"Consejos Saludables para Alérgenos"

5 al día
frutas y hortalizas frescas

Introducción

Las alergias e intolerancias alimentarias son reacciones adversas causadas al comer un alimento o alguno de sus componentes, también conocidos como alérgenos. Esta reacción puede ser desde leve hasta muy grave, por lo que es importante que las personas afectadas tomen precauciones a la hora de planificar su alimentación, para no comprometer su salud. Estas personas pueden llevar una alimentación saludable si omiten el alimento o sustancia que les causa la reacción adversa.

En ocasiones el alérgeno es el propio alimento como es el caso del pescado o los huevos y en otras es un componente alimentario como el gluten que es una proteína de algunos cereales o la lactosa que es el azúcar natural de la leche. Sin embargo, muchos otros alimentos que aparentemente podrían incluirse en la dieta también pueden contener alérgenos. La razón es que muchos de ellos se usan como ingredientes de alimentos procesados, como la lactosa, el gluten, la soja, algunos derivados del huevo, etc.

Comer en casa a base de alimentos frescos y poco procesados, así como tomar medidas higiénicas para evitar contaminación y leer las etiquetas, son pasos clave para disminuir el riesgo de tener reacciones adversas. Desde diciembre de 2014 es obligatorio informar sobre la presencia de alérgenos tanto en alimentas envasados como en los servidos en restaurantes o comedores colectivos. En estos últimos casos la información debe estar accesible para los clientes mediante indicaciones en carta o bien a través del propio personal, previamente formado.

Desde la Asociación "5 al día" te ofrecemos unos consejos prácticos y fáciles de seguir, que te ayudarán a mantener un patrón de alimentación saludable en dietas donde se excluyen algunos alimentos.

Consejos generales

1 Consumir principalmente alimentos frescos de origen vegetal poco procesados, excluyendo los que causan alergia o intolerancia.

2 Leer las etiquetas de los alimentos envasados. En la lista de ingredientes se señalan obligatoriamente los alérgenos.

3 Ante la duda de si el alimento contiene o no un alérgeno, lo mejor es no consumirlo.

4 Si buscas un sustituto al alimento alérgeno, asegura que tiene propiedades nutricionales similares: pescado y marisco por carne o huevos, soja por otra legumbre, leche de vaca por bebida de soja o arroz enriquecidas en calcio, pan de trigo por tortas de maíz o pan sin gluten, etc.

5 Elegir frutas* como postre habitual y hortalizas en comida y cena.

* En caso de alergia a alguna concreta, elegir aquellas que no causan reacción adversa.

Cocinar en casa:

- Cocinar antes las recetas sin alérgenos, para evitar la contaminación con otros platos servidos en la misma comida.
- Extrema la limpieza de utensilios, manos y superficies que hayan podido tener contacto con algún alimento excluido.
- Es mejor usar utensilios exclusivos (cacerola, sartén, etc.) o aceites donde no se cocinan alimentos que causan reacciones adversas.
- Siempre que sea posible, mantenga los alimentos en su envase o embalaje original, para consulta el etiquetado"

Si comemos fuera:

TALLARINES A LO ALFREDO

ALERGENOS

Se cuenta que este plato fue llamado originalmente en italiano como Fettuccine al burro (fetuchines a la mantecа). Sin embargo, en 1914 el dueño del restaurante romano Alfredo alla Scrofa, Alfredo di Lelio logró imprimirle su nombre cuando presentó este clásico de la comida italiana de una manera vistosa y como hoy lo reconocemos. Desde aquellos tiempos hasta la actualidad son simplemente ¡Deliciosos!

INGREDIENTES

½ kilo de fideos tipo cinta
1 taza de leche evaporada
100 gramos de jamonada
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de queso parmesano
2 laminas de queso
aceite

LASAGNA DE CARNE

ALERGENOS

Se cuenta que este plato fue llamado originalmente en italiano como Fettuccine al burro (fetuchines a la mantecа). Sin embargo, en 1914 el dueño del restaurante romano Alfredo alla Scrofa, Alfredo di Lelio logró imprimirle su nombre cuando presentó este clásico de la comida italiana de una manera vistosa y como hoy lo reconocemos. Desde aquellos tiempos hasta la actualidad son simplemente ¡Deliciosos!

INGREDIENTES

½ kilo de fideos tipo cinta
1 taza de leche evaporada
100 gramos de jamonada
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de queso parmesano
2 laminas de queso
aceite

Es obligatorio que se identifiquen los alérgenos de las recetas que se sirven en el restaurante. Si no ves información, solicítala al personal de sala.

En caso de comedores escolares, es obligatorio disponer de menús específicos para alergias e intolerancias. Es importante informar al centro y entregar el certificado médico que describa el alérgeno.

