



HLC6

HACIENDO LAS COMPRAS

Cómo evitar los 8 grandes alérgenos alimentarios

Tiempo: 70 minutos

Las alergias alimentarias pueden ser un gran reto, especialmente porque no tienen cura. Muchos alimentos básicos en su refrigerador y despensa son los mismos para toda la familia, incluyendo para aquellos que sufren alergias o sensibilidades alimentarias. Por eso es tan importante entender, identificar y prevenir el contacto con los 8 grandes alérgenos alimentarios.

Si cocina para alguien con sensibilidades o alergias, nuestra meta es ayudarlo a aprender cómo evitar los alimentos que desencadenan una reacción, así como controlar su salud y su presupuesto. ¡Comencemos!

OBJETIVOS:

Enlistar las ocho alergias y sensibilidades alimentarias más comunes y por qué es crítico que algunas personas las eviten.

Describir consejos para hacer las compras mientras se controlan las alergias alimentarias y se mantiene una buena salud.

Preparar una lista de compras semanal alrededor de una alergia alimentaria común.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, silenciar los celulares, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo.

DEMOSTRACIÓN (20 Minutos)

- Muestre el contenido (vea guión para demostración). Ponga el video como se indica.

ACTIVIDAD (15 Minutos)

- Divida a los participantes en ocho equipos. Pídale a cada equipo que seleccione a ciegas una tarjeta con una sensibilidad alimentaria escrita en ella. El equipo creará una lista de compras para preparar una comida específica relacionada con la sensibilidad elegida. Comparta las listas con todo el grupo.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa y revísenla todos juntos.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (15 Minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación, si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de materiales para Cómo evitar los 8 grandes alérgenos alimentarios

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ❑ Video – [Cómo evitar los 8 grandes alérgenos alimentarios](#)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- ❑ Material impreso – [Consejos para evitar su alérgeno](#)
- ❑ Receta – [Arroz integral con aceitunas y albahaca](#)
- ❑ Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

Encuentre este recurso en foodallergy.org

- ❑ Material impreso – [Consejos para evitar su alérgeno](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas y mesas para los participantes
- ❑ Podio/atril
- ❑ Cartulina, papel para rotafolio o pizarrón
- ❑ Plumón o marcador para pizarrón
- ❑ Rotafolio
- ❑ Plumaz para los participantes
- ❑ Cartapacios
- ❑ Computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles

MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD*

- ❑ 8 fichas/tarjetas bibliográficas de 3"x5". (Escriba una de las ocho alergias alimentarias en cada tarjeta.)
- ❑ Varias etiquetas con información nutricional para mostrar el consejo de cómo leerlas.

Escriba cada una de estas oraciones en cada ficha:

- ❑ Prepare una lista de compras para un menú de desayuno para alguien con alergia o sensibilidad a la leche.
- ❑ Prepare una lista de compras para un menú de desayuno para alguien con alergia o sensibilidad al huevo.
- ❑ Prepare una lista de compras para un menú de comida para alguien con alergia o sensibilidad al trigo.
- ❑ Prepare una lista de compras para varios bocadillos para alguien con alergia o sensibilidad al cacahuate/maní.
- ❑ Prepare una lista de compras para hacerle una ensalada de almuerzo a alguien con alergia o sensibilidad a las nueces de árbol.
- ❑ Prepare una lista de compras para un menú de cena para alguien con alergia o sensibilidad a los mariscos.
- ❑ Prepare una lista de compras para un menú de cena para alguien con alergia o sensibilidad al pescado.
- ❑ Prepare una lista de compras para un menú de cena para alguien con alergia o sensibilidad a la soya.

Guión para la demostración de Cómo evitar los 8 grandes alérgenos alimentarios



DIGA:

Quizá se pregunten: ¿Cuál es la diferencia entre las alergias alimentarias y la sensibilidad alimentaria?



Una alergia alimentaria real causa una reacción en el sistema inmune que afecta muchos órganos del cuerpo. Puede causar una variedad de síntomas y, en algunos casos, puede ser grave o incluso mortal.



