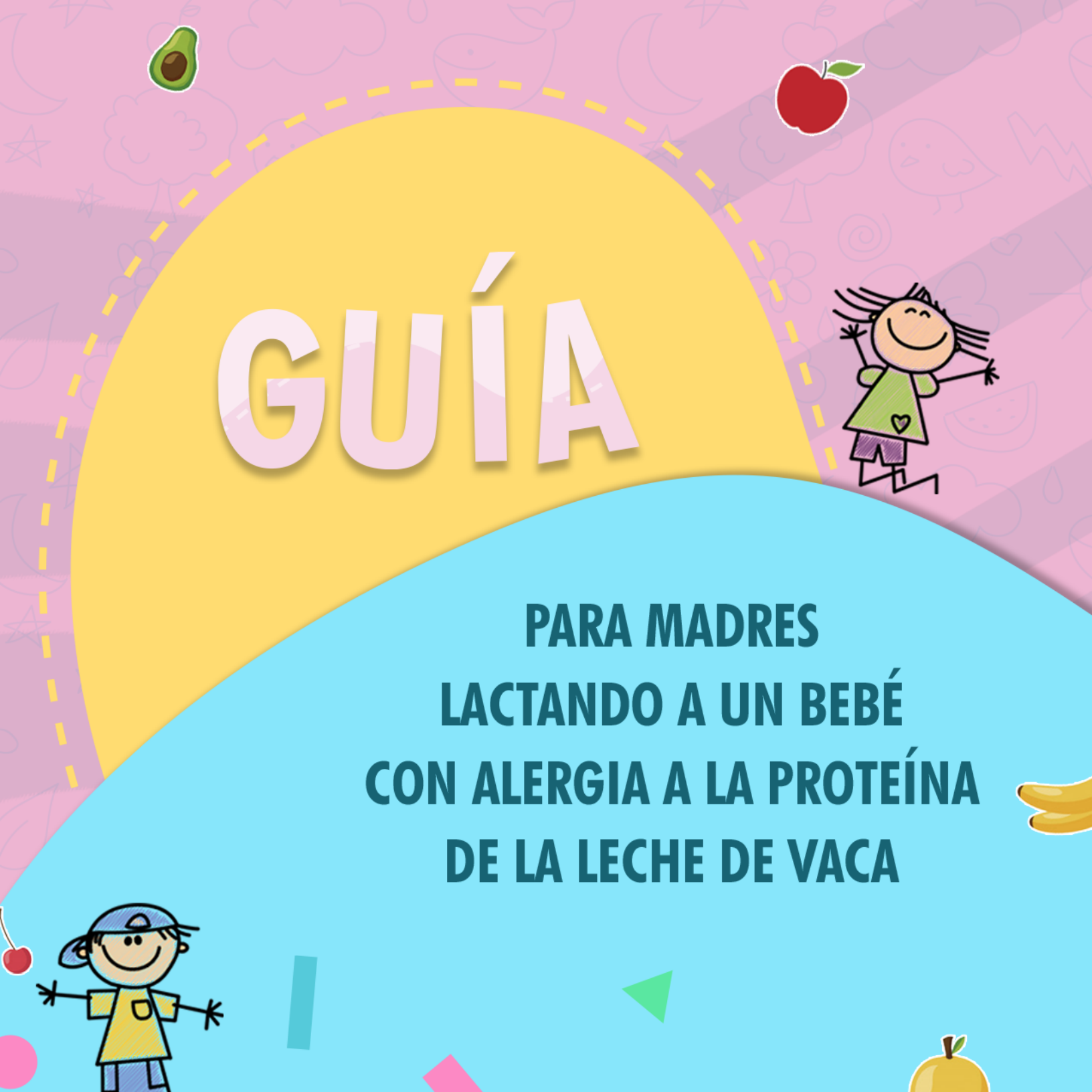




# GUÍA

**PARA MADRES  
LACTANDO A UN BEBÉ  
CON ALERGIA A LA PROTEÍNA  
DE LA LECHE DE VACA**



Para comenzar, es prudente darte una

**LISTA DE LO QUE ~~NO~~  
DEBES COMER MIENTRAS  
ESTÁS LACTANDO:**



**Leche, leche descremada,  
suero de leche**

**Leche condensada, leche  
evaporada, crema de leche**

**Mantequilla, margarina,  
sólidos de leche**

**Queso, yogurt, crema agria**

**Lactosa, caseinato, caseína,  
lactoalbúmina**

(verifica en la lista de ingredientes de los alimentos  
que esto no se encuentre)



**AL MOMENTO DE COMPRAR  
ALGUNOS DE LOS SIGUIENTES  
ALIMENTOS, TEN PENDIENTE REVISAR O  
PREGUNTAR POR SUS INGREDIENTES:**



**Carnes preparadas  
comercialmente**

**Verduras gratinadas  
o a la crema**

**Sopas enlatadas  
o deshidratadas**

**Chocolate y  
otros dulces**

**Bizcochos, galletas  
u otros postres**

**Aderezos para  
ensaladas**

**Alimentos fritos con  
mantequilla o margarina**

**Productos  
horneados**

**Salsas**

**Cereales**

**Panes**



Ahora vamos con algunas ideas que lo que

✓ **SÍ PUEDES COMER:**



# LUNES

## MENÚ

### DESAYUNO

Lonjas de jamón  
de pollo

### MERIENDA

VESPERTINA

Semillas de cajuil

### MERIENDA

MATUTINA

Manzanas

### ALMUERZO

Salmón con una taza  
de habichuelas rojas.

### CENA

Cerdo y mangú de  
plátano maduro



 **DR.**  
**MENA**

# MARTES

## MENÚ

### DESAYUNO

Puré de papa  
con atún

