenos productos, porque trabajamos calidades, nos esforzamos a diario, tenemos conocimientos gastronómicos y grandes profesionales en el sector i profesionales completos! Además, que saben trabajar con el cliente, que exponen su trabajo, su amabilidad...

Tenemos claro que es lo que queremos (Vender nuestros platos, nuestro trabajo) vamos a afianzar unas pequeñas normas para hacerlo y para que se valore el gran esfuerzo diario.

Hemos creído tradicionalmente que un buffet no es un producto en venta, dado que la mayoría de los clientes vienen a nuestros establecimientos con el producto comprado, pero somos nosotros los que hemos de dirigirlos hacia los platos que nos van a dar mejores resultados, satisfacción del cliente, costes, etc.

Para lograrlo vamos a trabajar el visual del buffet, creando flujos que dirijan a nuestros clientes.

Vamos a aprender un modelo clásico utilizado tradicionalmente en escaparatismo y marketing, conocido con el acrónimo AIDA. Nos va a servir para preguntarnos si nuestros montajes crean las expectativas que queremos y saben dirigir a nuestros clientes hacia los platos y las zonas del buffet que nos interesan

¿Qué deben sentir nuestros clientes para elegir un producto y no otro?

- **Atención (Attention)**
- **Interés (Interest)**
- **Deseo (Desire)**
- **Acción (Action)**

Tenemos sólo unos segundos para llamar la atención de nuestro cliente, la diferencia con el Visual merchandising en una tienda y en un buffet, es que nuestro cliente está asegurado, no tenemos que ganárnoslo, nuestra intención es dirigirle hacia los platos y productos que más nos interese vender, ya sea por su calidad, rendimiento, valor gastronómico etc. Tenemos una ventaja.

El modelo AIDA en un buffet es en primer lugar llamar la atención con un montaje llamativo. ¿Hoy nos interesa dirigirles hacia los postres? Cuidemos la imagen, sorprendamos. ¿Tenemos un especial de platos de alto

rendimiento? ¿Arroces y pastas? Coloquémoslo en un lugar estratégico e invitemos mediante cartelera, personal sirviendo individualizadamente, vajillas que diferencien, etc.

Crear interés, y esto lo hacemos con el producto. Pequeños artículos que parecen de valor mínimo, colocados muy a mano. Facilidad y amabilidad con el montaje.

Esto también son técnicas de marketing, tradicionalmente se han seguido tendencias obsoletas colocando por ejemplo platos al-rededor de todo el buffet. Dirijamos el tráfico (Flujo) obligando al cliente a comenzar en un determinado punto, por encontrarse en ellos platos, por ejemplo.

¿Queremos vender un plato específico hoy? Démosle ya servido, facilitemos colocando al lado la vajilla, añadiendo valor añadido con un cocinero vestido de una gran sonrisa...



Vamos a vender!!!

Ya hemos conseguido acercarlos a la zona que nos interesa. Tenemos su atención, su interés inmediato. ¿Y ahora qué queremos? ¿Su deseo, para qué? Para que se lleven este producto y no otro. Queremos una acción, la de llevarse este producto a la mesa.

¿Y ahora nos queda una pregunta obvia, por qué queremos que se lleven este producto y no otro?

En primer lugar, porque le queremos dar mediante la imagen un valor añadido a nuestro buffet. Todos los platos y productos están a su disposición (En venta)

¿Pero qué nos interesa? ¿Que un cliente salga de nuestro establecimiento con una ensalada de lechuga y un filete? ¿O con una ensalada bien acabada, un plato cuidado y unos postres que le hayan dejado un gran sabor de boca?

¿Qué queremos que piensen, sientan después? ¿Al día siguiente? ¿Dentro de un mes? Queremos que disfruten de nuestro trabajo, que lo recuerden, que hablen de él.

Hay muchas maneras de presentar nuestros productos, pero vamos a aspirar a que nuestro establecimiento se convierta en referente gastronómico, porque no nos engañemos. ¿Quién vuelve a un lugar en el que no comió bien?

Tenemos claro que este es nuestro fin, pero además queremos potenciar la viabilidad del buffet, tenemos claro que hay platos que tradicionalmente ya son caballo ganador, carnes, pescados, trinchas...

Justamente los productos que histórica-mente elevan nuestros costes por cubierto. ¿Queremos potenciar estos platos? Realmente no, ya son platos que de por sí son muy apetecibles, pero difícilmente recordables, además nos interesa que la ración de estos platos sea coherente.

En el 'Día Mundial del Pan'...hablemos del buen pan

Los egipcios crearon la buena costumbre de poner un trozo de pan en el puesto de cada comensal

Hablar del pan es hablar de la historia del hombre, de la alimentación. Se supone que el primer pan apareció por el

descuido de algunos granos amasados y dejados cerca de un fuego, calor que provocó la aparición de la primera torta de pan ¿es posible? Es bastante factible que, por un descuido el pan haya hecho su entrada en la historia de la gastronomía, ya que según estudios, el ser humano cocinó primero los cereales, antes de hacer pan con ellos.



Las condiciones que les brindaba el Río Nilo, con sus constantes crecidas, eran ideales para el cultivo de cereales, esto y la creación del horno, facilitó la aparición de las primeras panaderías, es tanto así que, según historiadores, fueron los egipcios quienes crearon la buena costumbre de poner un trozo de pan en el puesto de cada comensal.

Ahora para darnos una idea del tiempo, estamos hablando de vestigios de la fabricación del pan con más de 4.000 años A.C, el pan es uno de los primeros productos procesados, al igual que el aceite y el vino.

Día Mundial del Pan

Hoy se celebra el Día Mundial del Pan, este especial día ha sido creado por la **Federación Internacional de Panaderos**, con la clara intención de promover, incentivar y claro está,

buscando el aumento del consumo de pan en el mundo. Otra de las motivaciones es que se busque la excelencia en la producción de pan, ya que todavía existe la producción de panes de baja calidad en el mercado, dejando mucho que desear. En muchos establecimientos se pueden encontrar panes congelados y de dudosa calidad, lo mismo ocurre en cadenas de panadería industriales, gasolineras y hasta en grandes superficies.

Actualmente hay una nueva ley del pan que, intentará poner los puntos sobre las 'íes' en el sector, aunque ya existen opiniones por parte de los panaderos artesanos de que no es lo suficientemente estricta para poner freno a la fabricación de pan de mala calidad. **Indicaciones Geográficas Protegidas** (IGP) son indicativos de calidad, pero son solo 4 los panes españoles que la ostentan.



PA DE PAGÈS CATALÀ

PA DE PAGÈS CATALÀ

Pa de Pagès Català, de fermentación lenta, usa masa madre y se cuece con horno de solera (con superficie de piedra) con una característica muy especial, no se le hacen los cortes que, a la final permiten que el gas de la fermentación salga, lo que hace que su crecimiento sea de forma irregular, esto es porque ese gas no puede salir, lo que hace que su forma sea abombada.