Los síntomas de la sensibilidad alimentaria son generalmente menos serios y en su mayoría se limitan a problemas digestivos.



Hay muchos mitos alrededor de las alergias alimentarias. Aquí algunos comunes:



Mito número 1: Las alergias alimentarias no son serias.

FALSO: Ese es un mito. Las alergias alimentarias no solo alteran la vida, sino que la pueden poner en peligro. La gente que las tiene siempre debe tomarlas en serio.



Mito número 2: Comer poco no le hará mal.

FALSO: Incluso un rastro del alérgeno alimentario puede desencadenar una reacción grave.



Mito número 3: Cada reacción alérgica será peor.

FALSO: Las reacciones de las alergias alimentarias son impredecibles. Nunca se sabe si la reacción será leve, moderada o severa.



Mito número 4: Las alergias alimentarias siempre se desarrollan durante la infancia.

FALSO: Puede desarrollar una alergia a cualquier edad, incluso a un alimento que antes comía de manera segura.



Mito número 5: La alergia al maní es la más peligrosa.

FALSO: Ninguna alergia alimentaria representa mayor riesgo que otra. Incluso una pequeña cantidad del alimento es suficiente para causar una reacción.



Hoy vamos a aprender sobre las "8 grandes" alergias y sensibilidades alimentarias.



También hablaremos de cómo hacer las compras alrededor de las personas que son sensibles a estos alimentos.



Para empezar, levanten la mano si conocen alguna alergia o sensibilidad alimentaria común.

Pídale a las personas que levantaron la mano que nombren una sensibilidad alimentaria. Cuando mencionen alguna de las "8 grandes", escribalas en el rotafolio o pizarrón. Si no, usted nombre las restantes y complete la lista.

(La conversación no tiene que seguir ningún orden en especial, vaya según los participantes nombren cada sensibilidad.)



DIGA:

LECHE - DIGA:

Exacto. La leche y los productos lácteos como el helado, la mantequilla, el queso, la crema e incluso el yogurt pueden ser un desencadenante.



HUEVO - DIGA:

Sí, el huevo es otra y eso incluye los huevos en polvo, el rompope e incluso la mayonesa.



TRIGO - DIGA:

El trigo es una categoría amplia e incluye desde productos de harina, cereales y pasta hasta pan molido y salvado. Algunas fuentes inesperadas de trigo son aderezos de ensalada, salsa marinara y sopas.



CACAHUATE/MANÍ - DIGA:

Sí, el cacahuate es otra. Además de evitar los cacahuates, la gente debe estar pendiente del maní en productos horneados, aceite de cacahuate y mantequilla de maní.



NUECES DE ÁRBOL - DIGA:

Las nueces de árbol también pueden desatar síntomas de alergia. Hay una larga lista de nueces a evitar, desde almendras, nueces de la India y nueces pecanas hasta pistaches y avellanas.



MARISCOS - DIGA:

Mariscos incluyendo camarón, cangrejo, langosta, langostino y cangrejo de río.

Guión para la demostración de Cómo evitar los 8 grandes alérgenos alimentarios (continuación)



PESCADO - DIGA:

Además de los mariscos, algunas personas pueden ser alérgicas al pescado como robalo, trucha y huachinango. Tengan cuidado con el aceite de pescado, el caldo de pescado, los productos fritos, el caviar e incluso las ensaladas César o las pizzas con anchoas.



SOYA - DIGA:

La soya es común en la cocina asiática e incluye edamames, tofu, leche de soya y un rango de productos de soya.

Señale el rotafolio o pizarrón y DIGA:



Esta es nuestra lista de las "8 grandes". Ahora exploraremos algunos consejos sobre cómo hacer las compras cuando alguien tiene una o más de estas sensibilidades alimentarias.

Sostenga varias etiquetas de información nutricional y DIGA:



No. 1 – **Lean las etiquetas de información nutricional.** Para ayudarnos a evitar riesgos a la salud, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) requiere que las etiquetas de los alimentos indiquen claramente los nombres de las fuentes alimentarias de cualquier ingrediente que sea parte de los "8 grandes" alérgenos o que contenga cualquier proteína derivada de algún alérgeno alimentario importante.