### MERIENDA

VESPERTINA

Almendras

### MERIENDA

MATUTINA

Peras

### ALMUERZO

Cangrejo y ensalada  
(sin aderezos)

### CENA

Pollo asado y yuca



 R.  
MENA

# MIÉRCOLES

MENÚ

## DESAYUNO

Ensalada de frutas

## MERIENDA

VESPERTINA

Pistachos

## MERIENDA

MATUTINA

Maní tostado

## ALMUERZO

Pescado y lentejas

## CENA

Guineito y par de  
tajadas de aguacate



 R.  
MENA

# JUEVES

## MENÚ

### DESAYUNO

Guineito y par de  
tajadas de aguacate

### MERIENDA

VESPERTINA

Pasas

### MERIENDA

MATUTINA

Guineo o banana

### ALMUERZO

Camarones y  
ensalada verde

### CENA

Pechuga a la plancha  
con tostones



 R.  
MENA

# VIERNES

## MENÚ

### DESAYUNO

Puré de auyama  
con atún

### MERIENDA

VESPERTINA

Mandarinas

### MERIENDA

MATUTINA

Uvas

### ALMUERZO

Pollo guisado  
con yautía

### CENA

Sopa de pescado  
hecha en casa



 R.  
MENA

# SÁBADO

## MENÚ

### DESAYUNO

Sándwich con mantequilla  
de maní (revisa los ingredientes)

### MERIENDA

VESPERTINA

Fresas con miel

### MERIENDA

MATUTINA

Lechosa

### CENA

Si tienes airfryer, puedes cortar  
y hacer papas "fritas" con cerdo

### ALMUERZO

Bacalao con una  
taza de habichuelas negras



 **R.**  
MENA

# DOMINGO

## MENÚ

### DESAYUNO

Lonjas de jamón  
de cerdo

### MERIENDA

VESPERTINA

Maní

### MERIENDA

MATUTINA

Almendras

### ALMUERZO

Sopa de vegetales  
hecha en casa

### CENA

Batata asada con  
tilapia al vapor



 R.  
MENA

 DR.MENA