



Universidad Popular Autónoma del

Estado de Puebla

Centro Interdisciplinario de Posgrados

Departamento de Maestría de Ciencias de la Salud

Maestría en Nutrición Clínica

Título:

Guía de alimentos y recetario para los pacientes pediátricos del centro de rehabilitación infantil teletón, que presentan alergia a las proteínas de leche de vaca.

Presenta:

LNCA. Karimme Argüello Vives

Asesor metodológico:

Mc.Elvira Carrillo Pérez

Instituciones participantes:

Sistema Crit, Teletón.

UPAEP



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyla**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

SUSTENTACIÓN DE EXAMEN DE DEFENSA

Nombre
Coordinador

Firma

Nombre
Secretario

Firma

Nombre
Vocal

Firma

Nombre

Firma

AGRADECIMIENTOS:

Maestros:

Me gustaría agradecer a cada uno de los maestros que tuve en la maestría, quienes me enseñaron muchas cosas a lo largo de estos 2 años y al mismo tiempo me acompañaron en esta idea, que el día de hoy, está plasmada en estas hojas.

En especial quisiera agradecer a los maestros que me impartieron la clase de Estrategias para la Prevención y Promoción en la Salud, Dra. Wendolyn y Dr. Christian ya que fue, en esa materia, donde se decidió realizar esta guía y en donde recibí mucho apoyo para continuar con la idea.

Instituciones:

Primero que nada agradezco al CRIT por permitirme ser la nutrióloga del centro y motivarme a realizar la maestría. Agradezco también toda la confianza, ayuda y compañerismo que se vive en la fundación para así poder realizar un buen trabajo, con calidad y alegría. Dentro de la fundación agradezco a la Dra. Ivonne Auddifred, Pediatra, con la cual he trabajado en conjunto en el tratamiento de los pacientes que presentan la alergia a la proteína de la leche de vaca, gracias a ella pude obtener el tema de mi tesis, al igual que un gran entretenimiento y aprendizaje al hacer esta investigación. Por último agradezco a la UPAEP por las oportunidades que me brindó en este tiempo.

Asesor:

Le agradezco Dra. Elvira por confiar en mí y en todo momento darme ánimos para seguir adelante en mi investigación. ¡GRACIAS!

Para terminar quiero agradecerle a la vida y a Dios, por guiarme y ponerme en el lugar que estoy el día de hoy, gracias por tantas bendiciones.

DEDICATORIAS

A Dios

Por darme la oportunidad de vivir cada día y ayudar a cumplir mis sueños. Por acompañarme a cuadrar y organizar todas mis actividades para que todo saliera muy bien. Por darme ánimos día con día y acompañarme en cada momento.

A mis papas Adolfo Enrique Argüello Mandujano y Blanca del Rosario Vives Bermúdez

Por apoyarme en hacer realidad este sueño, que fue estudiar mi maestría, por estar en cada momento que lo necesite y por sus enseñanzas, que sin ellas no sería lo que hoy en día soy.

A mis hermanos: Montserrat Argüello Vives y Adolfo Argüello Vives

Por ayudarme a volar y cumplir mis sueños.

A mi novio. ¡Mi futuro esposo!

Mi amor, gracias por acompañarme en este camino y estar siempre a mi lado apoyándome en todo momento, por darme las fuerzas para seguir adelante aunque todo se veía un poco oscuro, gracias por darme ánimos, por darme confianza, gracias por tu tiempo y lo más importante gracias por tu amor.

Este trabajo representa una gran parte de mí, por el esfuerzo y tiempo dedicado. También se lo quiero dedicar a todos mis pacientes del CRIT y a sus familiares, “mis hijos adoptivos”, espero que todo lo que encuentren en este documento, sea de gran utilidad. Fueron mi inspiración, en todo momento los tuve presentes para darles una información clara y accesible.

RESUMEN

En septiembre del 2012, en el servicio de Pediatría del Centro de Rehabilitación Infantil Teletón, Puebla, se realizó un estudio de cohorte en pacientes con datos clínicos de alergia a las proteínas de la leche de vaca de seis meses a cinco años de edad, con la finalidad de analizar las características clínicas e identificar los factores de riesgo de este tipo de alergia.

Partiendo de los resultados obtenidos en el estudio, se decidió realizar una investigación de campo para determinar cuáles son los alimentos que pueden consumir los pacientes y así evitar manifestaciones clínicas.

OBJETIVOS GENERAL: Establecer una guía de alimentos para los pacientes con alergia a la proteína de leche de vaca en el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón Puebla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Investigar los alimentos libres de las proteínas de la leche de vaca, realizar una guía de los alimentos libres de las proteínas de la leche de vaca, realizar un recetario con alimentos libres de la proteína de la leche de vaca.

Metodología: Con base en la situación alimentaria que presentan los pacientes con alergia a la proteína de la leche de vaca, se pensó en realizar una investigación de campo para saber cuáles son los alimentos o productos alimenticios que la contienen o se encuentran libres de ésta. Se comenzó a realizar la investigación de campo acudiendo a los supermercados, mercados, tiendas orgánicas y tiendas naturistas para poder revisar los ingredientes de cada uno de los alimentos. Los lugares que se eligieron para hacer la revisión de los alimentos fueron: Walmart, Mega Comercial, Soriana, Chedraui, Bodega Aurrera Express, Sam's, Costco, Mercatlán (tienda orgánica), Nutrisa (tienda naturista) y la Central de abastos, todos los locales ubicados en la Ciudad de Puebla.

Resultados: En la investigación se observó que los alimentos que pueden consumir los pacientes que presentan alergia a la proteína de la leche de vaca, deben de ser alimentos sin lácteos en su preparación y sus ingredientes, por lo que se recomienda consumir cereales sin grasa tales como: amaranto, quínoa, tapioca, arroz, avena (natural). Leguminosas: frijoles, habas, alubias, garbanzos, alverjones, soya, lentejas. Variedad de oleaginosas: nueces, almendras, cacahuates, pistaches, pepitas, semillas de girasol. Alimentos de origen animal sin ser procesados: pollo, res, pescado, atún, sardinas, salmón, patas, hígado, alas, vísceras de pollo, aceites vegetales, azúcares con agua, variedad de frutas y verduras. Al mismo tiempo se recomendó sustituir la leche de vaca por leche de arroz, soya ó almendra revisando su tolerancia y asegurando una alimentación complementaria para aportar las kilocalorías necesarias para la edad del paciente.

ÍNDICE

1. Marco Teórico	Paginas
❖ Nutrición del preescolar	8
○ Causas de la desnutrición	8
• Consumo inadecuado	8
• Incremento de las pérdidas	9
• Requerimientos de energía	9
• Valoraciones de los trastornos pediátricos	9
❖ Discapacidades	13
○ Parálisis Cerebral	13
• Intervención: Objetivos	13
• Intervención: Alimentos y nutrición	14
○ Síndrome de Down	15
• Intervención: Objetivos	15
• Intervención: Alimentos y nutrición	16
○ Problemas gastrointestinales asociados	16
• Estreñimiento	16
▪ Intervención: Alimento y nutrición	17
• Reflujo gastroesofágico	17
▪ Intervención: Alimento y nutrición	18
❖ Enfermedades alimentarias	19
○ Epidemiología de las enfermedades alimentarias	19
○ Patogenia de la alergia alimentaria	20
○ Manifestación gastrointestinal y alergia alimentaria	20
○ Diagnóstico de alergia alimentaria	21
○ Tratamiento	22
❖ Alergia a la proteína de la leche de vaca	22
❖ Manejo de la alergia a la proteína de la leche de vaca (Guía de Práctica Clínica)	25
❖ Importancia de la alimentación en pacientes con alergia a la proteína de la leche de vaca	28
2. Justificación	35
3. Planteamiento del problema	35
4. Objetivos	36
5. Metodología	36
6. Resultados	39
6.1. Alimentos infantiles con proteína de la leche de vaca	39
6.2. Alimentos con proteína de la leche de vaca en todos los supermercados	43
6.3. Alimentos sin proteína de la leche de vaca: Megacomercial	66
6.4. Alimentos sin proteína de la leche de vaca: Walmart	67
6.5. Alimentos sin proteína de la leche de vaca: Superama	71
6.6. Alimentos sin proteína de la leche de vaca: Soriana	73
6.7. Alimentos sin proteína de la leche de vaca: Chedraui	74

6.8. Alimentos sin proteína de la leche de vaca: Costco	75
6.9. Alimentos sin proteína de la leche de vaca: Sam's	76
6.10 Alimentos sin proteína de la leche de vaca en tienda orgánica: Mercatlán	77
6.11 Alimentos sin proteína de la leche de vaca en tienda orgánica: Nutrisa	84
6.12 Alimentos encontrados en la Central de Abastos	89
6.13 Leche libre de proteína de leche de vaca en todos los supermercados	92
6.14 Leche con contenido de proteína de la leche de vaca en todos los supermercados	104
7. Discusión	117
8. Conclusión	123
9. Propuesta: Guía de alimentos permitidos/prohibidos y recetario de alimentos libres de la proteína de la leche de vaca.	124
10. Bibliografías	213
11. Anexos	215
11.1 Estimación de requerimientos energéticos diarios y GET	215
11.2 Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población Mexicana	216
11.3 Contenido de micronutrimentos esenciales para el desarrollo de los niños en los diferentes grupos de alimentos	217

Palabras clave. Alergia a la leche de vaca, discapacidades pediátricas, dieta de supresión de proteínas de la leche, guía de alimentos.

1. MARCO TEÓRICO

Nutrición del preescolar

Durante los primeros 12 meses de vida, el infante tiene un crecimiento muy rápido que contrasta en forma notable con el crecimiento de menor velocidad que acontece en la etapa preescolar, entre el primero y los seis años de edad. Desde el nacimiento hasta alrededor del primer año la estatura del niño aumenta cerca del 50%. A partir de ese momento, requerirá de cinco años para incrementar su estatura otro 50%. Con la masa corporal sucede algo semejante; al año, el niño triplica el peso que tenía en el nacimiento; sin embargo, necesita toda la etapa preescolar para duplicar de nuevo su peso. Conforme disminuye la velocidad de crecimiento, el apetito también decrece y la cantidad de alimento que consume el pequeño puede volverse impredecible. [1]

Físicamente, continúa el desarrollo y maduración de la coordinación para morder, masticar y deglutir así como el dominio de la autoalimentación con las manos o cuchara, y el uso de la taza para beber. El apoyo a la autoalimentación fomenta el mantenimiento de la autorregulación en la ingestión de energía y favorece las destrezas en la alimentación, dando oportunidad temprana para desarrollar estas habilidades. A los dos años el niño es capaz de consumir la mayoría de los alimentos que se ofrecen al resto de la familia y se encuentra integrado a la dieta familiar. [2]

Estos datos hablan acerca de las características físicas y de crecimiento de un niño sano, dejando a un lado la discapacidad. Se consideran niños con necesidades especiales aquellos que tiene un riesgo elevado de presentar condiciones crónicas desfavorables bien sea de desarrollo, conductuales o emocionales, por lo que requieren servicios de salud especializada. Es común que estos menores presenten problemas de desarrollo y crecimiento, así como alimentarios y nutricios; por ello, su identificación y tratamiento temprano son muy importantes.

Se conocen bien las dificultades en la alimentación y el crecimiento deficiente en esta población. Con frecuencia, las madres hacen comentarios acerca de dichas dificultades, por ejemplo: mala succión, vómitos y ahogamiento como las primeras indicaciones de cierta anormalidad en el niño. De hecho, en 60% de los pacientes, con este diagnóstico es precedido por problemas graves en la alimentación. Como consecuencia, los niños con discapacidades tienen un riesgo muy alto de malnutrición y muchas veces su estado nutricional es malo, muestran una falta notable de crecimiento lineal, poco aumento de peso, disminución de las masas corporales magras y los depósitos adiposos. Se desconoce la prevalencia verdadera de malnutrición en esta población, pero una proporción importante tiene una estatura más baja y un peso menor que el de los estándares de referencia, los cuales empeoran a medida que el niño crece. [3]

A pesar del crecimiento lineal deficiente bien comprobado en esta población, aún no se descubre la causa exacta. Podrá añadirse a los factores nutricionales, el sitio de la enfermedad neurológica,

factores genéticos y endocrinos, inmovilidad y falta de apoyo de peso. En el cuidado de pacientes con discapacidades son esenciales la vigilancia del estado nutricional y el suministro de una nutrición adecuada. [3]

Causas de desnutrición.

Los factores nutricionales, como consumo inadecuado, pérdida excesiva y alteración de los requerimientos de energía, contribuyen claramente al estado nutricional de pacientes con discapacidades. [3]

Consumo inadecuado.

Al parecer el consumo inadecuado es un factor importante que contribuye a una malnutrición. Los niños con discapacidades consumen espontáneamente menos calorías que los niños sanos. Las razones para el consumo inadecuado son numerosas, más del 90% de los niños padecen disfunción bucal motora, es decir, dificultades en la succión y la deglución, cierre inadecuado de los labios, babeo y el reflejo de extrusión persistente. Debido a que sus habilidades motoras bucales y finas son deficientes, estos niños dependen para su alimentación de quienes los cuidan, aunado a esto, suelen ser incapaces de comunicar hambre y saciedad, por lo que quienes los atienden regulan su consumo. La alimentación de estos niños es difícil y toma tiempo, inclusive pueden presentarse consumos inadecuados. Se demostró que los cuidadores suelen estimar en exceso el consumo calórico y el tiempo que pasan alimentando al niño. El reflujo gastroesofágico también puede originar rechazo de los alimentos, en especial si existe esofagitis por reflujo. [3]

Incremento de las pérdidas.

Además de la disminución del consumo, suelen presentarse pérdidas excesivas por escape y emesis frecuente. [3]

Requerimientos de energía.

Es muy importante definir las necesidades de energía de acuerdo a la discapacidad de los pacientes para comunicar hambre y saciedad y la actividad física anormal, la composición corporal y el consumo de alimento. Por desgracia, aún no se han definido las necesidades de energía en esta población heterogénea. El tono muscular y el nivel de actividad influirán en las necesidades energéticas. Por lo que es necesario proporcionar calorías adicionales a fin de lograr tanto el crecimiento normal como recuperarlo. Así mismo, es posible que aumenten las necesidades de energía en periodos de infección. [3] (*Anexo 1*)

Valoraciones de los trastornos pediátricos.

Los defectos congénitos pueden ser resultado de factores genéticos y ambientales. Sin embargo, en la actualidad se desconocen las causas del 60% a 70% de los defectos de nacimiento. Algunos de éstos pueden diagnosticarse de forma prenatal con una o más pruebas que incluyen ecografía, amniocentesis y muestreo de vellosidades coriónicas (chorionic villus sampling, CVS). La

ecografía ayuda a diagnosticar defectos congénitos estructurales, como espina bífida, defectos cardíacos y urinarios. La amniocentesis y el CVS (chorionic villus sampling) se usan para diagnosticar anomalías cromosómicas, como el síndrome de Down. También permiten detectar o descartar muchos defectos genéticos que pueden sospecharse por los antecedentes familiares o étnicos. A continuación se presenta la incidencia calculada de defectos estructurales, metabólicos y otros. [4]

Tabla 1. Incidencias calculadas de defectos estructurales, metabólicos y otros.

Estructurales:
Defectos cardíacos: 8 a 12 en 100 nacimientos
Músculos y esqueleto: 1 en 130 nacimientos
Genitales y vías urinarias: 1 en 135 nacimientos
Sistema nervioso y ojos: 1 en 235 nacimientos
Deformidades de pie: 1 en 735 nacimientos
Síndrome de Down (trisomía 21) 1 en 900 nacimientos
Vías respiratorias: 1 en 900 nacimientos
Anencefalia: 1 en 800 nacimientos
Espina bífida: 1 en 200 nacimientos
Metabólicos:
Trastornos metabólicos: 1 en 3500 nacimientos
Fenilcetonuria: 1 en 15,000 nacimientos
Otros:
Síndrome alcohólico fetal: 1 en 1000 nacimientos
Sífilis no tratada: 1 en 2000 nacimientos

Fuente: Escott-Stump S. Nutrición, diagnóstico y tratamiento. Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins. 6ª Edición Philadelphia 2010.

Es importante realizar una valoración adecuada del estado nutricional, habilidades para la alimentación y comportamientos de alimentación, incluida la posición. Se han desarrollado varias herramientas para el reconocimiento de discapacidad con las cuales deben identificarse todas las

discapacidades mayores (p.ej., retrasos físicos, motores, sensoriales y del desarrollo). Los comportamientos de recompensa gradual que empiezan a concordar con los comportamientos deseados, se conocen como “modelación” y se usan con frecuencia en estos niños. Para aquellos en los que es difícil medir la talla, la amplitud de la brazada puede ser un sustituto razonable. Son tres discapacidades del desarrollo las que no incluyen el componente de retraso mental: parálisis cerebral, autismo y epilepsia. La atención debe planearse enfocada en el individuo: hay que diseñar los resultados deseados, establecer los recursos necesarios y buscar retroalimentación regular sobre progreso u obstáculos. En todos los planes de atención deben considerarse las funciones de control personal, independencia y elección [4]

Los niños que presentan algunos trastornos pediátricos presentan riesgos nutricionales tales como: peso bajo, sobrepeso, talla baja, problemas de alimentación, estreñimientos, por lo que a continuación se mostrará la incidencia de estos factores.

Tabla 2. Factores de riesgo nutricional relacionados con algunos trastornos pediátricos.

Trastornos	Peso bajo	Sobrepeso	Talla baja	Necesidades energéticas bajas	Necesidades energéticas altas	Problemas de alimentación	Estreñimiento	Fármacos crónicos
Cardiopatía congénita	X				X	X		X
Espina Bífida, defectos del tubo neural	X	X	X	X			X	X
Parálisis cerebral	X	X	X	X	X	X	X	X
Premadurez, bajo peso al nacer	X		X		X	X		
Síndrome de Down		X		X		X		
Síndrome de Prader-Willi		X	X	X				
Trastorno convulsivo								X

Adaptado a partir de Baer M, Harris A. Pediatric nutrition assessment: identifying children at risk. J Am Diet Assoc, 1997;97:107 A

Es importante mencionar algunos aspectos que se deben tomar en cuenta para la orientación y planificación alimentaria de los niños con discapacidades.

- Abstención de alimentos fáciles de broncoaspirar.
- Dificultad para masticar o deglutir, necesidades de modificar la textura.
- Coordinación para la masticación, succión y deglución seguras y apropiadas.
- Ingestión de alimentos, capacidad para comer y retener los alimentos.
- Preferencias, intolerancias.
- Alergias alimentarias múltiples o graves.
- Fórmula especial o complementos, alimentación por sonda o nutrición parenteral.

Discapacidades.

Parálisis cerebral

La parálisis cerebral (*cerebral palsy*, *CP*) es una disfunción neurológica secundaria al daño cerebral en centros motores, antes, durante o después del nacimiento. Los datos epidemiológicos sugieren una relación entre la CP y las citocinas o la inflamación. Uno de cada 500 recién nacidos está afectado; cada año se identifican 1200 a 1500 niños en edad preescolar con parálisis cerebral. [4]

La CP produce discapacidad física y mental y se considera no progresiva. Los problemas frecuentes incluyen: convulsiones, retraso mental, reflejo nauseoso hiperactivo, empuje de la lengua, cierre labial deficiente e incapacidad para masticar en forma correcta. Pueden presentarse problemas conductuales, auditivos y visuales. Es probable que los lactantes presenten giro anormal temprano, rigidez, irritabilidad y retrasos del desarrollo. [4]

Los síntomas pueden ser leves o más intensos y varían de una persona a otra. La maduración esquelética se retrasa a menudo en los niños con esta enfermedad. Los tipos de parálisis incluyen espástica (movimiento difícil y rígido), atetóide (movimiento involuntario vermicular), atáxica (coordinación y equilibrio alterados) y mixta. Cerca del 70 al 80% de niños con CP tienen la forma espástica con temblores incontrolables y rigidez; de 10 a 20% tiene atetosis, con movimiento vermicular continuo; de 5 a 10% presenta ataxia y muchos padecen formas mixtas. [4]

La atrofia de los músculos voluntarios, frecuente en el CP, contribuye a disminuir las necesidades energéticas en reposo. La posibilidad de desnutrición existe. La calorimetría indirecta es una herramienta útil para medir los requerimientos energéticos reales. [4]

Intervención: Objetivos. [4]

- Aliviar la desnutrición derivada de la incapacidad del paciente para cerrar los labios, succionar, morder, masticar o deglutir.
- Promover la independencia mediante el uso de dispositivos para adaptación alimentaria.
- Fomentar la coordinación mano-boca y que su presión sea fuerte.
- Valorar las necesidades energéticas y nutrimentales específicas.
- Favorecer las horas de comida en un ambiente tranquilo, sin prisa.
- Cuando los niños y adolescentes con CP están bien nutridos, se ven más tranquilos y requieren menos tiempo para alimentación.
- Corregir deficiencias nutricionales, velocidad de crecimiento alterada, retrasos del desarrollo o mental. Por ejemplo: el sulfato de magnesio suficiente para reducir el riesgo de muerte en los lactantes muy prematuros.
- Corregir el estreñimiento, el cual es frecuente.
- Evitar la neumonía por broncoaspiración y el reflujo gastroesofágico.
- Impedir o tratar las úlceras por presión.