El nombre de la fuente del alimento debe estar en paréntesis después del nombre del ingrediente. Por ejemplo: lecitina (soya), harina (trigo) y suero (leche). También pueden buscar si la etiqueta dice "contiene". Por ejemplo: "contiene trigo, leche y soya".



Aquí algunos consejos adicionales para tener en mente al revisar las etiquetas:

- Los ingredientes pueden cambiar sin previo aviso, así que revisen la etiqueta cada vez que vayan de compras. No asuman que el producto que han usado por años sigue siendo seguro. De hecho, lean la etiqueta dos o tres veces para estar seguros.

- Pongan especial atención si el empaque dice "nuevo" o "mejorado". Tal vez los ingredientes cambiaron y ahora el producto contiene un alérgeno alimentario.
- Estén atentos a fuentes inesperadas de alérgenos.



El material que les estoy repartiendo enlista varios ingredientes, incluyendo algunos que pueden estar ocultos, que podrían generar una reacción alérgica. Busquen los ingredientes de este material en las etiquetas de información nutricional y listas de ingredientes.



Por ejemplo, si ven "caseína de cuajo" en la etiqueta, el producto podría desencadenar una alergia de leche. O la "vitelina" puede desencadenar una alergia de huevo. Es posible que nunca hayan oído hablar del "frikeh", pero puede desencadenar una alergia o sensibilidad de trigo.



Tengan cuidado con las muestras que reparten en los supermercados. Cualquiera con una alergia alimentaria debería evitar comer muestras no etiquetadas.



La mejor forma de evitar problemas es planear antes de ir al supermercado. Hacer el plan de comidas para toda la semana puede requerir tiempo, pero la tarea se hará mucho más fácil una vez que la hagan parte de su agenda regular. Si siguen la lista también pueden ahorrar dinero al evitar compras impulsivas.



Y recuerden: El lugar donde compran puede hacer la diferencia.



Las tiendas de comestibles generalmente almacenan los alimentos seguros para alergias en sus secciones de "alimentos naturales" o "alimentos saludables". Pero también podrían tenerlos junto a los alimentos que no causan alergia. Por ejemplo, algunas tiendas tienen las mezclas y pastas sin gluten junto a sus contrapartes con gluten.

Guión para la demostración de Cómo evitar los 8 grandes alérgenos alimentarios (continuación)



DIGA:

Prácticamente todos los supermercados tienen leches sin lácteos, especialmente leche de soya, almendra y arroz. Busquen los alimentos seguros para alergias en la sección de congelados.



Las tiendas especializadas ofrecen muchas opciones para comprar alimentos seguros para alergias. Tienen gran variedad de productos para dietas restringidas y pueden ofrecer panfletos detallando los que están libres de alérgenos comunes. Para ahorrar dinero busquen los productos con marca propia de la tienda especializada.



Aquí se mencionan otros sitios donde pueden hacer las compras. Piensen en sus mejores opciones mientras los repasamos:



Las **tiendas mayoristas** son generalmente asequibles, pero a veces no ofrecen muchas opciones. La mayoría ofrece algunas alternativas de leche libre de lácteos y bocadillos libres de nueces, pero incluso esos alimentos pueden incluir algunos de los "8 grandes" alérgenos. Siempre revisen la etiqueta antes de comprar.



No dejen de lado los mercados étnicos. Son especialmente buenos para las alergias a los granos, frutas y verduras, ya que hay muchas tradiciones de alimentos que usan granos y plantas que son menos comunes en la cocina estadounidense. Tengan cuidado con la contaminación cruzada, especialmente si están considerando comprar de contenedores a granel. Y nunca compren un producto en el cual la etiqueta de ingredientes no sea clara.



Muchas **tiendas minoristas en línea** venden productos y comestibles aptos para las alergias. Ofrecen la comodidad de comprar desde casa y algunas incluso ofrecen envío gratuito.



