

El cocinero actual ante las intolerancias y alergias alimentarias.



CURSO DE FORMACIÓN

MÓDULO 1

Título .- El cocinero actual ante las intolerancias y alergias alimentarias.

Instructores: Dña. Vanesa García Estrada y D. José Antonio Barroso.

Dirigido a cocineros que trabajen en restauración y se ven en la obligación de disponer de menús adaptados a las necesidades especiales de nutrición de comensales específicos.

Introducción.-

Las reacciones adversas a los alimentos, alergias e intolerancias alimentarias, constituyen un problema de salud emergente. La incidencia de estas patologías presenta un aumento en los últimos años. La prevalencia de las alergias alimentarias se sitúa aproximadamente en el 1-3% de la población adulta y el 4-6% de la infantil.

La manera mas eficaz de prevenir las reacciones por alergias e intolerancias alimentarias es el eliminar de la dieta de las personas sensibles los componentes que desencadenan el efecto adverso, haciendo una dieta de exclusión. Es por ello, que el cocinero ha de disponer de toda la información necesaria sobre la composición de los alimentos para poder realizar una elección adecuada a las necesidades del consumidor. El etiquetado de los alimentos es CLAVE en estos casos, y se convierte en un elemento imprescindible de seguridad alimentaria.

Para los consumidores que sufren alergias, la exposición a una pequeña cantidad del alimento al que son sensibles puede provocarles reacciones graves, incluso un choque anafiláctico, que puede comprometer la vida de la persona.

Ya estamos preparando el proyecto formativo, en el que no solo explicaremos las cuestiones relativas a las distintas necesidades de estos comensales y los efectos de incluir los ingredientes prohibidos en sus dietas, también la forma de sustituir en sus recetas esos ingredientes por otros de similares características organolépticas e incluso nutricionales.

El módulo consta de 3 horas, donde se impartirán las materias que se detallan en el programa.

Objetivos.-

Con este curso se trata de dar formación a los responsables de cocina para que puedan ofrecer platos que eviten los ingredientes que suponen rechazo por alergias o intolerancias en ciertos comensales.

Al finalizar los contenidos del curso, el cocinero adquirirá suficiente formación para:

- Conocer los casos mas comunes de alergias e intolerancias alimentarias.
- Ser consciente de las consecuencias en los comensales de la ingestión de alimentos no tolerados.
- Estar al corriente de los ingredientes disponibles para sustituir en las recetas, aquellos que estén considerados alérgenos para grupos de consumidores

El cocinero actual, debe dar respuesta a estos nuevos retos.

Si queremos recibir visitas de los consumidores vulnerables, debemos poner a su disposición una cocina tradicional, pero adaptada a las necesidades requeridas, gestionando los ingredientes alergénicos específicos en situaciones diferentes.

La marca España, se debe apoyar también en una cocina capaz de dar respuesta a la este tipo de consumidores mediante esta especialización.



Departamento de Formación.

Programa

Lista de alérgenos.

Legislación.

Etiquetado y trazas de alérgenos.

Ingredientes que permiten realizar recetas, sustituyendo los alimentos no permitidos.

Gluten.

¿Qué es el gluten?

¿Qué es la enfermedad celiaca? ¿A quien afecta?

Síntomas.

Los alimentos y su contenido en gluten.

Clasificación de alimentos según el contenido de gluten.

Cómo identificar los alimentos sin gluten.

Legislación, marcas de garantía.

Ingredientes para sustituir el gluten en las recetas.

Prevención en la cocina sin gluten.

Lactosa.

¿Qué es la lactosa?

¿Por qué se produce la intolerancia a la lactosa? ¿A quien afecta?

Síntomas.

Los alimentos y su contenido en lactosa. Cómo identificar lactosa en los alimentos.

Ingredientes para sustituir la lactosa en las recetas

Prevención en la cocina sin lactosa.

Frutos secos.

¿Qué son?

¿Por qué se produce la intolerancia a los frutos secos? ¿A quien afecta?

Síntomas.

Cómo identificar frutos secos en los alimentos.

Ingredientes para sustituir frutos secos alergenicos en las recetas.

Prevención en la cocina sin frutos secos.