Intervención: Alimento y nutrición. [4]

- Los requerimientos energéticos de niños y adolescentes con CP son específicos para la enfermedad y varían según la capacidad funcional, grado de movilidad, gravedad de la enfermedad y nivel de alteración metabólica. Se recomienda la leche materna.
 - a) Reducir el consumo calórico en pacientes espásticos o aquellos con limitaciones graves de la actividad, usar 11 kcal/cm entre los 5 y 11 años de edad. Para pacientes con actividad moderada usar 14 kcal/cm entre los 5 y 11 años de edad.
 - b) Incrementar el consumo energético (hasta 45kcal/kg) para adaptarse a los movimientos adicionales del paciente con CP atetoide mayor de 18 años de edad.
- Las sondas de gastrostomía para la alimentación son una alternativa razonable para los problemas graves de alimentación y de deglución y para el aumento deficiente de peso. La alimentación nocturna permite prácticas diurnas más normales. Algunas veces también es necesaria la alimentación diurna en bolos de fórmulas altas en calorías y proteínas en horarios programados para aportar una nutrición adecuada.
- Si hay problemas de masticación, eliminar los alimentos duros y filamentosos. Preparar los alimentos en puré si es necesario.
- En caso de vomito frecuente, valorar la ingestión real. Tal vez se requieran fármacos.
- Para la sialorrea continua, agregar cereal o yogur a los líquidos. Reponer los líquidos, que deben espesarse en caso necesario.
- Para el estreñimiento, suministrar laxantes, alimentos ricos en fibra o agregar salvado a la dieta. Aportar líquidos adicionales. En niños más pequeños, el exceso de fibra puede impedir la nutrición adecuada.
- Para los problemas de deglución, alimentar por sonda en caso necesario.
- Complementar con una formulación multivitamínica y mineral general, sobre todo las vitaminas del complejo B, calcio y vitamina D.
- En caso de úlceras por decúbito o lesión cutánea por la misma posición corporal, asegurar el consumo adecuado de proteínas, vitamina C, A y Zinc.

Síndrome de Down. [4]

El síndrome de Down es un defecto congénito en el que el paciente porta cromosomas anormales: los pacientes con trisomía 21 son los que tienen un cromosoma 21 adicional. Existe una relación directa entre la incidencia del síndrome y la edad materna. Los niños con este trastorno tienen talla baja, disminución del tono muscular, estreñimiento, defectos intestinales, cambio en el peso y retraso mental. Tienen un mayor riesgo de cardiopatía congénita, trastornos de encías, enfermedad celiaca, enfermedad de Hirschsprung, hipotiroidismo, una forma rara de leucemia, problemas respiratorios, reflujo gastroesofágico y enfermedad de Alzheimer. [4]

Los niños que presentan este síndrome pueden tener concentraciones más bajas de vitamina A, tiamina, folato, vitamina B12, vitamina C, magnesio, manganeso, selenio, zinc, carnitina, carnocina y colina; algunas veces se encuentran excesos de cobre, cisteína, fenilalanina, y dismutasa de superóxido. Además, es probable que participen los trastornos del metabolismo que afectan vitamina B6, vitamina D, calcio y triptófano; es necesaria más investigación. [4]

Intervención: Objetivos. [4]

- Aportar la cantidad adecuada de calorías y nutrimentos para el crecimiento. Usar gráficas de crecimiento específicas para el síndrome de Down.
- La talla baja no se debe a deficiencias nutricionales.
- Para evitar la disminución de las ingestiones ya disminuidas de varias vitaminas y minerales, el tratamiento de la obesidad en niños con síndrome de Down, debe de combinar una dieta equilibrada sin restricción calórica: complementación de vitaminas y minerales y aumento de la actividad física.
- Ayudar con los problemas de alimentación. El empuje lingual y la succión deficiente son problemas comunes en los lactantes. Mantener la posición adecuada para la alimentación.
- Atenuar los problemas emocionales que pueden conducir a la ingestión excesiva. Debe evitarse el consumo desmesurado de alimentos.
- Contrarrestar estreñimiento, diarrea, enteropatía por gluten o infecciones urinarias.
- Corregir las enfermedades de encías y periodontales, que son frecuentes.
- Vigilar la introducción de alimentos sólidos, que a menudo se retrasa. Tal vez no puedan consumirse frutas y verduras en cantidades adecuadas.
- Impedir la osteoporosis y la enfermedad ósea que son habituales en personas con síndrome de Down.

Intervención: Alimentos y nutrición. [4]

- Alimentar por sonda, si el paciente es incapaz de comer por vía oral. Cambiar en forma gradual a sólido cuando sea posible.
- Suministrar cantidad adecuada de calorías para la edad; para niñas de 5 a 11 años usar 14.3kcal/cm y 16.1kcal/cm para niños.

- Usar proteínas de acuerdo con la ingesta diaria recomendada (según sea la edad).
- Adoptar una dieta libre de gluten, si hay enfermedad celiaca.
- Identificar pica, ingestión excesiva.
- Aportar fuentes complementarias de folato, vitamina A, E, zinc, hierro y calcio, si es limitada la ingestión de frutas, verduras, carnes, lácteos o cereales integrales.
- Proporcionar asistencia para la alimentación en caso necesario.
- Suministrar líquidos adicionales para las pérdidas por sialorrea, diarreas o derrames.
- Si el estreñimiento es un problema, alentar el consumo de hidratos de carbono complejos, jugos de ciruela, etc.

Problemas gastrointestinales asociadas.

Estreñimiento.

El estreñimiento ocurre cuando la masa fecal permanece en el colón más tiempo de lo normal 24-72 horas después de la ingestión de alimento o cuando el paciente se esfuerza por defecar. El tipo y frecuencia de las heces puede determinar otro problema, como el síndrome de colon irritable. El estreñimiento y la incontinencia fecal son síntomas frecuentes en pacientes con parálisis cerebral, lesiones traumáticas de médula espinal, espina bífida, esclerosis múltiple, polineuropatía diabética, enfermedades de Parkinson y accidentes vasculares cerebrales. [4]

El estreñimiento espástico, representa un estrechamiento intenso del colon con heces pequeñas, en listón, causadas por inactividad, inmovilidad u obstrucción; el aumento de la actividad física puede ser útil. El estreñimiento atónico (intestino perezoso) ocurre cuando la musculatura intestinal pierde sus funciones adecuadas, en ocasiones por un uso excesivo de laxantes o hábitos de defecación deficientes. El estreñimiento por sonda de alimentación, se presenta al administrar productos bajos en fibra, fármacos u otras sustancias. [4]

En lactantes y niños, el estreñimiento crónico es preocupante con la encopresis resultante de malos hábitos de defecación e inadecuada ingestión de fibra. Debe de investigarse la presencia de alergias alimentarias a la leche o al trigo. [4]

Es recomendable incrementar la actividad física. Las modalidades terapéuticas para el estreñimiento incluyen agentes precinéticos, como enemas administradas por medio de una sonda para continencia y retroalimentación biológica. Para problemas crónicos puede ser necesario adecuar el funcionamiento intestinal. [4]

Algunos casos pueden verse beneficiados con una dieta rica en fibra, aunque otros con estreñimiento intenso pueden ver intensificadas sus molestias de distensión abdominal y sensación de plenitud, hay algunas evidencias de que el estreñimiento puede controlarse adecuadamente al aumentar el consumo de líquidos incluso si no hay evidencia de deshidratación. En contraste, la fibra hidrosoluble (p.ej pectinas, gomas, mucilago) retrasan el tránsito intestinal

mientras que la lignina, celulosas y hemicelulosas, lo aceleran por tanto aumentan la carga de heces. [4]

Intervención: Alimentos y nutrición: [4]

- En términos generales, puede ser útil consumir de manera cotidiana más frutas y verduras y mayores raciones de pan-cereal en especial granos integrales, raíces: zanahorias, frutas deshidratados y col. Aumentar progresivamente la fibra, tomar abundantes líquidos y ejercitarse de forma regular.
- Estreñimiento atónico: la dieta debe de contener de 20-35g de fibra con uso libre de granos integrales frutas y verduras. Añadir algunas zanahorias y cereal de granos integrales. Administrar líquidos suficientes (300-350ml/kg).
- Estreñimiento espástico: la dieta debe disminuir durante los periodos de dolor. Después, aumentar el consumo de jugo de ciruela pasa, frutos secos, frutas y verduras, nueces y granos integrales. Si el paciente es alérgico al trigo no recomendar el consumo de salvado.
- Estreñimiento por sonda de alimentación: es adecuado una fórmula que contenga fibra. Usar purgas apropiadas.
- Estreñimiento pediátrico y encopresis: añadir más frutas y verduras a la dieta, aumentar el consumo de fibra de granos integrales y líquido.

Reflujo Gastroesofágico.

El reflujo gastroesofágico, es un fenómeno frecuente entre lactantes y niños. En lactantes, el ERGE se resuelve habitualmente entre los 6 y 12 meses de edad. Su control incluye alimentos espesos y posiciones adecuadas. El enfoque recomendable para lactantes con regurgitación no complicada es la educación para los padres acerca de la naturaleza fisiológica de ésta y las recomendaciones dietéticas para la alimentación con fórmula. Los síntomas del ERGE pediátrico incluyen: cólico, llanto incontrolable, sialorrea o vómitos frecuentes, rechazo al alimento, falta de progreso, pirosis, dolor estomacal, faringitis crónica, problemas respiratorios crónicos, asma y apnea. El diagnóstico del ERGE en niños mayores requiere revisar los trastornos del tracto GI superior, alergia a la proteína de la leche de vaca, o alteraciones metabólicas infecciosa, renales o del sistema nervioso central. La enfermedad resistente puede ameritar medidas quirúrgicas menores para fortalecer el esfínter debilitado. [4]

El tratamiento incluye cambios en el estilo de vida, supresión del ácido, tratamiento para mejorar la motilidad, mantenimiento, cirugía de antirreflejo y control endoscópico. Hasta el 70% de los casos con síntomas típicos de ERGE tiene enfermedad por reflujo no erosiva, también llamada enfermedad por reflujo endoscópico negativa. En situaciones que pongan en peligro la vida o en pacientes que son recientes a los fármacos supresores del ácido, debe considerarse la operación. La cirugía laparoscópica antirreflejo es muy eficaz como tratamiento a largo plazo del ERGE [4]

Intervención: Alimentos y nutrición. [4]

- Durante los episodios agudos, proporcionar pequeñas y frecuentes cantidades de alimentos blandos. Instruir a los familiares del paciente para que permanezcan con posición antirreflejo (posición supina y cabecera a 30 °) y no comer (en especial alimentos grasos) varias horas antes de acostarse.
- Evitar: chocolates, menta, cebolla, ajo, hierbabuena.
- La dieta debe de ser baja en grasa, consumir pocos alimentos fritos, aderezos cremosos, salsas, pastelería, nueces, papas fritas, mantequilla y margarina.
- La dieta rica en fibra y el ejercicio pueden ayudar. Mientras que el café y el te representan factores de riesgo leve.
- Evitar alimentos que puedan irritar el esófago tales como: jugos cítricos, tomates y salsa de tomate, otros alimentos condimentados deben suspenderse. Si hay esofagitis eosinofílica, puede ser útil una dieta por eliminación y añadir un alimento a la vez para poder identificar posibles alérgenos.
- Puede tomarse líquidos entre comidas si su consumo atenúa la distensión y las molestias abdominales.

Enfermedades alimentarias.

El primer año de vida es fundamental para evitar las enfermedades relacionadas con la alimentación, por todo ello la introducción de nuevos alimentos debe ser supervisada por el médico capacitado asesorando a la madre en cada control de salud, refiriéndose al cuándo, cómo y qué se debe de dar de comer a los lactantes. Las reacciones adversas a alimentos se consideraban como cualquier respuesta clínica anormal provocada por la ingestión de un alimento o aditivo alimentario, estas reacciones adversas a alimentos pueden estar medidas por IgE. y se clasifican en: [5]

- Reacciones enzimáticas: intolerancia a la lactosa.
- Reacciones farmacológicas: tiraminas, histaminas.
- Reacciones indeterminadas: reacción alérgica por aditivos, conservadores.

Para diferenciar y entender ciertos términos, se conoce como alérgeno al alimento que se contacta por ingestión, también puede tener síntomas por contacto e inhalación, pueden no estar mediadas por IgE sino por otro mecanismo inmunológico como las tipo III (formación inmunocomplejos) o tipo IV (de tipo tardío o mediado por linfocitos). [4] La alergia alimentaria es la respuesta inmune que ocurre y se produce ante la exposición de ciertos alimentos alérgenos que se diferencia de otras respuesta adversas como intolerancia, reacciones farmacológicas y reacciones mediada por toxinas. [6]

Epidemiología de la alergia alimentaria.

Las enfermedades alérgicas como dermatitis atópica, asma, rinitis y las alergias alimentarias han incrementado su frecuencia en los últimos años con una prevalencia en crecimiento exponencial en los países occidentales. En Europa, las alergias alimentarias tienen una prevalencia de 0.3 y 8%, este porcentaje se eleva en la alergia a la proteína de la leche de vaca. [5]

Se sabe que la ocurrencia de las alergias alimentarias ha ido en aumento los últimos años, sobre todo en países industrializados. A pesar de presentar distintas prevalencias a nivel mundial, se estima que la prevalencia de alergia alimentaria es aproximadamente de un 6% en niños menores de 3 años, luego de esta edad, la prevalencia decrece ya que el 70-80% tiene la resolución espontánea. [6]

La incidencia de alergias en general es de 12% cuando no hay antecedentes de padres atópicos y se incrementa hasta 2% si un padre es alérgico, a 32% si hay un atópico sibilante, a 43% si son ambos padres, y puede llegar a 72% cuando ambos tienen idéntico tipo de enfermedades alérgicas. [7]

La leche de vaca es el primer alimento no homólogo que recibe el bebé, además es el primer antígeno alimentario con el que se encuentra en contacto pudiendo causar una reacción alérgica alimentaria. Existen otros alimentos responsables del 90% de las alergias alimentarias tales como: huevo, oleaginosas, pescado, leguminosas, cereales (trigo) mariscos y frutas. La evaluación de la

alergia alimentaria no es estática si no dinámica, se puede producir tolerancia a algunos alimentos y coexistir varias sensibilizaciones en un mismo paciente al mismo tiempo, por lo que la prevalencia para cada uno de los distintos alimentos varía con la edad y con los hábitos dietéticos de la población. Los alimentos implicados en las alergias alimentarias suelen ser más consumidos y las sensibilizaciones suelen aparecer en el mismo orden de incorporación de los alimentos a la dieta del niño. [5]

Patogenia de la alergia alimentaria.

Para el desarrollo de cualquier proceso alérgico se necesitan ciertos factores: [5]

1. Predisposición genética.
2. Contacto con el alérgeno.
3. Factores ambientales.

Es importante recalcar que es más frecuente en niños por la inmadurez de su sistema inmunológico así como de las funciones fisiológicas del aparato digestivo. Al mismo tiempo pueden haber alimentos que potencializan alergias cruzadas, tales como alergias a la proteína de leguminosas, leche de otros animales (cabra/oveja). [5]

Manifestaciones gastrointestinales de la alergia alimentaria.

Las reacciones alérgicas pueden afectar diferentes órganos, desde el punto de vista patogénico, las manifestaciones clínicas de las alergias alimentarias se clásica en 3 grupos: [5]

- a) Reacciones IgE medidas: dependen de la cantidad ingerida y de la intensidad de sensibilización. La sintomatología es rápida, aparece mientras come, antes de la primera o segunda hora tras la toma o ingesta. Es habitual la afectación de más de un órgano (rechazo, eritema, urticaria, angioedema, vómitos, rinoconjuntivitis). [5]
- b) Reacciones mixtas IgE/No IgE: incluye entidades en las que con frecuencia se desarrollan reacciones tanto IgE mediadas como no IgE mediadas. Esto es la dermatitis atópica y los trastornos gastrointestinales eosinofílicos primarios: [5]
 - a. Esofagitis.
 - b. Gastroenteritis.
 - c. Colitis.

Precisando para su diagnóstico la presencia de tres criterios: síntomas gastrointestinales, infiltrado eosinofílico en una o más zonas del tracto gastrointestinal y ausencia de otras causas de eosinofilia tisular. [5]

- c) Reacciones no IgE mediadas: presentan un curso subagudo o crónico, el periodo de latencia desde la ingesta a la aparición de los síntomas es variable desde varias horas a días de la ingestión. Los síntomas suelen ser más inespecíficos y variables en su extensión y gravedad. Los test cutáneos (prick) y estudios inmunológicos (IgE específico en sangre) son negativos por lo que el diagnóstico es difícil. Predominan síntomas digestivos con

diarrea prolongada o con dermatitis atópica (inicia en los primeros meses de vida) con carácter progresivo con tendencia a la remisión espontánea a los 2 años. El alimento más implicado es la leche de vaca, sin embargo, cualquier otro tipo de proteína administrada a un lactante puede ocasionarla. [5]

En este grupo de reacciones no IgE mediadas se clasifican las proctitis/proctocolitis alérgica y diversas formas de enteropatías inducidas por proteínas en la dieta. (Dieta de eliminación). [5]

Diagnóstico a la alergia alimentaria

Se debe de realizar una historia clínica detallada en donde aparecen los antecedentes familiares de atopia y/o exploración física que nos lleve al diagnóstico de sospecha. [5]

Al mismo tiempo se pueden realizar las pruebas complementarias que confirmen el diagnóstico, se dividen en 2 tipos: [5]

- Pruebas in vitro- pruebas de laboratorio (detectan IgE mediadas).
Determinación de IgE específicas: es una técnica cuantitativa (mediantes RAST o test radio-inmuno absorbente, CAP system phadiatop).
Test de activación de basófilos.

Otros métodos empleados en la alergia no IgE mediada:

- Determinación de anticuerpos específicos en suero IgG, IgM, IgA.
- Test liberación histamina.
- Determinación de inmuno complejos circulantes.
- Test producción linfocinas.
- Test transformación linfoblástica.
- Determinación de factor de inhibición de leucocitos.

- Pruebas in vivo:

Prick test: detecta reacciones de IgE mediadas, se realiza colocando gotas de los extractos a estudiar (alérgenos glicerinados y estandarizados) sobre la superficie anterior del antebrazo y se hace una punción en la piel a treves de la gota. Se considera positivo un diámetro de pápula de más de 3mm y/o eritema mayor de 10mm. Se utiliza en control positivo histamina y en control negativo suero salino fisiológico.

Prick pick test: consiste en realizar una picadura primero en el alimento sospechoso y luego con la misma lanceta en la epidermis del niño. Se utiliza en diagnóstico de alergias de frutas y verduras.

Patch test: parche impregnado en el alérgeno se coloca sobre la piel y se realiza la lectura pasadas 48 horas. Útil para detectar reacciones de celularidad tipo IV no IgE medidas.

Prueba de provocación: realiza un diagnóstico de confirmación, comprueba si existe o no respuesta clínica mediante la eliminación del alimento sospechoso de la dieta y la reintroducción controlada (dosis-respuesta).

Tratamiento

La conducta a seguir en las alergias alimentarias se basa en 2 pilares:

- Evitar la sensibilización.
- Evitar o reducir sus consecuencias.

El tratamiento eficaz de la alergia alimentaria es la dieta de eliminación que debe de ser lo más estricta posible. [5]

Una vez explicado el proceso de alergias alimentarias, podemos retomar la alergia a la proteína de la leche de vaca ya que es uno de los alimentos con mayores incidencias en alergias.

Alergia a la proteína de leche de vaca.

Esta alergia se define como una reacción inmunológica a las proteínas de la leche de vaca, acompañada de signos y síntomas clínicos. La incidencia de esta patología en el ámbito mundial oscila entre 1% y 12%, en México se desconoce la incidencia de esta alergia, sin embargo ésta podría variar en 5% y 7%. [8]

Las manifestaciones de esta alergia están clasificadas en 3 estadios asociados con la severidad y el tiempo de la reacción: [8]

- 1) **Inmediata:** se presenta dentro de los primeros 30 minutos con reacciones locales dérmicas: urticaria, exantema, síndrome alérgico oral, angioedema facial con elevación de IgE.
- 2) **Mediata:** se basa en una reacción no mediada por IgE, acompañada de síntomas gastrointestinales desarrollada unas horas posteriores a la ingesta del alérgeno.
- 3) **Tardía:** se presenta 1-5 días posteriores al consumo, con manifestaciones gastrointestinales acompañada o no, de síntomas respiratorios o cutáneos.

