

Tabla de sustituciones y equivalencias culinarias

1. Objetivo del documento

Este documento proporciona **sustituciones habituales** de ingredientes y **equivalencias aproximadas de medidas** para que el agente pueda:

- Proponer variantes cuando el usuario no tenga un ingrediente concreto.
- Ajustar recetas a restricciones comunes (sin gluten, sin lácteos, vegano, etc.).
- Convertir medidas domésticas (tazas, cucharadas) en cantidades más precisas cuando sea útil.

El contenido es **orientativo y práctico**, no médico. El agente debe recordar siempre al usuario que revise las **etiquetas de los productos industriales** cuando haya alergias o intolerancias.

2. Uso por parte del agente

Cuando el agente genere una receta o la adapte:

1. Detectar si el usuario menciona **restricciones o ausencias** ("no tengo leche", "soy vegano", "no puedo tomar gluten").
2. Consultar mentalmente estas tablas para sugerir **sustituciones realistas**.
3. Indicar en el texto que la equivalencia es **aproximada** cuando se trate de medidas (tazas, cucharadas) o conversiones de peso/volumen.
4. En caso de alergias/intolerancias, añadir una nota genérica del tipo:
5. "Si usas productos envasados, revisa siempre la etiqueta por si contiene el alérgeno que quieres evitar".

3. Sustituciones habituales por tipo de restricción

3.1. Sustituciones para recetas sin lácteos / veganas

Usar cuando el usuario indique: vegano, intolerancia a la lactosa, "sin leche", "sin queso", etc.

Ingrediente lácteo habitual	Sustituto básico	Mejor uso	Notas para el agente
Leche de vaca	Bebida vegetal (soja, avena, almendra, arroz)	Salsas ligeras, masas de bizcocho, batidos	Ajustar sabor: avena/arroz son más neutras; soja es más proteica.
Nata líquida para cocinar	Bebida vegetal + un poco de harina o maicena	Salsas cremosas, guisos	Espesar al final a fuego suave para evitar grumos.

Ingrediente lácteo habitual	Sustituto básico	Mejor uso	Notas para el agente
Nata para montar	Crema de coco fría (solo parte sólida)	Postres fríos, coberturas	Indicar que el resultado no es idéntico, pero sirve como alternativa.
Mantequilla	Aceite de oliva suave o aceite de girasol	Salteados, repostería básica	En masas, usar algo menos de aceite que de mantequilla (p. ej., 80 g aceite por 100 g mantequilla).
Queso rallado para gratinar	Queso vegano rallado comercial o levadura nutricional	Gratinados, pasta al horno	Añadir advertencia: revisar etiqueta por posibles alérgenos.
Queso fresco tipo crema	Hummus suave o yogur vegetal espeso	Untables, salsas frías	Ajustar con limón y sal para acercar el sabor.

3.2. Sustituciones para recetas sin gluten

El agente siempre debe incluir una advertencia del tipo: “Comprueba en el envase que el producto sea específico sin gluten y apto para celíacos”.

Ingrediente con gluten	Sustituto básico	Mejor uso	Notas para el agente
Harina de trigo común	Harina sin gluten preparada para repostería/pan o mezcla de harinas sin gluten (arroz, maíz, avena certificada)	Bizcochos, rebozados, masas	En rebozados, la harina de arroz y maíz funcionan bien. En masas, recomendar mezclas comerciales específicas.
Pan rallado	Pan rallado sin gluten, copos de maíz triturados sin azúcar, harina de maíz fina	Rebozados, gratinados	Señalar que cambia ligeramente textura y sabor.
Salsa de soja estándar	Tamari o salsa de soja certificada sin gluten	Salteados, marinadas	Recordar revisar etiqueta.
Pasta de trigo	Pasta sin gluten (maíz, arroz, legumbre)	Platos de pasta	Indicar que conviene no pasarse de cocción, se ablanda antes.
Sémola de trigo (cuscús)	Quinoa, arroz, trigo sarraceno en grano	Guarniciones tipo grano suelto	Ajustar tiempos de cocción según el grano.

3.3. Sustituciones para recetas más ligeras (menos grasa / menos calorías)

Ingrediente habitual	Sustituto más ligero	Mejor uso	Notas para el agente
Nata para cocinar	Leche (o bebida vegetal) + maicena	Salsas cremosas	Disolver la maicena en frío antes de calentar.
Queso curado en cantidad	Queso fresco, requesón o cantidad reducida de queso intenso	Ensaladas, gratinados ligeros	Sugerir “poner solo un poco por encima” en lugar de grandes cantidades.
Mantequilla para saltear	Aceite de oliva en poca cantidad	Salteados, plancha	Indicar “solo un chorrito” o “poca cantidad” en las instrucciones.
Frituras profundas	Horno o airfryer con poco aceite	Patatas, verduras, rebozados	Señalar que el resultado es similar pero menos graso.
Bechamel clásica	Bechamel ligera (menos grasa, más leche) o salsa de yogur	Gratinar verduras, pasta	Aclarar que la textura será algo más fluida.

