



Alergias E Intolerancias Alimentarias

Sku: CURUCAMONL0552

Horas: 50

OBJETIVOS

- Tener conocimiento claro de los conceptos de reacción adversa a un alimento, alergia o hipersensibilidad alimentaria e intolerancia alimentaria.
- Entender las diferencias entre alergias e intolerancias alimentarias estudiando sus tipos, factores y el análisis de causas y tratamientos.
- Conocer la normativa y el control de uso de alérgenos en la industria alimentaria.
- Hacer frente a las dudas sobre la alimentación que se presenta ante la aparición de una alergia o intolerancia alimentaria.

CONTENIDOS

Tema I: El equilibrio alimentario. las intolerancias y las alergias alimentarias

- Las intolerancias y las alergias alimentarias.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II: Alergias e intolerancias más frecuentes en los diferentes grupos de alimentos

- Introducción.
- Grupo de los farináceos:
 - Legumbres:
 - Resumen de los diferentes alérgenos de las legumbres.
 - Tubérculos.
 - Cereales:
 - ¿Por qué hay personas que no toleran ciertos cereales?, ¿qué es la enfermedad celíaca?
 - ¿Qué es el gluten?
 - ¿Cómo se manifiesta la enfermedad celíaca?
 - ¿Qué complicaciones puede tener la enfermedad celíaca?

- Las enfermedades que acompañan con frecuencia la enfermedad celíaca.
 - ¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?
 - ¿Qué se valora en el estudio de una muestra de mucosa intestinal?
 - ¿Cuántas biopsias se deben realizar?
 - Marcadores serológicos.
 - ¿La enfermedad celíaca tiene algún componente genético?
 - ¿Cómo llevar a cabo una dieta libre del gluten?
 - No hay que confundir la alergia al trigo con la enfermedad celíaca.
- Grupo de las verduras y hortalizas:
 - ¿Son frecuentes las reacciones alérgicas a verduras y hortalizas?
- Grupo de las frutas:
 - Tratamiento.
 - ¿Qué es la intolerancia a la fructosa y la intolerancia hereditaria a la fructosa?
- Grupo de los lácteos:
 - ¿Por qué la leche no sienta bien a todo el mundo? ¿qué reacciones adversas presentan algunas personas?
 - ¿Qué síntomas tiene la alergia a la proteína de leche de vaca?
 - ¿Cómo se sabe si se padece alergia a la proteína de leche de vaca?
 - Tratamiento.
 - ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?
 - ¿Qué consecuencias tiene una alimentación sin leche?
 - Fuentes vegetales de calcio.
 - Un alimento estrella como fuente de calcio vegetal: La soja
 - ¿Qué es la intolerancia a la galactosa?
 - ¿Cómo planificar la dieta?
- Grupo de los proteicos:
 - Carnes y derivados.
 - Pescados y mariscos:
 - Reacciones inmediatas mediadas por IgE tras la ingesta de pescado.
 - Los alérgenos del pescado.
 - El huevo de ave:
 -