



Alternativas de Alimentos en Alergias Alimentarias

NUTRICIONISTA NEONATOLOGÍA
HOSPITAL PUERTO MONTT

Nombre del paciente:

Fecha de entrega:

Nutricionista:

- La **Alergia Alimentaria** es una reacción adversa frente a la exposición de un alimento, en este caso es a través de la leche materna o fórmula láctea y es mediada por una respuesta inmune específica.
- La Alergia más común es a las Proteínas de Leche de Vaca (PLV) y es la más frecuente en los primeros meses de vida y sus síntomas se confunden fácilmente con procesos de maduración y otras enfermedades.

Importante

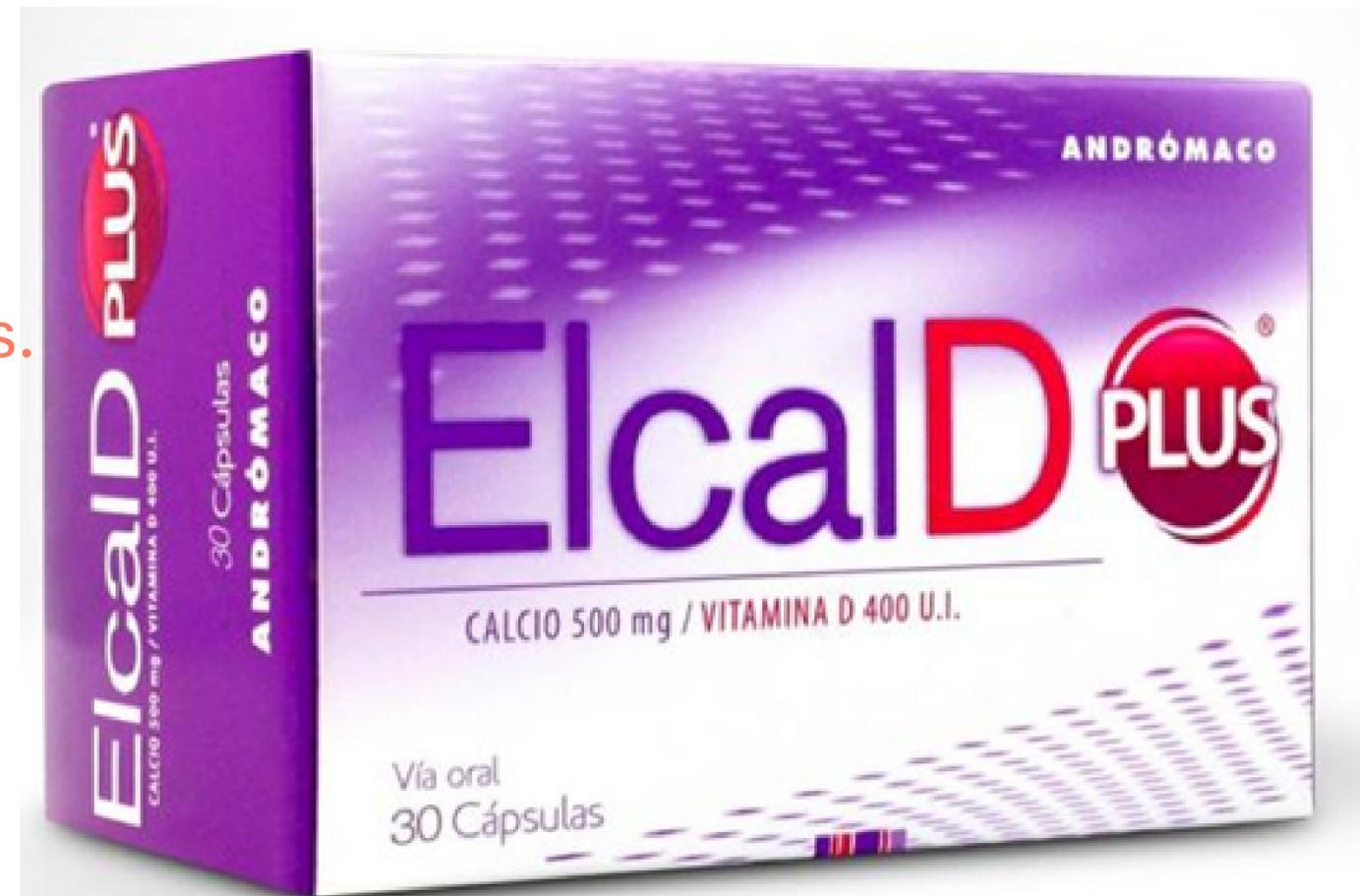
- **Nuestra guía institucional se mantiene en constante actualización**, por lo que es de responsabilidad familiar leer en todo momento el etiquetado nutricional de los alimentos que se obtienen. Las industrias no tienen la obligación legal de informar el cambio en su etiquetado a la población.
- Los alimentos mencionados en esta guía son **sugerencias de consumo** por sus características nutricionales y no se recibe compensación económica por su difusión.
- La orientación del documento es en específico para **Alergia a las Proteínas de la Leche de Vaca (PLV) y/o Soya**, por lo que no se considera exclusión de alimentos que contengan otros alérgenos asociados (frutos secos, pescados, etc.).
- **Todo alimento es potencialmente alérgeno**, por lo que se sugiere mantener un registro personal de los alimentos consumidos por la madre a diario.
- La dieta de exclusión por alergia alimentaria es un tratamiento dirigido para mejorar los síntomas gastrointestinales de su hijo y **NO es un tratamiento para la disminución de peso.**

