

La Ley sobre el Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor de 2004

A medida que la ciencia alimentaria crece cada vez más compleja, se puede hacer más difícil identificar ingredientes que se derivan de alérgenos comunes como el trigo o la soya. Con el fin de ayudar al consumidor norteamericano a identificar con rapidez alérgenos en los alimentos, el Congreso de Estados Unidos aprobó la Ley sobre Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, por sus siglas en inglés). La misma requiere que se nombren en los empaques ocho alérgenos principales cuando estos se encuentren presentes en los alimentos en cualquier forma: **leche, huevos, maní, nueces de árbol, pescado, mariscos, soya y trigo.**

Referencias

Alergias a los Alimentos

U.S. Food and Drug Administration (FDA) (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos)
www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling

Food Allergy Research & Education (FARE) (Alergía a los Alimentos Investigación y Educación)
www.foodallergy.org

Libre de gluten: Recursos/Gluten-free resources
National Foundation for Celiac Awareness
www.celiaccentral.org/education

Lista de verificación de síntomas de la enfermedad celíaca (en español)
<https://www.beyondceliac.org/celiac-disease/symptoms-checklist-2>

CONSEJOS O IDEAS PARA COCINAR SIN TRIGO

Los sustitutos de trigo requieren un proceso más prolongado de horneado (10-20 minutos). Aquí están algunas ideas para hornear sin trigo.

La mayoría de los productos horneados sin harina de trigo se desmoronan, así que hacer los alimentos de tamaños pequeños ayuda a mantener la forma y cuerpo.

Para espesar una receta o para unir ingredientes, sustituye 1 cucharada de harina de trigo por:

- ½ cucharada de almidón de maíz, fécula de papa o harina de arroz
- 1 cucharada de almidón de arrurruz o harina de avena
- 2 cucharaditas de tapioca de cocimiento rápido

Hornear sin gluten es más exitoso cuando se utiliza una mezcla de harinas sin gluten, tales como sorgo, papa y tapioca. La goma xantana (*xanthan gum*) es un ingrediente usado para hornear productos sin gluten, para darle cuerpo a la masa.



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

Soluciones para las Alergias Alimentarias



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



Soluciones para alergias alimentarias

se encuentran fácilmente disponibles en la cooperativa para ayudarte a satisfacer tus necesidades alimentarias especiales. Ya sea que tengas una alergia sería o una intolerancia a un ingrediente, te podemos ayudar a descubrir deliciosas alternativas en nuestros departamentos de productos a granel, congelados, refrigerados y empacados.

Intolerancia y alergias alimentarias

Las alergias alimentarias se pueden desarrollar en cualquier momento, en cualquier persona. Las alergias alimentarias se distinguen de las intolerancias alimentarias porque las alergias producen típicamente reacciones más severas. Síntomas de alergias alimentarias varían pero puede incluir salpullido, inflamación, problemas respiratorios y incluso anafilaxia. Si tienes una reacción severa a algo que hayas comido, consulta a tu proveedor de servicios de salud.

¿Cómo sabes que eres intolerante a los alimentos? Los síntomas pueden ser físicos y/o emocionales. Ejemplos de síntomas físicos incluyen dolores de cabeza tipo migraña, desórdenes digestivos, gripe crónica y fatiga extrema. Dolor de articulaciones y músculos, e incluso enfermedades autoinmunes pueden ser causadas por intolerancias ocultas a los alimentos. Ejemplos de síntomas emocionales incluyen cambios de humor, dificultad para concentrarse, ansiedad y depresión. Con la ayuda de un proveedor de servicios de salud puedes eliminar la intolerancia a los alimentos siguiendo una dieta de eliminación.

Alergias comunes y alternativas

Leche y lácteos

La alergia a la leche es diferente a la intolerancia a la lactosa, en que es una reacción a las proteínas de la leche caseína y suero. Las personas con una alergia a los lácteos deben evitar alimentos que contienen estas proteínas. La intolerancia a la lactosa es mucho más común, y en general se presenta como malestares

digestivos causados por el azúcar en la leche, *lactosa*. Las personas con esta intolerancia necesitan limitar o evitar lácteos o tomar suplementos de *lactasa* cuando consumen productos lácteos.

Alternativas a la leche y los lácteos. Además de alternativas a la leche como las bebidas de soya, nueces y granos, las cooperativas ofrecen una variedad de productos comestibles refrigerados, congelados y empacados sin lácteos, incluyendo yogur y quesos alternativos y postres congelados.

