

Conocer cuales son y como elaborar los distintos menús adaptados a las distintas alergias e intolerancias alimentarias.

UNIDAD 1. CÓMO ELABORAR UN MENÚ ADAPTADO A LAS DISTINTAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

1. Normas básicas para la elaboración de menús adaptados

1.1. Elaboración de alimentos

1.2. Proveedores y materias primas

1.3. Almacenamiento de los alimentos

1.4. Etiquetado del alimento

1.5. Trazabilidad

1.6. Diseño y mantenimiento de las instalaciones y equipos

1.7. Limpieza, desinfección y gestión de residuos

1.8. Formación de trabajadores

1.8.1. Higiene personal

1.9. Introducción de nuevos riesgos: uso de nuevos productos y alimentos, elaboración de nuevas recetas o modificación de recetas existentes

2. Tipos de dietas

2.1. Dietas de exclusión

2.2. Dietas de reexposición

3. Reactividad cruzada

Resumen

UNIDAD 2. MENÚS APTOS PARA LAS PRINCIPALES ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

1. Menús saludables para combatir la intolerancia a la lactosa

2. La dieta sin gluten. Como elaborar un menú sin gluten

3. Dieta para alergia al pescado y marisco. Trucos y recetas

3.1. Alimentos a evitar si tienes alergia al marisco

3.2. Alergia al anisakis

3.3. Alimentos a evitar si tienes alergia al pescado

3.4. Recetas para alergias al pescado y marisco

4. Dieta para alergia al huevo. Trucos y recetas

4.1. Recetas sin huevo

5. Dieta para alergia a frutas y verduras. Alergia LTP

5.1. Recetas alérgicos a frutas y verduras

6. Dieta para alergia a las legumbres. Recomendaciones

Resumen