En 82% de los casos, los primeros signos y síntomas aparecen en los primeros cuatro meses de vida y en 95% durante el primer año de vida. Las manifestaciones clínicas pueden darse en diferentes órganos: [8]

Gastrointestinales: 50-60% diarrea crónica, diarrea con moco y sangre, náuseas, vómito, dolor abdominal, distensión abdominal, disquesia, sangrado oculto, sialorrea, sangrado tubo digestivo, enteropatía perdedora de proteínas. [8]

En los últimos años se ha encontrado que en más de la mitad de los casos podría coexistir el reflujo gastroesofágico con la alergia a la proteína de leche de vaca. Lacono y Cols encontraron

que más del 40% de los niños con esofagitis tienen evidencia de alergia a la proteína de la leche de vaca. Vandeplas reportó una prevalencia de reflujo gastroesofágico patológico por pHmetría intraesofágica de 24 horas en 50% de los niños con APLV comparada con 10% de una población de niños sin alergia. [8]

Respiratorios: del 20-30% padecen rinoconjuntivitis, es una manifestación frecuente y puede acompañarse de manifestaciones gastrointestinales o cutáneas. Síntomas asociados: broncoespasmo, laringoespasmos, asma, cianosis, tos crónica, neuropatías, apneas y síndrome de muerte súbita del lactante. [8]

Neurológicos: pseudoconvulsiones, irritabilidad, llanto nocturno y alteraciones en el patrón del sueño pueden ser unos de los síntomas. [8]

Dermatológicas: del 30-70% la urticaria/angiedema. La manifestación más frecuentes 50-60% dermatitis atópica. [8]

Sistemática: el choque anafiláctico se presenta en menos de 1% de los pacientes que acuden al servicio de urgencias con expresión cutánea, respiratoria, gastrointestinal y cardiovascular. La detención de peso y talla se da como consecuencia de un diagnóstico no oportuno y al mismo tiempo el rechazo al alimento y el síndrome de mal absorción de nutrimentos, vómito y diarrea puede persistir. [8]

El diagnóstico de esta alergia depende de la severidad de las manifestaciones clínicas, el tiempo de evolución y los factores de riesgo asociados. Actualmente la prueba de reto doble ciego y controladas con placebo con una sensibilidad y especificidad de más del 95%, son el estándar de oro para el diagnóstico. También el uso de la prueba de supresión del alérgeno y la respuesta clínica favorable a ésta, es suficiente para confirmar el diagnóstico, sin exponer al paciente a un factor de riesgo como es la prueba de reto. [8]

Como medidas preventivas hay que encontrar los niveles de IgA en el calostro y en la leche humana madura ya que pueden prevenir el ingreso de antígeno a la superficie intestinal de niños alimentados al pecho materno, los niveles bajos de IgA en leche materna pueden conducir a una exclusión defectuosa de antígenos alimentarios y predisponer el desarrollo de alergias alimentarias. De ahí el excelente factor de la alimentación exclusiva del pecho materno. [8]

La fórmula de soya no debe ser utilizada debido a que se ha encontrado que el 70% de los pacientes con alergia a la proteína de leche de vaca tienen reacción cruzada con ésta, de ahí que existe un riesgo elevado de fracaso. [8]

La mayoría de los pacientes con alergia a la proteína de la leche de vaca tienen un pronóstico excelente sobre todo cuando el diagnóstico y el tratamiento son oportunos. La hipersensibilidad a los derivados de la leche de vaca en niños resulta en los primeros años de vida, en la mayoría de los casos, el problema es transitorio y aproximadamente el 80% toleran la proteína de leche de vaca después de los 12 meses de manejo mientras que el 20% la toleran hasta los 15-36 meses. [8]

Se sabe que se pueden referir problemas nutricionales en la alimentación de los niños y lactantes que reciben fórmulas alimentarias específicas y dietas restrictivas. Por lo que es necesaria una evaluación nutricional de todos los lactantes y niños que reciban este tipo de alimentación especial tanto al inicio como durante el tratamiento. [7]

Diariamente la mucosa intestinal entra en contacto con múltiples antígenos sobre todo con proteínas alimentarias y microorganismos, solo una pequeña porción de estos antígenos son nocivos y necesitan la respuesta del sistema inmunológico para defender el organismo. [7]

Los alimentos son necesarios para la nutrición y no son en un principio para la salud por lo que no requieren una respuesta inmunológica. [7]

Cuando los alimentos son presentados al sistema inmunológico por vía oral se induce una ausencia de respuesta que se denomina tolerancia oral, ésta consiste en la hiporrespuesta sistémica inmunológica que se produce tras la administración oral del antígeno y constituye un hecho inmunológico importante que permite al lactante sano, ingerir alimentos sin presentar reacciones adversas inmunológicas y preservar la flora saprofita intestinal. [7]

Existe un delicado equilibrio entre tolerancia y sensibilización que depende de diversos factores: [7]

- Predisposición genética.
- Naturaleza del antígeno.
- Dosis del antígeno.
- Frecuencia en su administración.
- Edad de la primera exposición.
- Estado inmunológico.
- Exposición dietética previa de la madre.

Se ha pensado que la alergia alimentaria se produce por la exposición precoz a grandes cantidades de proteínas alergénicas en los primeros años de vida. Se sabe, que evitar ciertos alimentos es casi imposible, pero al mismo tiempo, la exposición de forma intermitente a dosis bajas de proteínas alergénicas puede ser un factor de riesgo importante en el desarrollo de alergia alimentaria por lo que es importante vigilar la introducción precoz de ciertos alimentos. [7]

Es necesario realizar una valoración nutricional a los pacientes para evitar problemas nutricionales ya que en ese momento, los lactantes y niños se encuentran en el periodo de máximo crecimiento (peso-talla). [7]

Es importante recalcar que la valoración nutricional comprende los siguientes aspectos: [7]

- Valoración de la dieta: recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo.
- Somatometría: relación Peso/Talla
- Exploración física: búsqueda de signos de deficiencias nutricionales.
- Exámenes complementarios.

Una vez detectada la alergia, la alimentación del paciente se debe de adecuar para evitar y eliminar problemas nutricios. Al mismo tiempo, la finalidad de dar una fórmula especializada y dar una dieta, eliminando al alimento que causa la alergia, es evitar la aparición de los síntomas que desencadenan una reacción alérgica y al mismo tiempo nutrir al paciente. [7]

Es importante tener en cuenta los siguientes puntos: [7]

- Palatabilidad: mal sabor por lo que la ingesta total en las fórmulas es baja, provocando una deficiencia global de calorías, proteínas y micronutrientes.
- Digestión: mala absorción de determinados nutrientes o deficiencias nutricionales.
- En niños que reciben fórmulas hidrolizadas, elementales o de soya, se pueden observar ciertos problemas tales como entumecimiento de crecimiento, mal nutrición proteica, alcalosis o acidosis metabólica, deficiencia de múltiples vitaminas y minerales.
- Para evitar la deficiencia de micronutrientes se administran complejos de minerales y vitaminas de forma preventiva.
-

Manejo de la alergia a la proteína de la leche de vaca (Guía de práctica clínica) [9]

Con base en la guía de práctica clínica de la alergia a dicha proteína, se hará un resumen (cuadro) donde se indiquen las evidencias de la alergia y las recomendaciones que los familiares y pacientes deberán seguir para tener un mejor control de esta enfermedad.

Cuadro 1. Tratamiento para la alergia a la proteína de la leche de vaca

Evidencias	Recomendaciones
Tratamiento centrado en la suspensión estricta de la ingesta de la leche de vaca.	Ante la sospecha confirmación o confirmación diagnóstica, suspender la ingesta de la leche de vaca en la dieta hasta su tolerancia.
Pueden existir complicaciones en la eliminación de la leche de vaca y alimentos elaborados con dicha leche, ya que ésta puede estar presente en muchos alimentos.	El médico deberá capacitar a los padres y/o cuidadores primarios en la identificación de los alimentos que contengan proteína de leche de vaca (suero de leche, caseína, lactoalbumina), mediante la revisión de etiquetas nutrimentales.
La eliminación estricta de los lácteos en estos pacientes podría generar déficit nutricional.	Las dietas de eliminación deben de estar equilibradas para proveer un aporte suficiente de nutrimentos.

Si el paciente es alimentado mediante el seno materno y se tiene alguna sospecha o diagnóstico de esta alergia, se permite que continúe con la lactancia, bajo dieta de eliminación de la leche de vaca en la madre.	
Madre que se encuentra lactando y con una dieta de eliminación de leche de vaca, requiere un suplemento de calcio (1000mg/día) dividido en varias dosis.	

Fuente: Guía de práctica clínica GPC. Manejo de la alergia a proteína de la leche de vaca. Evidencias y recomendaciones: IMSS-502-11CENETEC.

La guía de práctica clínica indica cuáles son los alimentos que se deben de evitar en los pacientes con dicha alergia, lo cuales son: [9]

Alimentos que contienen proteína de leche de vaca:

- Leche.
- Mantequilla.
- Crema.
- Margarina.
- Productos fermentados de suero de leche.
- Queso.
- Yogurt.
- Caseinato.
- Helados.
- Flan.
- Pudín.
- Gelatina de leche.
- Chocolates.
- Cajeta.

Alimentos que pueden contener proteína de leche de vaca:

- Pan (excepto el bolillo).
- Galletas elaboradas con leche o derivados.
- Carnes comerciales preparadas.
- Dulces elaborados con leche.
- Pasteles.
- Postres elaborados con leche.

- Aderezos.
- Alimentos freídos con mantequilla o margarina.
- Embutidos.
- Licuados.

Los pacientes pueden ingerir fórmulas hipoalergénicas tales como: fórmulas extensamente hidrolizadas o fórmulas de aminoácidos. Las fórmulas extensamente hidrolizadas a partir de proteínas de suero y caseína o mixtas son toleradas en un 90% de los niños con esta alergia, se recomienda utilizarla como sustituto del seno materno en pacientes con sospecha o diagnóstico de alergia a la proteína de leche de vaca que no presenten mejoría clínica con alimentación de seno materno exclusivo y dieta de restricción de proteína de leche en la madre. Las fórmulas con base de aminoácidos son toleradas en un 99% en los niños con dicha alergia y alergias múltiples de proteínas. Estas fórmulas son nutricionalmente adecuadas ya que proporcionan crecimiento y desarrollo en niños, las únicas desventajas con las que cuentan las fórmulas son: el alto costo y el sabor desagradable. Otra opción que pueden tener estos pacientes es la fórmula de soya, la cual se sabe que no es una fórmula hipoalergénica al contrario se ha encontrado que del 10 al 50% de los pacientes que manifiestan alergia a la proteína de la leche de vaca manifiestan alergia a la proteína de soya cuando son lactantes menores de 6 meses.

La importancia de la alimentación en pacientes con APLV.

El calcio es el principal mineral que participa en la integridad estructural del organismo, pero además de este fundamental papel en la formación y el mantenimiento de los huesos y los dientes, es esencial en numerosos procesos metabólicos que ocurren en todas las células restantes del organismo. La absorción intestinal del calcio dietético puede oscilar entre el 25 y el 75% dependiendo de la edad del individuo, la cantidad ingerida, la presencia de diversos factores dietéticos que facilitan (lactosa, ciertos aminoácidos) o dificultan (oxalatos y fitatos) su absorción, y de las concentraciones plasmáticas de distintas hormonas, como la vitamina D, que intervienen facilitando su absorción por el intestino. Durante la infancia y la adolescencia, el balance de calcio es positivo, permitiendo el incremento del tejido óseo ya que dicho mineral es indispensable para la formación, mantenimiento y mineralización del hueso. [10]

Debido a la importancia de las vitaminas y minerales en el crecimiento de los niños y adolescentes, se debe de verificar que los pacientes que presenten alergia a la proteína de la leche de vaca estén cubriendo los mg de ingesta diaria sugerida de estos nutrimentos, acordes a las diferentes etapas de crecimiento. (*Anexo 2*)

Como se ha mencionado en repetidas ocasiones, una de las recomendaciones dietéticas en esta patología es eliminar de la dieta todos los alimentos que contengan proteína de leche de vaca.

Es muy importante al mismo tiempo saber leer las etiquetas de los alimentos procesados ya que en ocasiones no se menciona que contiene leche, si no las siguientes denominaciones:

- Caseinato de sodio.
- Caseinato de calcio.
- Caseinato potásico.
- Caseinato magnésico.
- Hidrolizado proteico.
- Caseína.
- Suero láctico.
- H4511 (caseinato cálcico).
- H4512 (caseinato sódico).
- Lactalbúmina.
- Lactoglobulina.
- Trazas de leche (alimentos para niño)

Restringiendo algunos alimentos, podemos mejorar la APLV. Ahora bien la finalidad del nutriólogo en este tratamiento es asegurarse de la ingesta diaria de los diferentes macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas, lípidos; micronutrientes: vitaminas y minerales acordes a los requerimientos energéticos del paciente (Kcal/kg/día), es importante recalcar que dependiendo de la etapa de crecimiento del paciente (lactante, preescolar, escolar, adolescente), el requerimiento cambia, mientras más grande (edad) sea el paciente, éste necesitará más nutrientes. Una vez obtenidas las kilocalorías es necesario dividir las en los diferentes macronutrientes para así obtener el aporte nutricional óptimo. Utilizando el sistema mexicano de alimentos equivalentes podemos diseñar los planes de alimentación normales, modificados y personalizados; en especial para las personas que necesitan controlar la ingestión energética y equilibrar su ingestión de nutrientes para obtener un peso corporal saludable, ya que este sistema nos da la cantidad (porción) de alimentos que debemos de consumir diariamente.

En los pacientes que presentan APLV, se debe verificar que el consumo de los nutrientes sean aportados por diferentes alimentos, ya que como se sabe, todos los alimentos que tienen proteína de leche de vaca son eliminados, dentro de estos productos se encuentra la leche, alimento con excelente fuente de minerales especialmente de calcio imprescindible para el crecimiento. De acuerdo a la composición y el valor nutritivo de los diferentes alimentos, se sabe que la leche no es el único alimento que contiene el calcio, por lo que en la dieta de estos pacientes se debe de indicar los equivalentes necesarios de alimentos que contengan altos niveles de calcio, fósforo, zinc, hierro, vitamina A y D como: cereales, leguminosas, oleaginosas para asegurar su ingesta, razón por la cual se mencionará la cantidad de vitaminas y minerales que contienen diferentes alimentos típicos que se consume en México y que pueden ser accesibles en toda la población. (Anexo 6)

Manejando correctamente los equivalentes de los alimentos, podemos cubrir las recomendaciones de ingestión de nutrientes diaria para la población mexicana que presenta la alergia a la proteína de la leche de vaca.

Alimentos que se deben de consumir en la alergia a la proteína de la leche de vaca.

De preferencia se deben de consumir los alimentos que se encuentren sin leche en su elaboración por lo que la alimentación de los pacientes debe de ser muy natural incluyendo los siguientes alimentos: cereales (libres de leche), frutas, verduras, leguminosas, alimentos de origen animal (libres de leche), azúcares, aceites, oleaginosas. A continuación se describen los beneficios de los grupos de alimentos que se recomienda consumir basándose en el plato del bien comer:

Frutas:

El consumo de las frutas es esencial para conseguir una dieta equilibrada y nutritiva. Las frutas constituyen un grupo de ingredientes necesario para conseguir lo que se denomina una nutrición

adecuada. La composición de las frutas es muy variada, dependiendo, sobre todo, de la familia a la que pertenecen y en menor medida, de las distintas especies y variedades que constituyen una familia. Los principales componentes de las frutas son los siguientes: hidratos de carbono, fibra alimentaria, vitaminas, minerales y fitoquímicos (carotenoides y polifenoles). [11]

Verduras: La denominación de verdura distingue a un grupo de hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias). Dentro de esta definición, se incluye un sin número de vegetales, las hortalizas como fuente de macronutrientes (proteínas, grasa e hidratos de carbono) son limitadas, aunque existen algunas excepciones. Su principal valor nutritivo deriva de su contenido en micronutrientes (vitaminas y minerales) y en hidratos de carbono complejos difíciles de digerir (fibra de la dieta) que, aunque tienen muy poco valor nutritivo, son importantes para la función intestinal. [12]

Cereales: contienen el 70-78% de hidratos de carbono, 6-13% de proteínas y 1-7% de grasas. El almidón es el constituyente digerible en su mayoría, aunque una pequeña fracción se encuentra en forma de almidón resistente. Contienen todos los aminoácidos esenciales, aunque son deficitarios en lisina. La utilización proteica neta se encuentra entre el 50% para el sorgo y el 74% para el arroz morena, mientras que para el resto está entre el 53% y el 62%. La fracción lipídica destaca por la proporción de ácidos grasos insaturados, linoleico principalmente. Son fuentes de vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina y niacina principalmente) y también de fósforo, potasio y en menor proporción calcio, magnesio y hierro. La porción de vitaminas y minerales, fibra y lípidos, disminuye durante el acondicionamiento del cereal o con el grado de extracción de la harina. [13]

Amaranto:

- El amaranto es una planta que pertenece a la familia de los *amaranthacea* y al género *Amarhantus*. Su nombre científico es *Amaranthus Spp*.
- El amaranto es el producto de origen vegetal más completo, es una de las fuentes más importante de proteínas, micronutrientes y vitaminas: Retinol (vitamina A), ácido ascórbico (vitamina C), Riboflavina (vitamina B2), niacina (vitamina B3); además de ácido fólico (vitamina B9), calcio, hierro y fósforo. Es un alimento con alta concentración de aminoácidos, entre los más abundantes se encuentra la lisina.
- La cantidad de proteína de la semilla de amaranto es mayor que la de otros cereales. Contiene el doble de proteína que el maíz y el arroz, y de 60 a 80 por ciento más que el trigo. El amaranto se puede utilizar integralmente como un recurso para proporcionar a la población los requerimientos proteínicos y de kilocalorías, los cuales en la actualidad se obtiene tan sólo de 20 especies vegetales como el trigo, arroz, mijo, sorgo, papa, frijol, soya, azúcar, etc. [14]

Quínoa:

- La quínoa o bien *Chenopodium quinoa*, es un pseudocereal perteneciente a la subfamilia Chenopodioideae de las amarantáceas.
- Existen alimentos con un alto contenido de proteínas, por ejemplo, la soya, entre otros, sin embargo la quínoa supera a aquellos de consumo masivo como son: trigo, arroz, maíz, cebada y es comparable con algunos de origen animal: carne, leche, huevo, pescado.
- Pero el verdadero valor de la quínoa se encuentra en la calidad de la proteína, es decir, en la presencia de un buen balance de aminoácidos esenciales, como son: lisina, metionina y triptófano especialmente.
- La cantidad de proteína puede variar entre 14 y 20%. Además posee excelentes cantidades de minerales como: calcio, hierro y fósforo y algunas vitaminas. [15]

Avena:

- La avena (*Avena Sativa*) es el cereal más rico en proteínas (12-13%) que no contiene gluten, y en grasa y, también es el que más calorías proporciona.
- Contiene hidratos de carbono, vitamina B1, Calcio, fosforo y hierro. [16]

Tapioca:

- Es el almidón extraído de la yuca, también llamada mandioca (*Casava*). Su aplicación culinaria es bastantes amplia. Se puede hacer sopas, pudines, papiillas. Pero se debe de tener mucho cuidado al momento de prepararla ya que si se come cruda o se prepara incorrectamente esta planta libera unas propiedades venenosas.
- Se considera un alimento energético que proporciona 354kcal por cada 100gr.
- Rico en vitamina C y en minerales como el potasio, hierro y calcio.
- Se considera un alimento bueno para personas con problemas intestinales ya que no contiene gluten. [17]

Maíz:

- Especie de gramínea anual originaria de América e introducida en Europa en el siglo XVII.
- Actualmente, es el cereal con el mayor volumen de producción a nivel mundial, superando incluso al trigo y al arroz.
- Su alto contenido en hidratos de carbono de fácil digestión, aconsejable en personas con deficiencia de magnesio.
- Su harina es idónea cuando existen problemas de alergia o intolerancia al gluten. Su aporte en fibra, favorece la digestión y reduce el colesterol.
- El maíz nos ofrece el antioxidante betacaroteno, muy recomendado en la prevención del cáncer.
- También nos ofrece vitaminas del grupo B, específicamente B1, B3 y B9, las cuales actúan ante el sistema nervioso. Ayuda a controlar la cantidad de azúcar en sangre. [18]

Leguminosas: Son una fuente excepcional de proteínas, fibras, hidratos de carbono de digestión lenta y vitaminas del complejo B. Aportan a la dieta una gran cantidad de proteínas, aunque, debido a que su valor biológico está ligeramente disminuido con respecto a la proteína animal, es recomendable combinar su consumo con alimentos que pueden complementar su calidad proteica como por ejemplo: los cereales. [19]

Alimentos de origen animal: Los alimentos de origen animal proporcionan proteínas de alta calidad porque contienen aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas, y por ello se les reconoce como proteínas completas. Su valor calórico depende del contenido de grasas. Sirven para satisfacer el aumento de las necesidades proteínicas que se producen en algunas etapas del desarrollo y crecimiento del individuo. Mientras mayor sea la calidad de las proteínas aportadas por los alimentos de origen animal, mayor será la contribución para el crecimiento y la formación de los tejidos del cuerpo. [20]

Grasas y aceites: las grasas se encuentran ampliamente en la naturaleza formando parte de un gran grupo de alimentos. Las grasas de origen animal son ricas en ácidos grasos saturados como: ácido palmítico, esteárico, oleico, además contienen colesterol, los cuales puede elevar los niveles sanguíneos de colesterol. Se sabe que las grasas de origen marino aportan ácidos grasos poliinsaturados considerados beneficiosos para la salud. Las grasas de origen vegetal son ricas en ácidos grasos insaturados principalmente ácido linoleico y linolénico que se encuentran en aceites de algodón, maíz, cacahuates, cártamo, girasol, entre otros, haciéndolos dietéticamente muy aceptables. [21]

Azúcares: son hidratos de carbono que poseen un sabor dulce, por lo que únicamente aportan energía a la dieta. Se recomienda consumirlos con moderación.