Huevos

Cuando las personas tienen una alergia a los huevos, son específicamente las proteínas en la clara del huevo que son problemáticas. Pero como la yema no se puede separar eficazmente, el huevo entero debe de ser evitado. Todo tipo de huevo dé pájaro, no sólo los huevos de las gallinas, pueden producir una reacción en individuos sensibles.

Alternativas a los huevos. Tofu firme puede ser desmoronado y salteado para reemplazar a los huevos picados, o puede ser picado para imitar una ensalada de huevos pero sin huevos; en productos horneados, puré de manzanas, yogur, banano majado, aguacate o ayote/calabaza pueden ser utilizados en lugar de los huevos. En platillos salados, la harina de soya mezclada con agua, la avena cocinada o las semillas de chía son sustitutos aceptables.

Maní/cacahuete y las nueces de árbol

Las alergias al maní y las nueces de árbol son diferentes—aquellos alérgicos a una puede ser que no sean a la otra. Maní/cacahuete, que crecen bajo tierra, tienen más en común con las

legumbres (frijoles y arvejas) que con las nueces de árbol. Las alergias al maní/cacahuete tienden a ser fuertes e incluso trazas o cantidades pequeñísimas pueden causar reacciones severas.

Alternativas a las nueces. Para reemplazar las mantequillas de nueces prueba mantequillas hechas de semillas tales como la mantequilla de semilla de girasol, mantequilla de semilla de cáñamo y mantequilla de semilla de ajonjolí (tahini). O evita nueces por completo y prepara rellenos para emparedados con alto contenido de proteínas de tofu suave o frijoles.

Pescado y mariscos

Las alergias al pescado y los mariscos son diferentes; aquellos alérgicos al pescado puede ser que no lo sean a los mariscos y viceversa. A aquellas personas alérgicas a uno o más tipos de peces usualmente se les advierte que deben evitar todo tipo de peces. Las alergias a los mariscos tienden a ser muy severas y aunque los alérgenos principales son camarón, cangrejo y langosta, todos los mariscos deben de ser evitados por los individuos alérgicos.

Soya

Las alergias a la soya, aunque comunes, son generalmente leves, pero pueden ser severas. Lo difícil es que soya se utiliza en una variedad increíble de productos alimenticios procesados.

Alternativas a la soya. Sustituye frijoles lima frescos por edamame (frijoles de soya frescos). Alternativas a la bebida de soya, sin lactosa, incluyen bebidas de arroz y de semilla de cáñamo. Para sustituir la salsa de soya, prueba aminoácidos a base de coco. Seitán, producto a base de trigo, es un buen sustituto vegetal a la carne en lugar del tofu o la proteína vegetal texturizada (TVP) pero busca variedades sin salsa de soya agregada. También existen variedades de miso sin soya hecho de arvejas o frijoles azuki.

Trigo y gluten

Aunque el gluten, componente proteico del trigo, recibe bastante atención, muchas personas son alérgicas al trigo mismo. Intolerancia al gluten es incluso más común y aunque no es una verdadera alergia, puede causar muchos síntomas similares e incómodos. La celiacía, una condición que puede ser diagnosticada por medio de un examen de sangre, es relativamente rara. Las personas con la celiacía no son capaces de digerir el gluten y deben evitar el gluten de forma estricta.

Alternativas al trigo. La mayoría de la gente diagnosticada con una alergia al trigo reacciona al trigo común o *Triticum sativum*. Estas personas frecuentemente observan que pueden tolerar la espelta (*Triticum turgidum*) o kamut. Esto les aplica a las personas con intolerancia al gluten o celiacía, a causa de que estos granos no son libres de gluten. Panes, harinas y pastas hechos de espelta y kamut comúnmente son disponibles en la cooperativa y ofrecen un sustituto excelente para los productos hechos a base de trigo. Se pueden utilizar otras harinas de grano entero incluso las de amaranto, cebada, trigo sarraceno, mijo, avena, arroz y centeno.

Soluciones libres de gluten. Hay varios alimentos empacados que no contienen gluten disponibles en tu cooperativa incluso algunos que reemplazan productos clásicos a base de trigo como pasta, cereal, galletas, mezclas para hornear y galletas saladas. Lee cuidadosamente el envoltorio o envase y busca las etiquetas que dicen “libre de gluten”; aunque un producto no incluya trigo en la lista de ingredientes, puede ser que esté contaminado con gluten si fue procesado en el mismo lugar donde se procesaron otros productos con gluten. Mezclas de harina sin gluten se encuentran disponibles, o puedes preparar tus propias utilizando harinas de arroz blanco o integral, maíz, tapioca, papas, garbanzos, o sorgo. La mayoría de las harinas de frijoles, semillas y nueces son también seguras.