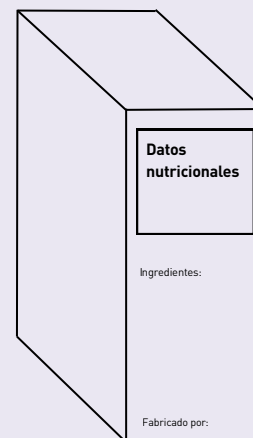


Dieta sin lácteos ni soya para la madre lactante

Si le han informado que su bebé presenta intolerancia a la proteína de la leche y la soya (IPMS), será necesario que elimine las proteínas de la leche y la soya de su dieta para poder seguir con la lactancia materna.

Aspectos que debes conocer:

- Las proteínas que ya se encuentran en tu organismo pueden tardar hasta dos semanas en ser eliminadas.
- La leche y la soya estarán claramente especificadas en la lista de ingredientes.
- El aceite de soya y la lecitina de soya son considerados seguros debido a que se ha eliminado la proteína.
 - La etiqueta del alimento mostrará "contiene soya", incluso si la soya presente es aceite de soya o lecitina de soya.



Qué realizar:

- Siempre lea la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos antes de adquirir cualquier producto alimenticio.

Datos nutricionales

Ingredientes: Harina enriquecida (harina de trigo, cebada malteada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), azúcar, aceite de semilla de algodón parcialmente hidrogenado, jarabe de maíz alto en fructosa, suero de leche, huevos, vainilla, saborizantes naturales y artificiales, sal, gasificante (pirofosfato ácido de sodio, fosfato monocálcico), lecitina, mono y diglicéridos.

Incluye: Trigo, leche, huevos, soya.

Cualquier compañía de galletas en Omaha, NE 68111

Términos en las etiquetas de los alimentos que señalan la presencia de leche:

- Leche, sólidos lácteos o proteínas (incluidas las proteínas hidrolizadas)
- Queso
- Yogur
- Crema
- leche en polvo desnatada
- Caseína/caseinato
- Suero lácteo, proteína láctea de suero, proteína de suero en polvo
- Chocolate con leche
- Mantequilla, sólidos lácteos de mantequilla, grasa láctea de mantequilla, suero lácteo de mantequilla
- lactoalbúmina

Términos en las etiquetas de los alimentos que señalan la presencia de soya:

- soya, proteína de soya, aislado de proteína de soya
- Leche de soya
- Soy yogur
- Harina de soya
- Proteína de origen vegetal, caldo, goma o almidón
- soya
- Soy caseinato
- Salsa de soya
- Tofu, proteína vegetal texturizada, tempeh.
- Miso, salsa hoisin, tamari

Dieta sin lácteos ni soya para la madre lactante

Qué consumir: ¡Los productos en azul pueden estar incluidos en tu paquete de alimentos WIC!

Categoría de alimentos	Alimentos sugeridos
Lácteos y productos derivados de la leche	<ul style="list-style-type: none"> • Alternativas elaboradas con proteína de almendra, arroz, coco o guisante ("leches", yogur, helados)
Proteínas de origen animal y otros alimentos ricos en proteínas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las carnes, ya sean frescas o congeladas (ternera, cerdo, cordero) o aves de corral. • Pescado o marisco, ya sea fresco, congelado o enlatado. • Huevos • Frijoles y guisantes deshidratados (excluyendo la soya) • Frutos secos, semillas y mantequillas de frutos secos y semillas. • Carnes procesadas y embutidos sin lácteos ni soya. 
Granos 	<ul style="list-style-type: none"> • Panes • Productos de repostería (brownies, pasteles, galletas, magdalenas, etc.) • Cereales • Galletas • Fideos/pasta • Tortitas y waffles • Pretzels • Arroz • Tortillas • Otros productos a base de cereales preparados sin leche ni soya. 
Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las hortalizas son frescas. • Verduras congeladas o enlatadas elaboradas sin leche ni soya. • Jugos 100% de origen vegetal 
Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Toda fruta fresca. • Frutas congeladas o enlatadas elaboradas sin leche ni soya. • Jugo 100% fruta 
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina producida sin leche ni soya. • Aceite de origen vegetal (incluido el aceite de soya altamente refinado, que se somete a un proceso y se considera seguro). • Spray de aceite vegetal producido sin leche ni soya. • Salsas y aderezos preparados sin leche ni soya. • Aderezos para ensaladas y mayonesa preparados sin leche ni soya.
Otro	<ul style="list-style-type: none"> • Sal y pimienta • Hierbas y condimentos • Mostaza, ketchup y salsa. • Extractos saborizantes • Sirope de arce • Gelatina • Miel • Mermelada, gelatina, confitura y conservas • Azúcar • Sopas y guisos preparados sin leche ni soya