PAN DE CEA

PAN DE CEA

Galicia es otra región que cuenta con un pan con IGP y es el de la localidad de Cea la le da nombre a este pan con una dilatada historia, la cual se remonta la al siglo XIII, además este pan también cuenta con su propia fiesta la que se celebra el primer domingo de julio y, esto viene sucediendo desde 1991. De todas Cea es la más estricta y por ende la que ofrece una mayor garantía a la hora de hablar de calidad.

En esta región se limita, más que en las otras tres, el uso de

la levadura, la fermentación lleva más tiempo y es la única que determina el origen de la harina que se debe usar para su elaboración.



PAN DE ALFACAR

PAN DE ALFACAR

Este pan se reconoce en la historia desde el siglo XVI en Granada, Alfacar y se define como el “pan elaborado manualmente en al menos una de las etapas del proceso de panificación y se presenta en los siguientes formatos: bollo, rosco, rosca y hogaza, obtenidos a partir de una misma masa de origen”.

El agua es aquí uno de los puntos importantes ya que, la IGP le da mucha relevancia al agua utilizada, lo que hace que para ser clasificado como pan de Alfacar, el agua debe provenir de la región. Pero aquí nos encontramos con un detalle que nos da

la impresión de no cuidar mucho la normativa de la levadura, ya que, este pan se elabora hasta con un 3% de levadura, lo que resulta muy desconcertante si se quiere lograr un pan de calidad.



PAN DE CRUZ

PAN DE CRUZ

Ahora nos vamos a la comarca de Calatrava, en Ciudad Real, este pan se define por una masa con la marca de una cruz antes de llevar al horno, la que representa la Cruz de Calatrava. Al igual que los otros panes de los que hemos hablado, este también cuenta con una historia que date del siglo XIII, Don Miguel de Cervantes lo nombra en su obra El Quijote.

Está muy arraigado a la gastronomía tradicional de la comarca, en platos como las migas, son las pellas para guisos.

Entre sus peculiaridades está, que durante su fermentación se espera que la masa produzca una costra, detalle que en la mayoría se evita y por último los cortes se le hace por la parte trasera.

En la descripción de la normativa de la IGP explica: un “pan formado por una pieza compacta y densa, de trigo candeal, bregado de miga consistente y blanca, en forma de hogaza abombada, con corteza lisa, en cuya cara anterior lleva dos profundos cortes perpendiculares en forma de cruz”.

EN PROCESO DE IGP

Encontramos el pan gallego, en general con una descripción en el pliego de condiciones de “pan de corteza crujiente y de dureza variable en función del formato, miga esponjosa y alveolado abundante e irregular, que se elabora de forma artesanal con harina de trigo blando (*Triticum aestivum*, L.), de la cual una parte procede de trigos cultivados en la comunidad autónoma de Galicia pertenecientes a variedades y ecotipos autóctonos gallegos (los comúnmente denominados “Trigo país” o “Trigo gallego”).”

La Leche...primer placer gastrosexológico

TEXT0 Mónica Novas

PSICÓLOGA Sexóloga y Creadora Gastronómica
[**monica.novas@asistogal.com**](mailto:monica.novas@asistogal.com)

Los lácteos forman parte de la vida desde el primer día de nuestra existencia. El primer placer gastrosexológico se produce en este contacto gastronómico en brazos de nuestros

seres queridos. Es nuestro primer contacto con ese líquido blanco, tibio y dulce que marcará el resto de nuestro contacto con la leche. Estas primeras experiencias placenteras que sacian nuestra sed y hambre, conllevan un contacto físico que produce una sensación de amor, protección, calor, además de calmar nuestro apetito para pasar a un sueño placentero más cercano al éxtasis. Este sueño causado por un aminoácido localizado en la leche, unido a la liberación de sustancias de placer de nuestro cerebro por la sensación de saciedad, hace que sintamos placer ante diversos derivados lácteos que evocan el recuerdo de esas primeras sensaciones. Dentro de esta gama podemos encontrar lácteos con sabor a nata, miel, canela, vainilla, coco, etc. que recuerdan estos sabores de la infancia y nos producen emociones agradables y relajantes.



Con el paso de los años y experiencias, nuestra gama de lácteos se abre para ofrecernos otros sabores de derivados de la leche en diversas elaboraciones; estos olores suaves y cálidos ya no evocan en nosotros esta sensación placentera de forma tan intensa, sino que pasa a ser una sensación de

relajación. Aparecen entonces los gustos por el requesón, el queso curado, quesos con fermentos lácticos más penetrantes como los quesos azules. Unos productos con intensos olores que inundan nuestro ser cuando son degustados.

Estos aromas de leche fermentada, intensa, evocan un olor similar a los efluvios producidos por el sexo, tanto masculino como femenino. No todos disfrutamos con estos olores tan envolventes, incluso a veces picantes, igual que no todos disfrutamos de los olores de estos efluvios sexuales cuando son excesivamente intensos para nuestro gusto. El paladar se acostumbra paulatinamente a esta nueva gama de olores y sabores más intensos igual que nosotros comenzamos a apreciar el olor y sabor del sexo.



Un menú en el que se combine una evolución de lácteos que rememoren la relajación y sensación de protección de nuestra infancia, nos predispone a desear probar sabores lácteos más intensos que nos evocan otros recuerdos de placeres más sexuales. Sabores más carnales, picantes, ácidos y salados que podemos contrarrestar a nuestro gusto con sabores dulces como la miel, el caramelo, el azúcar, para así encontrar el punto de equilibrio que necesitamos para excitar nuestro paladar.

En el sexo, como en los lácteos, existe una evolución que depende de la personalidad, gustos y ansias de búsqueda de nuevas sensaciones que diferencia a unas personas de otras.

El gusto el Sentido más delicado



TEXT0: Xabier Gutiérrez
Escritor Psicólogo Cocinero Pensador
Restaurante Arzak

VARIAS BARRERAS DELIMITAN SU ACCESO

La vista nos engaña tanto que cada vez nos fiamos menos de ella. El más atontado de todos. Cualquier cosa se cuele por

tus ojos y muchas veces cuando retiramos la vista ya es tarde. Lo que no queríamos ver ya lo hemos visto. La distancia es su aliado. Podemos ver cosas horribles que cuanto más lejos estén sucediendo menos nos importan.

Algo parecido pasa con el oído. Otro atolondrado. Cuántas tonterías se cuelan en nuestro interior sin permiso. Cuantas palabras necias tenemos que escuchar al cabo del día. Tardamos mucho en taparnos el oído cuando percibimos sandeces. Por la televisión, en la calle, las palabras y los ruidos se cuelan en nosotros.

