

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DIETA LIBRE DE PROTEINA DE LECHE DE VACA

Nombre: _____ Fecha: _____

Lo mejor para los bebés es la lactancia materna exclusiva. Cuando se sospeche de alergia a la proteína de la leche de vaca se recomienda continuar lactando al bebé pero eliminando de la dieta de la madre cualquier lácteo o alimento que contenga proteína de la leche de vaca.

El manejo nutricional adecuado de los bebés con alergia a la proteína de la leche de vaca consiste en evitar totalmente el contacto con el alérgeno, por lo tanto, es importante la eliminación de las proteínas de la leche de vaca y otros animales como cabra, oveja y de soya de la dieta del bebé. Se recomienda el consumo de suplementos de calcio para las mamás que eliminan la leche de su dieta y tener precaución con los ingredientes y componentes de las etiquetas de los alimentos teniendo especial cuidado que no contengan suero de leche, lacto suero, ácido láctico, lactato de sodio, lactato de potasio, lactato de calcio, caseinato de sodio, caseinato de sodio, caseinato de potasio. Prefiera preparar los alimentos del bebé y de la mamá en casa.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes: pollo, cerdo, pavo, res, pescado
- Harinas, cereales, pastas: Todos que no contengan leche, soya o caseína: pan francés, fideos, tallarines, espaguetis, macarrones (sin queso), pan de maíz, arroz, cereales sin leche elaborados con maíz, trigo, quinua.
- Vegetales: cualquier vegetal que no contengan caseína, soya o leche de vaca: alverjas, lentejas, espinaca, acelga, lechuga, tomate, cebolla, pepino, rábano, zanahoria.
- Tubérculos: papa, yuca, plátano, arracacha.
- Frutas: todas en estado natural, congeladas, en conserva, jugos de fruta natural.
- Aceites o grasas: Aceites vegetales 100%: de oliva, maíz, girasol.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DIETA LIBRE DE PROTEINA DE LECHE DE VACA

EVITE ESTOS ALIMENTOS

EVITE alimentos con cualquiera de los siguientes ingredientes: leche, cuajada de leche y suero de la leche de vaca.

- Toda leche líquida o crema, incluye la leche entera, deslactosada, descremada, saborizadas, condensada o en polvo.
- Todo tipo de quesos, la cuajada.
- Evite todo tipo de yogurt y sus derivados.
- Sopas cremosas o con base en leche o salsas de carne.
- Panqueques, waffles, muffins, o bizcochos hechos con leche. Tenga en cuenta que muchas mezclas contienen leche en polvo y no deberían ser usadas.
- No consumir puré de papa instantáneo.
- Evite panes/rollitos comerciales, pastas o mezclas de granos hechos con leche o productos derivados de leche.
- Cualquier postre preparado con leche o derivados de leche, inclusive helado, flan, arequipe, pudín y crema de leche.
- Sorbete, caramelos, arequipe, pudín, o cualquier mezcla comercial.
- Evitar golosinas hechas con leche o cremas de leche.
- Margarinas y aderezos que contienen productos de leche, mantequilla, queso crema.
- Evite el consumo de leche de soya y productos a base de soya.
- Evite consumo de productos como embutidos.
- No consuma maní, este alimento también es asociado a alergias alimentarias.