La alergia alimentaria es una de las enfermedades crónicas más comunes durante la infancia. Su prevalencia en la población pediátrica es de 6 a 8%. La alergia a la proteína de la leche de vaca es la alergia alimentaria más frecuente en niños, principalmente en los menores de tres años de edad. Se revisó un estudio de cohorte efectuado en pacientes con datos clínicos que padecen dicha alergia, de seis meses a cinco años de edad, atendidos en el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón de Puebla de enero a septiembre 2012. [22]

De 145 niños de 6 meses a 5 años de edad atendidos durante el periodo de estudio, se detectaron 26 casos con datos clínicos de alergia a la proteína de la leche de vaca, lo que representó una frecuencia de 18%. El 69% de esos niños fueron de género masculino y la edad promedio de 2 años y 7 meses. La principal discapacidad afectada por la alergia a la proteína de la leche de vaca fue la parálisis cerebral. Los principales factores de riesgo de la alergia a las proteínas de la leche de vaca identificadas incluyeron: antecedentes de manifestaciones clínicas persistentes en dos o más órganos y sistemas (100%), nacimiento por cesárea (77%), desnutrición (77%), antecedentes familiares de atopia (65%) y alimentación al seno materno durante menos de seis meses (65%). Las manifestaciones más frecuentes asociadas con alergia a las proteínas de la leche de vaca en los niños evaluados del estudio fueron las respiratorias, digestivas (estreñimiento, dolor abdominal, rechazo al alimento), otras manifestaciones incluyeron: irritabilidad, llanto nocturno, alteraciones del sueño y trastornos dermatológicos. En el estudio se llegó a la conclusión que las manifestaciones desaparecieron o disminuyeron significativamente después de la dieta de supresión de proteínas de la leche de vaca. Es importante mencionar que en todos los casos se observó un alivio notable de las manifestaciones clínicas después de seguir una dieta de supresión de proteínas de leche de vaca, lo que resalta la utilidad diagnóstica y terapéutica de este procedimiento. [22]

Revisando la bibliografía, se encontró la epidemiología de la historia de la alergia a la proteína de la leche de vaca en niños mayores de un año y su tolerancia entre Junio y Diciembre de 2010, se revisaron las historias clínicas de 2805 niños de 1 a 14 años pertenecientes al Centro de Salud Pintor Oliva en la ciudad de Palencia (España). Teniendo como resultados los siguientes datos: de los 2805 niños menores de 14 años estudiados, 66 (2,35%) fueron alérgicos a la PLV (mediada por IgE). El 42,4% eran niñas y el 57,6% varones, con una edad media de 6,97 años ($\pm 3,9$; rango: 1,2-13,8 años) y la siguiente distribución por edad fue: menores de tres años representan el 16,9%; de tres a seis años, el 33,9%, y siete o más años, el 49,2%. [23] Como podemos observar la gran mayoría de los pacientes pediátricos que presentan esta alergia en esta investigación están por arriba de los siete o más años, lo cual nos puede indicar que desde pequeños la han presentado y que probablemente no ha sido tratada correctamente.

Con respecto al tipo de lactancia, el 90.2% inició lactancia materna exclusiva, el 7,85% mixta desde el nacimiento y solo el 1,96%, artificial desde el inicio. [23] Estos porcentajes pueden ser alarmantes ya que se sabe que una de las causas de esta alergia es la lactancia mixta y artificial, en este estudio la prevalencia de esta alergia está en aumento únicamente con la lactancia materna exclusiva, por lo que las madres juegan un papel muy importante en el tratamiento de la alergia a la proteína de la leche de vaca, ya que la dieta de supresión tendría que ser indicada para las

mamás y evitar cualquier tipo de alimento que contenga esta proteína y así poder reducir los porcentajes de alergia a la proteína de la leche de vaca a los pacientes con lactancia materna exclusiva.

Los factores genéticos son muy importantes en esta alergia ya que si ambos padres presentan enfermedades atópicas hay mayor probabilidad de que el menor presente ciertas alergias alimentarias. De acuerdo al estudio se observaron los siguientes resultados: 34.43% de los padres de familia presentan enfermedades atópicas entre ellos, el familiar más frecuentemente afectado fue el padre (40,9%), en el 27,3% la madre, los hermanos en el 22,7% y ambos progenitores en el 9,1%. El 28,6% padecía más de un tipo de manifestación atópica, un 23,8% rinoconjuntivitis y otro 23,8% dermatitis atópica, asma el 19,5% y alergia alimentaria como única manifestación de la atopia solo ocurrió en un familiar (4,7%). [23] Aunque la alergia se presente en un solo familiar, se deben de tomar muy en cuenta estas prevalencias para el cuidado que se debe de tener con el familiar afectado, ya que muchas veces no se toma en cuenta la herencia que cada individuo tiene. Esto puede tener un beneficio, el cual sería encontrar el bienestar del paciente afectado.

En el estudio se observó que el 46,1% de los alérgicos a la proteína de la leche de vaca (30 de 66) tenía otra manifestación atópica: el 30% asma, el 23,3% dermatitis atópica, el 10% rinoconjuntivitis polínica y el 36,7% dos o más manifestaciones. El 34,8% tenía procesos respiratorios (rinoconjuntivitis alérgica y/o asma), además de la alergia a la proteína de la leche de vaca. [23] Con estos porcentajes podemos verificar la afectación que tiene esta alergia en diferentes órganos, signos que nos pueden ratificar el diagnóstico y los cuales debemos de tomar en cuanto en la historia clínica de cada paciente.

La elevada prevalencia de esta alergia puede estar relacionada con la frecuencia con que se administran derivados de proteína de la leche de vaca en los primeros días de vida (73%), en la maternidad de nuestro hospital de referencia. Se considera que la toma intermitente de pequeñas cantidades de proteína de la leche de vaca durante la lactancia materna es un factor desencadenante de la alergia IgE-mediada, ya que imposibilita la adquisición de tolerancia propiciada por la administración continuada, considerándose las pequeñas tomas ofrecidas ocasionalmente en la maternidad o en los primeros días de vida, como factores de riesgo para la aparición de la alergia a la proteína de la leche de vaca.

Es importante mencionar que el 30,8% de pacientes presentan alergia a otros alimentos, el 16,9% tienen alergia a dos alimentos y un 13,8% a más de dos. [23] Esto ocasiona grandes restricciones dietéticas y dificultad para su alimentación, lo que conduce a que estos niños no puedan integrarse con normalidad en distintas actividades y al mismo tiempo tener un déficit en su incremento ponderal.

2. JUSTIFICACIÓN

En el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón (CRIT Puebla) se cuenta con el servicio de Pediatría, en donde se realizó el diagnóstico a la alergia a la proteína de la leche de vaca tomando en cuenta las diferentes manifestaciones clínicas de esta alergia, en conjunto con el servicio de Nutrición, se eliminó el consumo de la proteína de la leche de vaca en los alimentos, teniendo como resultado mejoría en los diferentes órganos afectados.

La alimentación en los pacientes pediátricos es fundamental ya que es de ahí de donde obtienen la energía suficiente para su crecimiento adecuado, por lo que la alimentación en los pacientes que presenten dicha alergia debe de ser muy cuidadosa para evitar manifestaciones clínicas.

En la bibliografía existen recomendaciones de los alimentos que se deben eliminar cuando las personas tienen alergia a la proteína de la leche de vaca, al mismo tiempo existen en el mercado diferentes alimentos que contienen dicha proteína dentro de su preparación, los cuales en ocasiones no son conocidos por las personas.

Por lo que se propuso realizar esta investigación de campo para identificar los alimentos que se deben de eliminar en la presencia de esta alergia y saber cuáles se deben de aumentar para cubrir las necesidades energéticas de los pacientes del Centro de Rehabilitación Infantil Teletón (CRIT Puebla) implementando herramientas nutricias para su crecimiento adecuado.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el servicio de Pediatría del Centro de Rehabilitación Infantil Teletón, Puebla se realizó un estudio de cohorte en pacientes con datos clínicos de alergia a la proteína de la leche de vaca de seis meses a cinco años de edad en septiembre del 2012, dicho estudio tuvo como finalidad analizar las características clínicas e identificar los factores de riesgo de esta alergia.

Debido a la incidencia de esta enfermedad, en los pacientes del Centro de Rehabilitación Infantil Teletón, se decidió realizar una investigación de campo acerca los alimentos que los pacientes con la alergia a la proteína de la leche de vaca pueden consumir, para evitar manifestaciones clínicas.

Es importante mencionar que la población con la que el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón cuenta, son pacientes pediátricos con discapacidades neuromusculoesqueléticas, por lo que la alimentación en estos pacientes y en esta etapa de la vida (infancia) es vital para su correcto desarrollo.

Debido a esto, la intervención del Servicio de Nutrición es fundamental para poder guiar y proporcionar los alimentos necesarios para cubrir los requerimientos energéticos de los pacientes pediátricos y así poder tener un incremento ponderal.

4. OBEJTIVOS

4.1. GENERALES:

Establecer una guía de alimentos para los pacientes con alergia a la proteína de leche de vaca en el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón Puebla.

4.2. ESPECÍFICOS:

- Investigar los alimentos libres de las proteínas de la leche de vaca.
- Realizar una guía de los alimentos libres de las proteínas de la leche de vaca.
- Realizar un recetario con alimentos libres de la proteína de la leche de vaca.

5. METODOLOGÍA

Con base al estudio de cohorte realizado en el servicio de Pediatría del Centro de Rehabilitación Infantil Teletón Puebla, en el 2012, con pacientes que presentan datos clínicos de alergia a la proteína de la leche de vaca, surgió la necesidad de investigar cuáles son los alimentos que estos pacientes pueden consumir, ya que revisando la bibliografía se indica que estos pacientes deben de suprimir de su dieta todo tipo de leche de vaca y derivados, teniendo así un consumo de alimentos muy naturales en su elaboración. En la actualidad, esto es un poco complejo, ya que la mayoría de los alimentos se encuentran adicionados con diferentes ingredientes, entre ellos la leche, suero de leche, caseína, aditivos espesantes, lactoalbúminas, para dar mayor consistencia y sabor, por lo que no únicamente se le debe de suprimir la leche y sus derivados (diferentes tipos de queso, yogurt, crema, natillas) sino alimentos que en su composición utilicen dichos ingredientes, tales como sopas instantáneas, pastas, pan de caja, cereal de caja y alimentos de origen animal como: embutidos, enlatados y carnes procesadas; purés, frituras, aderezos, aceites, productos de pastelería, platos gratinados y crema de verduras. Por lo que la responsabilidad del nutriólogo, es saber cuáles son los alimentos que estos pacientes pueden consumir sin presentar manifestaciones clínicas y al mismo tiempo poder obtener variedad dentro de su alimentación.

Debido a la situación alimentaria que presentan estos pacientes con alergia a la proteína de la leche de vaca, se pensó en investigar cuáles son los alimentos o productos alimenticios que contienen la proteína de la leche de vaca o se encuentran libres de ésta. Se comenzó a realizar la investigación de campo acudiendo a los supermercados, mercados, tiendas orgánicas, tiendas naturistas para poder revisar los ingredientes de cada uno de los alimentos. Los lugares que se eligieron para hacer la revisión de los alimentos son los siguientes: Walmart, Mega Comercial, Soriana, Chedraui, Bodega Aurrera Express, Sam's, Costco, central de abastos, Mercatlán (tienda orgánica) y Nutrisa (tienda naturista), todos ubicados en la ciudad de Puebla.

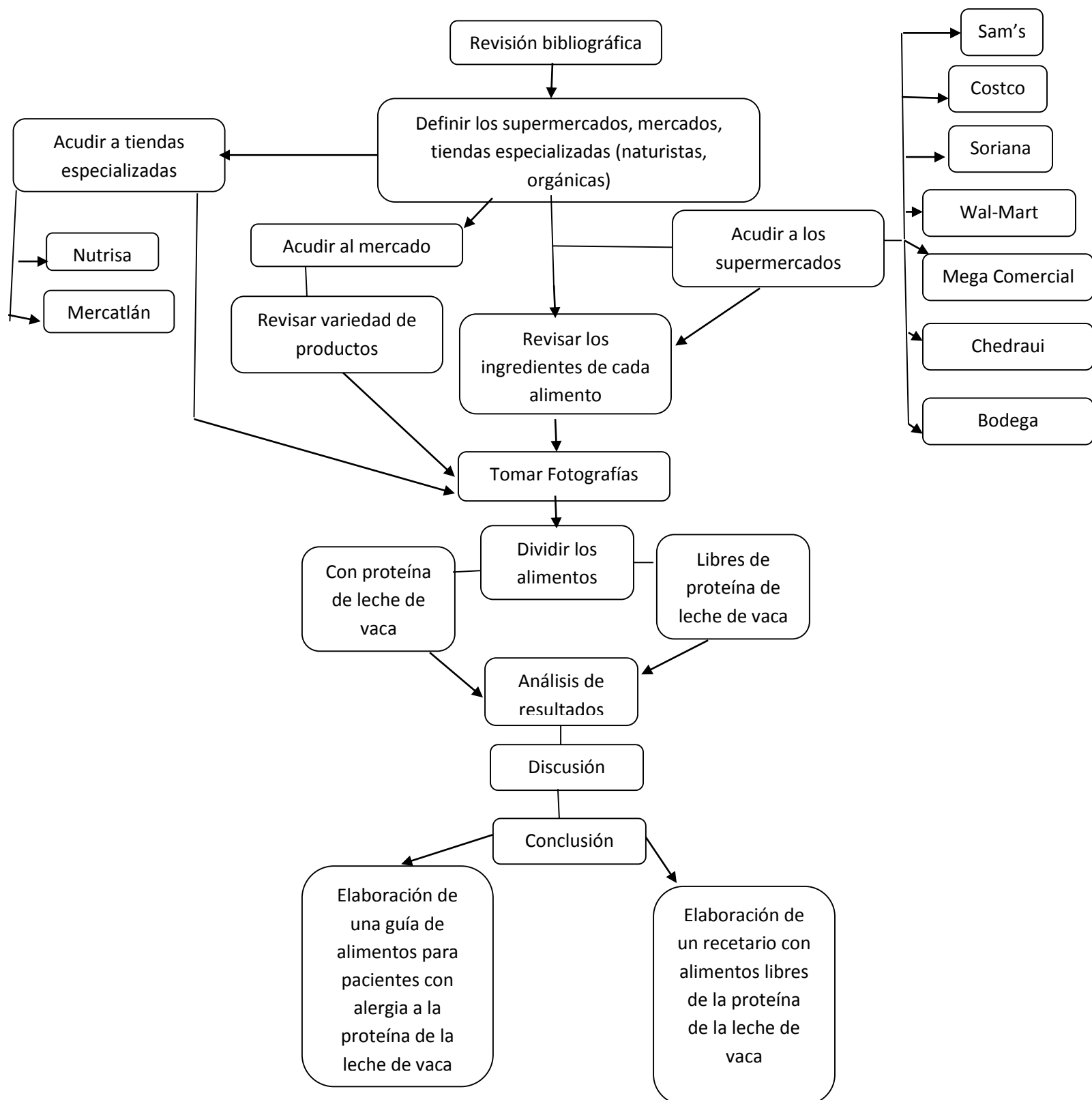
Debido a que la población que se atiende en el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón son pacientes pediátricos, se revisaron los alimentos para niños, tales como papillas de frutas, verduras o guisados de alimentos de origen animal con verduras, cereales para papillas, galletas y

cereales de caja. Posteriormente se analizaron los diferentes tipos de leche que podrían sustituir a la leche de vaca, tales como: leche de soya, almendra, arroz y coco, esto con la finalidad de comparar los nutrimentos que aportan cada uno de ellos y así poder elegir cuál es la mejor opción. Además de la leche de vaca y los productos para niños, se examinaron los demás alimentos según los pasillos de los supermercados para identificarlos y tener opciones de comida para estos pacientes.

Toda vez que se finalizó la investigación en supermercados, se concibió la idea de asistir a un mercado para constatar si contaban con ciertos alimentos, entre ellos: cereales sin grasa, leguminosos y oleaginosos, para poder hacer recomendaciones a toda la población, ya que en muchos casos hay personas que únicamente compran sus alimentos en estos establecimientos.

Al terminar la investigación de los alimentos con y sin proteína de la leche de vaca, se propuso implementar un guía y un recetario de alimentos libres de la proteína de la leche de vaca para guiar a la población que presenten esta enfermedad. Así mismo, la finalidad de este trabajo es proponer esta guía en los servicios de nutrición de todos los Centros de Rehabilitación Infantil, para unificar el tratamiento dietético que necesitan estos pacientes.

5.1 DIAGRAMA DE FLUJO:



6. RESULTADOS

6.1. ALIMENTOS INFANTILES CON PROTEÍNA DE LECHE DE VACA EN TODOS LOS SUPERMERCADOS.

Nombre del producto	Imagen	Ingrediente
Nestum Cereal de Avena		Ingredientes: Harina de avena, azúcar, fosfato de calcio, saborizante natural de vainilla, vitamina C (ácido ascórbico), magnesio, hierro, niacina (nicotinamida), zinc, vitamina E (acetato de α -tocoferol), vitamina B6 (piridoxina), cobre, vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE.
Nestum Cereal de Arroz		Ingredientes: Harina de arroz, azúcar, fosfato de calcio, lecitina de soya, saborizante natural de vainilla, vitamina C (ácido ascórbico), hierro, niacina (nicotinamida), zinc, vitamina E (acetato de α -tocoferol), vitamina B6 (piridoxina), cobre, vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE Y GLUTEN.
Nestum Cereal de Trigo con Miel		INGREDIENTE: Harina de trigo, azúcar, miel de abeja (3,9%), carbonato de calcio, fosfato de sodio, vitamina C (ácido ascórbico), fumarato de calcio, saborizante natural de vainilla, probióticos (<i>Bifidobacterium lactis</i>) (0,1%), sulfato de zinc, vitamina E (acetato de α -tocoferol), niacina (nicotinamida), pantotenato de calcio, vitamina A (acetato de retinol), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (tiamina), vitamina B6 (piridoxina), ácido fólico, biotina, vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE.
Nestum Cereal de 4 cereales		Ingredientes: Harina de trigo (45%), harina de arroz (15%), azúcar, lecitina de soya (7%), harina de cebada (5%), fosfato de calcio, extracto de malta, aceite de soya, saborizante natural de vainilla, sal yodada, vitamina C (ácido ascórbico), hierro, magnesio, niacina (nicotinamida), zinc, vitamina E (acetato de α -tocoferol), vitamina B6 (piridoxina), cobre, vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE.

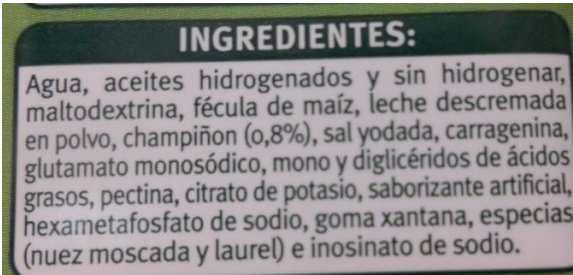
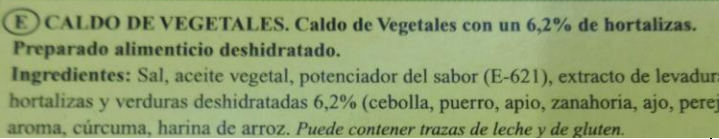
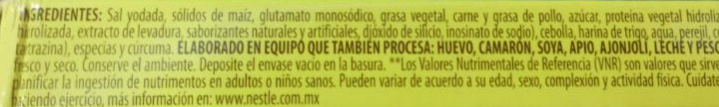
Nestum Cereal de Trigo con manzana y plátano		INGREDIENTES: Harina de trigo, azúcar, plátano (7%), manzana (3%), carbonato de calcio, fosfato de sodio, vitamina C (ácido ascórbico), pirofosfato férrico, vainilla, probióticos (<i>Bifidobacterium lactis</i>) (0,1%), sulfato de zinc, vitamina E (acetato de α-tocoferol), niacina (nicotinamida), pantotenato de calcio, vitamina A (acetato de retinol), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (tiamina), vitamina B6 (piridoxina), ácido fólico, biotina, vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE.
Cerelac Cereal con leche		INGREDIENTES: Harina de trigo, leche de vaca parcialmente descremada (31%), sacarosa, aceites vegetales (maíz, canola y oleína de palma), glucosa, fosfato sódico dibásico, carbonato de calcio, vitamina C (ácido ascórbico), maltodextrina, fumarato ferroso, vainilla, vitamina E (acetato de α-tocoferol), sulfato de zinc, probióticos (<i>Bifidobacterium lactis</i>) (0,05%), pantotenato de calcio, niacina (nicotinamida), sulfato de cobre, vitamina B1 (tiamina), vitamina A (acetato de retinol), vitamina B6 (piridoxina), vitamina K (filoquinona), vitamina B2 (riboflavina), ácido fólico, yoduro de potasio, vitamina D (colecalfiferol), vitamina B12 (cianocobalamina) y biotina.
Gerber Cereal de Avena		Ingredientes: Harina de avena, azúcar, fosfato de calcio, saborizante natural de vainilla, vitamina C (ácido ascórbico), magnesio, hierro, niacina (nicotinamida), zinc, vitamina E (acetato de α-tocoferol), vitamina B6 (piridoxina), cobre, vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE.
Gerber Cereal de Trigo con Manzana		Ingredientes: Harina de trigo, azúcar, puré de manzana (10%) preparado de concentrado, fosfato de calcio, lecitina de soya, aceite de soya, saborizante natural manzana, vitamina C (ácido ascórbico), magnesio, hierro, niacina (nicotinamida), zinc, vitamina E (acetato de α-tocoferol), cobre, vitamina B6 (piridoxina), vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE.