Aquí huele mal, muy mal, decimos cuando ya es tarde. Muy tarde. El aroma a rayos ya está dentro de nosotros. Al olfato le importa un pito nuestra opinión. Los malos efluvios se han deslizado sin sentido en nuestro interior, y lo que es peor, contra nuestra voluntad. ¡Vaya guardián! Se escuda en el hecho de ser base para la vida. Pero eso no es disculpa.

¡No me toques! El sentido del tacto es muy selectivo. Se las trae. El más intransigente. La distancia también es su aliado. No nos importa mirar, oír u olfatear malos olores. Pero cuidado, mucho cuidado, con que nadie nos toque. Aunque sea una mano. Ni te acerques.



Con el quinto no pasa nada de esto. El gusto, el sabor, sólo permite su acceso si el resto de los sentidos dan su aprobación. El plato deberá tener buen aspecto. Se nos deberá ir la vista tras él. Puede que huela bien y para eso ya tenemos al kamikaze del olfato que se tira en plancha a olerlo.

El gusto es el sentido más sentido Exquisito y muy exigente. Temperamental y nada fácil de hacer cambiar de opinión. La suya es ancestral y su inmovilismo, por todos conocido. Necesita más información que cualquier otro sentido para dar su autorización.

Bien, ha habido suerte, huele bien. Hasta el oído acaba de percibir que está todavía crujiente o que la camarera que lo trae afirma que está buenísimo. Pero esto último, ¿Será verdad? ya está el oído fabulando, oyendo cosas sin filtrar, ni cerciorarse de su certeza, dirá el cerebro. Antes de comerlo, el tacto se la jugará a riesgo de quemarse o helarse. O notar cierta viscosidad o aspereza.

Parece que hay consenso. Comenzamos a dar órdenes para mover los brazos.

En unos instantes el trozo del alimento que nos han presentado sobre un plato volará a la boca a través de un escueto tenedor.

El gusto afirmará con la cabeza.

El resto de los sentidos respirará con tranquilidad. El sexto sentido afirmará con la cabeza que ya lo sabía. ¡Qué listillo!

¿Cómo gestionar adecuadamente las terrazas de verano?, según Storyous

Las terrazas ayudan a generar mayores ingresos a los establecimientos pero es clave saber adaptarse a lo que supone este servicio adicional: camareros en exclusiva, variación de precios, agilidad para dar salida a las comandas, entre otros. Un

comandero móvil reduce un tercio los pasos que deben darse para atender un pedido y puede reducir hasta en 45 minutos el tiempo que requiere atender una mesa en la terraza

Llegan los meses más calurosos del año y lo que apetece con estas temperaturas es disfrutar de las terrazas de toda España. Sin embargo, no siempre es fácil encontrar una acogedora, fresca y con un buen servicio.

Las terrazas suponen una nueva rutina en el día a día de los establecimientos y estos tienen que tomar medidas para adaptar su negocio durante los meses de verano. Storyous, el primer sistema de gestión y control de la información diseñado exclusivamente para el sector de la restauración, ofrece algunas recomendaciones para rentabilizar al máximo el servicio ofrecido en terrazas:

Analizar el funcionamiento que la terraza ha tenido en veranos anteriores: esto ayuda a hacer una previsión y a tomar las medidas necesarias para corregir las deficiencias de años previos. Los horarios de atención en la terraza, el servicio que se ofrecerá y el equipo son los principales elementos que se tendrán que evaluar antes de poner en funcionamiento la terraza.



Terraza Illunbe La Moraleja – Alcobendas foto: sabormadrid.es

Comanderos electrónicos: aquellos establecimientos que cuenten con comanderos móviles para poder atender el servicio en terrazas podrán reducir hasta en un tercio los pasos a seguir en la toma de comandas, ahorrando viajes innecesarios desde la terraza al interior del establecimiento y quedando toda la información registrada en el sistema. Según datos de Storyous se puede llegar a reducir hasta 45 minutos en cada servicio.

Designar el equipo adecuado, no solo en número de personas, también en capacidades. Atender una terraza requiere de una personal ágil, que sea capaz de controlar tanto lo que está ocurriendo fuera del establecimiento como dentro. En función del tipo de restaurante, las terrazas pueden implicar la contratación de personal adicional.

Analizar los precios y el gasto adicional que puede suponer contar con una terraza. Muchos restaurantes repercuten este gasto adicional en los precios de las consumiciones y cuentan con tarifas diferentes para interior o exterior. “Si este es

el caso, será necesario llevar una contabilidad cuidadosa y evitar los errores que pueden producirse al tener que “picar” manualmente los datos. Sin duda, la tecnología aquí es un gran aliado”, señala Jana Šrámková, directora de expansión de Storyous.

Observar cómo afecta el sol en las diferentes horas. Esto ayudará a identificar necesidades en cuanto a toldos, sombrillas, nebulizadores y pulverizadores de agua etc. En función de la hora del día, unas mesas estarán mejor ubicadas que otras por lo que será necesario estar pendiente de corregir el exceso de sol en algunas de ellas.

Entender la terraza como una extensión del establecimiento. Las terrazas se deben atender con la misma profesionalidad que los espacios interiores: menaje adecuado, mobiliario que aguante las altas temperaturas, iluminación para las noches, son algunos de los elementos que hay que tener en cuenta. *“Es importante que el cliente se sienta cómodo y bien atendido. En ocasiones el hecho de sentarse en una terraza supone mayor tiempo de espera y los establecimientos tienen que estar preparados para agilizar esto lo máximo posible”,* añade Jana.

Apostar por la tecnología: en la actualidad hay diversos sistemas de gestión que ayudan a los propietarios de los restaurantes a controlar y gestionar cada una de las áreas de negocio. Sistemas como **Storyous** permiten, no solo controlar el stock, sino también las ventas, las mesas que mejor están funcionando, la facturación.

“Las terrazas se convierten en una actividad social en estas fechas, principalmente en España, donde vivir en la calle, socializar y el terraceo conforman la marca España. Son uno de los mayores atractivos para el turismo y, por consiguiente, también de la hostelería. Es importante estar preparado y rentabilizar al máximo la inversión que requiere contar con una terraza”, señala Jana.

¿Cuánto sabes de Seguridad Alimentaria?

Alérgenos y trazabilidad dos palabras que, aunque han estado en nuestro diccionario, poca importancia se les prestaba en lo que podemos llamar su teatro de operaciones: restaurantes, catering, cafeterías, comedores, y cualquier otro punto de alimentación.

