

# Intolerancias y alergias alimentarias 50h

AF: 51012

## OBJETIVO

Informar sobre las buenas prácticas que deben realizar los manipuladores dentro de la cadena alimentaria y en los pequeños y grandes establecimientos.

Orientar a la realización correcta de las normas de higiene.

Informar la forma de elaborar un producto para evitar posibles alergias e intolerancias de los consumidores.

Reconocer y evaluar los riesgos de esta contaminación.

Objetivos específicos:

Conocer el contexto normativo de la actual legislación en el ámbito de los alérgenos.

Diferenciar entre alergia e intolerancia alimentaria.

Reconocer los distintos tipos de alergias e intolerancias que produce cada alérgeno.

Distinguir las distintas etapas por las que pasa la cadena alimentaria.

Distinguir que es la contaminación cruzada.

Conocer el plan de prevención de riesgos en alergias alimentarias.

Elaborar menús adaptados a las diferentes alergias alimentarias.

## ÍNDICE

### 1. Contexto Normativo

1.1. Introducción

1.2. Objetivo

1.3. Disposiciones comunitarias

1.3.1. La información alimentaria facilitada al consumidor

1.3.2. Otra normativa de interés

1.4. Disposiciones nacionales

1.4.1. Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero

1.4.2. Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio

1.4.3. Otra normativa nacional

1.5. Resumen

### 2. Alergias Alimentarias

2.1. Introducción y Objetivos

2.2. Definiciones y conceptos básicos

2.2.1. Alergia alimentaria

2.3. Tipos de alergias alimentarias

2.3.1. A las proteínas de la leche incluida la lactosa

2.3.2. Huevo

2.3.3. Pescado y productos a base de pescado

2.3.4. Anisakis

2.3.5. Marisco

2.3.6. Frutos secos

2.3.7. Moluscos

2.3.8. Granos de sésamo

- 2.3.9. Apio
- 2.3.10. Mostaza
- 2.4. Calidad de vida
- 2.5. Resumen

### **3. Intolerancias alimentarias**

- 3.1. Introducción y Objetivos
- 3.2. Definición de intolerancia alimentaria
- 3.3. Intolerancia vs alergia: identificación y diferenciación
- 3.4. Tipos de intolerancias alimentarias
  - 3.4.1. Intolerancia al gluten
  - 3.4.2. Intolerancia a la lactosa
  - 3.4.3. Intolerancia a la sacarosa
  - 3.4.4. Intolerancia a la fructosa
  - 3.4.5. Intolerancia a la trehalosa
- 3.5. Tipos de alérgenos contemplados en la normativa que producen intolerancias
- 3.6. Diagnóstico de intolerancias alimentarias: síntomas
- 3.7. Diagnóstico de intolerancias alimentarias: técnicas
- 3.8. Prevención de intolerancias alimentarias
- 3.9. Trastornos causados por las intolerancias alimentarias

### **4. Plan de prevención de riesgos en alergias alimentarias**

- 4.1. Introducción y objetivos
- 4.2. Selección de productos sustitutos
- 4.3. Contaminación cruzada
  - 4.3.1. Tipos de contaminación cruzada
  - 4.3.2. Medidas preventivas para evitar la contaminación cruzada
- 4.4. Etapas de análisis de riesgos APPCC de alérgenos
  - 4.4.1. Identificar todos los alérgenos presentes en las instalaciones
  - 4.4.2. Identificar las posibles situaciones que faciliten el contacto cruzado dentro de las propias operaciones (manipulación, almacenamiento, procesos de producción, envasado)
  - 4.4.3. Evaluar cada posible problema identificado en las etapas anteriores
  - 4.4.4. Determinar el nivel de peligrosidad de los alérgenos para todas las situaciones identificadas de alérgenos por contacto cruzado.
  - 4.4.5. Determinar si actualmente se están tomando medidas de control apropiadas o si éstas pueden ser implantadas para minimizar el riesgo de contacto cruzado de alérgenos
  - 4.4.6. Determinar los requisitos de la comunicación del riesgo al consumidor para identificar todos los alérgenos presentes intencionada e involuntariamente
- 4.5. Resumen

## **5. Elaboración de menús adaptado a las diferentes alergias alimentari**

5.1. Introducción y Objetivos

5.2. ¿Qué es una alergia alimentaria?

5.2.1. Alimentos más propensos a producir alergia alimentaria

5.3. Como elaborar un menú

5.3.1. Mapa conceptual del proceso de elaboración de menu.

5.4. Normas básicas para la elaboración de menús aptos para personas con alergias alimentarias.

5.4.1. Proveedores y materias primas

5.5. Tipos de dietas

5.5.1. Dieta de exclusión

5.5.2. Dieta de reexposición

5.6. Tipos de dietas según alergia alimentaria

5.7. Actividad cruzada

5.8. Ejemplos de menús para las diferentes alergias

5.8.1. Menú sin lactosa

5.8.2. Menú sin gluten

5.8.3. Menú sin pescado

5.9. Recetario

5.9.1. Para alérgicos a la lactosa.

5.9.2. Para alérgicos al gluten

5.10. Resumen"