



**BEHI-ESNEAREN PROTEINARIK GABE ELIKATZEA
ALIMENTACION SIN PROTEINAS DE LECHE DE VACA**

**EZ DUZU BEHI-ESNERIK EZ -ESNEKIRIK
KONTSUMITU BEHAR**

Behi-esne motak: behi-esne osoa, erdigaingabetua eta gaingabetua. Esne-hautsa, kondentsatua, lurrundua.

Esnekiak: jogurtak, natillak, flanak, gaztak, gaztanbera, ataletako gazta, txokolatezko natillak, petit suisseak, arroz-esnea, gurina, izozkiak, gatzatua, irabiatuak.

Esneki izan gabe, esnea duten produktuak:

- o Galletak, madalenak, pastelak, gozoak.
- o Esnedun txokolateak, esnedun gozokiak (sugusak).
- o Zenbait margarina eta kakao-krema.
- o Farmaziako esne-ahiak.
- o Poteko jaki esnedunak.
- o Urdaiazpiko egosi eta hestebete mota batzuk.

GOMENDIOAK:

- Egiaztatu produktu manufaturatu guztien etiketa.
- Ziurtatu honelakorik ez dutela: esnea, kaseina, kaltzio kaseinatoa, sodio kaseinatoa.
- Ez jan inolako elikagairik behi-esnearen proteinarik ez dutela ziurtatu gabe.

HAUEK HAR DITZAKEZU:

- Pediatrak gomendatutako soia- edo kaltzio-edaria.
- Behi-esnerik gabeko produktuak:
 - o Esnerik gabeko galletak eta madalenak.
 - o Esnerik gabeko txokolate purua.
 - o %100 landare-jatorriko margarinak.
 - o Hortxata eta izotzezko izozkiak.
- Arraina, fruta, barazkiak, lekaleak, arrautzak, haragia... behi-esnearen proteinarik ez duten elikagaiak, oro har.

NO DEBE CONSUMIR LECHE DE VACA NI DERIVADOS

Leches de vaca: leche de vaca entera, semidesnatada y desnatada. En polvo, condensada, evaporada.

Productos lácteos: yogures, natillas, flanes, quesos, requesón, quesitos en porciones, natillas de chocolate, petit suisse, arroz con leche, mantequilla, helados, cuajada, batidos.

Productos que sin ser derivados de la leche contienen leche:

- o Galletas, magdalenas, pastelería, repostería.
- o Chocolates con leche, caramelos con leche (sugus)
- o Ciertas margarinas y cremas de cacao.
- o Papillas de farmacia lacteadas
- o Potitos con leche.
- o Ciertas clases de jamón york y embutido.

RECOMENDACIONES:

- Comprobar la etiqueta de todos los productos manufacturados.
- Asegurarse de que no contengan: leche, caseina, caseinato cálcico, caseinato sódico.
- Evitar aquellos alimentos que nose sepa con seguridad que no contienen proteínas de leche de vaca.

PUEDE TOMAR:

- La bebida de soja o calcio recomendado por su pediatra
- Productos sin leche de vaca:
 - o Galletas y magdalenas sin leche
 - o Chocolate puro sin leche.
 - o Margarinas 100% vegetales
 - o Horchata y polos de hielo.
- Pescado, fruta, verdura, legumbre, huevos, carne..., todos aquellos alimentos que no contengan proteínas de leche de vaca.