Si es cierto que la gastronomía ha mantenido en estos últimos 20 años un lugar de mucha atención por parte del público en general, también es cierto que la información y los adelantos en cuanto a la seguridad alimentaria, no ha ido avanzando al mismo ritmo. La alimentación tiene que estar cada vez más actualizada y brindar el máximo de tranquilidad a los comensales, pero poca conciencia se ha creado sobre puntos neurálgicos como las alergias y sobre todo ahora, que se está atendiendo a personas que durante muchos años no fueron tomadas en cuenta por su incapacidad para ingerir cierto tipo de alimentos.

Según estudios sobre este respecto un 3% de cada adulto y un 6% de cada niño, sufre algún tipo de alergia alimentaria y eso podemos decir que es un importante número de personas en la sociedad.

Pero lo preocupante al día de hoy, es que no se tiene una actitud responsable de manera global, sobre lo que significa dar de comer. Esto se ha convertido en un reclamo que, aunque se ha manifestado desde hace mucho tiempo, poco se ha oído.



Hoy día se está logrando un cambio de actitud sobre cómo y con qué elaborar la alimentación que vas a ofrecer en una carta, sea ya desde un restaurante con estrella Michelin, así como una cafetería informal.

Son muchas las personas que no solo enferman, sino que llegan a conseguir la muerte por ingerir alimentos que no podían comer.

Convenio alimentario para todos

Con más de 60 eventos gastronómicos realizados en Canarias y dos festivales gastronómicos de mucha aceptación por parte del público de Tenerife, como lo son, Festival del Patudo Canario y el Festival del Cochino Negro, Quesos y Vinos de Tenerife. La Asociación Cielo Mar & Tierra y Canariasgourmet! Comunicaciones han realizado un convenio con Sanpani, empresa especializada en todo lo referente a la seguridad alimentaria, esto con el claro objetivo de poder brindar a todos nuestros asistentes a los eventos que realizamos, la seguridad y

prevención y discriminación alimentaria '0' en cuanto a la alimentación se refiere, esto también lo hemos logrado gracias a la participación de todos los profesionales de los fogones que año a año elaboran esas exquisitas tapas y menús para llevar al gran contingente de asistentes que concurren a dichos eventos.



www.sanpani.org

Además, este año gracias a la participación Sanpani, innovaremos ofreciendo tapas elaboradas para veganos y celíacos, dando un paso importantísimo y de diferenciación en cuanto a lo que producciones de calle se refiere y la inclusión de un sector de la población que, lamentablemente no se ha tomado en cuenta como debe ser hasta ahora.

Tenemos la obligación y responsabilidad como asociación y como empresa especializada en gastronomía en dar el mejor ejemplo y enseñar el camino y la actitud responsable para que en todos

los puntos de alimentación de nuestras islas, esté presente de manera permanente la seguridad alimentaria.

¿Qué es Sanpani?

[SANPANI](#) es una empresa canaria que ofrece consultoría integral en materia de normativas de trazabilidad, etiquetado, atención a restricciones alimentarias y desarrollo de modelos innovadores de alimentación y nutrición.

Hoy en día ya hay normativas obligatorias, pero hace 10 años quien se esforzaba por atender a alérgicos, diabéticos, veganos o celíacos, lo hacía de modo voluntario y con una vocación de servicio de Calidad a sus comensales.

Los servicios de comedor y Catering fueron los primeros en enfrentarse a estas normativas con su “comida lista para consumo”. Se enfrentaron a unas exigencias de control que requerían una total transparencia respecto a sus recetarios, los ingredientes incluidos en cada receta, su origen y trazabilidad; y por supuesto, los alérgenos presentes en cada plato, actualizados con regularidad. Esto requería un enorme esfuerzo humano que, sin adecuadas herramientas digitales, hacían de estas tareas un auténtico castigo.

Sanpani ofrece sus plataformas digitales de gestión, de información de recetarios, VIM es “Virtual Ingredient Management” un sistema de escritorio y CIM es el “Cloud Ingredient Management” un sistema online. Ambos permiten, de forma autónoma, gestionar recetarios, declaración de alérgenos, escandallos y emisión de cartas. Todo con la seguridad y confianza que da el ir de la mano de una de las asesorías pioneras en España en materia de normativas de atención a las alergias alimentarias.

Todas las empresas que presten servicios de alimentación, desde restaurantes y cafeterías, hasta hoteles y servicios de catering, deben tener este tipo de información a la hora de

elaborar sus menús. Algunas cadenas ya han desarrollado sistemas similares a este. La plataforma permite una gestión integrada de información relacionada con la alimentación que se sirven. Genera cartas con diseños integrados, pero también escandallos de precios por plato o por evento. Permite hacer selección de platos con ciertas características, filtrando como “sin gluten”, “sin leche”, etc. Siendo posible hacer combinaciones de varias de estas características.

MDT: El catering es clave en el éxito de los eventos de empresas

Un reciente estudio que ha consultado a diferentes agencias de eventos ha coincidido en que el catering es una de las claves para organizar un evento diferente y de éxito

Publicidad

La celebración de eventos es uno de los recursos más en auge por parte de las empresas como táctica de Marketing. Aunque el éxito de ellos depende de varios factores, el catering figura como uno de los elementos determinantes para desarrollar un evento satisfactoriamente.

Un reciente estudio que ha consultado a diferentes agencias de eventos ha coincidido en que el catering es una de las claves para organizar un evento diferente y de éxito.

[Mesa de Temporada](#) es una empresa especializada en servicios de catering y, precisamente, como respuesta al auge de este sector ha creado soluciones personalizadas para diferentes tipos de eventos.

Eventos corporativos, deportivos, Ferias, Congresos e inauguraciones de tiendas son solo algunas de las opciones que [Mesa de Temporada](#) ofrece para la organización de eventos. Estas alternativas pueden adaptarse a las necesidades del cliente y crear menús personalizados, dependiendo de la ocasión y el público.



Lo principal es conocer el número de asistentes, lugar y momento del día, sin embargo, escoger el menú para un evento no es tarea fácil. Por ello, resulta conveniente contar con la guía de profesionales del sector.

[Mesa de Temporada](#) cuenta con más de 10 años de experiencia en el mundo del catering y ha evolucionado para mantenerse siempre como empresa de referencia en el sector, prestando

servicios tanto a empresas como a particulares.

Al final son las empresas que ofrecen mayor flexibilidad en la personalización y la capacidad de combinación de sus menús las preferidas por el público

El equipo de [Mesa de Temporada](#) tiene el conocimiento para saber actuar y responder a las necesidades de cada evento. No es lo mismo un evento de verano con actividades deportivas que un evento dirigido a personas mayores.

Hoy por hoy la personalización de los servicios es tendencia y el servicio de catering no es la excepción.

Valentina Keiboo

918 61 67 99

¿Cómo funciona un restaurante?

