

## **Restricciones Dietéticas, Alergias Alimentarias y Restricciones Religiosas**

### **DEFINICIONES DIETÉTICAS**

Siempre pregunte a los invitados sobre sus restricciones dietéticas en las invitaciones a cualquier evento donde se servirá comida.

Alguien con restricciones dietéticas transmitirá que es vegetariano o vegano y esperará que usted proporcione una comida que satisfaga sus necesidades dietéticas.

**Vegano** - una dieta basada en plantas sin productos animales. No comen carne, pescado, huevos ni productos lácteos.

**Ovo-vegetariano** - come principalmente plantas además de huevos. No comen productos lácteos, carne o pescado.

**Lacto-vegetariano** - coma principalmente plantas además de productos lácteos. No comen huevos, carne o pescado.

**Ovolacto-vegetarianos** - comen principalmente plantas además de productos lácteos y huevos. no comen carne o pescado.

**Pescetarianos** – llevan una dieta vegetariana pero también comen pescado. No comen carne.

Hay un montón de comidas deliciosas que se pueden preparar para la dieta anterior, así como modificaciones a platos populares de carne. Los servicios de catering están acostumbrados a preparar comidas para acomodar vegetarianos y veganos.

Para obtener más información sobre las definiciones dietéticas, visite:

### **Alergias alimentarias comunes**

Todos los alimentos envasados en los EE. UU. son requeridos por el Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y la Ley de Protección al Consumidor (FALCPA) para enumerar todos los ingredientes. Según la FDA, los ingredientes de los alimentos deben enumerarse por su nombre común o

nombre habitual o tener una declaración de alérgenos (es decir, CONTIENE: HUEVOS al final de la lista de ingredientes). También tome consciencia de que muchos productos diferentes se fabrican y envasan en la misma fábrica. Estos artículos deben aparecer como 'Puede Contener.' En última instancia, es responsabilidad del consumidor evitar ingredientes que contienen alérgenos, derivados de alérgenos o que han sido expuestos al alérgeno.

### **Cacahuete**

La alergia al cacahuete es muy común y podría causar una reacción grave y posiblemente fatal. Si un invitado tiene una alergia al cacahuete debe evitar cualquier tipo de nuez, incluso artificial. También tenga presente los platos que pueden ser cocinado en aceite de cacahuete.

*Algunas fuentes inesperadas de cacahuates:*

- Chile
- Rollos de huevo
- Salsa picante
- Pesto
- Salsa
- Aderezo para ensaladas
- Panqueques
- Pizzas especiales
- Algunos productos alimenticios vegetarianos anunciados como sustitutos de la carne

## **Leche**

Una alergia a la leche es diferente a la intolerancia a la lactosa y es más común en bebés y niños pequeños, aunque la mayoría superará la alergia. Deben evitarse la leche de vaca y sus productos, ya que las reacciones pueden ser leves, como urticaria, y en ocasiones potencialmente mortales. También es aconsejable evitar la leche de todos los demás animales.

*Algunas fuentes inesperadas de leche:*

- Productos horneados
- Fiambre de carne, perros calientes, salchichas
- Productos no lácteos (busque caseína)
- Los mariscos a veces se sumergen en leche para enmascarar el olor
- Los restaurantes a veces ponen mantequilla en los filetes y o bistecs para darle sabor

## **Huevo**

Las alergias al huevo son la segunda alergia infantil más común y la mayoría de los niños la superarán.

Las reacciones pueden ser leves, como urticaria, y en ocasiones potencialmente mortales. Los huevos de otras aves también deben evitarse.

*Algunas fuentes inesperadas de huevos:*

- Sustitutos de huevo
- Macarrones
- Mazapán
- Lecitina
- Bombones
- Pastas o tallarines
- Los pretzels a veces se sumergen en batido de huevo antes de salarlos

## **Trigo**

No debe confundirse con la intolerancia al gluten, las alergias al trigo pueden ser leves o potencialmente mortales. Muchas personas con alergias al trigo pueden tolerar otros granos, pero es seguro mantenerse alejado de ellos si no sabe con certeza.

*Algunas fuentes inesperadas de trigo:*

- Cuscús
- Galleta salada
- Harina
- Jarabe de glucosa
- Salsa de soya
- Almidón
- Cerveza
- Carne procesada
- Aderezo para ensaladas
- Helado
- Papas fritas
- Perros calientes
- Imitación de carne de cangrejo

## **Soya**

La soya es otra alergia común en bebés y niños que a menudo se supera con la edad. Las alergias a la soya pueden ser leves o severas, aunque las reacciones severas son raras.