Los **bancos de alimentos** a menudo se esfuerzan en proporcionar alimentos saludables y nutritivos. Si tienen alergias o sensibilidades alimentarias, tomen en cuenta estos consejos cuando visiten un banco de alimentos:

- Siempre infórmenle al personal que tienen una alergia o sensibilidad alimentaria. Pueden hablar con un supervisor para explicarle sus necesidades y las opciones seguras de comidas.
- Asegúrense de revisar el empaque original para que puedan leer la etiqueta. Lean cada etiqueta, cada vez, porque los ingredientes pueden cambiar.
- Finalmente, avísenle al personal cuando la contaminación cruzada pueda ser peligrosa. Averigüen qué procedimientos tienen para evitar la contaminación cruzada en las áreas de almacenamiento.



Quando preparen comidas libres de alérgenos en casa, hagan de más y congelen lo que no usan. Preparen sus propios alimentos para tener a la mano, como bocadillos y "cenas para ver televisión"; así siempre tendrán algo fácil y seguro de servir.

Guión para la actividad de Cómo evitar los 8 grandes alérgenos alimentarios



DIGA:

Ahora vamos a dividirnos en ocho equipos para que puedan practicar lo aprendido. Cada equipo seleccionará uno de los ocho y preparará una lista de compras para una comida específica evitando el alérgeno alimentario.



Una vez que terminen, cada grupo compartirá su lista.

Después de la actividad grupal DIGA:



Muy buen trabajo preparando sus menús libres de alérgenos.



Tengo este último material que es una receta de arroz integral con aceitunas y albahaca libre de alérgenos y sano para aquellos con sensibilidades alimentarias. Háganla y disfrútenla en casa.

FARE trabaja a nombre de 32 millones de estadounidenses con alergias alimentarias potencialmente mortales. Para conocer más, visit foodallergy.org.



Consejos para evitar su alérgeno

- De acuerdo con la legislación de los Estados Unidos, todos los productos alimenticios fabricados de conformidad con las normas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) que contienen uno de los "alérgenos alimentarios principales" (leche, trigo, huevo, maní, nuez, pescado, mariscos crustáceos y soja) entre sus ingredientes deben mencionar dicho alérgeno en la etiqueta del producto. En el caso de los frutos secos, pescados y mariscos, también deberá indicarse el tipo de fruto o pescado específico.
- Lea atentamente las etiquetas de todos los productos antes de comprar o consumir cualquier artículo.
- Preste especial atención a las fuentes inesperadas de alérgenos, como en el caso de los ingredientes que se enumeran a continuación.
- *Nota: Esta lista no indica la presencia segura del alérgeno en estos alimentos; solo está destinada a servir como recordatorio para no dejar de leer las etiquetas y hacer las preguntas necesarias acerca de los ingredientes.



Para una dieta libre de leche

Evite los alimentos que contengan leche o cualquiera de los siguientes ingredientes:

caseína	lactoferrina	ácido graso, éster(es) de mantequilla
caseína rennet	lactosa	mantequilla ghee
caseinatos (en todas sus formas)	leche (en todas sus formas, incluyendo condensada, derivada, en polvo, evaporada deshidratada, de cabra y de otros animales, de bajo contenido graso, malteada, grasa de leche, sin contenido graso, proteína, desnatada, sólidos lácteos, entera)	mezcla de crema y leche
crema	mantequilla, grasa butírica, mantequilla clarificada,	natilla, flan
crema agria, sólidos de crema agria		puddín, natilla queso
cuajada		Recaldent®
diacetyl		quesosón o ricotta
hidrolizado de caseína		sólidos de leche cortada
hidrolizado de proteína de leche		suero de mantequilla
hidrolizado de proteína de suero		suero lácteo (en todas sus formas)
lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina		tagatose
		yogur

La leche puede estar presente en los siguientes alimentos:

caramelos de dulce de leche	fiambres, perritos calientes, salchichas	repostería
chocolate	margarina	saborizante artificial a mantequilla
cultivo de bacterias acidolácticas y otros cultivos de bacterias	nisina	repostería
	productos no lácteos	turrón

Tenga en cuenta:

- Con frecuencia, las personas alérgicas a la leche de vaca también deben evitar consumir leche de otros animales domésticos. Por ejemplo, la proteína de la leche de cabra es similar a la proteína de la leche de vaca y, en consecuencia, puede provocar una reacción en las personas que sufren este tipo de alergias.