Por: Eduardo Del Toro

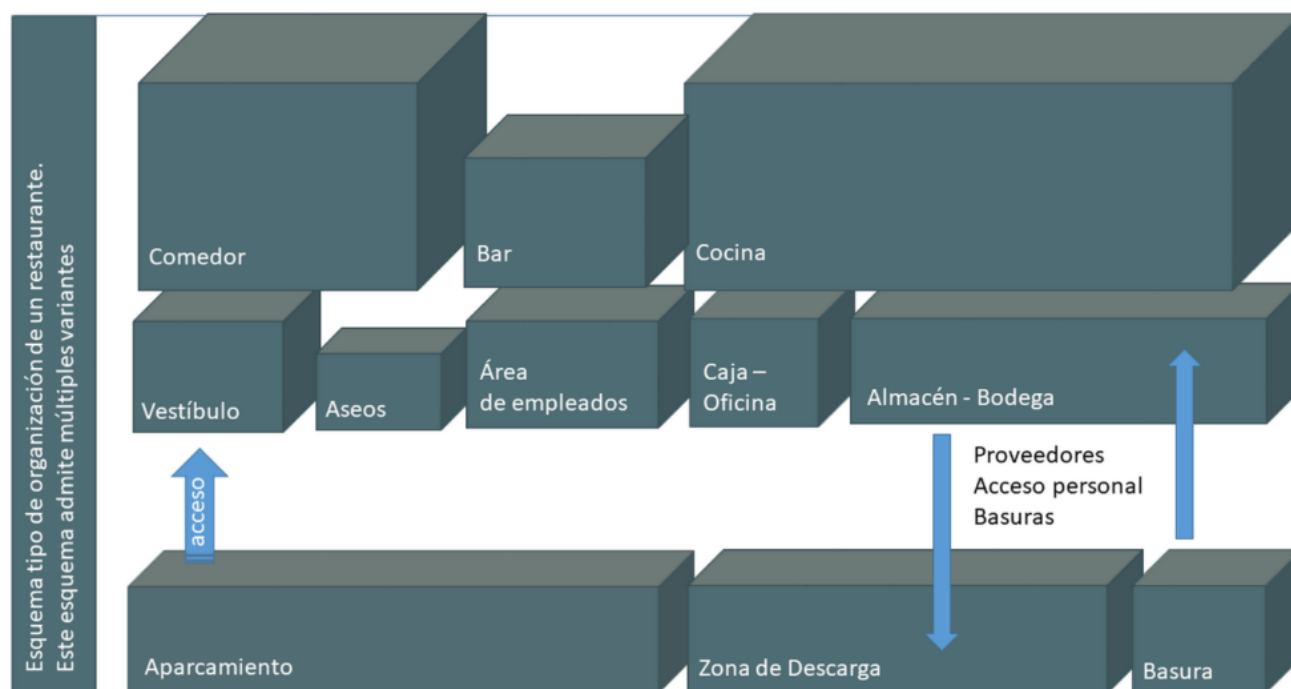
Doctor Arquitecto

Cuando nos sentamos en el comedor de un restaurante y nos ponemos a degustar un exquisito plato no podemos imaginarnos el complejo proceso que estamos viviendo sin percibirlo; desde el adecuado diseño del local dividido en sus distintas partes salón, cocina, despensas, etc.; hasta el trabajo coordinado y afinado de los diferentes integrantes del mismo: jefe de cocina, cocinero, pinche, maitre, camarero, sommelier, ...

De la coordinación del personal sólo conozco sus aspectos generales, pero una cosa sí que sé: es fundamental un correcto diseño de las distintas partes del restaurante para que estos grandes profesionales puedan desarrollar su trabajo de una forma correcta y ordenada.

Veamos entonces cuales son las distintas zonas que conforman un restaurante y la relación que se produce entre las mismas, lo que va a condicionar donde se encuentra situada cada una de ellas.

Los dos espacios principales de un restaurante -su corazón y su cerebro- son el comedor y la cocina. A su vez, éstos dependen de muchos otros órganos -también de vital importancia- como son sus espacios de servicio: bar, bodega, almacenes, oficina, servicios, ...



Comedor y cocina se subdividen a su vez en zonas especializadas dependiendo de las funciones que se realicen. En este sentido, el comedor puede tener (es recomendable) un espacio previo o vestíbulo donde se organizan las reservas y se determina la ubicación de los clientes en las mesas. Este espacio puede tener otros servicios asociados como

guardarropa, revisteros, salas de espera, vitrinas con postre y vinos, etc. Los aseos -cuya ubicación puede variar- también pueden situarse junto a este espacio o bien al fondo de la sala.

En el propio comedor -o anexo a él- encontramos el bar, que puede funcionar como zona de espera o lugar de comida para aquellos comensales que deseen un servicio más rápido. Además, cumple la función de distribución de bebidas para el área del comedor.

Como espacios de apoyo dentro del propio salón podemos tener las mesas de servicio y oficio de camareros donde el personal puede encontrar todos los elementos necesarios para preparar la mesa cuando un cliente es acomodado (menú, cubiertos, cristalería, mantelería, especieros, etc.).



Si nos vamos a la cocina, descubrimos una zona mucho más “técnica”, más especializada. La cocina debe estar ubicada próxima al comedor y debe tener fácil acceso al área de

almacenamiento de las materias primas. Aquí, el número de espacios de usos específicos depende mucho de la dimensión del restaurante y de la categoría del mismo, pudiendo -las diferentes áreas que componen la cocina- comprimirse y unificarse en áreas comunes cuando se ven restringidas por falta de espacio.

En general nos vamos a encontrar con las zonas de preparación, cocción y lavado, junto con una serie de espacios auxiliares a la cocina como son los espacios de almacenaje o basuras.

La primera zona a equipar en cualquier cocina la componen los elementos para recepción y almacenamiento de los productos. Cuando los productos llegan al restaurante deben ser clasificados y luego almacenados bien sea en seco o frío.



El espacio de preparación previa -donde lavan, cortan, pelan y mezclan los productos- a su vez se divide en: zona de preparación de carne, de preparación de pescado, de preparación de verdura, de preparación de postres,...

De cara a la zona propiamente de cocina, tenemos dos espacios

principales:

- Línea Caliente, donde se preparan todos los alimentos calientes y se sitúan la estación de Parrillas, de Pastas, de Hornos y estufas y la estación de sopas y salsas.
- Mesa Fría, con la estación de ensaladas, platos en crudo, de emparedados y la de postres.

Una vez elaborados los platos serán depositados en la zona de emplatado y entrega, donde se les dará el toque final, para que sean recogidos por los camareros y llevados al comedor.