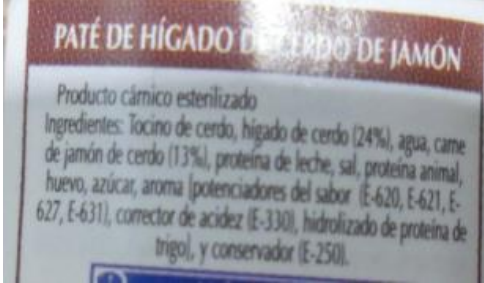
Gerber 4 Cereales		Ingredientes: Harina de trigo (45%), harina de arroz (15%), azúcar, harina de avena (7%), harina de cebada (5%), fosfato de calcio, extracto de malta, lecitina de soya, aceite de soya, saborizante natural de vainilla, sal yodada, vitamina C (ácido ascórbico), hierro, magnesio, niacina (nicotinamida), zinc, vitamina E (acetato de α-tocoferol), vitamina B6 (piridoxina), cobre, vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE.
Gerber Cereal de arroz y avena		Ingredientes: Harina de arroz, harina de avena (20%), azúcar, fosfato de calcio, lecitina de soya, aceite de soya, saborizante natural de vainilla, vitamina C (ácido ascórbico), magnesio, hierro, niacina (nicotinamida), zinc, vitamina E (acetato de α-tocoferol), vitamina B6 (piridoxina), cobre, vitamina B1 (tiamina), vitamina A (palmitato de retinol), ácido fólico, vitamina D (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina). PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE.
Gerber Junior (galletas)		INGREDIENTES: HARINA INTEGRAL DE TRIGO, HARINA ENRIQUECIDA DE TRIGO (HARINA DE TRIGO, NIACINA, HIERRO, MONONITRATO DE TIAMINA, RIBOFLAVINA, ÁCIDO FÓLICO), AZÚCARES, ACEITES VEGETALES, SUERO DE LECHE, CARBONATO DE CALCIO, MELAZAS, SAL, BICARBONATO DE AMONIO, EXTRACTO DE VAINILLA, BICARBONATO DE SODIO, ACETATO DE ALFA TOCOFERILO, ORTOFOSFATO FÉRRICO, TOCOFEROLES, ÓXIDO DE ZINC, SABORIZANTE NATURAL, HIERRO ELECTROLÍTICO, LECITINA DE SOYA.

Gerber Puffs Manzana Fresa (galletas)		INGREDIENTES: Harina de arroz, harina integral de trigo (19%), almidón de maíz, azúcares, harina integral de avena (9%), puré de manzana en polvo, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, tocoferoles, concentrado de jugo de manzana, lecitina de soya, lecitina de semilla de girasol, sulfato de zinc, saborizantes naturales de manzana y fresa, vitamina E (acetato de alfa-tocoferol), hierro, niacina (nicotinamida), concentrado de jugo de fresa, vitamina B6 (piridoxina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (tiamina) y vitamina B12 (cianocobalamina).
Gerber Yogolino de mango		INGREDIENTES: PAPILLA DE MANGO (Puré de mango preparado de concentrado, azúcar, almidón de maíz, pectina, fosfato tricálcico, ácido cítrico, hierro, zinc, ácido fólico) y YOGURT (28%) (leche (grasa de leche 3.2%), pectina y
Gerber Yogolino de Manzana		INGREDIENTES: YOGURT (leche (grasa de leche 3.2%), pectina y cultivos lácticos), puré de manzana preparado de concentrado (35%), azúcar, almidón de tapioca modificado, pectina, fosfato tricálcico, saborizante natural de manzana y ácido cítrico.
Néctar de mango con yogurt		INGREDIENTES: NÉCTAR DE MANGO: Puré de mango preparado de concentrado, pectina, saborizantes naturales de mango y hierro y YOGURT (44%): leche (grasa de leche 3.2%), pectina y
Manzana con yogurt		idón de maíz, harina de arroz, ácido cítrico y C). Contiene leche.

6.2 ALIMENTOS CON PROTEÍNA DE LECHE DE VACA EN TODOS LOS SUPERMERCADOS.

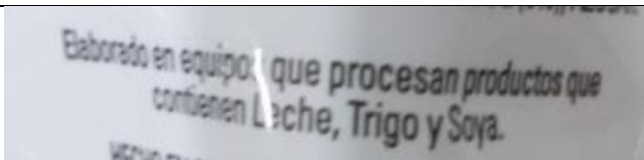
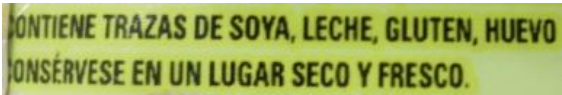
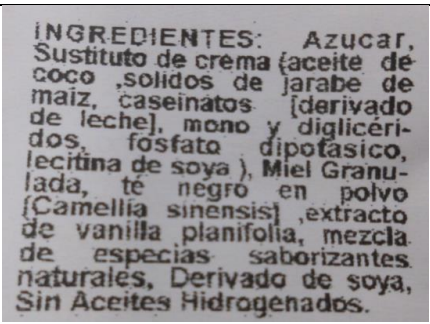
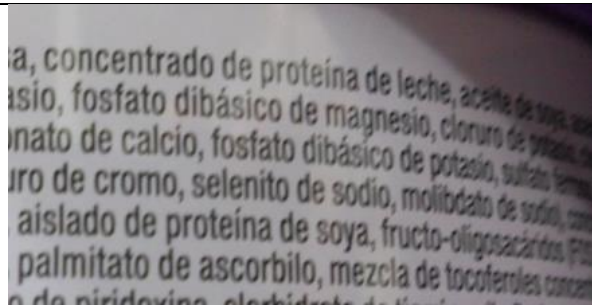
Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Galletas Ritz		INGREDIENTES: Harina de trigo adicionada con ácido fólico, zinc, hierro, vitamina B1 (mononitrato de tiamina), vitamina B2 (riboflavina) y vitamina B3 (niacina), aceite vegetal, azúcar, sal yodada, jarabe de maíz de alta fructosa, leudantes (bicarbonato de sodio y bicarbonato de amonio), regulador de acidez (fosfato monocalcico), jarabe de malta, miel de abeja, emulsificantes (lecitina de soya y estearoil-2-lactilato de sodio) y saborizante artificial (mantequilla). CONTIENE TRIGO (GLUTEN) Y DERIVADO DE SOYA PRODUCTO MANUFACTURADO EN EQUIPO QUE PROCESA LECHE
Bits con leche		Ingredientes: Agua, azúcares, jugo de manzana de concentrado (5%), leche entera en polvo (2%), trocitos sabor fresa (1%), carboximetilcelulosa de sodio, goma xantana y pectina, concentrado del Valle Bits sabor fresa, suero de leche, puré de fresa (1%), acesulfame K-Aspartame (13,9 mg/100g), amarillo 5 y sorbato de potasio. Hecho en México por: Jugos del Valle, S.A.P.I. de C.V. Insurgentes No. 30, Tepetzotlán Edo. de México, C.P. 54600. Del Valle Bits es una marca registrada de JCV Markco, S.A.P.I. de C.V. D.R. © JCV Markco, S.A.P.I. de C.V. 2013. Información Nutricional: tamaño de la Porción: 250 ml • Porciones por Tarro: 1. Cantidades por Porción: *Contenido Energético 413/100 kcal • Proteínas 3 g • Grasa total 1,5 g • Grasas saturadas 1 g • Carbohidratos totales 19 g • Azúcares 18 g • Fibra dietética 1 g • Sodio 178 mg • NOM-051-SCFI/SSA1-2010. FENILALANINA: CONTIENE FENILALANINA.
Campbell's		ALMIDÓN MODIFICADO, SAL, LECHE SIN HIDROGENAR (MAÍZ), LECHE CONDENSADA AL NATURAL, CEBOLLA EN PULVERIZADO DE PROTEÍNA DE SOYA, GMS, CAROTENO, INOSINATO DE SODIO Y

Cremas Knorr		
Caldo vegetal		
Caldo de pollo		
Macarrones con queso		

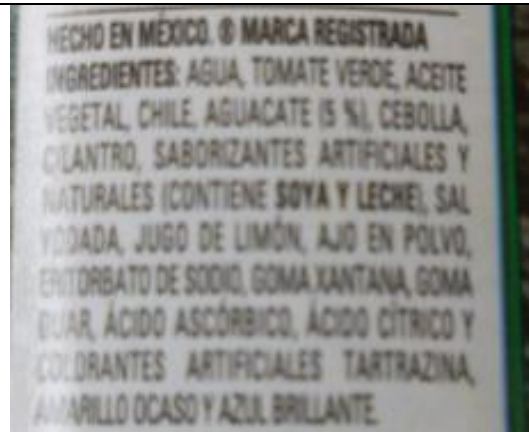
Paté de jamón de cerdo		
SPAM		INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA (HARINA DE TRIGO, NIACINA, HIERRO REDUCIDO, MONONITRATO DE RIBOFLAVINA, ACIDO FOLICO), ACEITE VEGETAL CONSERVADO CON TBHQ, SAL, VEGETALES DESHIDRATADOS 3% (CHICHAROS, CEBOLLA, AJO), MALTODEXTRINA, GLUTAMATO MONOSODICO, MAIZ, TRIGO Y PROTEINA DE SOYA (CAMARONES DESHIDRATADOS 0.6%, CHILE HABANERO 0.07% Y OTRAS ESPECIAS (PIMIENTA BLANCA), ACIDO CITRICO, SALSA DE SOYA DESHIDRATADA (TRIGO, FRIJOL DE SOYA, SAL), EXTRACTO DE LEVADURA, CARAMELIZADO DE POTASIO, SABORIZANTES NATURALES, (MONO, HEXAMETA Y/O TRIPOLI) FOSFATO DE SODIO, AJONJOLI, CARBONATO DE SODIO, INOSINATO DISODICO, GUANILATO DISODICO, LIMON EN POLVO 0.01%, CALCIUM LACTOSA, LEGITIMA DE SOYA, CURCUMA. CONTIENE TRIGO (GLUTEN), SOYA, CRUSTACEOS Y PRODUCTOS LACTEOS. PRODUCTO ESTADOUNIDENSE ELABORADO Y EXPORTADO DE ORIGEN POR: MARUCHAN, INC., IRVINE, CA 92618 IMPORTADO Y DISTRIBUIDO POR: MARUCHAN DE MEXICO, S.A. DE C.V., TORRES ADALID NO. 618, 3ER PISO, COL. DEL VALLE, MEXICO, D.F. C.P. 03100 R.F.C. MME000309VD6 TEL 2652-1264
Salsa para pasta		
La Lechera		Producto Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. INGREDIENTES: Leche parcialmente descremada de vaca y azúcar pasteurizados (5,8 % grasa butírica y 6,4 % proteínas de leche). CONTIENE LECHE. Este producto no es sustituto de la leche materna. Este producto como la leche de vaca, no ha sido modificado para ser alimento de bebés y no debe ser usado como sustituto de leche materna. No se use para alimentar a niños menores de 12 meses de edad. No caliente esta lata en olla exprés o baño maría. Manténgase en lugar fresco y seco. Una vez abierta consumírase. Lista para servir. Conserve el ambiente. Deposite el envase vacío en la basura. Cuidate comiendo sanamente y haciendo ejercicio, más información en www.nestle.com.mx ** Los Valores de Referencia (VR) sirven de guía para estimar y planificar la ingestión de nutrientes en adultos sanos. Pueden variar de acuerdo a su edad, sexo, composición y actividad física. FECHA DE CADUCIDAD Y LOTE INDICADOS EN EL ENVASE

Chewi		INGREDIENTES: HOJUELA DE AVENA, JARABE DE MAÍZ, HARINA DE ARROZ, AZÚCAR, HARINA DE AVENA, MALTODEXTRINA, CHISPAS SABOR A CHOCOLATE, INULINA, GRASA VEGETAL (CONTIENE TBHQ), MALVAVISCO YODADA, SABORIZANTES, GOMA GUAR, COLORANTES (COLOR CARAMELO CLASE I, AZUL BRILLANTE FCF, AMARILLO FCF, ROJO ALLURA AC, TARTRAZINA, INDIGOTINA), LECITINA DE SOYA, EXTRACTO DE MALTA, ACEITE VEGETAL, MONOESTEARATO DE GLICERIL, ESTEAROIL LACTILATO DE SODIO, SULFATO DE CALCIO. CONTIENE GLUTEN, SOYA Y TRAZAS DE LECHE. ELABORADO EN EQUIPO QUE PROCESA PRODUCTOS DE NUECES DE ÁRBOLES, CACAHUATE, COCO. 3742V4
Maizena		INGREDIENTES: Fécula de maíz contiene trazas de trigo, huevo, leche y soya.
Pan Bimbo Integral		ascórbico. Contiene trazas de: leche, huevo, ajonjolí y amarillo 5.
Chocolate la abuelita		soya. Elaborado en una planta que procesa nueces, cacahuates, gluten y leche. Consérvese en un lugar fresco, seco y alejado de aromas que lo contaminen.
Chocomilk		FECHA DE LOTE Y FECHA DE CADUCIDAD: → INGREDIENTES: Azúcar, sólidos de jarabe de maíz, cocoa, fosfato de calcio, sulfato de zinc, vitamina A (contiene gelatina de pescado), vitamina B12, riboflavina, tiamina, clorhidrato de piridoxina, maltodextrina y ácido ascórbico (antioxidante). Elaborado en equipos que procesan productos que contienen lácteos.

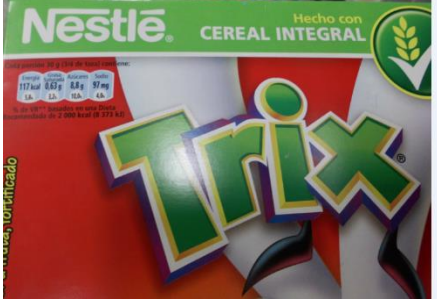
Nesquik		cocoa, lecitina de soya, saborizantes naturales y artificiales, sal / 100 g) y canela en polvo. s: Vitaminas (B1, A, D, C), fosfato dicálcico, óxido de magnesio, ito de zinc. Este producto se procesa en líneas donde se manejan sólidos de leche.
Calctose		procesan productos que contienen lácteos. Después de abierto, manténgase bien cerra
Pate de Hígado de cerdo		INGREDIENTES: AGUA, HIGADO DE CERDO, GRASA DE CERDO, CARNE DE CERDO, PROTEÍNA DE SOYA, LECHE, FIBRA DE SOYA, SAL YODADA, HUEVO, CONDIMENTOS, ERITORBATO SODIO, FOSFATOS DE SODIO, COLORANTE NATURAL CARMÍN, NITRITO DE SODIO. PUEDE CONTENER: TRIGO Y NUECES. SABOR MEJORADO. INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: TAMBIÉN CONTIENE TRAZAS DE SOYA, GLUTEN Y HUEVO.
Guten		acetato de sodio. Contiene: leche. D
Chip's verdes		AMARILLO SI, SABORIZANTES NATURALES Y ARTIFICIALES, DIOXIDO DE SODIO, RIBONUCLEÓTIDOS, EXTRACTO DE LEVADURA, CASEINATO DE SODIO (LECHE), FOSFATO DIPOTÁSICO, MONO Y DIGLICERIDOS DE GLICEROL, ANTIOXIDANTE (BHT, TBHQ, PROPYLENGLICOL) Y ANTIOXIDANTE (BHA). CONTIENE TRAZAS DE SOYA, GLUTEN Y HUEVO. CONSERVESE EN UN LUGAR SECO Y FRESCO. ELABORADO POR: BARCEL SA DE CV, CALABAZAR, MÉXICO, TOLUCA

Cacahuates Japoneses		
Sun Chips		
Chip's Amarillas		
Te Chai		
Pediasure		

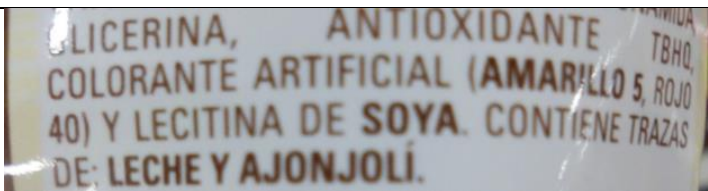
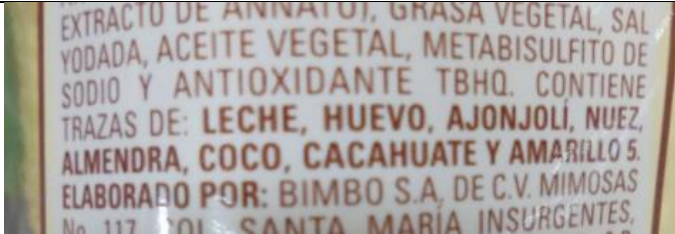
Miniroles de canela		MINI ROLES DE CANELA Ingredientes: Harina blanqueada de trigo (harina de trigo, enriquecida con niacina, hierro, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico, enzima), agua, mantequilla sin sal, azúcar, huevos enteros, leche entera, levadura, monoglicérido Vegetal, ácido fosfórico (conservadores), sal, goma celulosa modificada, goma guar, ácido ascórbico, fosfato ácido de sodio, bicarbonato de sodio, almidón de maíz, fosfato monocalcico), sulfato de sodio, mono y diglicéridos, polisorbato 60, almidón modificado, aceite de soya, suero deshidratado de leche, gluten de trigo, saborizante natural, lecitina de soya, canela molida, jarabe de maíz, maltodextrina, dióxido de titanio, aceite de palma, lecitina, sorbato de potasio. Ingredientes de trigo, huevo, leche y soya.
Madalenas		INGREDIENTES: MANTEQUILLA SIN SAL, AZÚCAR, HARINA DE CEREALES BLANQUEADA Y ENRIQUECIDA (HARINA DE TRIGO, HARINA DE CEBADA MALTEADA, NIACINA, HIERRO REDUCIDO, ÁCIDO FÓLICO), HUEVO, VAINILLA, SAL. CONTIENE: LECHE, TRIGO (GLUTEN) Y HUEVO. ESTE PRODUCTO ESTÁ ELABORADO EN EQUIPO QUE TAMBIÉN PROCESA NUECES, LECHE, TRIGO HUEVO Y SOYA.
Minimuffin con chispas de chocolate		INGREDIENTES: Harina de Trigo Enriquecida Blanqueada (Harina de Trigo, Niacina, Hierro, Mononitrato de Tiamina, Riboflavina, Ácido Fólico), Huevos, Aceite de Soya Líquido, Agua, Chispas de Chocolate 10%* (Azúcar, Licor de Cacao, Manteca de Cacao, Lecitina de Soya, Sal, Vainilla), Manteca (Aceite vegetal hidrogenado [soya] e interesterificado), Suero (Leche Pausterizada de Vaca), Fécula de Maíz Modificado, Contiene 2% o Menos de los Siguientes: Levadura (Bicarbonato de Sodio, Fosfato de Aluminio), Sal, Mono y Diglicéridos, Acetato de Calcio, Gluten de trigo, Goma Xantana, Goma Guar, Polisorbato 60, Propilenglicol, Metilparabeno, Propilparabeno, Benzoato de Sodio, Propionato de Sodio, y Sorbato de Potasio (Conservadores), Ácido Cítrico, Estearoil Lactilato de Sodio, Leche Descremada, Saborizantes Naturales y Artificiales.
Cereal Blueberry Morning		aceite vegetal hidrogenado, harina de arroz, sal, jarabe de maíz, maltado y jarabe de cebada, jarabe de maíz, suero de leche, caramelo amónico (colorante), saborizante natural y artificial. BHT (agregado al envase para conservar la frescura del producto). *CONTIENE GLUTEN. VITAMINAS Y MINERALES: Niacinamida (vitamina B3), hierro reducido, óxido de zinc (como fuente de zinc), vitamina B6, vitamina A como palmitato, riboflavina (vitamina B2), mononitrato de tiamina (vitamina B1), ácido fólico, vitamina B12, vitamina D. CONTIENE: TRIGO, ALMENDRAS Y LECHE.

Salsa de guacamole		
Granola estilo Americana		Indredientes: Avena, azúcar morena, uva pasa, trigo, aceite de canola, almendras, coco rallado sin azúcar, leche descremada, miel de abeja, saborizantes naturales, lecitina de soya y tocoferoles concentrados. Contiene: Avena, trigo(gluten) y almendra.
Cereal Nesquik		Contiene gluten. Elaborado en equipo que también procesa nueces, almendras, leche y sulfitos. 2014/6/4
Cereal Avena		ESTE PRODUCTO CONTIENE GLUTEN. ELABORADO EN EQUIPO QUE PROCESA PRODUCTOS CON SOYA, LECHE, NUECES DE ARBOLES, COCO Y CACAHUATE. 2232v5

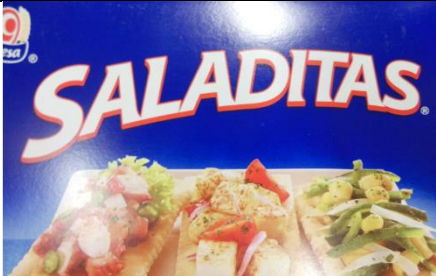
Cereal: Stila		INGREDIENTES: ARROZ, AVENA DE GRANO ENTERO, AZÚCAR, HOJUELAS DE AVENA DE GRANO ENTERO, HOJUELAS DE TRIGO DE GRANO ENTERO, FIBROTEÍNAS (COMPLEJO DE FIBRA Y PROTEÍNA A BASE DE HUEVO 4%), TRIGO DE GRANO ENTERO, JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, ACEITE VEGETAL (CONTIENE TBHQ, PALMITATO DE ASCORBILO, TOCOFEROLES), SAL YODADA, OLIGOFRUCTOSA, INULINA, COCO, LECHE DESCREMADA, ALMENDRAS, HARINA DE ARROZ, SABORIZANTES, EXTRACTO DE MALTA, AZÚCAR MASCABADO, ÉSTERES DE ÁCIDO DIACETIL TARTÁRICO, MONOESTEARATO DE GLICERILO, CARBONATO DE CALCIO, HARINA DE AVENA, MIEL, ÁCIDO CÍTRICO, LECITINA DE SOYA, BHA, POLIDIMETILSILOXANO.
Cereal: La lechera		Contiene gluten, leche y soya. Elaborado en equipo que también procesa nueces, almendras y sulfitos.
All Bran (Original)		INGREDIENTES: Salvado de trigo (salvado de trigo, harina de trigo), azúcar, extracto de malta, sal yodada, maltodextrina. VITAMINAS Y MINERALES: Ácido ascórbico (vitamina C), alfa-tocoferol acetato (vitamina E), niacinamida (niacina), óxido de zinc, hierro reducido, palmitato de retinol (vitamina A), cobalamina (vitamina B12), clorhidrato de piridoxina (vitamina B6), mononitrato de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), ácido fólico. Para mantener la frescura, se ha agregado BHT al empaque CONTIENE GLUTEN. CONTIENE INGREDIENTES DE TRIGO.
Rice Krispies		INGREDIENTES: Arroz, azúcar, sal yodada, extracto de malta, maltodextrina. VITAMINAS Y MINERALES: Ácido ascórbico (vitamina C), hierro reducido, niacinamida (niacina), alfa-tocoferol acetato (vitamina E), óxido de zinc, vitamina A palmitato, cobalamina (vitamina B12), clorhidrato de piridoxina (vitamina B6), mononitrato de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), ácido fólico. Para mantener la frescura, se ha agregado BHT al empaque CONTIENE GLUTEN.