Importante

- **Libre de lactosa o gluten NO significa Libre de Proteínas de Leche de Vaca.**
- El etiquetado nutricional debe mencionar si el alimento puede tener **TRAZAS** de leche *y/o soya*; en ese caso Ud. no debe consumir el alimento.
- El etiquetado nutricional debe mencionar si el alimento esta **ELABORADO EN LÍNEAS** que también procesan leche *y/o soya*; en ese caso Ud. no debe consumir el alimento.

Suplementación Materna

- **Calcio 1000 mg/día.**
- **Vitamina D 800 UI/día.**
- **Elcal D PLUS**
- 1 comprimido c/ 12 hrs.
- Puede ser administrado con o sin alimentos.



Aditivos

- **NO DEBE CONSUMIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN EN SU COMPOSICIÓN:**
 - Caseinato Ca (H4511)
 - Caseinato de Na (H4512)
 - Lactoalbúmina
 - Suero de Leche
 - Cuajo
 - Lactoglobulina
 - Lactosa
 - **PTV (Proteína Texturizada de Soya)**
 - **Lecitina de Soya**
- **Medicamentos con Lactosa Monohidrato NO es derivada de la Leche de Vaca,** por lo que no es necesario restringir medicamentos con este excipiente (consultar siempre a su médico de cabecera y/o Pediatra-Gastroenterólogo)

¿Por cuánto tiempo debo seguir la dieta de exclusión?

- El primer período de dieta para confirmar o descartar diagnóstico, Ud. debe completar de 15 a 30 días de exclusión de PLV.
- Si el diagnóstico se **DESCARTA**, Ud. debe realizar la reincorporación de alimentos excluidos guiado por un profesional Nutricionista.
- Si el diagnóstico se **CONFIRMA**, la dieta debe ser con exclusión de PLV al menos hasta los 12 meses de edad del lactante y al menos durante 6 meses después de realizado el diagnóstico. Podrá prolongarse según la evolución del paciente.

Productos Lácteos

Sustitutos y Bebidas Vegetales



Bebida Vegetal de Almendras Cuisine&Co



Bebida Vegetal de Almendras Vilay



Alimento de Coco Nestlé Veggie



Sustituto de Queso Violife



Sustituto de Queso Crema Violife

Productos Lácteos

Sustitutos y Bebidas Vegetales



Sucedáneo de Crema a base de Aceite de Coco y Proteína de Arvejas



Sucedáneo de Crema a base de Aceite de Coco y Proteína de Arvejas



Alimento de Coco Condensado



Crema Batida de Coco



Alimento de Coco Evaporado

Carnes, Huevos, Pescados y Mariscos



Carne de Vacuno
envasado al vacío
(procedencia conocida)