Por último, la zona de lavado es donde se lavan, desinfectan y almacenan los utensilios y equipos de cocina tales como cubiertos, platos y vasos. La vajilla sucia con los restos de comida se deposita en una mesa de entrega cercana a la entrada a la cocina. Allí se realiza el desecho de los restos a un cubo de basura (en compartimento cerrado), una limpieza previa de los platos, y la carga de la vajilla en cestas para pasarla al lavavajillas.

Próxima a esta -pero ya fuera de la cocina- se sitúa el cuarto de basuras. Es una zona muy delicada dentro del restaurante por razones obvias. Es recomendable que esté herméticamente cerrada y que funcione como una cámara de refrigeración que evite los malos olores hasta el momento en que pueda ser sacada al exterior.

Finalmente, un área de empleados les permite contar con un espacio en el que dejan sus cosas personales y descansan. Por lo general, en esta área hay una oficina para el administrador y se realizan reuniones, pago de empleados y control de cámaras y sonido.

Estos elementos pueden ser complementados con otros espacios que amplíen el servicio y comodidad de los clientes como pueden ser un espacio de aparcamiento para clientes o una zona de terraza donde poder comer al aire libre o simplemente tomar

el aperitivo y/o los postres.

Todos estos espacios, además deben de cumplir una serie de características fundamentales para que el trabajo de los profesionales se desarrolle de forma adecuada, a través de una distribución adecuada que permita eliminar el trafico cruzado de personal, agrupando las zonas de trabajo y minimizando la distancia entre la zona de entrega de platos a las mesas del restaurante, generando buena visibilidad entre dependencias. También es importante evitar cruces entre alimentos crudos y alimentos preparados o entre alimentos y desperdicios.

Como vemos, un restaurante funciona como una máquina de precisión en donde cada elemento es por sí mismo fundamental para el correcto funcionamiento del conjunto y a su vez se ve influenciado por los espacios anexos a los que sirve o le da servicio, teniendo especial importancia la situación estratégica en donde se sitúa cada uno de ellos para que los comensales puedan disfrutar plenamente sin percibir la complejidad del proceso.

La crítica gastronómica en la tercera edad

Los años no pasan en vano y nuestro cuerpo es el primer testigo del trabajo del tiempo, sobre todo cuando no se cuida, ni se toman precauciones para la llegada de la tercera edad.

El paladar no está exento de este tipo de anomalías, el gusto y el olfato sufren alteraciones y como ellos van de la mano, lo que afecta a uno, se refleja en el otro.

Las causas más probables en este tipo de deterioro en persona mayores son, la disminución de las células nerviosas, que son las causantes de la sensibilidad en los sentidos.

Otra de las causas es la disminución del número de papilas gustativas ubicadas en la lengua, razón demás para no abusar en el tipo de comida de todos los días y más si trabajas en algún área de comer o probar diferentes sazones, tanto en intensidad como en especies.

Las personas de la tercera edad, por regla general, están recibiendo tratamientos farmacológicos, esto por cualquier causa, sean ya achaques, dolencias crónicas o simplemente porque todos nos hacemos viejos, inexorablemente.

Se conoce clínicamente, que existen numerosos medicamentos utilizados por personas de la tercera edad, tales como somníferos, fármacos para hipertensión, enfermedades cardiacas, asma, diabetes o el Parkinson, los cuales causan serios trastornos en los sentidos del gusto y del olfato.

Y suele suceder que cuando el estímulo gustativo comienza a desaparecer, ya no se disfruta tanto comiendo, y la identificación de lo dulce o salado, lo ácido, pueden confundirse y hasta dejarlo de percibir o identificar.



Un error que cometen algunas personas, es que intentan aumentar el sabor añadiendo grandes cantidades de sal, y esto hace que se produzcan otras dolencias en la tensión arterial, enfermedades del corazón, osteoporosis o cáncer en el estómago.

Una mejor opción para lograr potenciar los sabores que ya no percibes en las comidas, es la utilización de especies inocuas, hierbas aromáticas, ajo o el siempre recomendado jengibre.

Tenemos unas 9.000 papilas gustativas en nuestra lengua para percibir los sabores dulces, salados, ácidos, amargos y umami, este último es un sabor que contiene glutamato.

Las papilas gustativas y el sentido del olfato combinan la información para que nuestro cerebro pueda reconocer y apreciar los sabores, pero estas, inevitablemente, disminuyen

con la edad, la boca produce menos saliva, causando resequedad en la boca y claro está, afectando de manera significativa el sentido del gusto.

Si bien es cierto que el sentido del gusto y del olfato cambia con la edad, existen ciertos factores acelerantes en la pérdida del mismo, el tabaquismo es uno de ellos y como todo en la vida los excesos.

Alergias Alimentarias

Disfruta tus alimentos y tu vida

Por Oscar Acosta, M.S, CFSM, CPGP, CHA, CPCO SPCA

Consultor en Seguridad Alimentaria

Los alimentos son una parte esencial de nuestra vida cotidiana; pero para algunas personas estos pueden ser peligrosos e incluso pueden poner en peligro su vida. Sea una ocasión especial o un viernes durante la noche, para muchas personas, salir a cenar es uno de los grandes placeres de la vida, sin embargo, millones de personas alrededor del mundo sufren de alergias alimentarias graves o potencialmente peligrosas.

En la última década las alergias alimentarias y la anafilaxia se han convertido en una gran carga no solamente para la salud pública sino también para cada familia en los países desarrollados, lo que contribuye a su vez en un aumento en la demanda de servicios especializados, el costo económico para su atención y la reducción en la calidad de vida de niños y adultos. De acuerdo con un estudio publicado en el 2013 por el Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las

alergias alimentarias en los niños aumentaron aproximadamente un 50% entre 1997 y 2011. Estas a menudo mortales, se estima que es mayor en los niños (4 -8 %) que en los adultos (1-3 %). Los investigadores estiman que hasta 15 millones de estadounidenses sufren alergias a los alimentos con un costo económico en el caso de los niños de cerca de \$ 25 billones al año. En Europa, más de 17 millones de europeos sufren de alergias alimentarias, especialmente los niños, cuya admisión hospitalaria por reacciones graves han aumentado siete veces en la última década, según la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI). Asia, que es las regiones más pobladas del mundo, la cual consiste de un sin número de poblaciones y diversidades genéticas, culturales, razas, idiomas y diferencias socio- económicas tiene problema de alergias comparable con las otras partes del mundo occidental. Sin embargo, los tipos de alergia difieren en orden de relevancia. Las alergias a los mariscos es la más común en esta región, en parte por la abundancia de mariscos. Al contrario de los países occidentales que prevalece el maní.

De acuerdo con la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos de Norteamérica, los ocho principales alimentos que causan el 90 % de las reacciones alérgicas son: lácteos, huevos, trigo, soja, pescado, mariscos, maní y nueces. Es importante conocer que cualquier persona puede ser alérgica a cualquier cosa en cualquier momento y que esta condición no discrimina y afectan a adultos y niños en todas las regiones geográficas y en todos los grupos étnicos.



