

OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

El objetivo es el conocimiento de las distintas alergias e intolerancias alimentarias que existen y los agentes que las causan. Además de conocer como elaborar distintos menús adaptados a estas distintas alergias e intolerancias alimentarias

UNIDAD 1. ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

1. Definiciones y conceptos básicos
 - 1.1. Alergia alimentaria
 - 1.2. Intolerancia alimentaria
 - 1.3. Diferencia entre intolerancia y alergia
2. Tipos de alergias alimentarias
 - 2.1. A las proteínas de la leche incluida la lactosa
 - 2.2. Huevo
 - 2.3. Pescado y productos a base de pescado
 - 2.4. Anisakis
 - 2.5. Marisco
 - 2.6. Frutos secos
 - 2.7. Apio
 - 2.8. Otros tipos de alimentos que presentan alergias serían
 - 2.8.1. Mostaza
 - 2.8.2. Sulfitos
 - 2.8.3. Soja y productos a base de soja
3. Tipos de intolerancias alimentarias
 - 3.1. ¿Qué es el gluten?
 - 3.2. La enfermedad celíaca
 - 3.3. Tratamiento de la enfermedad celíaca
 - 3.4. Otras intolerancias
 - 3.4.1. Tipos de alérgenos contemplados en la normativa que producen intolerancias
 - 3.4.2. Prevención de intolerancias alimentarias
 - 3.4.3. Trastornos causados por las intolerancias alimentarias

UNIDAD 2. ELABORACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL MENÚ

1. Los alimentos sin alérgenos
 - 1.1. Cómo saber si un alimento está libre de alérgenos
 - 1.2. ¿Cuáles son los productos alimenticios sin alérgenos más comunes en España?
2. Normas básicas para la elaboración de menús adaptados
 - 2.1. Elaboración de alimentos
 - 2.2. Proveedores y materias primas
 - 2.3. Almacenamiento de los alimentos
 - 2.4. Etiquetado del alimento
 - 2.5. Trazabilidad

UNIDAD 3. TIPOS DE DIETAS

1. Normas básicas para la elaboración de menús aptos para personas con alergias alimentarias II
 - 1.1. Diseño y mantenimiento de las instalaciones y equipos
 - 1.2. Limpieza, desinfección y gestión de residuos
 - 1.3. Formación de trabajadores
 - 1.3.1. Higiene personal
 - 1.4. 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
4. Alergias alimentarias y alimentación saludable en hostelería

UNIDAD 4. INTOLERANCIA O ALERGIA A LA LACTOSA. MENÚS SALUDABLES

1. ¿Qué es la lactosa o ser intolerante a la lactosa?
2. Claves de etiquetado de alimentos para personas con alergia a la proteína de la leche y/o intolerancia a la lactosa
 - 2.1. Claves del etiquetado de los alimentos
 - 2.2. Compruebe la etiqueta del alimento
3. Menús saludables para combatir la intolerancia a la lactosa y mejorar nuestro organismo
 - 3.1. Semana 1
 - 3.2. Semana 2
4. Recetas especiales para combatir la intolerancia a la lactosa

UNIDAD 5. ELABORACIÓN DE MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES AL GLUTEN (CELÍACOS)

- 5.1. La enfermedad celíaca o condición celíaca
 - 5.1.1. Síntomas de la enfermedad celíaca
 - 5.1.2. Diagnóstico de la enfermedad celíaca
 - 5.1.3. Tratamiento
- 5.2. La dieta sin gluten
 - 5.2.1. Alimentos que no contienen gluten
 - 5.2.2. Alimentos que contienen gluten
 - 5.2.3. Alimentos que pueden contener gluten
- 5.3. Normas y consejos prácticos
- 5.4. Productos especiales sin gluten
 - 5.4.1. Uso de almidón de trigo en alimentos especiales sin gluten
- 5.5. Cómo elaborar un menú sin gluten
- 5.6. El celíaco y la vida social
 - 5.6.1. Cómo actuar en el colegio
 - 5.6.2. Cómo actuar en meriendas infantiles
 - 5.6.3. Cómo actuar si se va de excursión
 - 5.6.4. Cómo actuar cuando se come fuera de casa
- 5.7. Buenas prácticas a contemplar en la elaboración de menús sin gluten
 - 5.7.1. Puntos clave a considerar
- 5.8. Elaboración y producción
 - 5.8.1. Requisitos de las instalaciones
 - 5.8.2. Almacenamiento del producto acabado
- 5.9. Claves de etiquetado de alimentos para celíacos

UNIDAD 6. OTROS TIPOS DE ALERGIAS A LA FRUTA / AL HUEVO / PESCADO /...

- 6.1. Dieta para alergia al pescado y marisco. Trucos y recetas
 - 6.1.1. Síntomas y mecanismos de alergia al pescado
 - 6.1.2. Alimentos a evitar si tienes alergia al marisco
 - 6.1.2.1. Alergia al anisakis
 - 6.1.2.2. Alimentos a evitar si tienes alergia al pescado
 - 6.1.2.3. Alergia a los crustáceos y moluscos
- 6.2. Dieta para alergia al huevo. Trucos y recetas
 - 6.2.1. Síntomas de alergia al huevo
 - 6.2.2. Dieta para la alergia al huevo
- 6.3. Dieta para alergia a frutas y verduras. Alergia LTP
 - 6.3.1. Síntomas de alergia a frutas y verduras
 - 6.3.2. Alergia a frutas y verduras por profilinas
 - 6.3.3. ¿Qué es la alergia LTP?
 - 6.3.4. Alergia a frutas y verduras: proteínas alérgicas
 - 6.3.5. Alimentos peligrosos en la alergia a frutas y verduras
- 6.4. Dieta para alergia a las legumbres. Recomendaciones