

Elaboración de menús adaptados a las alergias alimentarias 20h

AF: 21011

OBJETIVO

El objetivo es el conocimiento de las distintas alergias que existen y los agentes que las causan. Profundizaremos en las diversas alergias alimentarias, sus fases, los alimentos más propensos a causar alergias y cuál es el tratamiento más apropiado para evitarlas.

Además aprenderemos la definición exacta de “Intolerancia alimentaria” y sus conceptos básicos, así como a diferenciarla de una alergia, debido a que no responden a las mismas causas metabólicas así como presentan distinto origen y sintomatología.

Una idea clara de qué es una intolerancia y de qué la puede producir nos dará la clave en la elaboración y correcta implantación de un Plan de Alérgenos que cumpla correctamente con la normativa y además, proteja a nuestros clientes. Identificar aquellas sustancias que pueden producir intolerancias y ofrecer esta información al cliente es un requisito esencial.

Recuerda que lo prioritario es la seguridad y salud del cliente. Así, del cumplimiento de esta normativa dependerá tanto la legalidad de tu negocio como la confianza del consumidor.

La existencia de afecciones alérgicas o intolerancias a determinados alimentos o a algunos de sus componentes no debe suponer un problema para aquellas personas afectadas. Teniendo en cuenta una serie de normas y actitudes que se han de adoptar como cotidianas y habituales, como puede ser comprobar el etiquetado de los alimentos o las condiciones de manipulado a la que se han visto sometidos, es posible alcanzar el equilibrio nutricional de la alimentación de los afectados.

Si bien la disponibilidad en el mercado de los denominados “productos seguros”, sin alérgenos, es bastante limitada y a un coste normalmente por encima de la media, es posible el uso de productos sustitutivos en la elaboración de los menús adaptados a las necesidades especiales de este tipo de comensales, sin que por ello se vea menguada la calidad de la alimentación tanto en relación a los requerimientos nutricionales de cada persona como a la variedad.

ÍNDICE

UNIDAD 1. Alergias e intolerancias alimentarias.

1.1 Introducción y objetivos.

1.1.1 Introducción.

1.1.2 Objetivos.

1.2 Definiciones y conceptos básicos.

1.2.1 Alergia alimentaria.

1.2.2 Intolerancia alimentaria.

1.2.3 Diferenciación entre Alergia e Intolerancia Alimentaria.

1.3 Tipos de alergias alimentarias.

1.3.1 A las proteínas de la leche incluida en la lactosa.

1.3.2 Huevo.

1.3.3 Pescado y productos a base de pescado.

1.3.4 Anisakis.

1.3.5 Marisco.

1.3.6 Frutos secos.

1.3.7 Apio.

1.4 Tipos intolerancias alimentarias.

1.4.1. Intolerancia al gluten

1.4.2. Intolerancia a la lactosa

- 1.4.3 Intolerancia a la sacarosa
- 1.4.4. Intolerancia a la fructosa
- 1.4.5. Intolerancia a la trehalosa
- 1.5 Resumen.

UNIDAD 2. Menús aptos para los distintos tipos de alergias alimentarias.

- 2.1 Introducción y contenidos.
 - 2.1.1 Introducción.
 - 2.1.2 Contenidos.
- 2.2 ¿Qué es una alergia alimentaria?
 - 2.2.1 Tipos de alergias.
 - 2.2.2 Alimentos más propensos a producir alergia alimentaria.
- 2.3 Como elaborar un menú.
- 2.4 Normas básicas para la elaboración de menús aptos para personas con alergias alimentarias.
 - 2.4.1 Proveedores y materias primas.
- 2.5 Tipos de dieta.
 - 2.5.1 Dieta e exclusión.
 - 2.5.2 Dieta de reexposición.
 - 2.5.3 Tipos de dietas según alergia alimentaria.
- 2.6 Reactividad cruzada.
- 2.7 Ejemplos de menús para las diferentes alergias.
 - 2.7.1 Menú sin lactosa.
 - 2.7.2 Menú sin gluten.
 - 2.7.3 Menú sin pescado.
- 2.8 Recetario.
 - 2.8.1 Para alérgico a la lactosa.
 - 2.8.2 Para alérgico al gluten.
- 2.9 Resumen.