DIETA DE EXCLUSION EN APLV

¿QUÉ PUEDO COMER?

- Lácteos: leches extensamente hidrolizadas o con mezclas de aminoácidos.
- Carne: pollo, pavo, cerdo, huevo, vacuno, probar SEGUN TOLERANCIA
- Pan, cereales, pastas: Todo los cereales que no contengan leche, soya o caseína: pan francés, fideos, tallarines, espaguetis, macarrones (sin queso), pan de maíz, arroz, cereales sin leche confeccionados con: maíz, trigo, corn flake de maíz, macarrones de trigo, tapioca, tallarines, fideos de porotos verdes, tortilla de maíz, quínoa, cuscús, amaranto
- Vegetales: cualquier verdura o preparaciones que no contenga soya, caseína o leche de vaca. Por ejemplo legumbres (arvejas, porotos, lentejas), verduras (espinaca, acelga, zapallo italiano), tubérculos (papas) , raíces (zanahoria)
- Frutas: Todas en estado natural congeladas, conserva, jugos de fruta natural, o bebidas. Frutas secas.
- Aceites o grasas: margarinas sin leche, aceites vegetales 100%: de oliva, maíz, maravilla, pepa de uva
- Dulces y postres: azúcar, miel, melaza, jarabes de maíz, jalea, gelatinas, dulces hechos en casa con ingredientes permitidos, helados de agua, tapioca, coco, marshmellows, bebidas carbonatadas.
- Misceláneas: sal, especias, Hierbas, extractos, aceitunas, cabritas, bebidas descafeinados, cocoa, sopas hechas en casa.
- Aditivos: ninguno



DIETA DE EXCLUSION EN APLV

👶 ¿QUE NO PUEDO COMER?

- Leche de vaca, entera, semi-descremada, descremada, con sabor, evaporada, con densada, sólidos de leche, y yogurt, manjar, cremas, dulces y ácidas, quesos, chocolates comerciales, que tengan leche, cereales con leche, quesos
- Caseinato de calcio, leches tratadas con lactobacillus, lactoalbúmina, suero, cuajo, lactoglobulina, lactasa, quesillo, queso fresco.
- Leches con lecitina de soya
- Leche de soya, lecitina de soya, jugos de soya, extensores de embutidos.
- Carnes elaboradas, embutidos (vienesas, fiambre , pates) que contengan proteína texturizada de soya(extensores de soya). Quesos, crema o rellenos con vienesas,
- Preparaciones con leche vaca, soya, lecitina de soya.
- Todos los panes , cereales, pastas, con agregados de leche o caseína, soya, lecitina soya
- Productos enriquecidos (ej. harina enriquecida o con vitaminas).
- Cremas de verduras con leche, vegetales apanados, papas o puré instantáneos. Que contengan lecitina de soya, aceite de soya
- Todas las frutas preparadas como relleno para pastelería, kuchen, tartaletas, pasteles, etc., con leche de vaca o caseína, soya o lecitina de soya



DIETA DE EXCLUSION EN APLV

👶 ¿QUE NO PUEDO COMER?

- Mayonesa o salsas de aderezo con caseína, leche de vaca, cremas de leche, lecitina de soya o soya.
- Aceite de soya, mezclas de aceites vegetales con aceite de soya, lecitina de soya, productos con soya
- Cualquiera que haya sido preparado con leche de vaca, soya, caseína, crema etc., con agregados de estabilizadores de soya, sabo rizantes de jarabe de soya, lecitina soya.
- Salsas para sazonar, sopas comerciales, postres comerciales, batidos
- Fosfato Tricálcico.
- Conservantes: E270 (ácido láctico).
- Acidulantes: 025, 026, E327 (lactatos de Na, Ky Ca)
- Emulsionantes: E472b (ésteres lácticos), E481 y E482 (lactilato de Na y Ca).
- Espesantes: H4511, H4512 (caseinato de Ca y Na respectivamente).
- Condimento de caramelo y azúcar morena



DIETA DE EXCLUSION EN APLV

ALIMENTOS CON PROTEÍNA DE LECHE DE VACA:

- Mayonesa o salsas de aderezo con caseína, leche de vaca, cremas de leche, lecitina de soya o soya.
- Aceite de soya, mezclas de aceites vegetales con aceite de soya, lecitina de soya, productos con soya
- Cualquiera que haya sido preparado con leche de vaca, soya, caseína, crema etc., con agregados de estabilizadores de soya, sabo rizantes de jarabe de soya, lecitina soya.

ALIMENTOS CON PROTEÍNA DE SOYA:

- Leche de soya: líquida en polvo, o alimentos que la contengan
- Tófu, leche de soya, queso de soya
- Queques, pan, postres, wafles, que contengan harina de soya o lecitina soya
- Cualquier postre con leche de soya



DIETA DE EXCLUSION EN APLV

ALIMENTOS CON PROTEÍNA DE VACA Y SOYA:

- Muffin con leche
- Jugos de soya
- Todos los quesos
- Chorizos, hamburguesa de carne vegetal de soya
- Crema de leche, dulce de leche (manjar)
- Brotes de soya
- Suero de leche, polvo de suero, cuajo (usado en quesillo)
- Proteína texturizada de soya
- Lactoalbúmina, lactoglobulina: leer cuidadosamente las etiquetas
- Mayonesa de soya o con lecitina de soya
- Crema ácida
- Porotos de soya o cualquier alimento que lo contenga
- Chocolate caliente o leche c chocolate
- Aceite de soya o aceites vegetales que con aceite de soya
- Cereales con leche vaca
- concentrado de soya, salsa de soya, cereales que contengan soya
- Helados de leche de vaca.
- Sucedáneos de leche de vaca