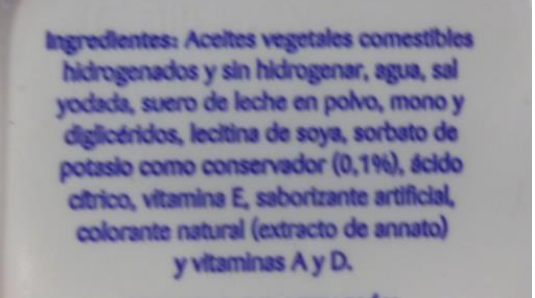
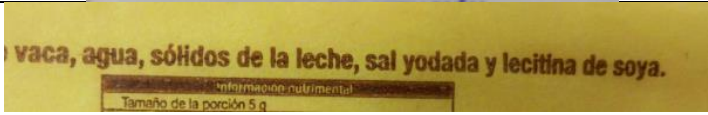
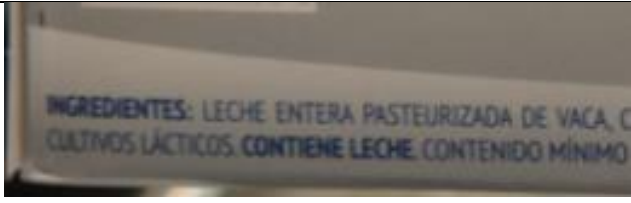
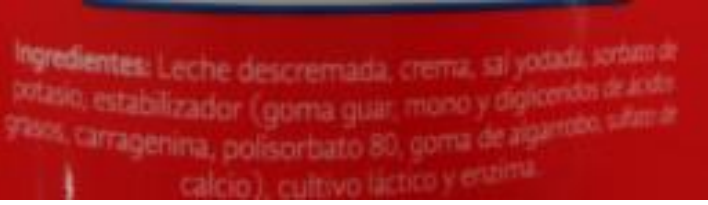
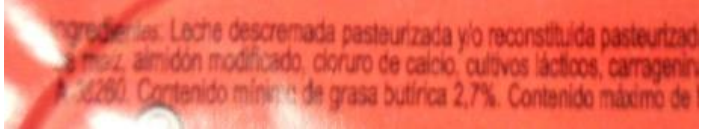
Trix		Elaborado en equipo que también procesa cereales con gluten, nueces, almendras, leche y sulfitos.
Chevy		INGREDIENTES: HARINA DE AVENA, AZÚCAR, HARINA DE MAÍZ, ALMIDÓN DE TRIGO, HARINA DE TRIGO, JARABE DE MAÍZ, OLIGOFRUCTOSA, FIBRA DE AVENA, ACEITE DE COCO, SAL YODADA, CARBONATO DE CALCIO, FOSFATO DISODICO, VITAMINAS Y MINERALES (VITAMINA A, VITAMINA C, HIERRO, VITAMINA B1, VITAMINA B2, NIACINA, VITAMINA B6, ÁCIDO FÓLICO, VITAMINA B12, ZINCI), BHT, SABORIZANTES, COLORANTES (AZUL BRILLANTE FCF, ERITROSINA, AMARILLO OCASO FCF, TARTRAZINA, ROJO ALLURA ACI, BHA, SUCRALOSA (0,007g/100g de producto), TBHQ. ESTE PRODUCTO CONTIENE INGREDIENTES DE TRIGO (GLUTEN), COCO. ELABORADO EN EQUIPO QUE PROCESA PRODUCTOS CON SOYA, LECHE, NUECES DE ÁRBOLES.
Special K		Producto contiene tartrazina CONTIENE GLUTEN. CONTIENE INGREDIENTES DE LECHE Y TRIGO.
Multigrano Nuez		...ADA, BICARBONATO DE SODIO, MINERALES (VITAMINA B3, ZINC, ... CONTIENEN: LECHE, HUEVO, ... GACIÓN CUAUHTÉMOC, MÉXICO.

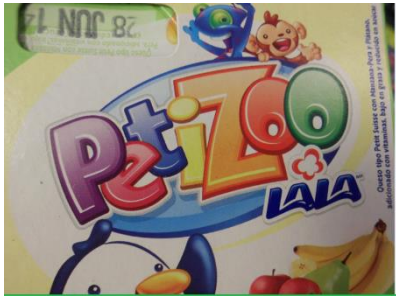
Roles de canela Glaseados		MINERALES (VITAMINA B3, HIERRO), ACIDO ASCÓRBICO, AZODICARBONAMIDA. CONTIENE TRAZAS DE LECHE, AJONJOLI Y AMARILLO 5.
Panque con Nuez		BI, VITAMINA B3, HIERRO), COLORANTE ARTIFICIAL (AMARILLO 5, ROJO 40) Y ANTIOXIDANTE (TBHQ). ELABORADO EN EQUIPOS QUE PROCESAN PRODUCTOS QUE CONTIENEN: LECHE, HUEVO, SOYA Y NUEZ. ELABORADO POR: BIMBO, S.A. DE C.V. MIMOSAS No. 117, COL. SANTA MARIA INSURGENTES, DELEGACIÓN CUAUHTÉMOC
Mantecada (Bimbo)		INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO (GLUTEN), AZÚCAR, ACEITE VEGETAL, GRASA VEGETAL, MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, ALMIDÓN MODIFICADO, MAÍZ, BICARBONATO DE SODIO, SULFATO DE ALUMINIO Y SODIO, SULFATO DE CALCIO, FOSFATO MONOCÁLCICO, LECHE, GRASA BUTÍRICA, MONOGLICÉRIDOS DE GRASOS, ÉSTERES DE POLIGLICEROL DE GRASOS, SAL YODADA, SABORIZANTE NATURAL ARTIFICIAL, ÁCIDO SÓRBICO, GOMA VAINILLA
Conchas (Bimbo)		INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO (GLUTEN), MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, HUEVO, GRASA VEGETAL, MARGARINA (GRASA VEGETAL, ESTEARIL GLICÉRIDOS DE SODIO, SAL YODADA, MONO Y DIGLICÉRIDOS DE SODIO, ACIDO CÍTRICO, POLIGLICEROL DE GLICEROL, ACIDO CÍTRICO, POTASIO, NATAMICINA, AZODICARBONAMIDA, PROTEÍNA DE LECHE, GLUTEN DE TRIGO, LEVADURA, SAL YODADA, ÉSTERES DE ACIDO CÍTRICO, ENZIMAS, PROTEÍNA HIDROLIZADA DE TRIGO, MALTODEXTRINA, BICARBONATO DE SODIO

Pingüinos		
Gansitos		
Conchas (Tía Rosa)		
Doraditas (Tía Rosa)		

Pan tostado Blanco (Bimbo)		INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO (GLUTEN), JARABE DE FRUCTOSA, LECHE RECONSTITUÍDA (10%), ACEITE VEGETAL YODADA, GLUTEN DE TRIGO, FOSFATO MONOCÁLCICO, CLORURO DE SODIO, ÉSTERES DE ÁCIDO DIACETIL TARTÁRICO DE MONO Y DIGLICERIDOS, VITAMINAS Y MINERALES (VITAMINA A, VITAMINA B1, VITAMINA B2, VITAMINA B3, VITAMINA B6, VITAMINA C, VITAMINA E, VITAMINA K, VITAMINA P, VITAMINA Q, VITAMINA R, VITAMINA S, VITAMINA T, VITAMINA U, VITAMINA V, VITAMINA W, VITAMINA X, VITAMINA Y, VITAMINA Z, VITAMINA AA, VITAMINA AB, VITAMINA AC, VITAMINA AD, VITAMINA AE, VITAMINA AF, VITAMINA AG, VITAMINA AH, VITAMINA AI, VITAMINA AJ, VITAMINA AK, VITAMINA AL, VITAMINA AM, VITAMINA AN, VITAMINA AO, VITAMINA AP, VITAMINA AQ, VITAMINA AR, VITAMINA AS, VITAMINA AT, VITAMINA AU, VITAMINA AV, VITAMINA AW, VITAMINA AX, VITAMINA AY, VITAMINA AZ, VITAMINA BA, VITAMINA BB, VITAMINA BC, VITAMINA BD, VITAMINA BE, VITAMINA BF, VITAMINA BG, VITAMINA BH, VITAMINA BI, VITAMINA BJ, VITAMINA BK, VITAMINA BL, VITAMINA BM, VITAMINA BN, VITAMINA BO, VITAMINA BP, VITAMINA BQ, VITAMINA BR, VITAMINA BS, VITAMINA BT, VITAMINA BU, VITAMINA BV, VITAMINA BW, VITAMINA BX, VITAMINA BY, VITAMINA BZ, VITAMINA CA, VITAMINA CB, VITAMINA CC, VITAMINA CD, VITAMINA CE, VITAMINA CF, VITAMINA CG, VITAMINA CH, VITAMINA CI, VITAMINA CJ, VITAMINA CK, VITAMINA CL, VITAMINA CM, VITAMINA CN, VITAMINA CO, VITAMINA CP, VITAMINA CQ, VITAMINA CR, VITAMINA CS, VITAMINA CT, VITAMINA CU, VITAMINA CV, VITAMINA CW, VITAMINA CX, VITAMINA CY, VITAMINA CZ, VITAMINA DA, VITAMINA DB, VITAMINA DC, VITAMINA DD, VITAMINA DE, VITAMINA DF, VITAMINA DG, VITAMINA DH, VITAMINA DI, VITAMINA DJ, VITAMINA DK, VITAMINA DL, VITAMINA DM, VITAMINA DN, VITAMINA DO, VITAMINA DP, VITAMINA DQ, VITAMINA DR, VITAMINA DS, VITAMINA DT, VITAMINA DU, VITAMINA DV, VITAMINA DW, VITAMINA DX, VITAMINA DY, VITAMINA DZ, VITAMINA EA, VITAMINA EB, VITAMINA EC, VITAMINA ED, VITAMINA EE, VITAMINA EF, VITAMINA EG, VITAMINA EH, VITAMINA EI, VITAMINA EJ, VITAMINA EK, VITAMINA EL, VITAMINA EM, VITAMINA EN, VITAMINA EO, VITAMINA EP, VITAMINA EQ, VITAMINA ER, VITAMINA ES, VITAMINA ET, VITAMINA EU, VITAMINA EV, VITAMINA EW, VITAMINA EX, VITAMINA EY, VITAMINA EZ, VITAMINA FA, VITAMINA FB, VITAMINA FC, VITAMINA FD, VITAMINA FE, VITAMINA FF, VITAMINA FG, VITAMINA FH, VITAMINA FI, VITAMINA FJ, VITAMINA FK, VITAMINA FL, VITAMINA FM, VITAMINA FN, VITAMINA FO, VITAMINA FP, VITAMINA FQ, VITAMINA FR, VITAMINA FS, VITAMINA FT, VITAMINA FU, VITAMINA FV, VITAMINA FW, VITAMINA FX, VITAMINA FY, VITAMINA FZ, VITAMINA GA, VITAMINA GB, VITAMINA GC, VITAMINA GD, VITAMINA GE, VITAMINA GF, VITAMINA GG, VITAMINA GH, VITAMINA GI, VITAMINA GJ, VITAMINA GK, VITAMINA GL, VITAMINA GM, VITAMINA GN, VITAMINA GO, VITAMINA GP, VITAMINA GQ, VITAMINA GR, VITAMINA GS, VITAMINA GT, VITAMINA GU, VITAMINA GV, VITAMINA GW, VITAMINA GX, VITAMINA GY, VITAMINA GZ, VITAMINA HA, VITAMINA HB, VITAMINA HC, VITAMINA HD, VITAMINA HE, VITAMINA HF, VITAMINA HG, VITAMINA HH, VITAMINA HI, VITAMINA HJ, VITAMINA HK, VITAMINA HL, VITAMINA HM, VITAMINA HN, VITAMINA HO, VITAMINA HP, VITAMINA HQ, VITAMINA HR, VITAMINA HS, VITAMINA HT, VITAMINA HU, VITAMINA HV, VITAMINA HW, VITAMINA HX, VITAMINA HY, VITAMINA HZ, VITAMINA IA, VITAMINA IB, VITAMINA IC, VITAMINA ID, VITAMINA IE, VITAMINA IF, VITAMINA IG, VITAMINA IH, VITAMINA II, VITAMINA IJ, VITAMINA IK, VITAMINA IL, VITAMINA IM, VITAMINA IN, VITAMINA IO, VITAMINA IP, VITAMINA IQ, VITAMINA IR, VITAMINA IS, VITAMINA IT, VITAMINA IU, VITAMINA IV, VITAMINA IW, VITAMINA IX, VITAMINA IY, VITAMINA IZ, VITAMINA JA, VITAMINA JB, VITAMINA JC, VITAMINA JD, VITAMINA JE, VITAMINA JF, VITAMINA JG, VITAMINA JH, VITAMINA JI, VITAMINA JJ, VITAMINA JK, VITAMINA JL, VITAMINA JM, VITAMINA JN, VITAMINA JO, VITAMINA JP, VITAMINA JQ, VITAMINA JR, VITAMINA JS, VITAMINA JT, VITAMINA JU, VITAMINA JV, VITAMINA JW, VITAMINA JX, VITAMINA JY, VITAMINA JZ, VITAMINA KA, VITAMINA KB, VITAMINA KC, VITAMINA KD, VITAMINA KE, VITAMINA KF, VITAMINA KG, VITAMINA KH, VITAMINA KI, VITAMINA KJ, VITAMINA KK, VITAMINA KL, VITAMINA KM, VITAMINA KN, VITAMINA KO, VITAMINA KP, VITAMINA KQ, VITAMINA KR, VITAMINA KS, VITAMINA KT, VITAMINA KU, VITAMINA KV, VITAMINA KW, VITAMINA KX, VITAMINA KY, VITAMINA KZ, VITAMINA LA, VITAMINA LB, VITAMINA LC, VITAMINA LD, VITAMINA LE, VITAMINA LF, VITAMINA LG, VITAMINA LH, VITAMINA LI, VITAMINA LJ, VITAMINA LK, VITAMINA LL, VITAMINA LM, VITAMINA LN, VITAMINA LO, VITAMINA LP, VITAMINA LQ, VITAMINA LR, VITAMINA LS, VITAMINA LT, VITAMINA LU, VITAMINA LV, VITAMINA LW, VITAMINA LX, VITAMINA LY, VITAMINA LZ, VITAMINA MA, VITAMINA MB, VITAMINA MC, VITAMINA MD, VITAMINA ME, VITAMINA MF, VITAMINA MG, VITAMINA MH, VITAMINA MI, VITAMINA MJ, VITAMINA MK, VITAMINA ML, VITAMINA MM, VITAMINA MN, VITAMINA MO, VITAMINA MP, VITAMINA MQ, VITAMINA MR, VITAMINA MS, VITAMINA MT, VITAMINA MU, VITAMINA MV, VITAMINA MW, VITAMINA MX, VITAMINA MY, VITAMINA MZ, VITAMINA NA, VITAMINA NB, VITAMINA NC, VITAMINA ND, VITAMINA NE, VITAMINA NF, VITAMINA NG, VITAMINA NH, VITAMINA NI, VITAMINA NJ, VITAMINA NK, VITAMINA NL, VITAMINA NM, VITAMINA NN, VITAMINA NO, VITAMINA NP, VITAMINA NQ, VITAMINA NR, VITAMINA NS, VITAMINA NT, VITAMINA NU, VITAMINA NV, VITAMINA NW, VITAMINA NX, VITAMINA NY, VITAMINA NZ, VITAMINA OA, VITAMINA OB, VITAMINA OC, VITAMINA OD, VITAMINA OE, VITAMINA OF, VITAMINA OG, VITAMINA OH, VITAMINA OI, VITAMINA OJ, VITAMINA OK, VITAMINA OL, VITAMINA OM, VITAMINA ON, VITAMINA OO, VITAMINA OP, VITAMINA OQ, VITAMINA OR, VITAMINA OS, VITAMINA OT, VITAMINA OU, VITAMINA OV, VITAMINA OW, VITAMINA OX, VITAMINA OY, VITAMINA OZ, VITAMINA PA, VITAMINA PB, VITAMINA PC, VITAMINA PD, VITAMINA PE, VITAMINA PF, VITAMINA PG, VITAMINA PH, VITAMINA PI, VITAMINA PJ, VITAMINA PK, VITAMINA PL, VITAMINA PM, VITAMINA PN, VITAMINA PO, VITAMINA PP, VITAMINA PQ, VITAMINA PR, VITAMINA PS, VITAMINA PT, VITAMINA PU, VITAMINA PV, VITAMINA PW, VITAMINA PX, VITAMINA PY, VITAMINA PZ, VITAMINA QA, VITAMINA QB, VITAMINA QC, VITAMINA QD, VITAMINA QE, VITAMINA QF, VITAMINA QG, VITAMINA QH, VITAMINA QI, VITAMINA QJ, VITAMINA QK, VITAMINA QL, VITAMINA QM, VITAMINA QN, VITAMINA QO, VITAMINA QP, VITAMINA QQ, VITAMINA QR, VITAMINA QS, VITAMINA QT, VITAMINA QU, VITAMINA QV, VITAMINA QW, VITAMINA QX, VITAMINA QY, VITAMINA QZ, VITAMINA RA, VITAMINA RB, VITAMINA RC, VITAMINA RD, VITAMINA RE, VITAMINA RF, VITAMINA RG, VITAMINA RH, VITAMINA RI, VITAMINA RJ, VITAMINA RK, VITAMINA RL, VITAMINA RM, VITAMINA RN, VITAMINA RO, VITAMINA RP, VITAMINA RQ, VITAMINA RR, VITAMINA RS, VITAMINA RT, VITAMINA RU, VITAMINA RV, VITAMINA RW, VITAMINA RX, VITAMINA RY, VITAMINA RZ, VITAMINA SA, VITAMINA SB, VITAMINA SC, VITAMINA SD, VITAMINA SE, VITAMINA SF, VITAMINA SG, VITAMINA SH, VITAMINA SI, VITAMINA SJ, VITAMINA SK, VITAMINA SL, VITAMINA SM, VITAMINA SN, VITAMINA SO, VITAMINA SP, VITAMINA SQ, VITAMINA SR, VITAMINA SS, VITAMINA ST, VITAMINA SU, VITAMINA SV, VITAMINA SW, VITAMINA SX, VITAMINA SY, VITAMINA SZ, VITAMINA TA, VITAMINA TB, VITAMINA TC, VITAMINA TD, VITAMINA TE, VITAMINA TF, VITAMINA TG, VITAMINA TH, VITAMINA TI, VITAMINA TJ, VITAMINA TK, VITAMINA TL, VITAMINA TM, VITAMINA TN, VITAMINA TO, VITAMINA TP, VITAMINA TQ, VITAMINA TR, VITAMINA TS, VITAMINA TT, VITAMINA TU, VITAMINA TV, VITAMINA TW, VITAMINA TX, VITAMINA TY, VITAMINA TZ, VITAMINA UA, VITAMINA UB, VITAMINA UC, VITAMINA UD, VITAMINA UE, VITAMINA UF, VITAMINA UG, VITAMINA UH, VITAMINA UI, VITAMINA UJ, VITAMINA UK, VITAMINA UL, VITAMINA UM, VITAMINA UN, VITAMINA UO, VITAMINA UP, VITAMINA UQ, VITAMINA UR, VITAMINA US, VITAMINA UT, VITAMINA UY, VITAMINA UZ, VITAMINA VA, VITAMINA VB, VITAMINA VC, VITAMINA VD, VITAMINA VE, VITAMINA VF, VITAMINA VG, VITAMINA VH, VITAMINA VI, VITAMINA VJ, VITAMINA VK, VITAMINA VL, VITAMINA VM, VITAMINA VN, VITAMINA VO, VITAMINA VP, VITAMINA VQ, VITAMINA VR, VITAMINA VS, VITAMINA VT, VITAMINA VU, VITAMINA VV, VITAMINA VW, VITAMINA VX, VITAMINA VY, VITAMINA VZ, VITAMINA WA, VITAMINA WB, VITAMINA WC, VITAMINA WD, VITAMINA WE, VITAMINA WF, VITAMINA WG, VITAMINA WH, VITAMINA WI, VITAMINA WJ, VITAMINA WK, VITAMINA WL, VITAMINA WM, VITAMINA WN, VITAMINA WO, VITAMINA WP, VITAMINA WQ, VITAMINA WR, VITAMINA WS, VITAMINA WT, VITAMINA WU, VITAMINA WV, VITAMINA WW, VITAMINA WX, VITAMINA WY, VITAMINA WZ, VITAMINA XA, VITAMINA XB, VITAMINA XC, VITAMINA XD, VITAMINA XE, VITAMINA XF, VITAMINA XG, VITAMINA XH, VITAMINA XI, VITAMINA XJ, VITAMINA XK, VITAMINA XL, VITAMINA XM, VITAMINA XN, VITAMINA XO, VITAMINA XP, VITAMINA XQ, VITAMINA XR, VITAMINA XS, VITAMINA XT, VITAMINA XU, VITAMINA XV, VITAMINA XW, VITAMINA XX, VITAMINA XY, VITAMINA XZ, VITAMINA YA, VITAMINA YB, VITAMINA YC, VITAMINA YD, VITAMINA YE, VITAMINA YF, VITAMINA YG, VITAMINA YH, VITAMINA YI, VITAMINA YJ, VITAMINA YK, VITAMINA YL, VITAMINA YM, VITAMINA YN, VITAMINA YO, VITAMINA YP, VITAMINA YQ, VITAMINA YR, VITAMINA YS, VITAMINA YT, VITAMINA YU, VITAMINA YV, VITAMINA YW, VITAMINA YX, VITAMINA YY, VITAMINA YZ, VITAMINA ZA, VITAMINA ZB, VITAMINA ZC, VITAMINA ZD, VITAMINA ZE, VITAMINA ZF, VITAMINA ZG, VITAMINA ZH, VITAMINA ZI, VITAMINA ZJ, VITAMINA ZK, VITAMINA ZL, VITAMINA ZM, VITAMINA ZN, VITAMINA ZO, VITAMINA ZP, VITAMINA ZQ, VITAMINA ZR, VITAMINA ZS, VITAMINA ZT, VITAMINA ZU, VITAMINA ZV, VITAMINA ZW, VITAMINA ZX, VITAMINA ZY, VITAMINA ZZ
Pan tostado Integral (Bimbo)		DIACETIL TARTÁRICO DE MONO Y DIGLICERIDOS, EN LECITINA DE SOYA, SABOR ARTIFICIAL, ANTIOXIDANTE, AZODICARBONAMIDA Y ÁCIDO ASCÓRBICO. CONTIENE LECHE, HUEVO, AJONJOLÍ Y AMARILLO 5. LABORATORIO BIMBO S.A. DE C.V., MIMOSAS No. 117, COL. SANTA MARÍA, DELEGACIÓN CUAUHTÉMOC MÉXICO, D.F., C.P. 06400. BAJO LICENCIA DE GRUPO BIMBO, S.A.B. DE C.V. PASEO DE LA REFORMA No. 1000, COL. PEÑA BLANCA, CDMX 06702. D.F. D.R. © GRUPO BIMBO
Thins		INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO INTEGRAL (GLUTEN), HIDROLIZADO DE LEVADURA, SALVADO DE TRIGO*, AZÚCAR, FIBRA VEGETAL, GLUTEN DE TRIGO, SAL YODADA, POLIDEX, TRISA, PROPIONATO DE CALCIO, GOMA GUAR, MONOGLICÉRIDOS, ÁCIDO CÍTRICO, ENZIMAS, ACEITE VEGETAL, ESTEAROIL LACTILATO DE SODIO, ÁCIDO SÓRBICO, SUCRALOSA (5mg/100g), ÁCIDO ASCÓRBICO Y L-CISTEÍNA *COMO DECORADO DE PRODUCTO. CONTIENE TRAZAS DE: LECHE, SOYA, HUEVO, AJONJOLÍ Y AMARILLO 5.
Media noches (Bimbo)		1 g Jarabe de maíz de alta fructosa, aceite vegetal, sal yodada, gluten de trigo, fosfato monocalcico, sulfato de calcio, enzimas, monoglicéridos, carbonamida, estearoil lactilato de sodio, sorbato (vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, hierro), D) y ácido ascórbico. Contiene trazas de: leche,