Para una dieta libre de trigo

Evite los alimentos que contengan trigo o cualquiera de los siguientes ingredientes

aceite de germen de trigo	molido al acero, molido a la piedra, integral)	semolina
brotos o retoños de trigo	harina de matzoh	trigo (salvado, duro, germen, gluten, pasto agropiro, malta, brotes o retoños, almidón)
cuscús	(también se escribe matzo, matzah, matzah o matza)	trigo bulgur
espelta	pan rallado	trigo club
extracto de cereales	pasta	trigo duro
farina	pasto de trigo	trigo einkorn
galleta molida	proteína aislada de trigo	trigo emmer
gluten vital de trigo	proteína hidrolizada de trigo	trigo Kamut®
granos de trigo integral	trigo	triticale
harina (todo uso, para pan, para tortas, trigo duro, enriquecida, graham, alto gluten, alta proteína, instantánea, para pasteles, leudante, trigo tierno,	salvado de trigo	
	hidrolizado	
	seitán	

El trigo puede estar presente en los siguientes alimentos:

almidón (almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón alimenticio modificado, almidón vegetal)	avena	surimi
	Jarabe de glucosa	
	salsa de soja	



Para una dieta libre de huevos

Evite los alimentos que contengan huevo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

albúmina (también se escribe albumen)	ponche de huevo	palabras que comienzan con "ovo" u "ova" (como la ovoalbúmina)
globulina	livetina	
huevo (deshidratado, en polvo, sólidos, clara, yema),	lisozima	surimi
	mayonesa	vitelina
	merengue (merengue en polvo)	

El huevo puede estar presente en estos alimentos:

albóndigas	espuma para bebidas (bebidas alcohólicas, café especial, etc.)	malvaviscos
arroz frito	helado	mazapán
empanados	lecitina	repostería
		sustitutos de huevo
		turrón

Tenga en cuenta:

- Las personas con alergia al huevo también deben evitar los huevos de pavo, pavo, ganso, codorniz, etc., debido a su reacción cruzada con los huevos de gallina.
- Si bien las proteínas alergénicas están presentes en la clara del huevo, las personas alérgicas a este alimento deben evitarlo por completo.



Para una dieta libre de soja

Evite los alimentos que contengan soja o cualquiera de los siguientes ingredientes:

edamame	proteína vegetal	sémola de soja, helado de soja, leche de soja, nueces de soja, brotes o retoños de soja, yogur de soja)
frijol de soja (cuajada, gránulos)	texturizada (TVP, por sus siglas en inglés)	
miso	salsa de soja	
natto	salsa shoyu	
proteína de soja (concentrada, aislada, hidrolizada)	soja (albúmina de soja, queso de soja, fibra de soja, harina de soja,	tamarí
		tempeh
		tofu

La soja puede estar presente en estos alimentos:

almidón vegetal	caldo de vegetales
cocina asiática	goma vegetal

Tenga en cuenta:

- El aceite de soja altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas alérgicas a la soja pueden comer con seguridad el aceite de soja altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extruido).
- La mayoría de los individuos alérgicos a la soja puede comer lecitina de soja con seguridad.
- Siga las instrucciones de su médico sobre estos ingredientes.

foodallergy.org

© 2016, Food Allergy Research & Education (FARE). Utilizada con autorización.



FARE
Food Allergy Research & Education

Consejos para evitar su alérgeno



Para una dieta libre de mariscos

Evite los alimentos que contengan mariscos o cualquiera de los siguientes ingredientes:

cangrejo	gambas, camarones	langosta (<i>langostino</i> ,
cangrejo de río (<i>cigala</i> ,	gambas, camarones	<i>scampo</i> , <i>coral</i> ,
<i>cangrejo de los</i>	(<i>crevette</i> , <i>scampo</i>)	<i>tomalley</i> , <i>Moreton Bay</i>)
<i>canales</i>)	krill	
cirripedia		

! Los moluscos no se consideran alérgenos principales bajo las leyes de etiquetaje de los productos alimentarios y pueden no revelarse en la etiqueta de ingredientes.