Alérgenos de declaración obligatoria

1. Cereales con gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut y derivados.
2. Crustáceos y derivados: gambas, langostinos, cigalas, etc.
3. Huevos y derivados.
4. Pescado y derivados.
5. Cacahuetes y derivados.
6. Soja y derivados.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
8. Frutos secos: almendras, avellanas, nueces, etc., y derivados.
9. Apio y derivados.
10. Mostaza y derivados.
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
12. Sulfitos - aditivo alimentario
13. Altramuces y derivados.
14. Moluscos y derivados: mejillones, almejas, calamares, pulpo, etc.

Alternativas dietéticas a:

Leche. Espinacas con Bechamel. Sustituir la leche por una bebida de soja y la mantequilla por aceite de oliva virgen. Leer la etiqueta de las especias.

Gluten. Pasta a la napolitana. Sustituir la pasta de trigo por pasta de arroz, hacer una salsa de tomate casera y poner una pizca de parmesano y orégano fresco.

Huevo. Salsa mahonesa. Sustituir huevo por leche y el vinagre por limón.

Platos sin alérgenos

Ensalada Variada

Ingredientes para 4 personas: Lechuga pequeña, 1/2 cebolleta, 1/4 pimiento verde, 2 tomates, 1/4 pimiento rojo, 1 limón, sal iodada, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

Preparación: Lavamos la lechuga y la disponemos en la centrifuga para eliminar el exceso de agua. Lavamos los tomates y los pimientos. Reservar en papel secante. Cortamos en julianas, pimientos, lechuga, cebolla y en medias lunas los tomates. Mezclamos todos los ingredientes, aceite de oliva, el zumo de limón y una pizca de sal. Disponemos en fuente para ensalada y decoramos con las

Garbanzos guisados con verduras

Ingredientes para 4 personas: 200 gr de calabaza, 200 gr de judías verdes, 1 puerro, 1 tomate, 1 cebolla, 1 ajo, 600 gr de garbanzos cocidos, caldo de verduras, sal iodada y aceite oliva virgen extra.

Preparación: Pelamos y picamos las verduras. Rallamos el tomate y picamos el ajo. En una cazuela, rehogamos a fuego muy suave la cebolla y cuando esté transparente se añaden el resto de verduras. A los cinco minutos se añade el ajo picadito y se le da unas vueltas. Añadimos el tomate rallado. Salamos y removemos dejando reducir hasta hacer un sofrito. Añadimos los garbanzos y cubrimos con agua, y los garbanzos cocidos. Hervimos a fuego lento hasta hasta que las verduras estén blandas. Antes se servir añadir un chorrito de aceite de oliva

Pollo al horno con patatas y guisantes

Ingredientes para 4 personas: 8 jamoncitos de pollo, 300 g de guisantes, 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 patatas, Zumo de 1 limón, sal iodada y aceite de oliva virgen extra.

Preparación: Precalentamos el horno a 200º. Picamos las zanahorias y las patatas en rodajas, y la cebolla en juliana. Salamos ligeramente los jamoncitos de pollo. En una bandeja de horno, echamos un chorrito de aceite, colocamos una base con las verduras. Añadimos los jamoncitos y los bañamos con el zumo del limón. Horneamos durante 1 hora.

SIEMPRE debe pensarse en los alérgenos ocultos, por ejemplo:

Los cacahuetes y/o frutos secos se pueden utilizar para la salsa pesto.

- Los aceites crudos de nueces, soja y sésamo pueden usarse para aliños.
- Los postres pueden contener frutos secos.
- Las salsas, especias o extractos de caldos pueden contener leche o gluten.
- Algunos platos pueden espesarse con almendras o harinas con gluten .
- Algunos panes o postres puede contener semillas de sésamo.
- La soja puede estar presente en muchos alimentos procesados.

¿Sabías qué...

... las personas que no tienen intolerancia a la lactosa no tienen ningún beneficio en su dieta si consumen alimentos sin lactosa? La leche sin lactosa no aporta ninguna ventaja nutricional a las personas que no tienen mala digestión de la lactosa. Lo mismo ocurre con el gluten, de modo que las personas que no son celíacas no "comen más sano" si excluyen el gluten de su alimentación.

... hasta un 21% de los niños españoles entre 6-13 años tiene alergia a alguna fruta u hortaliza*? Por lo general estas reacciones van asociadas a alergias al latex o al polen. Las frutas que con mayor frecuencia causan alergia son la manzana, el kiwi, plátano, la piña o las fresas.

*Fuente: Literature searches and reviews related to the prevalence of food allergy in Europe CFT/EFSA/NUTRI/2012/021 http://www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/506e.htm

"Consejos Saludables para Alérgenos"

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org

5 al día
frutas y hortalizas frescas

LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE FOLLETO HAN SIDO REVISADOS POR EL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN "5 AL DÍA"