¿Cómo utilizar sustitutos de los alérgenos alimentarios más comunes?

Si tiene alergia a algún alimento, es posible que tenga que hacer cambios en sus comidas. Puede sustituir los alérgenos por ingredientes seguros. A continuación se indican algunos sustitutos de alérgenos comunes y alimentos con alérgenos comunes.

Lea siempre las etiquetas y póngase en contacto con la empresa alimentaria si tiene preguntas (puede encontrar el número de teléfono o el correo electrónico de la empresa en la etiqueta o en la página web). Algunos alérgenos sustitutivos son otros alérgenos. Tenga cuidado de no sustituir un alérgeno por otro alimento al que sea alérgico.

¿Con qué puedo sustituir la leche de vaca?

Cuando cocine u hornee con leche:

- La leche de arroz, almendras, coco, anacardos, cáñamo, guisantes y soja son buenos sustitutos de la leche de vaca. Algunos, como la leche de coco, tienen sabor y puede que no sirvan para todas las recetas.
- Elija versiones "enriquecidas" o "fortificadas". Esto demuestra que han añadido calcio y vitamina D.
- No utilice fórmula para bebés. El calor elevado puede destruir los nutrientes y provocar un mal sabor.

Los sustitutos de la leche no son todos iguales.

- La leche de soya es la opción más nutritiva. Tiene casi tantas proteínas, vitamina D y calcio como la leche de vaca.
- La leche de arroz, anacardos y almendras es baja en proteínas y grasas, pero puede enriquecerse con calcio y vitamina D.

Las bebidas de leche de coco y la leche de coco enlatada no son lo mismo.

- Utilice bebidas frías de coco en batidos, cereales y café.
- Utilice leche de coco enlatada en sopas y salsas. También se puede utilizar para hacer nata montada.

¿Con qué puedo sustituir la mantequilla?

Para evitar la leche en la mantequilla, utilice margarina sin leche o mantequilla de soya. Para obtener mejores resultados al hornear con margarina, elija una con bajo contenido en agua. La margarina en barra suele tener menos agua que la margarina en envase.

¿Con qué puedo sustituir el yogurt?

Para evitar la leche en el yogur, elija yogures elaborados con:

- Leche de almendras
- Leche de anacardo
- Leche de coco
- Leche de avena
- Leche a base de guisantes
- Leche de soya

Busque yogures que tengan calcio añadido. El yogur de soya se parece más al yogur lácteo porque es una buena fuente de proteínas.

FARE
Food Allergy Research & Education

© FARE (Food Allergy Research & Education), febrero de 2025 |

¿Con qué puedo sustituir el queso?

Para evitar la leche en el queso, elija queso vegano o vegetariano. Lea la etiqueta y evite las marcas con ingredientes a los que pueda ser alérgico, como los frutos secos.

¿Con qué puedo sustituir los huevos?

Cuando hornee, sustituya cada huevo de la receta por una de las opciones siguientes:

- 1/4 de taza de compota de manzana sin azúcar **más**1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 taza de puré de plátano (puede tener un ligero sabor a plátano)
- 1 cucharada de semillas de lino molidas **más** 3 cucharadas de agua (mezclar bien antes de añadir a la receta)
- 2 cucharadas de agua **más** 1 cucharada de aceite (vegetal o de maíz) **más** 2 cucharaditas de levadura en polvo

¿Con qué puedo sustituir el trigo?

Entre los almidones sin trigo se incluyen:

- Almendras
- Maíz
- Mijo
- Papa
- Quínoa
- Arroz
- Tapioca

Puede encontrar muchas de ellas como harinas sin trigo. La mayoría dice que se puede utilizar la misma cantidad que se emplearía para la harina de trigo en las recetas. Compruebe el envase para asegurarse.

Para hacer su propia harina sin trigo, mezcle:

- 4 tazas de harina de arroz integral superfina.
- 1 1/3 tazas de fécula de patata (**no** harina de patata).
- 2/3 de taza de harina de tapioca (puede llamarse almidón de tapioca).

¿Con qué puedo sustituir el maní?

En vez de mantequilla de maní, utilice:

- Mantequilla de soya
- Mantequilla de semillas de girasol.
- Tahini (a base de sésamo).
- Mantequillas de frutos secos como almendras o anacardos (solo si no tiene alergia a los frutos secos)

Las empresas alimentarias pueden elaborar mantequillas de frutos secos en equipos que tocan otros frutos secos y maní. Póngase en contacto con la empresa si tiene alguna duda.

FARE
Food Allergy Research & Education

© FARE (Food Allergy Research & Education), febrero de 2025 |