



Sustitutos para los alérgenos más frecuentes

Tener una alergia alimentaria no siempre significa tener que renunciar a nuestras comidas preferidas. Existen muchas opciones que permiten reemplazar un alérgeno por un ingrediente seguro. A continuación, le ofrecemos una lista de sustitutos para algunos alérgenos comunes. Cuando deba preparar una comida para una persona con múltiples alergias alimentarias, tenga la precaución de no reemplazar un alérgeno por otro. Siempre lea las etiquetas y, si tiene alguna duda, no deje de consultar con el fabricante.

Milk: Leche: para hornear, busque un sustituto con alto contenido graso y valor proteico que le permita lograr resultados semejantes a los de la leche de vaca. Procure elegir versiones “enriquecidas” o “fortificadas”, ya que esta característica indica que se trata de un producto con agregado de calcio y vitamina D.

Todos los sustitutos de la leche no se crean de la misma manera. Según se ha investigado, la leche de soja constituye la opción más nutritiva, dado que ofrece casi la misma cantidad de proteínas, vitamina D y calcio que la leche regular. La leche de arroz, cajú o almendras, por su parte, tiene un bajo contenido de proteínas y grasa, pero brinda una cantidad semejante de calcio y vitamina D. Los sustitutos lácteos como las leches de arroz, almendra, coco, cajú, cáñamo, guisantes y soja generalmente se adaptan muy bien para la cocción y el horneado de alimentos.

Tenga en cuenta que las bebidas de leche de coco y la leche de coco en lata son diferentes. Las bebidas de coco refrigeradas quedan muy bien en batidos, sobre cereales y en el café. La leche de coco enlatada se puede usar en sopas y salsas, o como crema batida para postres.

Evite usar leches de fórmula para cocinar u hornear, ya que las altas temperaturas pueden destruir la calidad nutricional y afectar el sabor de estos alimentos. Si su alergia se lo permite, intente utilizar distintos tipos de leche para lograr mejores resultados desde el punto de vista nutritivo.

Mantequilla: la margarina sin trazas de leche y la mantequilla de soja son algunos sustitutos comunes para este alimento. Para obtener mejores resultados en preparaciones horneadas, busque una margarina con bajo contenido de agua. La margarina en paquete suele tener menos agua que la margarina en pote.

Yogur: los yogures de soja, coco, almendras y guisantes son una buena alternativa para las versiones lácteas. Busque un yogur que tenga calcio agregado. El yogur de soja brinda una excelente fuente de proteína y, en general, es el más semejante al yogur tradicional basado en leche de vaca.

Queso: el queso vegano puede prepararse a partir de diversos alimentos, algunos de los cuales incluyen alérgenos comunes como la leche y los frutos secos. Por lo tanto, siempre lea atentamente las etiquetas y, en caso de dudas, consulte con el fabricante.

Huevos: para hornear, puede usar cualquiera de los siguientes métodos (por cada huevo requerido en la receta):

- Un cuarto de taza de puré de manzana sin endulzar con media cucharadita de polvo para hornear.
- Un cuarto de taza de puré de banana (puede quedar un leve sabor a banana).
- Una cucharada de semillas de lino molidas con tres cucharadas de agua (mezcle hasta que el agua se absorba por completo).
- Dos cucharadas de agua con una cucharada de aceite (preferentemente, aceite vegetal o de maíz) y dos cucharaditas de polvo para hornear.

También pueden conseguirse sustitutos de huevo en polvo libres de los ocho alérgenos principales en la mayoría de los supermercados y tiendas de alimentos.

Trigo: existen muchos cereales sin trazas de trigo, como el arroz, el maíz, el mijo, la papa, la tapioca y la quínoa. Muchos de estos granos también se utilizan para hacer harinas sin trigo. Hay una gran variedad de harinas libres de gluten, que puede usar para sustituir la harina de trigo en cantidades equivalentes.

Para hacer su propia harina libre de trigo, mezcle cuatro tazas de harina de arroz integral extrafina, con una taza y un tercio de taza de almidón de papa (no harina) y dos tercios de taza de harina de tapioca (a veces denominada como almidón o fécula de tapioca).

Mantequilla de cacahuete: las mantequillas de semillas de girasol, soja, guisantes o tahina (hechas con pasta de sésamo) son sustitutos comunes de este alimento. Las mantequillas de frutos secos, como la mantequilla de almendras o cajú, también pueden ser utilizadas por personas que no tengan alergias a estos productos. *Recuerde que las mantequillas de frutos secos pueden fabricarse en equipos donde se procesan otros frutos, como por ejemplo, el cacahuete. Antes de consumir estos productos, consulte con el fabricante.*