Su médico puede aconsejarle que evite los mariscos o los siguientes ingredientes:

abalones	bígaro	lapa (<i>lapas</i> , <i>opihí</i>)
almejas (<i>almeja redonda</i> ,	buccinos (<i>caracol de mar</i>)	mejillones
<i>mercenaria pequeña</i> ,	calamares	ostras
<i>almeja pismo</i> , <i>almeja</i>	caracoles (<i>escargot</i>)	pulpo
<i>dura</i>)	equinoideos	sepia
berberecho	holoturias	venera
bígaro		

Los mariscos pueden estar presentes en los siguientes alimentos:

bullabesa	saborizante a mariscos	surimi
caldo de pescado	(<i>tal como el extracto</i>	tinta de la jibia
glucosamina	<i>de cangrejo o almejas</i>)	

Tenga en cuenta:

- Cualquier comida servida en una marisquería podría contener proteína de mariscos como resultado del contacto cruzado.
- En algunos individuos, los vapores de la cocina o el contacto con los pescados o mariscos puede provocar una reacción alérgica.



Para una dieta libre de maní (CAHAUATE)

Evite los alimentos que contengan maní o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de maní prensado	hidrolizado de proteína	nueces molidas
en frío, expelido o	de maní (<i>cacahuete</i>)	nueces surtidas
extrudido	maníes	proteína de maní
Beer Nuts	maní con cáscara	semillas de frutos secos
harina de maní	mantequilla de maní	trozos de nueces
	nueces artificiales	trozos de nueces o maní

El maní puede estar presente en los siguientes alimentos:

arrollados primavera	mole	y mexicana
chile	platos de la cocina	repostería (<i>p. ej.</i> ,
golosinas, caramelos	afriicana, asiática	<i>pasteles</i> , <i>galletas</i>)
(<i>Incluyendo los</i>	<i>especialmente china</i> ,	salsa para enchiladas
<i>chocolates</i>)	<i>india, indonesia</i> ,	turrón, guirlache
mazapán	<i>tailandesa y vietnamesa</i>)	

Tenga en cuenta:

- Las mandelonas son maníes remojados en saborizante de almendra.
- La FDA establece que el aceite de maní (cacahuete) altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios muestran que la mayoría de las personas alérgicas puede comer con seguridad el aceite de maní altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extrudido). Siga el consejo de su médico.
- Un estudio demostró que, al contrario de otras legumbres, existe una alta posibilidad de reacción cruzada entre el maní y la lupina. La harina derivada de la lupina se está convirtiendo en un sustituto común de las harinas con gluten. La ley exige que se incluya el detalle de los ingredientes de los productos alimenticios en las etiquetas (como, en este caso, la lupina).
- El aceite de cacahuete es aceite de maní.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas al maní que tampoco coman nueces de árbol.
- Las semillas de girasol a menudo se producen en equipo que también se usa para procesar maní.
- Algunas mantequillas alternativas de semillas, como la mantequilla de soja o girasol se producen en equipo que también se usa para procesar otros frutos secos, incluso el maní. Comuníquese con el fabricante antes de consumir estos productos.



Para una dieta libre de nueces de árbol

Evite los alimentos que contengan nueces o cualquiera de los siguientes ingredientes:

almendras	nueces	pecanas
anacardos	nueces artificiales	pesto
avellanas	nueces de Brasil	piñones (<i>también</i>
castañas	nueces de haya	<i>conocidos como</i>
castañas chinquapin	nueces de gingko	<i>nueces indias</i> ,
coco	nueces de lichi	<i>pigfolia</i> , <i>pignon</i> ,
extracto natural de nuez	nueces de Nangai	<i>piñon</i> , y <i>pinyon</i>)
(<i>p. ej.</i> , <i>almendra</i> , <i>nuez</i>)	nueces de nogal	pistachos
gianduja (<i>mezcla de</i>	americano	praliné
<i>chocolate y nueces</i>)	nueces de nogal blanco	trozos de nuez
harina de nuez	nueces macadamia	
mantequillas de nueces	nueces pili	
(<i>p. ej.</i> , <i>de anacardos</i>)	nuez karité	
mazapán/pasta de	pasta de nueces (<i>p. ej.</i> ,	
almendra	<i>pasta de almendras</i>)	

