



## Recomendaciones para cocinar seguro en caso de alergias o intolerancias.

### Comenzaremos por las generales:

las recomendaciones que debes tomar cuando preparas alimentos para personas con algún tipo de intolerancia o alergia, pues los pasos que debe seguir son:

- Que te especifique que alimentos puede o no puede consumir,

Qué medidas debes tomar durante la elaboración de los platos para evitar la contaminación cruzada de alimentos, ya que nadie mejor que la persona que lo sufre te lo puede explicar

- Planificación del menú: cuando planifiques los platos, elabora la lista de ingredientes que necesitaras para la elaboración de esos platos.
- Vigilar las etiquetas de aquellos ingredientes que ya compras enlatados, envasados, etc, ya que muchos de ellos pueden llevar algunos ingredientes que pueden causar alergias; ejemplo algunos embutidos pueden llevar algo de lactosa o de gluten, o bien puedes tener alguna persona que sufre alergia o intolerancia a algún tipo de aditivo.





## Recomendaciones para cocinar seguro en caso de alergias o intolerancias.

### Generales:

- También debes vigilar a la hora de la elaboración del plato: ya que se puede producir lo que se conoce como contaminación cruzada.
- Si has decidido hacer dos versiones del mismo plato: el normal y el que no lleve el ingrediente que provoca la alergia o intolerancia, comienza siempre con el que plato de la persona intolerante, para evitar esta contaminación cruzada.
- Debes prestar mucha atención a la hora de la utilización de los utensilios de cocina, limpiandolos siempre previamente y de forma profunda cuando vayas a usarlos en el plato especial
- Utilizar siempre el aceite limpio al igual que el agua para cocinar los alimentos, NO utilizar ni el mismo aceite o agua donde se hayan cocinado otros alimentos,





**personal diet**  
CONSULTING  
*tus expertos en nutrición*

## Recomendaciones para cocinar seguro en caso de intolerancia a la lactosa

**INTOLERANCIA A LA LACTOSA**, es una reacción al azúcar presente en la leche

**NO pueden estar presentes los siguientes alimentos e ingredientes en el plato a elaborar:**

**Alimentos:** Leche de vaca, leche en polvo, batidos de leche, derivados lácteos, nata, quesos frescos y fermentados, mascarpone, Quark, feta, crema de leche, postres lácteos, margarinas, mantequillas, salsas bechamel.

**Ingredientes y aditivos:** lactosa, monohidrato de lactosa, azúcar de leche, sólidos lácteos, Lactitol (E966, derivado de la lactosa, es utilizado como edulcorante de para control de calorías en caramelos, chicles sin azúcar, chicles en grageas, galletas, helados y otros alimentos bajos en calorías, también es utilizado en algunos laxantes) trazas de leche, suero, (es utilizado en algunos casos como azúcar añadido en el proceso de destilación de bebidas alcohólicas como ginebra, pastís, anís, vodka, etc) suero de leche, suero lácteo, cuajo, cuajada, grasas de leche.





**personal diet**  
CONSULTING  
*tus expertos en nutrición*

## Recomendaciones para cocinar seguro en caso de intolerancia al gluten.

**INTOLERANCIA AL GLUTEN:** el gluten es una proteína que favorece el crecimiento de las masas y que está principalmente en el trigo.

### **Alimentos que contienen Gluten:**

El gluten lo encontraremos principalmente en los cereales. Los alimentos que contienen la proteína llamada Gluten son

- Trigo,
- cebada,
- centeno,
- Triticale (es una mezcla entre el trigo y el centeno) y
- las hojuelas de avena, (estas últimas no contienen gluten en sí mismo pero para obtenerlas, es muy posible que hayan estado en contacto con cereales que si tienen (contaminación cruzada), por lo cual solo se debe consumir si están etiquetados como sin gluten.
- Trigo candeal
- Escaña
- Farro
- Trigo oriental o Kamut
- Espelta





**personal diet**  
CONSULTING  
*tus expertos en nutrición*

## Recomendaciones para cocinar seguro en caso de intolerancia al gluten.

### INTOLERANCIA AL GLUTEN

#### **Alimentos que contienen Gluten:**

Con relación a las harinas: Harina enriquecida con vitaminas y minerales, Farina, Harina Graham, Harina leudante, sémola (con esto se preparan los fideos y el cuscús).

A la hora de comprar ingredientes, cuando dudes mira el etiquetaje, debe estar la señal de alimento libre de gluten.

Esta etiqueta la encontrarás en:

- Alimentos que de forma natural no contienen gluten
- En comidas preparadas que no tienen gluten
- Alimentos que están libres de contaminación cruzada con gluten
- Alimentos que contenían gluten de forma original pero que a través de algún proceso industrial se lo han eliminado.





**personal diet**  
CONSULTING  
*tus expertos en nutrición*

## Recomendaciones para cocinar seguro en caso de intolerancia a la fructuosa.

**INTOLERANCIA A LA FRUCTUOSA:** es una intolerancia a un tipo de azúcar presente en las frutas conocida como fructuosa.

### **Alimentos que contienen más fructuosa:**

Albaricoque seco, Brevas, Caquis  
Cerezas, Chirimoya, Ciruelas pasas  
Dátiles secos, Grosella espinosa, Guinda  
Higos secos, Manzana, Manzana seca  
Melocotón seco, Melón, Orejón de albaricoque  
Orejones de melocotón, Pera, Plátano seco  
Uva, Uvas pasas  
Ajo en polvo, Alcohol, Bebidas azucarada  
Cereales azucarados c/ miel  
Chili en polvo con especias  
Chocolate, Cilantro, Fruta en almíbar  
Jalea real, Mermelada, Miel  
Pimienta de Cayena  
Productos para diabéticos  
Salsa barbacoa mexicana  
Salsa de chili