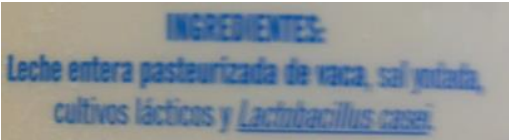
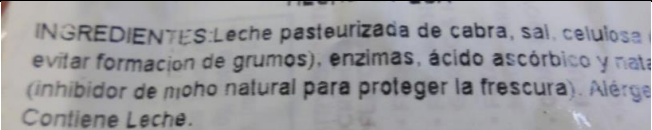
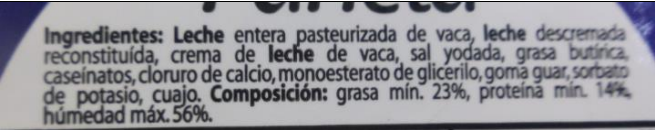
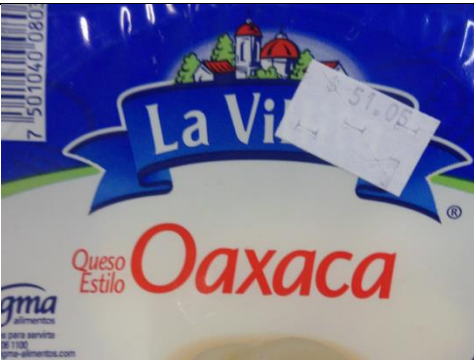
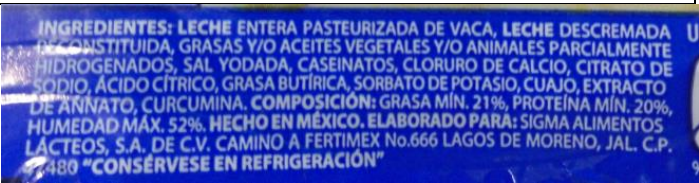
Pan molido (Bimbo)		
Habaneras		INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO, SALVADO, GRASA VEGETAL (CONTIENE TBHQ, PALMITATO DE ASCORBILO, TOCOFEROLES), EXTRACTO DE MALTA, SAL YODADA, INULINA, JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, LEVADURA, ÁCIDO CÍTRICO, ESTEAROIL LACTILATO DE SODIO, VITAMINAS Y MINERALES (HIERRO, ÁCIDO FÓLICO, VITAMINA B12), GERMEN DE TRIGO, METABISULFITO DE SODIO, LECITINA DE SOYA, HARINA DE MALTA, EXTRACTO DE ROMERO, ENZIMA.
Saladitas		ELABORADO EN EQUIPO QUE PROCESA PRODUCTOS CON LECHE, HUEVO, NUECES DE ÁRBOLES, CACAHUATE, COCO. 0504v18 CONSÉRVESE EN UN LUGAR SECO Y FRESCO.
Palomitas mantequilla		INGREDIENTES: Maíz, aceite de palma, sal, saborizante natural y saborizante artificial (mantequilla), extracto de annato (colorante natural) CONTIENE: DERIVADOS DE LECHE
Margarina		HECHO EN MÉXICO. INGREDIENTES: Aceites vegetales comestibles hidrogenados y sin hidrogenar, agua, sal yodada, mono y diglicéridos, lecitina de soya (contiene soya), suero de leche en polvo (contiene leche), sorbato de potasio como conservador (0,1 %), ácido cítrico, saborizante artificial (mantequilla), colorantes naturales (annato y cúrcuma) y vitamina A. CONTIENE LECHE Y SOYA. Conserve el ambiente, deposite el envase vacío en la basura. Consérvese en refrigeración.

Margarina Chantilly		
Mantequilla		
Queso Philadelphia		
Queso Cottage		
Danonino		

Petizoo		Leche parcialmente descremada pasteurizada de vaca,
Vitalinea		Ingredientes: Leche descremada pasteurizada y/o reconstituida pasteurizada preparado de fruta fresca (acesulfame K (19,9mg/100g) y sucralosa (13,3mg/100g), almidón modificado, sólidos de jarabe de maíz, agar y cultivos lácticos de vaca, grasa de leche de vaca 1,45%. Hecho en México. Elaborado por Danone de México, S.A. de C.V. No. 36541, Irapuato, Guanajuato, México. Teléfono: 1-801-00LECHE
Yogurt light		INGREDIENTES: Leche descremada pasteurizada de vaca, Leche descremada en polvo, Almidón modificado, Gellanina, Sucralosa (15,1 mg/100g), Acesulfame K (14,5 mg/100 g) y Cultivos lácticos. Grasa de leche: 0%. Proteína de leche: 3,8% HECHO EN MÉXICO. Elaborado por: Comercializadora de Lácteos y Derivados S.A. de C.V.
Yoplait		"CONSERVESE EN REFRIGERACIÓN" INGREDIENTES: LECHE DESCREMADA PASTEURIZADA, AZÚCAR, LECHE DESCREMADA DESHIDRATADA, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ALMIDÓN MODIFICADO, GRENATINA, PECTINA, SUCRALOSA
Yakult		

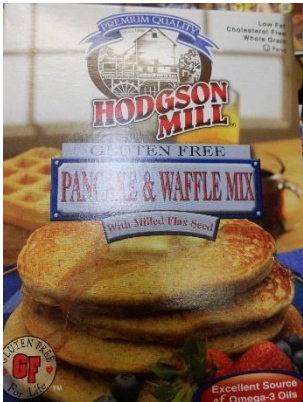
Nombre del Producto	Imagen	Ingredientes
Salchichas		
Bernina		17614 SALCHICHA DE PAVO AHUMADA INGREDIENTES: CARNE Y GRASA DE PAVO, AGUA, FECULA DE PAPA, SAL YODADA, ESPECIAS, FOSFATOS DE SODIO, LACTATO DE SODIO, ACIDO SORBICO, BHT, PIMENTON, SABORIZANTES NATURALES, ASCORBATO DE SODIO, NITRITO DE SODIO, AHUMADO NATURAL.
San Rafael		INGREDIENTES: CARNE DE AVE, AGUA, PROTEINA CONCENTRADA DE SOYA , SAL YODADA, S ALMIDON MODIFICADO, FIBRA DE SOYA , FOSFATO DE SODIO, ERITORBATO DE SODIO, SABOR CARMIN. PUEDE CONTENER: GLUTEN. ELABORADO EN: TIF 158 SIGMA ALIMENTOS C
Fud		INGREDIENTES: CARNE DE AVE, AGUA, HARINA DE TRIGO, PROTEINA CONCENTRADA DE S, FOSFATO DE SODIO, SABORIZANTES NATURALES Y ARTIFICIALES, PROTEINA VEGETAL HID, DE SODIO, NITRITO DE SODIO, CARMIN. "CONSERVESE EN REFRIGERACION DE 2° C A 4° C".

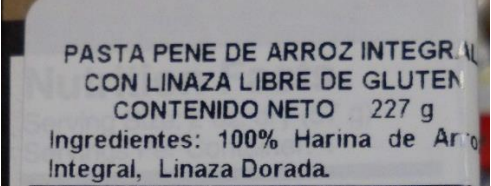
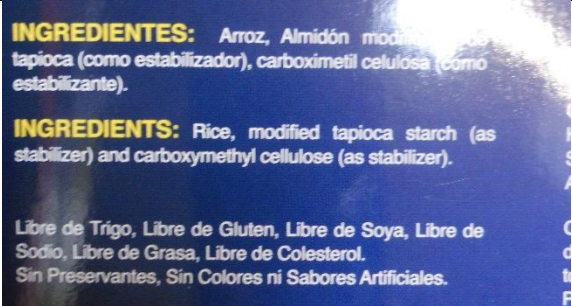
Jamón		
Tangamanga Pechuga de pavo		Ingredientes: Pechuga de Pavo, Agua, Lactato de Sodio, Almidón Modificado, Sal Yodada, Dextrosa, Carragenina, Fosfato de Sodio, Condimentos y Especies, Glutamato Monosódico, Eritorbato de Sodio, Nitrito de Sodio.
Bernina		17675 PECHUGA DE PAVO SIN SAL INGREDIENTES: PECHUGA DE PAVO, AGUA, CLORURO DE POTASIO, PROTEINA DE LECHE Y DE SOYA, AZÚCAR, FOSFATOS DE SODIO, CARRAGENINA, ESPECIAS, ACIDO ASCORBICO, ERITORBATO DE SODIO, LACTATO DE SODIO, NITRITO DE SODIO, NITRATO DE POTASIO, SORBATO POTASICO, SABORIZANTES NATURALES.
Kir		..., CARRAGENINA, AZÚCAR, LACTATO DE SODIO, D
Delifresh		INGREDIENTES: pechuga de pavo, agua, almidón modificado de maíz, lactato de sodio, sal, azúcar, fosfato de sodio, carragenina, cloruro de potasio, diacetato de sodio, ascorbato de sodio, nitrito de sodio, color caramelo 1.
Tocino de pavo		INGREDIENTES: PAVO, AGUA, AZÚCAR, SAL, CONTIENE MENOS DEL 2% DE: LACTATO DE POTASIO, ACEITE DE CANOLA, CLORURO DE POTASIO, DIACETATO DE SODIO, FOSFATO DE SODIO, SABOR HUMO, ASCORBATO DE SODIO, EXTRACTO DE LEVADURA, NITRITO DE SODIO, DEXTROSA, LECITINA DE SOYA. CONTIENE: SOYA

Queso		
Jocoque		
Queso de Cabra		
Queso panela		
Queso Oaxaca		

Tofu		Contenido Neto: 396 g Marca: HOUSE FOODS Ingredientes: Agua filtrada, frijoles de soya, sulfato de calcio.
Queso untable		INGREDIENTES: AGUA, QUESO (leche pasteurizada de vaca, sal, enzimas y cultivos lácticos), SUERO DE LECHE, FOSFATOS DE SODIO, CITRATO DE SODIO, ÁCIDO CÍTRICO.

6.3 ALIMENTOS LIBRES DE PROTEÍNA DE LECHE DE VACA: MEGACOMERCIAL

Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Hodgson Mill Pancake & Waffle Mix		
Puffins (Cereal de caja)		
Pasta de arroz		

Pasta de Oro		
Hodgson Mill Pasta tipo penne		
Macarrones de pasta de arroz		

Avena con amaranto Granvita		CONSERVESE EN UN LUGAR FRESCO Y SECO. INGREDIENTES: HOJUELA DE AVENA, AMARANTO (7%), ESPECIAS.
Harina de Arroz		INGREDIENTES: Harina de arroz, Vitamina B1 (Tiamina), Hierro (Fumarato Ferroso), Zinc, Ácido Fólico, Niacina, Vitamina B2 (Riboflavina).
Amaranto Natural		INGREDIENTES: SEMILLAS DE AMARANTO
Amaranto sabor vainilla		Ingredientes: Amaranto, azúcar mascabado, glucosa, fructosa, esencia natural de vainilla y colorante artificial (amarillo 5 (tartracina)).

Avena Energy		
Quinoa		Grano entero de quinoa
Linaza		
Pan de centeno		Ingredientes: Harina de Trigo, Harina de Centeno, Levadura, Sal, Grasa vegetal, Azúcar, Ajonjolí, Propionato de calcio, Acondicionadores y mejoradores de masa (mono y digliceridos de ácidos grasos, harina de soya, goma guar, ácido acético), Goma xantano y Lecitina de soya. Elaborado en equipos que procesan productos que contienen Huevo, Soya, Nuez, y Girasol.

Atole de harina de arroz	 A yellow and blue bag of Atole de Maiz con Harina de Arroz. The bag features the brand name 'Atole' in large red letters, 'Fécula de Maiz con Harina de Arroz' in smaller text, and a small illustration of a child's face. It also includes a 'BEST SELLER' starburst and a 'SHAKE BOX BEFORE USING' instruction.	INGREDIENTES: Fécula de maíz, harina de arroz, sal yodada, mezcla de vitaminas y minerales (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, hierro (sulfato ferroso), zinc (óxido y zinc)), saborizantes artificiales y color amarillo tartrazol.
Tapioca	 A red and white box of Kraft Minute Tapioca. The box features the 'KRAFT' logo, 'Minute Tapioca' in large blue and red letters, and 'Great for Puddings & Fruit Pies' in smaller text. It also includes a 'SHAKE BOX BEFORE USING' instruction and an image of a bowl of tapioca pudding.	Tapioca Preparada Cont. Net 227g Ingredientes: Tapioca Precocida, Lecitina de Soya.

6.4 ALIMENTOS LIBRES DE PROTEÍNA DE LECHE DE VACA: WALLMART

Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Tapioca		INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 g Tamaño de la Porción 30 g Porciones por Envase 16.6 aprox. Contenido Energético 1,472 kJ (350 Kcal) Grasa 0 g Grasa Saturada 0 g Proteínas 0 g Carbohidratos 85.8 g Azúcares 85.8 g Fibra 0 g Sodio 23 mg
Glutino		INGREDIENTES: HARINA DE MAÍZ, ARROZ BLANCO, AZÚCAR, REBANADAS DE FRESA DESHIDRATADAS 3%, SAL, LECITINA DE SOYA, VITAMINAS Y MINERALES: ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C), ALFA TOCOFEROL (VITAMINA E), HIERRO REDUCIDO, NIACINAMIDA, HIDROXICLORURO DE PIRIDOXINA (VITAMINA B6), HIDROXICLORURO DE TIAMINA (VITAMINA B1), RIBOFLAVINA (VITAMINA B2), PALMITATO DE RETINIL (VITAMINA A), ÁCIDO FÓLICO, VITAMINA B12. CONTIENE SOYA. PUEDE CONTENER NUECES DE ÁRBOL.
Glutino		INGREDIENTES: HARINA DE MAÍZ, ARROZ BLANCO, AZÚCAR, SAL, LECITINA DE SOYA, VITAMINAS Y MINERALES: ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C), ALFA TOCOFEROL (VITAMINA E), HIERRO REDUCIDO, NIACINAMIDA, HIDROXICLORURO DE PIRIDOXINA (VITAMINA B6), HIDROXICLORURO DE TIAMINA (VITAMINA B1), RIBOFLAVINA (VITAMINA B2), PALMITATO DE RETINIL (VITAMINA A), ÁCIDO FÓLICO, VITAMINA B12. CONTIENE SOYA. PUEDE CONTENER NUECES DE ÁRBOL.

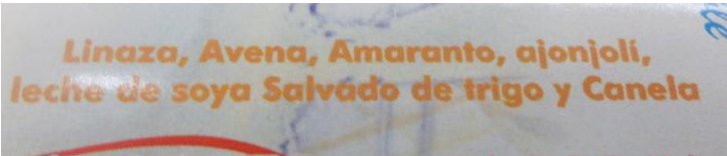
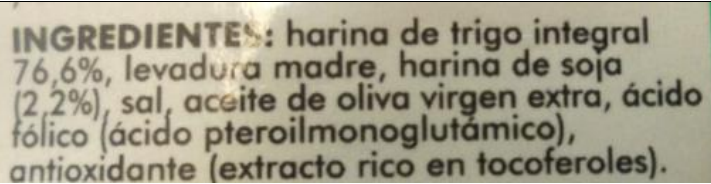
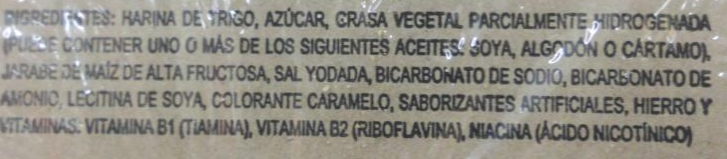
Chocochoco		 INGREDIENTES: AZÚCAR, COCOA, MALTODEXTRINA DE MAÍZ, LECITINA DE SOYA, SAL YODADA, EDULCORANTE NATURAL DE STEVIA, SABORIZANTE ARTIFICIAL, VITAMINA B2, VITAMINA A, VITAMINA C, HIERRO, AMARILLO 5, AMARILLO 6, ROJO 5, AZUL 1. Información sobre Alérgenos: Contiene Lecitina de soya, Amarillo 5.
Alegrías		 INGREDIENTES: Amaranto, Miel de abeja, piloncillo, pasas y nueces.

6.5 ALIMENTOS LIBRES DE PROTEÍNA DE LECHE DE VACA: SUPERAMA

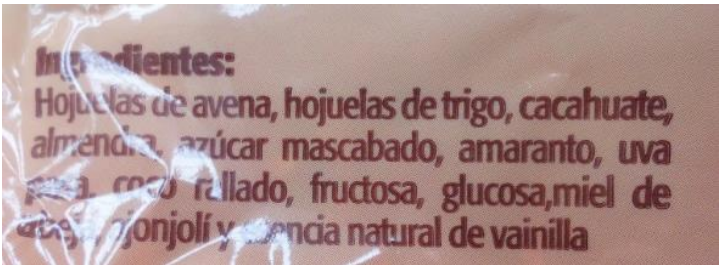
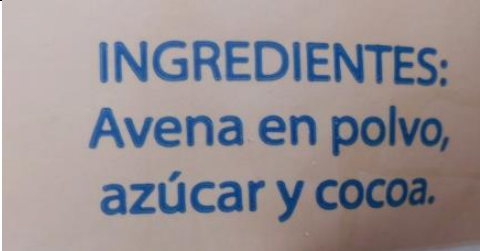
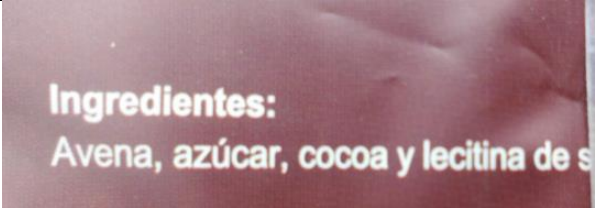
Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Papas		Ingredientes: Papas (Yucon gold) 53 %, papas azul 13,3 %, Papas ruby dulce 6,65% (papas dulces naranja, jugo), 6, 65 % papas dulces naranja, aceite de canola y/o aceite de cártamo y/o aceite de girasol, sal marina.
Cereal		Ingredientes: Harina de Maíz Integral, Jugo de Caña Evaporado, Harina de Arroz, Harina de Maíz Amarillo, Inulina, Quinoa Puffs, Jarabe de Maple, Semillas de Lino, Sabor Nautral a Jarabe de Maple, Trigo de Sarraceno, Quinoa, Sal de Mar, Amaranto, Melaza, Tocoferoles (Vitamina E natural).
Harina para pizza		Ingredientes harina de arroz, almidon de papa, harina de mijo, harina de sorgo, harina de tapioca, harina de papa, jugo de caña evaporado, goma xantana, levadura, sal marina, goma guar.

