

EN LA COCINA, ¡VIGILA!

ENFERMEDAD CELIACA

Está provocada por la ingesta de gluten. Genera daño intestinal y puede ocasionar diversos síntomas digestivos y extra digestivos.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS EL GLUTEN?

Presente de forma natural en:
TRIGO, CEBADA, CENTENO, ESPELTA Y AVENA.



Como ingrediente de algunos productos:

ALMIDONES Y MALTODREXTRINAS DE CEREALES CON GLUTEN.



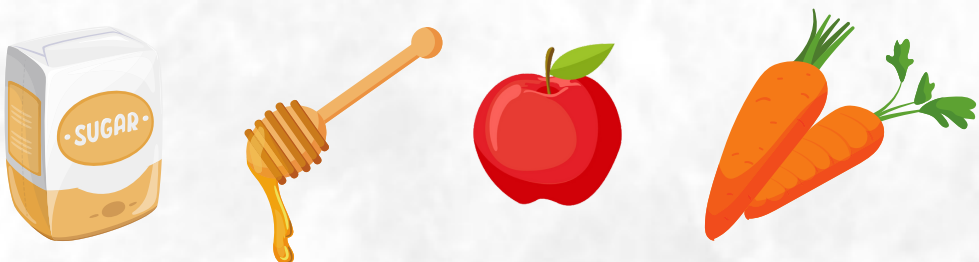
INTOLERANCIA HEREDITARIA A LA FRUCTOSA

Es una enfermedad metabólica donde la fructosa causa daño en el hígado e hipoglucemias graves.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LA FRUCTOSA?

Presente de forma natural en:

AZÚCAR (SACAROSA), MIEL, FRUTAS, MUCHAS VERDURAS Y CEREALES INTEGRALES.



Como ingrediente de algunos productos:

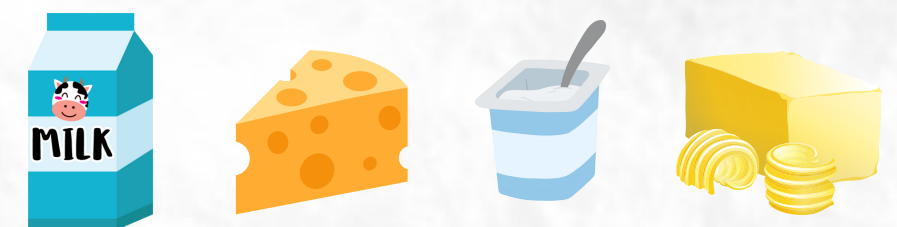
COMO CONSERVANTE Y EN PRODUCTOS SIN AZÚCAR (CON SORBITOL, MALTITOL, LACTITOL, ISOMALTITOL, TAGATOSA, ETC.).

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Es el conjunto de síntomas derivados de la incapacidad de digerir la lactosa (azúcar de la leche) en forma de dolor abdominal, hinchazón, gases y diarrea.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LA LACTOSA?

Presente de forma natural en:
LÁCTEOS Y DERIVADOS.



Como ingrediente de algunos productos:

MONOHIDRATO DE LACTOSA, AZÚCAR DE LA LECHE, SÓLIDOS LÁCTEOS, SUERO, SUERO LÁCTEO Y GRASAS DE LA LECHE.



ALERGIA ALIMENTARIA

Es una respuesta exagerada del organismo ante un alimento. El mínimo contacto puede causar una reacción.

Algunos de sus síntomas son: picor, hinchazón, tos, estornudos, dificultad respiratoria y, el más grave, shock anafiláctico.

EXISTEN 14 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



CUALQUIER ALIMENTO PUEDE PROVOCAR UNA ALERGI ALIMENTARIA.

REGLAS BÁSICAS

1. Etiquetado: reconocer aquellos ingredientes perjudiciales.
2. Almacenamiento separado: ingredientes cerrados e identificados.
3. Disponer de información sobre cualquier ingrediente.
4. Personal bien formado.
5. Declaración de alérgenos e ingredientes que componen los platos.
6. EVITAR CONTACTO CRUZADO: limpieza y separación de utensilios y superficies.
7. Preparar los platos de manera aislada al resto.
8. Identificar los platos adaptados desde la comanda hasta su servicio.