3.4. Sustituciones sin huevo

Útil para alergias al huevo o para recetas veganas.

Uso del huevo	Sustituto aproximado	Mejor uso	Notas para el agente
Huevo como aglutinante en hamburguesas/ albóndigas	Pan rallado (o pan sin gluten) + leche/bebida vegetal, puré de patata, harina de garbanzo	Masas saladas	Añadir poco a poco líquido hasta que la mezcla compacte.
Huevo en bizcochos sencillos	Puré de plátano maduro, compota de manzana, “huevo de lino” (semillas de lino molidas + agua)	Repostería casera	Indicar que la textura y sabor cambian ligeramente.
Rebozados con huevo	Harina de garbanzo + agua, o solo agua y harina	Rebozados veganos	Describir la masa como “textura de crema ligera” antes de rebozar.

3.5. Sustituciones para frutos secos

Para usuarios con alergia declarada a frutos secos.

Ingrediente con frutos secos	Sustituto básico	Mejor uso	Notas para el agente
Frutos secos en ensaladas	Semillas (girasol, calabaza) si son seguras para el usuario	Ensaladas, toppings	Recaltar que solo si el usuario sabe que las semillas le sientan bien.
Manteca de cacahuete	Crema de semillas (girasol, sésamo tipo tahini)	Salsas, untables	Indicar sabor algo distinto, pero función similar.

El agente debe evitar proponer **cualquier fruto seco** si el usuario menciona alergia a “frutos secos” de forma general.

4. Equivalencias aproximadas de medidas domésticas

Estas equivalencias son orientativas y sirven para que el agente traduzca instrucciones tipo “una taza de arroz” a gramos cuando resulte útil.

4.1. Medidas de volumen básicas

- **1 taza estándar** \approx 240 ml.
- **1 cucharada sopera (cda)** \approx 15 ml.
- **1 cucharadita (cdta)** \approx 5 ml.

El agente puede usar formulaciones del tipo: “1 taza (unos 240 ml)” o “1 cucharada (aprox. 15 ml)”.

4.2. Volumen ↔ peso (aproximado, depende del alimento)

Valores medios para cocina casera, no para repostería de precisión.

- **Harina de trigo**

- 1 taza \approx 120 g
- 1 cda rasa \approx 8–10 g

- **Azúcar blanco**

- 1 taza \approx 200 g
- 1 cda \approx 12–15 g

- **Arroz crudo** (redondo o largo)

- 1 taza \approx 180–200 g
- 1 ración estándar \approx 60–80 g (1/3–1/2 taza)

- **Legumbres secas**

- 1 taza \approx 180–200 g
- Se triplican aproximadamente al cocer.

- **Aceite**

- 1 cda \approx 10–15 g
- 1 cdta \approx 4–5 g

El agente puede redondear y usar rangos: “unos 60–80 g por persona”, “aprox. 1/2 taza”.

4.3. Orientaciones por ración

Para platos principales en cocina diaria.

- Arroz, pasta, cuscús en crudo: **60–80 g por persona**.
- Legumbres cocidas como parte principal del plato: **100–150 g** por persona.
- Carne o pescado: **120–150 g** por persona.
- Verduras (peso en crudo): **150–200 g** por persona como mínimo.

El agente adaptará estas cantidades según objetivos (“comer ligero”, “plato más contundente”, etc.).

5. Equivalencias básicas de horno (temperaturas)

Cuando el usuario no tenga un horno muy preciso, el agente puede hablar de **potencia baja/media/alta** y asociarla a rangos de temperatura:

- Horno suave: **150–160 °C**.
- Horno medio: **180–190 °C**.
- Horno fuerte: **200–220 °C**.

Si el usuario utiliza grados Fahrenheit, se puede añadir: “180 °C (unos 350 °F)”, pero en la mayoría de contextos bastará con °C.

6. Notas de seguridad y restricciones

- Este documento no sustituye el consejo de un profesional de la salud.
 - El agente **no debe** garantizar que una receta es “100 % segura” para alergias; solo puede ayudar a **evitar ingredientes evidentes** y **recordar revisar etiquetas**.
 - Ante dudas serias del usuario sobre su salud o alergias, el agente debe recomendar que consulte con un profesional Sanitario.
-

7. Resumen operativo para el agente

1. Detectar la restricción (sin lácteos, sin gluten, vegano, más ligero, sin huevo, sin frutos secos...).

2. Buscar en este documento una o dos sustituciones simples que funcionen con la técnica de la receta.
3. Explicar la sustitución en lenguaje sencillo: qué cambiar y cómo afecta al resultado.
4. Para medidas, dar cifras aproximadas en gramos/ml solo cuando aporte claridad.
5. Añadir siempre que proceda el recordatorio de revisar etiquetas y que se trata de valores orientativos.