

# 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

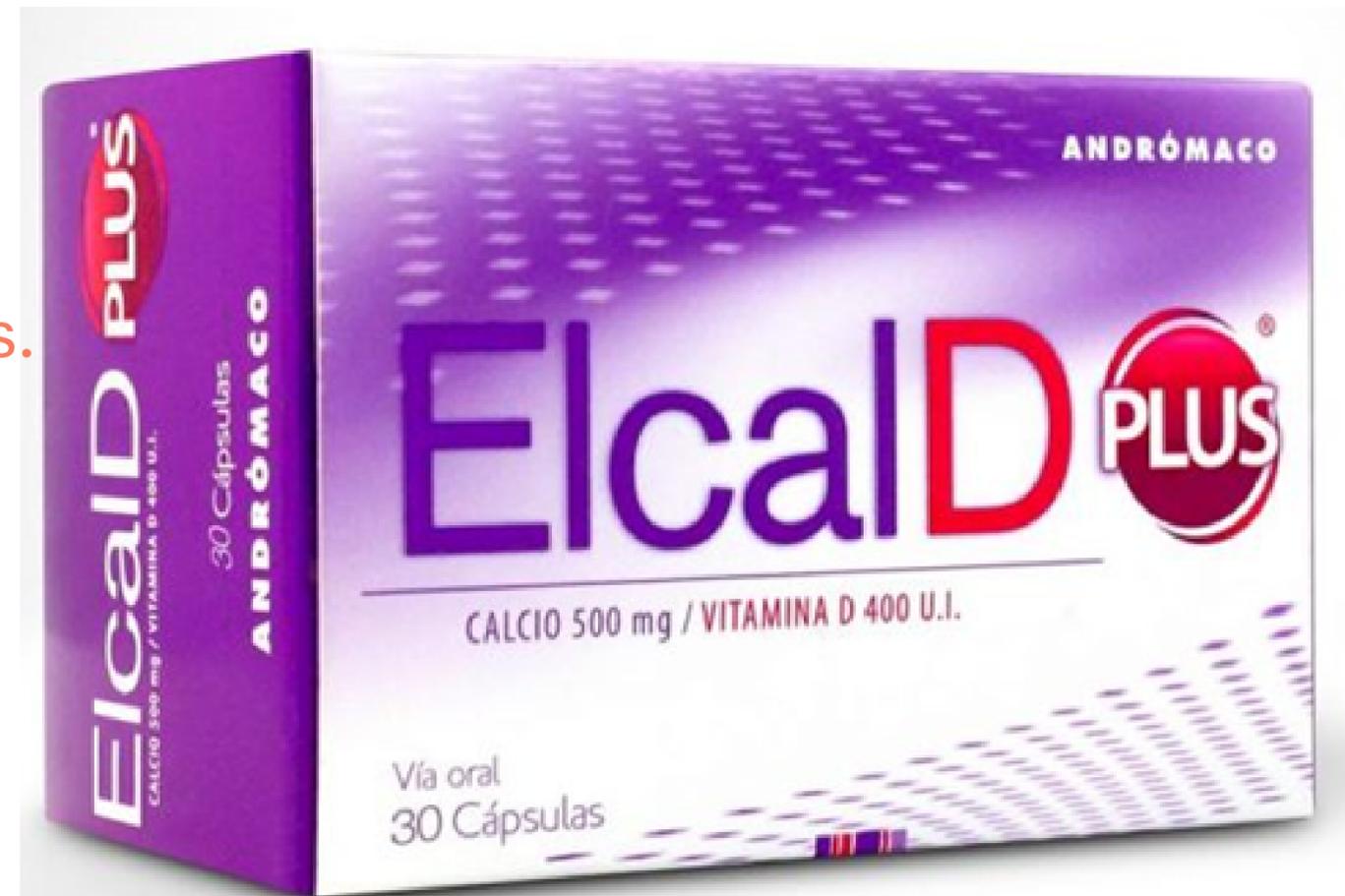
- **Nuestra guía institucional se mantiene en constante actualización**, por lo que es de responsabilidad familiar leer en todo momento el etiquetado nutricional de los alimentos que se obtienen. Las industrias no tienen la obligación legal de informar el cambio en su etiquetado a la población.
- Los 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)**, 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; 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; 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
- **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

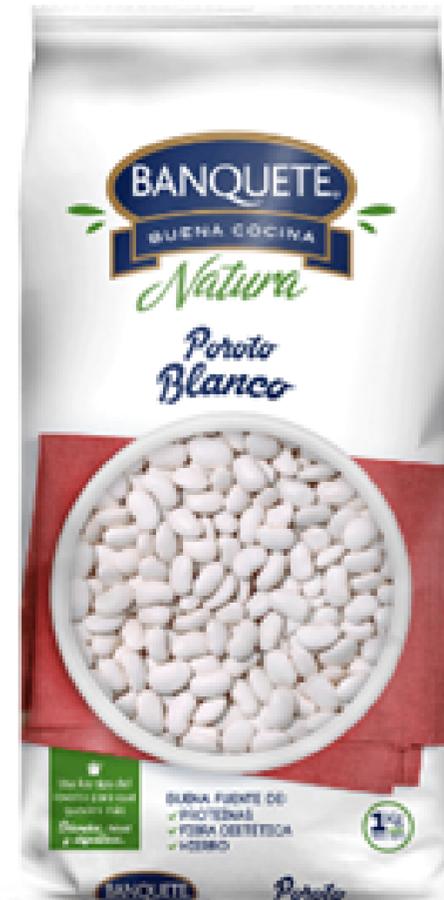


Mani Sin Sal  
Millantú

# Legumbres



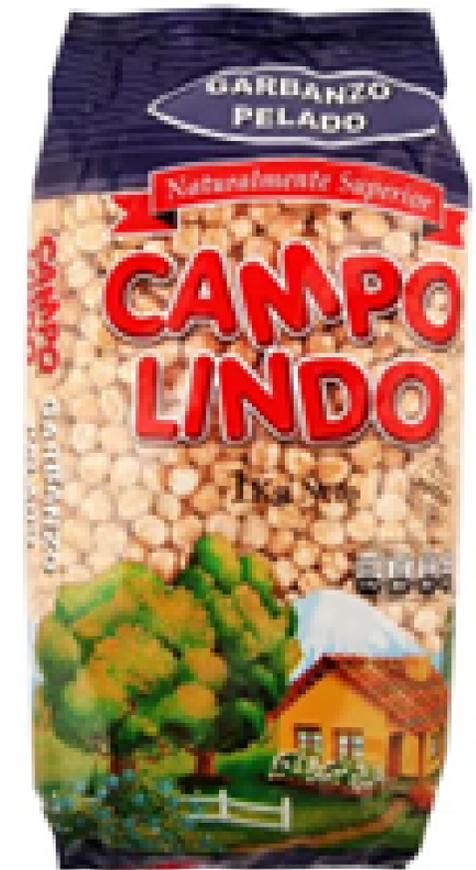
Porotos en Conserva  
Iansa Agro



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** siempre será el tratamiento de primera línea.