Las alergias alimentarias son respuestas anormales algunos alimentos, desencadenada por el sistema inmunológico. Estas suelen ser leves, pero a veces pueden ser muy graves (anafilaxia). Durante un evento de alergia, el sistema inmunológico identifica erróneamente un alimento específico o una sustancia en los alimentos como algo dañino. Este a su vez activa las células para liberar anticuerpos conocidos como inmunoglobulina E (IgE) para neutralizar la sustancia alimenticia (el alérgeno). Los anticuerpos IgE detectan el alérgeno, y envían una señal al sistema inmunológico para liberar una sustancia química llamada histamina, así como otros productos químicos, en el torrente sanguíneo. Estos productos químicos causan una serie de signos y síntomas en el cuerpo. Los síntomas varían desde molestias leves a reacciones graves y potencialmente mortales, que requieren intervención médica inmediata. Los síntomas pueden ser desencadenados en la piel (por ejemplo, picazón, enrojecimiento, hinchazón) , tracto gastrointestinal (por ejemplo, dolor , náuseas ,

vómitos , diarrea , picazón e inflamación de la cavidad oral) , tracto respiratorio (por ejemplo, la picazón y la inflamación de la nariz y la garganta, el asma), los ojos (por ejemplo, picor e hinchazón), y/o en el sistema cardiovascular (por ejemplo, dolor de pecho, ritmo cardíaco anormal , presión arterial muy baja causando desmayos, e incluso la pérdida de la conciencia).

El tipo más grave de reacción alérgica se denomina anafilaxia o shock anafiláctico. Este consiste de una reacción de hipersensibilidad aguda que amenaza la vida y envuelve todo el cuerpo. Esta reacción es causada por la liberación de mediadores químicos, mastocitos y basófilos cuando son activados por las interacciones con la inmunoglobulina (Ig) E. Los siguientes síntomas son característicos de la reacción.

Picazón en los labios, la lengua y el paladar, hinchazón de los labios, lengua y garganta.

La hinchazón de los párpados, comezón, ojos llorosos.

Picazón generalizada, enrojecimiento, hinchazón de la piel y urticaria (urticaria).

Aumento de la frecuencia cardíaca.

Calambres abdominales, náuseas, vómitos, diarrea.

Dificultad para respirar debido a la inflamación de la garganta y asma

Una sensación de muerte inminente.

Colapso, pérdida del conocimiento, debilidad y desmayos causados por una caída en la presión arterial.

Los síntomas iniciales pueden desarrollarse en cuestión de minutos después de un encuentro con el alérgeno, y por lo general alcanzan pico de gravedad dentro de 3-30 minutos. A veces puede ocurrir una segunda fase, 1-8 horas después de la

anafilaxis inicial. Síntomas que no aparecen inicialmente ser potencialmente mortales pueden progresar rápidamente a menos que no se dé el tratamiento médico adecuado de inmediato.

El tratamiento de esta reacción alérgica (anafilaxia) consiste en la aplicación de una inyección de adrenalina, por lo general se administra con un dispositivo de adrenalina auto-inyectable (EpiPen® (epinefrina) 0,3 mg o EpiPen JR® (epinefrina) 0,15 mg). La selección de la concentración de la dosis apropiada se determina de acuerdo con el peso corporal de la persona afectada. Esta inyección revierte rápidamente los síntomas de la reacción actuando sobre receptores adrenérgicos alfa y beta. Los receptores alfa se encuentran en las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando la adrenalina estimula estos receptores, esto hace que los vasos sanguíneos se estrechen, lo que detiene que la presión arterial baje demasiado. También redirige sangre a los órganos vitales como el corazón y el cerebro. Los receptores beta que se encuentran en el corazón y los pulmones son estimulados a su vez por la adrenalina, relajando y abriendo las vías respiratorias, facilitando la respiración. También estimula el corazón, haciendo que lata más rápido y más fuerte. La adrenalina también alivia el picor, urticaria e hinchazón.

Una vez que los síntomas de la anafilaxis o reacción alérgica grave se suavizan, el paciente tiene que ir a una sala de emergencia para continuar el tratamiento y la evaluación por un profesional médico en caso que se produzca una reacción secundaria una vez que los efectos de la inyección de Epi -Pen desaparezcan.

Las admisiones hospitalarias por reacciones alérgicas graves (anafilaxia) se han duplicado en la última década en Australia, EE.UU. y el Reino Unido. La alergia alimentaria puede desarrollarse a cualquier edad, pero es más común en los niños pequeños menores de 5 años. Incluso los bebés pequeños pueden desarrollar síntomas de alergia a los alimentos.



El aumento en casos de alergias alimentarias se debe según los investigadores, probablemente a una serie de factores que son principalmente el resultado de una sofisticada sociedad moderna. Entre estos factores se encuentran:

Genética:

Niños nacidos en familias en las que ya existen problemas de alergias tienen una mayor probabilidad que el promedio a desarrollarlas.

La Hipótesis de la Higiene:

Esto sugiere que el sistema inmune tiene que entrar en contacto con una variedad de microorganismos y bacterias, mientras se está desarrollando en la etapa infantil, con el fin de que responda apropiadamente más tarde en la vida.

Los cambios en los alimentos que comemos:

Nuestras dietas tienden a incluir más alimentos procesados y menos frutas y verduras.

Los cambios en la forma en que estamos expuestos a alérgenos alimentarios:

Un gran número de productos incluyen ingredientes derivados de nueces y otros alimentos potencialmente alergénicos.

Factores ambientales:

Nuestro ambiente es muy diferente al de hace 50 años. La contaminación ha aumentado en todo el mundo. Como actualmente no existe una cura para las alergias alimentarias, la prevención es la mejor solución.

1. Lleve su autoinyector de adrenalina (si fue recetado) en todo momento.
2. Conozca los signos y síntomas de las reacciones alérgicas; leves a moderadas y severas (anafilaxis) y qué hacer cuando se produce una reacción.
3. Lea y entienda las etiquetas de los alimentos que pudieran causarle alergias.
4. Notifique al personal encargado del lugar donde este comiendo de sus alergias.
5. Evite la contaminación cruzada.

Las personas con alergias a ciertos alimentos tienen que tener mucho cuidado con lo que comen y donde comen. El etiquetado por lo tanto es muy importante ya que puede haber consecuencias potencialmente graves al comer alimentos que no deberían comer por su condición.

Aunque la mayoría de los restaurantes estadounidenses de cierta clase están dispuestos a manejar cliente con alergias, no existe regulación nacional que regule y estandarice esta práctica en los estados unidos.



