



CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS DUARTE

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS EN CASOS DE ALERGIA O INTOLERANCIA A LA LECHE

ALIMENTACIÓN SIN LECHE DE VACA

Significa total y comprometida supresión de la leche y de los productos que la contiene, hasta la más pequeña cantidad.

El pan suele ser una fuente de error en la dieta; porque en el fermento de cocción siempre contiene mínimas cantidades de leche.

Compre productos naturales en las tiendas dietéticas. El peligro de contaminación y de mezcla en los productos es mínimo.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN SIEMPRE PROTEINAS DE LECHE

- La leche de vaca.
- Alimentos para bebés.
- Mantequilla
- Nata
- Productos de lechería como requesón, yogurt, kéfir, cuajada, yogures con frutas.
- Toda clase de quesos.
- Pastelería, bollería: tartas, pasteles...
- Paquetes para picar como patatas, gusanitos, solctti..
- Helados.
- Chocolates.

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER PROTEINAS DE LA LECHE

- Margarina.
- Queso de cabra y oveja. Hacer el test.
- Pastas.
- Pan y pastelería. El pan cocer en casa o controlar mediante test.
- Embutidos y productos cárnicos.
- Preparados en copos de cereales: especialmente en la alimentación infantil. Utilizar en su estado natural los copos de avena, arroz, sémola. etc.
- Sopas y salsas concentradas.
- Ketchup, mostaza.

POSIBILIDADES DE SUSTITUCIÓN DE LA LECHE DE VACA

- Leche de cabra. Se tendrá que hacer el test.
- Leche de oveja si se hace el test.
- Leche de yegua.
- Leche de soja
- Leche de almendras.
- Alimentación infantil hipoalergénica.