

De vegano a sin gluten

SU LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PLANIFICAR COMIDAS INCLUSIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

Hay una razón por la que la gente suele hablar de restricciones dietéticas “comunes”. Aunque solo afecten a una porción relativamente pequeña de la población, ese segmento es lo suficientemente grande como para ser una preocupación importante para los empleadores, sin mencionar a los empleados que constantemente tienen que tener cuidado con lo que comen.

PANORAMA DE LAS RESTRICCIONES ALIMENTARIAS EN LOS ESTADOS UNIDOS



Hoy en día, los lugares de trabajo se esfuerzan por adoptar iniciativas de diversidad, equidad e inclusión (DEI) gracias a los beneficios comerciales que brindan, tales como:

- Mayor compromiso
- Retención mejorada
- Más satisfacción laboral
- Atraer a los mejores talentos
- Mayor innovación

Una gran parte de esos esfuerzos debería ser garantizar un programa de alimentación inclusivo. Comer juntos fortalece los vínculos del equipo y mejora la cultura de la empresa. Y debido a que las restricciones dietéticas pueden basarse en factores personales, culturales, médicos o morales, están dentro del alcance de las prioridades de DEI.

DIETAS COMUNES

VEGETARIANA

Evita productos animales como carne, aves y pescado, pero algunos “flexitarianos” pueden hacer excepciones, incluso con productos lácteos y huevos

Sugerencia de comida: pasta penne con hongos silvestres



VEGANA

Evita estrictamente todos los alimentos de origen animal, incluidos subproductos como la miel y la gelatina

Sugerencia de comida: alitas de coliflor picantes veganas



PALEO

Se abstiene de alimentos procesados y lácteos a favor de proteínas, frutas y verduras sin procesar

Sugerencia de comida: bistec a la parrilla con tomates salteados



SIN GLUTEN

No se permiten alimentos elaborados con cereales como trigo, cebada o centeno, ni contaminados con ellos

Sugerencia de comida: salmón al curry rojo con coco tailandés



KOSHER

Las leyes dietéticas judías limitan qué carne animal se puede comer y prohíben mezclar productos lácteos con carne

Sugerencia de comida: estofado de carne kosher con patatas y pimientos



PESCETARIANO

Una versión del vegetarianismo que permite el consumo de productos del mar, como pescados y mariscos

Sugerencia de comidas: paella con gambas y mejillones



CETOGENICA

Énfasis en proteínas animales y vegetales y grasas como nueces, semillas y lácteos

Sugerencia de comida: pollo asado con aguacate y verduras



DIABÉTICO

Se centra en alimentos con un índice glucémico bajo y evita el alto contenido de azúcar y carbohidratos refinados

Sugerencia de comida: pollo a la parrilla con verduras



HALAL

La carne debe ser sacrificada de acuerdo con las leyes dietéticas islámicas y la carne de cerdo está prohibida

Sugerencia de comida: shawarma de pollo con verduras y hummus



ALERGIAS COMUNES ⁴

LECHE

1.7M de adultos estadounidenses

Si bien algunas personas son alérgicas a las proteínas de la leche, otras pueden sufrir intolerancia a la lactosa.

HUEVOS

2M de adultos estadounidenses

Los alérgenos se encuentran principalmente en las claras de huevo, aunque cualquier persona con alergia generalmente también evita las yemas.

SOJA

1.5M de adultos estadounidenses

Muchos alimentos contienen productos derivados de la soja, que pertenece a la familia de las legumbres.

CACAHUATES

4.5M de adultos estadounidenses

Los cacahuates, que también son legumbres, son una alergia alimentaria común y pueden ser graves en muchos casos.

FRUTOS SECOS

3M de adultos estadounidenses

Nueces, almendras, castañas, avellanas y pistachos son ejemplos de este grupo.

SÉSAMO

500K de adultos estadounidenses

Las semillas comestibles de la planta de sésamo son un ingrediente común en las cocinas de todo el mundo, desde productos horneados hasta sushi.

TRIGO

2M de adultos estadounidenses

Junto con las alergias al trigo, existen sensibilidades graves al gluten, como la enfermedad celíaca.

MARISCOS

7.2M de adultos estadounidenses

Esto incluye crustáceos como cangrejos y camarones, y moluscos como ostras.

PESCADO

2.2M de adultos estadounidenses

Pescados con aletas como el salmón, el atún y el fletán, que no están relacionados con los mariscos.

RECURSOS

¹ <https://news.gallup.com/poll/510038/identify-vegetarian-vegan.aspx>
² <https://news.gallup.com/poll/510038/identify-vegetarian-vegan.aspx>
³ <https://www.foodallergy.org/resources/facts-and-statistics>
⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9046619/>