Pollo Congelado Super
Pollo Sin Marinar



Pollo Congelado Nuestro
Campo Canto del Gallo

Carnes, Huevos, Pescados y Mariscos



Pollo Congelado
Cuisine & Co



Pollo Congelado
Seara



Pollo Congelado Tres
Arroyos



Pollo Fresco Ariztía
Sin Marinar

Carnes, Huevos, Pescados y Mariscos



Carne Molida de Vacuno
Friboi Sin Marinar



Carne Molida de Pavo
Ariztia Sin Marinar

Carnes, Huevos, Pescados y Mariscos



Huevos Cocidos en Estado Natural



Pescados y Mariscos
Cocidos en Estado Natural
y/o Enlatados en **AGUA**

Pan de Elaboración Propia



Levadura en Polvo Lefersa



Harina de Trigo Sin Polvos de Hornear Mont Blanc



Polvos de Hornear Royal

Cereales



Arroz Tucapel

Fideos Carozzi

Fideos Lucchetti

Trigo Mote Martini

Cereales



Harina de Maíz Gran Arepa



Quinoa Blanca Natural Ecovida



Almidón de Maíz Maizena



Harina de Arroz Tucapel

Cereales



Pipocas de Quinoa
Quinoa POP

Maiz Caragua
La Fuente Natural

Avena Instantánea
Oso

Avena Instantánea
Cuisine & Co

Verduras

Tubérculos

Raíces

Frutas y

Ensaladas



SIN RESTRICCIÓN

Crudas o cocidas según tolerancia
En estado natural o congeladas

*En conserva siempre revisar etiquetado nutricional e ingredientes

Legumbres



Lentejas en Conserva
Cuisine & Co



Lentejas 6 mm
Campo Lindo



Arvejas Verdes
Bonanza

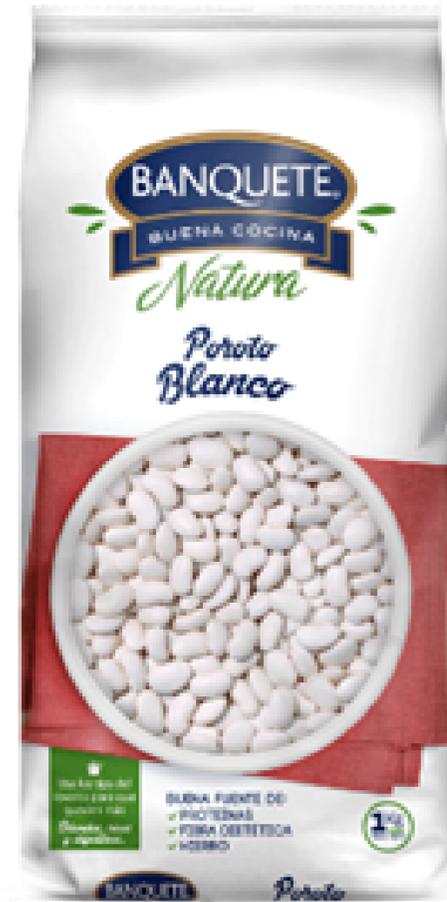


Mani Sin Sal
Millantú

Legumbres



Porotos en Conserva
Iansa Agro



Poroto Blanco
Banquete



Garbanzos en Conserva
Iansa Agro



Garbanzos Pelados
Campo Lindo

Aceites y Grasas

- **ACEITES 100% VEGETALES DE:**

- Oliva
- Pepita de Uva
- Girasol
- Maravilla
- Maíz



Misceláneos



Salsa de Tomates
Malloa



Salsa de Tomates
Doña Clara



Salsa de Tomates
Mutti



Condimentos
Carmencita

Dulces y Postres



Chocolate
Pacari 60% Cacao



Marshmallows Tradicional
Arcor



Galletas
Oreo Vainilla

Picoteo



Papas Fritas
Tika



Tortillas Chips
Tika



Aceitunas Negras
Don Juan



Galletas Horneadas de
Maiz Salmas

No Olvidar!!

- **SIEMPRE** leer el etiquetado nutricional de los alimentos antes de comprar.
- Aunque el alimento sea recomendado en esta guía, **CORROBORAR**.
- Ante la duda **CONSULTAR** al Profesional Nutricionista a cargo de su hijo/a.
- Solicitar apoyo psicológico y familiar.
- Consumir el **SUPLEMENTO** de Calcio y Vitamina D a diario.
- La **LACTANCIA MATERNA** es el tratamiento de primera línea.

