

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. Intolerancia a la lactosa
 - 3.4.2. Intolerancia a la fructosa
 - 3.4.3. Intolerancia a la sacarosa
 - 3.4.4. Intolerancia a la trehalosa
 - 3.5. Tipos de alérgenos contemplados en la normativa que producen intolerancias
 - 3.6. Prevención de intolerancias alimentarias
 - 3.7. Trastornos causados por las intolerancias alimentarias

UNIDAD 2. 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

UNIDAD 3. 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