En Europa las normas de etiquetado, Directivas europeas 2003/89 / CE y 2006/ 142 / CE, garantizan que a todos los consumidores se le ofrecerá una lista de información amplia de ingrediente, haciendo que sea más fácil para las personas con alergias a los alimentos identificar los ingredientes que necesitan evitar. En diciembre 2014 un nuevo reglamento ((CE) 2014º1169/2011) entró en vigor. El propósito de este nuevo reglamento es perseguir un alto nivel de protección de la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información para que los consumidores tomen decisiones con conocimiento de causa. La nueva regulación, se publicó en octubre de 2011 y se colocó en vigor el 13 de diciembre 2014.

Efectivo el 13 de diciembre de 2014, todo restaurante, mercado, supermercado, puesto fijo o móvil, comedor escolar, o incluso tienda generalista que ofrezca alimentos sin envasar deberá, por Ley, informar sobre los posibles 14 alérgenos que

puedan estar contenidos en los alimentos que se ofrezcan al consumidor. Los 14 alérgenos más comunes reconocidos por la Unión Europea son la **soja, las semillas de sésamo, pescado, mostaza, moluscos, marisco, leche, huevos, frutos secos, dióxido de azufre, cereales con gluten, cacahuetes, apio y altramuces**. En definitiva, deberá informarse adecuadamente de todo plato que se sirve y contenga alérgenos, y si una empresa sirve en un restaurante o en un comedor platos cocinados por terceros, también será responsabilidad suya proporcionar esa información. Además del listado de los 14 alérgenos, se introduce como novedad la obligatoriedad de especificar el origen de los aceites y grasas vegetales.

Hasta antes de la reglamentación esta responsabilidad recaía en el proveedor de las empresas y del consumidor final, pero ahora será además el operador quien tendrá que ofrecer esa información. La ley habla de “colectividades” en general y como tal se entiende cualquier establecimiento (incluidos un vehículo o un puesto fijo o móvil) como restaurantes, comedores, centros de enseñanza, hospitales y empresas de suministro de comidas elaboradas en los que, como actividad empresarial, se preparan alimentos listos para consumir, por el consumidor final.

La presencia no declarada de un alérgeno se considerará un peligro comparable a un contagio por salmonelosis -o cualquier otra intoxicación grave o muy grave, y de una mala praxis, la cual conllevaría a responsabilidades penales. La Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición contempla infracciones por distintos tipos de faltas que según su condición, leve, grave o muy grave, pueden acarrear multas desde €5,000 hasta €600,000 euros, respectivamente. Según el reglamento vigente, la presencia no declarada de un alérgeno en un alimento se considera un peligro inminente.



La nueva regulación estandariza la información y la hace obligatoria a todos los que venden y sirven alimentos en Europa. Estos cambios implican que los consumidores pueden sentir más confianza al momento de preguntar sobre los ingredientes alergénicos que contiene los alimentos que se le proporcionan. Se espera que esta nueva ley reduzca el número de casos de reacciones alérgicas, especialmente las mortales y/o peligrosas. En promedio, 10 personas mueren y alrededor de 5,000 son hospitalizadas cada año debido a reacciones alérgicas. La mayoría de estas muertes evitables y hospitalizaciones son causadas por información incorrecta que se ofrece sobre los ingredientes alergénicos en los alimentos cuando se come especialmente fuera de hogar. Este es un problema creciente en el Reino Unido, al punto que las admisiones hospitalarias en relación con alergias han aumentado en un 87 % entre 2002 y 2014. Con el nuevo reglamento, si un cliente indica que es alérgico a uno o varios ingredientes y sufre una reacción alérgica en un lugar público y/o restaurante por falta de una información adecuada,

el establecimiento puede ser considerado responsable y demandado por proporcionar información incompleta. Por lo que es importante proporcionar información completa de los ingredientes utilizados en la elaboración de platos o alimentos suministrados a los clientes. En los casos en que la información de ingredientes no esté totalmente disponible o no se conozca, el restaurante tendrá que informar al cliente en forma amable y cortés que sus necesidades o requisitos no pueden ser atendidas de manera que este pueda buscar otras alternativas.

Disfrute su vida y sus alimentos con amigos y familiares en forma segura. Los alimentos no tienen que estar fuera de los límites sólo porque usted sufre de alergias algunos alimentos. Con la planificación y la preparación adecuada, comer fuera todavía puede seguir siendo agradable para su vida.

Bon appétit!, y manténgase alerta cada vez que disfrute de alimentos fuera del hogar tomando en cuentas las siguientes recomendaciones.

1. Aprenda todo lo que pueda acerca de los productos alimenticios que podrían causar alergias.
2. Aprenda los diferentes nombres de los alimentos a los cuales usted es alérgico.
3. Lea la lista de ingredientes de todo lo que come. Aderezos, salsas, carnes frías procesadas, caldo de sopa, y hasta los glaseados que podrían tener alérgenos incluidos.
4. Evite los alimentos que usted no hizo usted mismo si no está seguro de los ingredientes que contiene.
5. Menciónale a todas las personas que se envuelven en la preparación de todos los alimentos que usted consume, sobre sus alergias.
6. Lleve consigo una tarjeta para el chef. Esta tarjeta detalla sus alergias y ayuda al personal de cocina a entender cómo preparar una comida segura para usted.
7. Si el director o propietario de un restaurante parece

incómodo sobre su solicitud de preparación de los alimentos, no coma en ese lugar.

h. Evite algunos tipos de restaurantes. Por ejemplo, si usted tiene alergia al maní o nogal, no visite lugares que utilizan una gran cantidad de estos como los asiáticos (chino, japonés, vietnamita, tailandesa, india, etc.), africanos, mexicanos, o restaurantes mediterráneos. Si usted tiene alergia al pescado o mariscos, no visite restaurantes de mariscos, restaurantes asiáticos, y lugares con placa de cocina abiertos o tablas de vapor.

1. Al comer en restaurantes, evitar los alimentos fritos. Muchos lugares cocinar varios alimentos en el mismo aceite.
2. No comer en los buffets o barras de ensaladas. Pueden ser riesgoso ya que las personas pueden mover cucharas de servir y otros utensilios de un alimento a otro.
3. Tenga cuidado en las panaderías, heladerías o confiterías. El riesgo de contaminación cruzada de maquinarias compartidas es alta.
4. Haga comidas y refrigerios escolares en casa, donde se puede controlar la preparación.
5. Asegúrese de que su escuela o la de sus hijos conozca acerca de sus alergias y que tenga un plan de acción.
6. Tenga cuidado con los artículos no alimentarios, cuando los alimentos pueden ser un ingrediente oculto – tales como la alimentación de aves, alimentos para mascotas, trampas para ratones y hormigas, suplementos nutricionales y cosméticos.
7. Si su médico le prescribió epinefrina, llévela siempre con usted.