La nuez de árbol puede estar presente en los siguientes alimentos:

aceites de nueces (<i>p. ej.</i> ,	destilados de nueces/	extracto de la cáscara de
<i>aceite de nuez</i> , <i>aceite</i>	extractos alcohólicos	nuez negra
<i>de almendra</i>)	extracto de cáscara de	extracto natural de nuez
	nuez (<i>saborizante</i>)	

Tenga en cuenta:

- La mortadela puede contener pistachos.
- No hay evidencia de que el aceite de coco y el aceite/mantequilla de nuez karité sean alérgicos.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas a las nueces de árbol que tampoco coman maní.
- Consulte con su médico si encuentra otras nueces que no están detalladas aquí.
- El coco, la semilla de un fruto drupáceo, no suele restringirse en las dietas de las personas con alergia a la nuez de árbol. Sin embargo, en octubre de 2006, la FDA comenzó a identificar al coco como una nuez de árbol. La bibliografía médica documenta unos pocos casos de reacciones alérgicas al coco; la mayoría de ellas en personas que no eran alérgicas a otras nueces de árbol. Consulte a su médico para saber si debería evitar el coco.



Para una dieta libre de pescado

Evite los alimentos que contengan pescado o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de pescado	frituras	pizza (<i>con anchoas</i>)
aleta de tiburón	gelatina de pescado	saborizante a mariscos
aderezo para ensaladas	(<i>gelatina kosher</i> , <i>gelatina</i>	saborizante a pescado
bullabesa	<i>marina</i>)	salsa barbacoa
caldo de pescado	harina de pescado	salsa Worcestershire
cartilago de tiburón	huevo	surimi
caviar	imitación de salsa de	sushi, sashimi
cola de pescado o marisco	pescado	vapor de pescado
lutefisk, fauces (<i>buche de</i>	nuoc mam (<i>nombre</i>	
<i>pescado</i>)	<i>vietnamita para la salsa</i>	
ensalada Caesar	<i>de pescado, esté atento a</i>	
	<i>los nombres étnicos</i>)	

Tenga en cuenta:

- Si tiene alergia al pescado, evite las marisquerías. Aunque elija un plato sin pescado, existe riesgo de contacto cruzado con la proteína del pescado.
- La cocina asiática suele usar la salsa de pescado como base saborizante. Sea precavido al comer este tipo de alimentos.
- La proteína del pescado puede transformarse en partículas en el vapor liberado durante la cocción y dar origen a reacciones alérgicas. Manténgase alejado de las áreas de cocción cuando se prepara pescado.



Arroz integral con aceitunas y albahaca

Rinde 4 porciones; ½ taza por porción
Por porción: 208 Calorías; 0.5 g Grasa saturada, 139 mg Sodio



Sirva esta sencilla guarnición con un platillo de pollo asado o rostizado.

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral crudo
- 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 cucharadita de aceite de oliva, uso dividido
- 4 onzas de champiñones cortados en cuatro
- 1 diente de ajo mediano, picado
- ¼ taza de aceitunas negras rebanadas, escurridas
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

1. Prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina.
2. Mientras tanto, en un sartén antiadherente mediano caliente 1 cucharadita de aceite a fuego medio moviendo el sartén para cubrir el fondo. Cueza los champiñones por 4 minutos, moviendo frecuentemente. Mezcle el ajo. Deje cocer 30 segundos o hasta que estén suaves y comiencen a dorarse, moviendo frecuentemente. Retire del calor.
3. Eche las aceitunas y la albahaca. Rocíe con sal y pimienta. Cubra para mantener caliente hasta servir (por lo menos 2 - 3 minutos para que los champiñones tengan tiempo de absorber los sabores). Integre el arroz cocido a la mezcla de champiñones. Eche la cucharadita de aceite restante.

Derechos de autor © 2015 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.
Prohibido su uso no autorizado.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