*Algunas fuentes inesperadas de soya:*

- Conservas de atún y carne
- Cereales
- Galletas
- Galletas saladas
- Barras y snacks de alta energía proteica
- Mantequilla de cacahuete baja en grasa
- Carnes procesadas
- Salsas
- Caldos y sopas enlatados

## **Pescado**

Las personas con alergias al pescado son más comúnmente alérgicas al salmón, el atún y el halibut, aunque se recomienda evitar todo pescado. Muchas personas que son alérgicas al pescado con aletas no son alérgicas a los mariscos. Se le informa que la proteína de pescado puede ser transmitida por el aire en el vapor liberada durante la cocción.

*Algunas fuentes inesperadas de pescado:*

- Aderezo César
- Salsa Worcestershire
- Bullabesa o sopa de pescado
- Imitación de pescado o marisco
- Pastel de carne
- Salsa barbecue
- Caponata (condimento de berenjena siciliana)

## **Mariscos**

Los camarones, el cangrejo y la langosta causan la mayoría de las alergias a los mariscos y el 60 % de las personas con esta alergia experimentaron su primera reacción como adulto. Hay dos tipos de mariscos: crustáceos (camarón, cangrejo y langosta) y moluscos (almejas, mejillones, ostiones y vieiras). La mayoría de las reacciones a los mariscos tienden a ser graves. También es mejor evitar todos los mariscos si hay una reacción alérgica a alguno de ellos.

### *Mariscos a evitar:*

- Percebe
- Cangrejo
- Langostinos
- Kril
- Langosta
- Gambas
- Camarón

### *Moluscos Mariscos a evitar:*

- Abulón
- Almejas
- Berberecho
- Sepia
- Lapa
- Mejillones
- Pulpo
- Ostiones
- Bígaro
- Pepino de mar
- Erizo de mar
- Vieiras
- Caracoles
- Calamar
- Buccino

Para obtener más información sobre las alergias alimentarias, visite:

Fuente: <http://www.foodallergy.org/allergens>

## **RESTRICCIONES RELIGIOSAS**

Esté consciente de los invitados en los eventos durante tiempos en que personas de ciertas religiones estén restringidas de comer algunos alimentos o alimentos que estén prohibidos por algunas religiones.

### **Bahá'í**

*Prohibición:* Alcohol

*Ayuno:* del 2 al 20 de marzo. Los bahá'ís se abstienen de comer y beber desde el amanecer hasta el atardecer.

### **Budismo**

*Prohibición:* Ninguno. Sin embargo, muchas personas no comerán carne o pescado.

*Ayuno:* Solo para monjes budistas.

### **Cristiandad**

*Prohibición:* Ninguno.

*Ayuno:* Los católicos se abstendrán de consumir carne los viernes de Cuaresma y el Miércoles de Ceniza y el viernes santo.

### **Hinduismo**

*Prohibición:* Carne, pescado, aves y huevos. Algunas personas también evitan el ajo, la cebolla, el alcohol, el té y el café.

*Ayuno:* Domingos, día de luna nueva, luna llena, días 10 y 11 de cada mes, celebración de Shivaratri, el día 9 del mes de Cheltra, el día 8 de Sravana, y días de eclipses, equinoccios, solsticios y conjunción de los planetas.

### **Judaísmo**

*Prohibición:* Emulsionantes y estabilizadores de origen animal, gelatina, carnes no kosher, aves rapaces y pescado no kosher como gambas, crustáceos, rodaballos y esturiones.

*Ayuno:* Yom Kippur y Tisha b'Av, durante este tiempo está prohibido comer y beber por un período de 25 horas. Los días de ayuno parcial (sin comida ni bebida desde el amanecer hasta el atardecer) incluyen Tzom Gedallah, Décimo de Tevet y Diecisiete de Tamuz, Ta'anit Ester y Ta'anit Bechorim.

### **Islam**

*Prohibición:* Cerdo, manteca o cualquier sustancia de cerdo, gelatina de origen animal que no sea halal, carne que no sea sacrificado en la forma islámica prescrita, carne proveniente de un animal legal que murió antes de matanza, sangre, cualquier alimento o bebida con alcohol, todos los animales carnívoros y aves rapaces y algunos aditivos no halales.

*Ayuno:* El ayuno voluntario es común los lunes y jueves. El Ramadán es un período de ayuno obligatorio. También se exhorta a los musulmanes a ayunar 6 días durante el mes de Shawwal, el día 10 de Muharram, y el día noveno de Zul Hijjah.

También puede encontrar información sobre las restricciones de comida religiosa visitando la Universidad de Webster Biblioteca, <http://libguides.webster.edu/holidays>.

Fuentes:

<http://www.faihandfood.com/Bahai.php>

<http://eatocracy.cnn.com/2010/07/20/clarified-religious-dietary-restrictions/>