

PRODUCTOS SUSTITUTIVOS PARA PERSONAS CON ALERGIAS A ALIMENTOS

<p>Alergia a la proteína de leche de vaca</p>	<p><u>Sustitutivos de la leche</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bebidas vegetales (de avena, de arroz, de soja, de almendras, de coco, de sésamo, horchata). • Postres de soja o de arroz. • Embutidos sin proteína láctea. • Zumos naturales. • Elaboraciones caseras (caldos, papillas, bollería, croquetas, pan, etc.) sin usar proteína de leche de vaca • En algunas recetas pueden usarse zumo o puré de frutas, agua o caldo <p><u>Sustitutivos de la mantequilla</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceites de oliva, girasol y margarinas vegetales. <p><u>Sustitutivos de la nata/yogur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nata de soja. • Tofu o queso de soja. • Yogur de soja, avena, arroz.
<p>Para la alergia al huevo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orgran no egg. (marca comercial) • Zumo de naranja, para rebozar o empanar. • 2 cucharadas de harina de garbanzos diluidas en agua (textura un poco más espesa que el huevo batido) por cada huevo a sustituir, para tortillas, rebozados, etc. • Tofu cortado en dados, como sustitutivo de los huevos cocidos. • Pastas elaboradas exclusivamente con sémola de trigo. • Harina de maíz o de arroz para natillas y otras elaboraciones ligadas. • Gelatina o gelatina + nata en los postres cuajados, tipo flan y en los pudines dulces o salados. • Para elaborar bizcochos, cada huevo se puede reemplazar por: <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 cucharada de postre de levadura seca + 1 cucharada sopera de vinagre + 1 cucharada sopera de agua. 2. 1 cucharadita de levadura disuelta en ¼ de taza de agua templada. 3. 1½ cucharadita de agua, 1½ cucharadita de aceite, 1 cucharadita de levadura en polvo.
<p>Para la alergia a los Pescados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier otra fuente de proteína animal. • Elaboraciones caseras de caldos, paellas, pizzas, etc. evitando el pescado.
<p>Para la alergia al Anisakis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier otra fuente de proteína animal. • Pescado adecuadamente congelado y cocinado

Para la alergia a los Mariscos	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier otra fuente de proteína animal. • Elaboraciones caseras de caldos, paellas, pizzas, etc. evitando el marisco.
Para la alergia a las Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva. • Otras fuentes proteicas. Para la alergia a las Frutas y hortalizas • Elaboración casera de postres, potitos, tartas, mermeladas o gelatinas usando las frutas a las que no se tiene alergia. • Elaboración casera de caldos, ensaladas, etc. usando las hortalizas a las que no se tiene alergia.
Para la alergia a los Frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración casera de turrones y dulces en los que no usen frutos secos • Aceite de oliva. • Mantequilla
Para la alergia a los Cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Se usarán las harinas (y productos elaborados con ellas) de aquellos cereales que no causen alergia. • Harina de garbanzo.