Harina para Hot Cakes		Ingredientes : Almidón, harina de sorgo blanco, harina de tapioca, harina integral de maíz, jugo evaporado de caña, polvo para hornear (pirofosfato ácido de sodio, bicarbonato de sodio, almidón de maíz, fosfato monocálcico, bicarbonato de sodio, sal marina, carbonato de magnesio), goma xantana.
Harina para Brownies		Ingredientes : Jugo de caña evaporado, cacao en polvo, almidón de papa, harina de sorgo, harina de tapioca, harina de grano entero de maíz, sal marina, polvo para hornear (pirofosfato ácido de sodio, bicarbonato de sodio, almidón de maíz, fosfato monocálcico), goma xantana.
Polvo para hornear		Ingredientes: Pirofosfato ácido de sodio, bicarbonato de sodio, almidón de maíz, fosfato monocálcico.
Couscous		

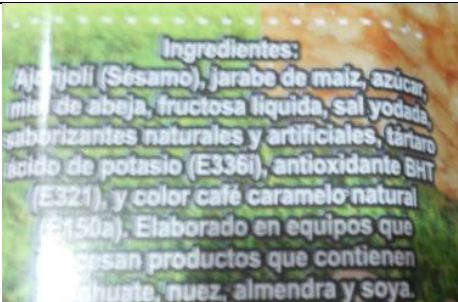
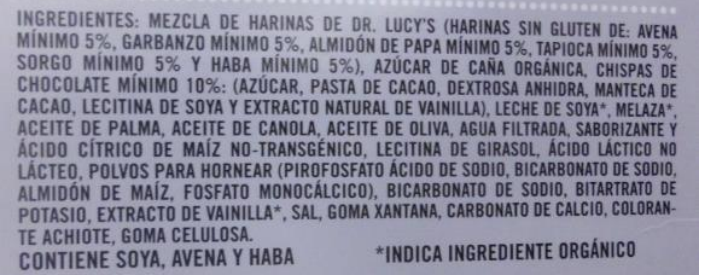
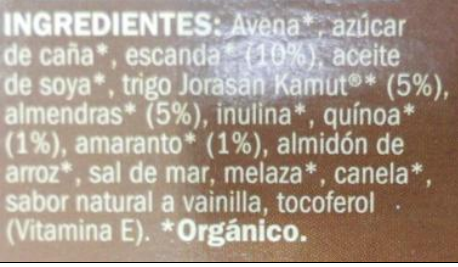
6.6 Alimentos libres de proteína de leche de vaca: Soriana

Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Energéti-k		
Tortitas de Maíz		
Pan integral de Soya		
Galletas tradicionales		

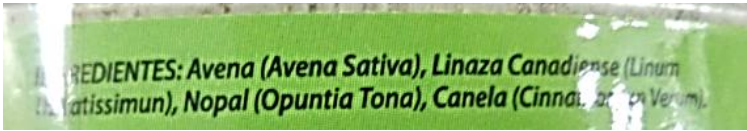
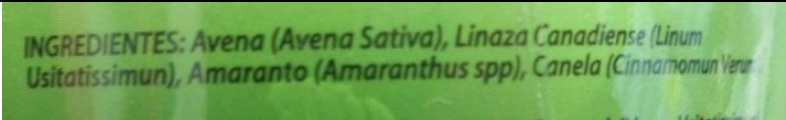
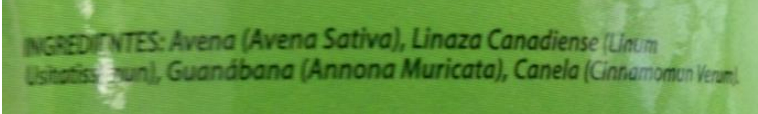
6.7 ALIMENTOS LIBRES DE PROTEÍNA DE LECHE DE VACA: CHEDRAUI

Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Granola		
Avena		
Avena Polvo para preparar bebidas de avena sabor chocolate		

6.8 ALIMENTOS LIBRES DE PROTEÍNA DE LECHE DE VACA: COSTCO

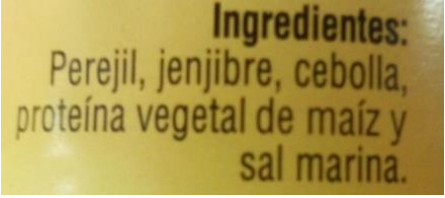
Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Agua de coco		 INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Tamaño de la porción 200 ml Porciones por envase 1,65 Cantidad por porción Contenido energético (kJ) (43 kcal) Proteínas 0,7 g Grasas (lípidos) 0,9 g De las cuales: Grasa saturada 0,8 g Grasa poliinsaturada 0,03 g Grasa monoinsaturada 0,07 g Ácidos grasos trans 0 g Colesterol 0 mg Carbohidratos (hidratos de carbono) 8 g De los cuales: Azúcares 6 g Fibra dietética 0 g Sodio 40 mg Vitamina C 15% (IDR)
Cereal		 Ingredientes: Ajenjolí (Sésamo), jarabe de maíz, azúcar, miel de abeja, fructosa líquida, sal yodada, saborizantes naturales y artificiales, tartrazo, ácido de potasio (E336i), antioxidante BHT (E321), y color café caramelo natural (E150a). Elaborado en equipos que procesan productos que contienen cacahuate, nuez, almendra y soya.
Galletas Lucy		 INGREDIENTES: MEZCLA DE HARINAS DE DR. LUCY'S (HARINAS SIN GLUTEN DE: AVENA MÍNIMO 5%, GARBANZO MÍNIMO 5%, ALMIDÓN DE PAPA MÍNIMO 5%, TAPIOCA MÍNIMO 5%, SORGO MÍNIMO 5% Y HABA MÍNIMO 5%), AZÚCAR DE CAÑA ORGÁNICA, CHISPAS DE CHOCOLATE MÍNIMO 10%: (AZÚCAR, PASTA DE CACAO, DEXTROSA ANHIDRA, MANTECA DE CACAO, LECITINA DE SOYA Y EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA), LECHE DE SOYA*, MELAZA*, ACEITE DE PALMA, ACEITE DE CANOLA, ACEITE DE OLIVA, AGUA FILTRADA, SABORIZANTE Y ÁCIDO CÍTRICO DE MAÍZ NO-TRANSGÉNICO, LECITINA DE GIRASOL, ÁCIDO LÁCTICO NO LÁCTEO, POLVOS PARA HORNEAR (PIROFOSFATO ÁCIDO DE SODIO, BICARBONATO DE SODIO, ALMIDÓN DE MAÍZ, FOSFATO MONOCÁLCICO), BICARBONATO DE SODIO, BITARTRATO DE POTASIO, EXTRACTO DE VAINILLA*, SAL, GOMA XANTANA, CARBONATO DE CALCIO, COLORANTE ACHIOTE, GOMA CELULOSA. CONTIENE SOYA, AVENA Y HABA *INDICA INGREDIENTE ORGÁNICO
Granos Ancestrales		 INGREDIENTES: Avena*, azúcar de caña*, escanda* (10%), aceite de soya*, trigo Jorasan Kamut®* (5%), almendras* (5%), inulina*, quínoa* (1%), amaranto* (1%), almidón de arroz*, sal de mar, melaza*, canela*, sabor natural a vainilla, tocoferol (Vitamina E). *Orgánico.

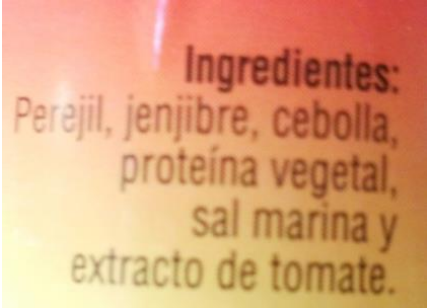
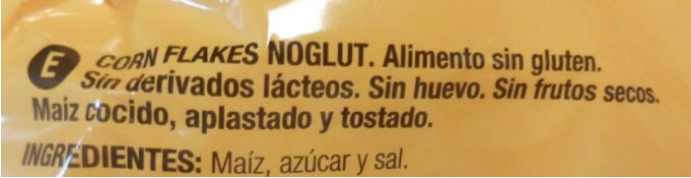
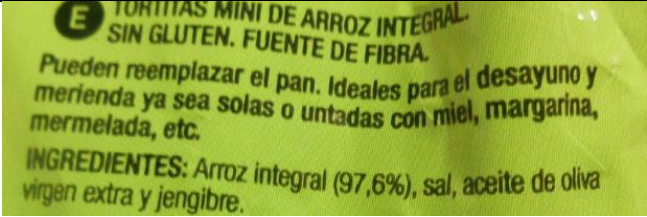
6.9 ALIMENTOS LIBRES DE PROTEÍNA DE LECHE DE VACA: SAM'S

Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Avena con linaza y nopal		
Avena con linaza y amaranto		
Avena con linaza y guanábana		

6.10 ALIMENTOS EN TIENDAS ORGÁNICAS

TIENDA ORGÁNICA: MERCATLÁN

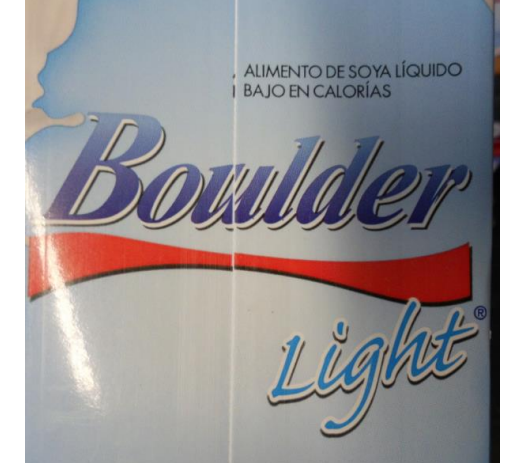
Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Palomitas de sorgo		
Pan rallado		por su naturaleza, no contienen gluten. INGREDIENTES: ALMIDÓN DE MAÍZ, HARINA DE ARROZ, HARINA DE MAÍZ, AZÚCAR MORENO DE CAÑA, ALBÚMINA DE HUEVO, MALTODEXTRINA, LEVADURA, ESTABILIZADOR (HIDROXIPROPIL-METILCELULOSA), SAL, HUEVO ENTERO EN POLVO.
Sazonador vegetal		

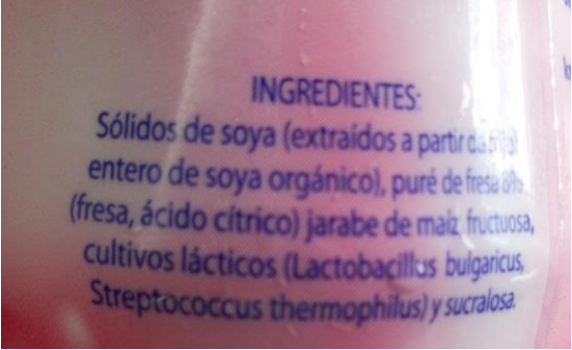
Sazonados vegetal "jitomate"		
Cereal		
Tortitas de Arroz		
Pan de almendras y arándanos.		

Quinoa Inflada dulce	
Quinoa inflada insabora	
Quinoa negra perlada	
Chía Orgánica	

Harina integral de centeno	
Ajonjolí	
Ajonjolí tostado	
Amaranto	

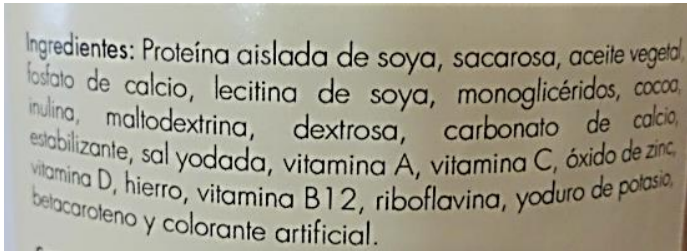
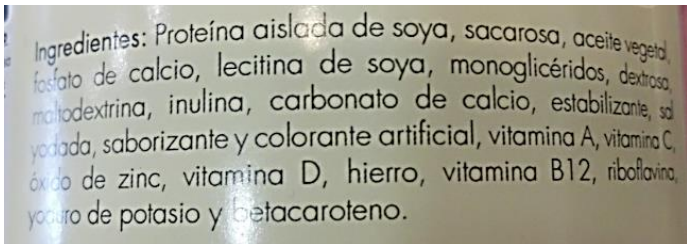
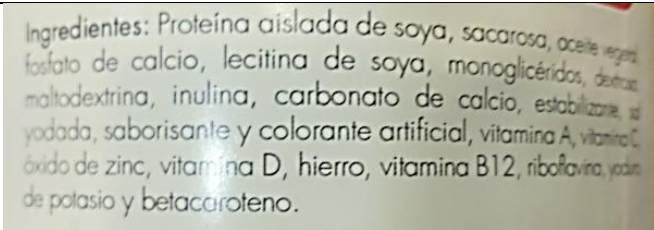
Botana de leguminosas																							
Leche de coco																							
Leche de soya para niños	 INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Tamaño de la Porción 236 ml Porciones por envase 1 Valores por 236 ml <table> <tr> <td>Contenido energético</td> <td>343,8 kJ (81,6 kcal)</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>5,5 g</td> </tr> <tr> <td>Grasas (lípidos)</td> <td>2,4 g</td> </tr> <tr> <td>Grasa Saturada</td> <td>0,6 g</td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos (Hidratos de Carbono)</td> <td>9,5 g</td> </tr> <tr> <td>Azúcares</td> <td>3,5 g</td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética</td> <td>3,5 g</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A (equivalentes de Retinol)</td> <td>158 µg</td> </tr> <tr> <td>Vitamina Ds (Colecalciferol)</td> <td>1,5 µg</td> </tr> <tr> <td>Sodio</td> <td>70,0 mg</td> </tr> <tr> <td>Calcio</td> <td>178,0 mg</td> </tr> </table>	Contenido energético	343,8 kJ (81,6 kcal)	Proteínas	5,5 g	Grasas (lípidos)	2,4 g	Grasa Saturada	0,6 g	Carbohidratos (Hidratos de Carbono)	9,5 g	Azúcares	3,5 g	Fibra dietética	3,5 g	Vitamina A (equivalentes de Retinol)	158 µg	Vitamina Ds (Colecalciferol)	1,5 µg	Sodio	70,0 mg	Calcio	178,0 mg
Contenido energético	343,8 kJ (81,6 kcal)																						
Proteínas	5,5 g																						
Grasas (lípidos)	2,4 g																						
Grasa Saturada	0,6 g																						
Carbohidratos (Hidratos de Carbono)	9,5 g																						
Azúcares	3,5 g																						
Fibra dietética	3,5 g																						
Vitamina A (equivalentes de Retinol)	158 µg																						
Vitamina Ds (Colecalciferol)	1,5 µg																						
Sodio	70,0 mg																						
Calcio	178,0 mg																						

Jugo de soya	 USDA ORGANIC ORGÁNICO ALIMENTO DE SOYA LÍQUIDO CON JAGO DE NARANJA ULTRAPASTEURIZADO Boulder	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Tamaño de la Porción 250ml Porciones por envase 4 Valores por 100 ml Contenido energético 222,5 kJ (52,5 kcal) Proteínas 1,0 g Grasas (lípidos) 0,5 g Grasa Saturada 0,07 g Carbohidratos (Hidratos de Carbono) 11,0 g Azúcares 8,0 g Fibra dietética 0,5 g Ácido ascórbico (Vitamina C) 60,0 mg Sodio 0,0 mg
Leche de soya	 ALIMENTO DE SOYA LÍQUIDO SIN AZÚCAR Boulder	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Tamaño de la Porción 250ml Porciones por envase 4 Valores por 100 g Contenido energético 180,71 kJ (43,02 kcal) Proteínas 2,9 g Grasas (lípidos) 1,70 g, de las cuales 0,04 g de Grasa Saturada 0,06 g de Grasa Poliinsaturada 0,60 g de Grasa Monoinsaturada 0,00 g de Ácidos Grasos Trans Colesterol 0,0 mg Carbohidratos (Hidratos de Carbono) 4,03 g, de los cuales 0,00 g de Azúcar Fibra dietética 2,07 g Sodio 84,0 mg Calcio 106,0 mg Vitamina A (equivalentes de Retinol) 66,8 µg Vitamina D3 (Colecalciferol) 0,6 µg
Leche de soya Light	 ALIMENTO DE SOYA LÍQUIDO BAJO EN CALORÍAS Boulder Light	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Tamaño de la Porción 240ml Porciones por envase 4,2 Valores por porción Contenido energético 330,5 kJ (78,0 kcal) Proteínas 6,0 g Grasas (lípidos) del cual: 4,0 g Grasa Poliinsaturada del cual: 2,47 g Ácido linoleico 2,10 g Ácido linolénico 0,30 g Grasa Saturada 0,62 g Grasa Monoinsaturada 0,91 g Ácidos Grasos Trans 0 g Colesterol 0 mg Carbohidratos (Hidratos de Carbono) del cual: 4,5 g Fibra Dietética 1,2 g Lactosa 0 g Azúcar 0 g Calcio 300 mg Sodio 78 mg Vitamina A (equivalentes de Retinol) 321,6 µg Vitamina D3 (Colecalciferol) 2,4 µg

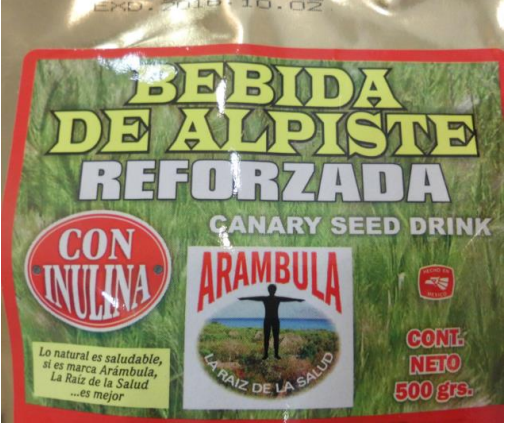
Yogurt de soya		
Yogurt de Soya Fresa light		

6.11 ALIMENTO EN TIENDAS NATURISTAS

TIENDA NATURISTA: NUTRISA

Nombre de producto	Imagen	Ingredientes
Bebida de soya sabor chocolate		 Ingredientes: Proteína aislada de soya, sacarosa, aceite vegetal, fosfato de calcio, lecitina de soya, monoglicéridos, cocoa, inulina, maltodextrina, dextrosa, carbonato de calcio, estabilizante, sal yodada, vitamina A, vitamina C, óxido de zinc, vitamina D, hierro, vitamina B12, riboflavina, yoduro de potasio, betacaroteno y colorante artificial.
Bebida de soya sabor Fresa		 Ingredientes: Proteína aislada de soya, sacarosa, aceite vegetal, fosfato de calcio, lecitina de soya, monoglicéridos, dextrosa, maltodextrina, inulina, carbonato de calcio, estabilizante, sal yodada, saborizante y colorante artificial, vitamina A, vitamina C, óxido de zinc, vitamina D, hierro, vitamina B12, riboflavina, yoduro de potasio y betacaroteno.
Bebida de soya sabor vainilla		 Ingredientes: Proteína aislada de soya, sacarosa, aceite vegetal, fosfato de calcio, lecitina de soya, monoglicéridos, dextrosa, maltodextrina, inulina, carbonato de calcio, estabilizante, sal yodada, saborizante y colorante artificial, vitamina A, vitamina C, óxido de zinc, vitamina D, hierro, vitamina B12, riboflavina, yoduro de potasio y betacaroteno.

Bebida de soya Natural		Ingredientes: Proteína aislada de soya, aceite vegetal, disacáridos como endulzante, fosfato de calcio, lecitina de soya, monoglicéridos, vitamina A, vitamina C, vitamina B6, óxido de zinc, hierro, vitamina B12, ácido pantoténico, ácido fólico, riboflavina, yoduro de potasio y betacaroteno.
Bebida de soya Sabor: Vainilla		Ingredientes: Proteína de soya, aceite de soya, aceite de copra, maltodextrina, saborizante y colorante artificial, vitamina C (ácido ascórbico), niacina (niacinamida), vitamina E (acetato de alfa tocoferol), vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (monitrato de tiamina), vitamina A (retinol), ácido fólico, vitamina D3 (colecalfiferol), vitamina B12 (cianocobalamina).
Bebida de soya sabor natural		Ingredientes: Proteína de soya, aceite de soya, aceite de copra, maltodextrina, vitamina C (ácido ascórbico), niacina (niacinamida), vitamina E (acetato de alfa tocoferol), vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (monitrato de tiamina), vitamina A (retinol), ácido fólico, vitamina D3 (colecalfiferol), vitamina B12 (cianocobalamina).

Bebida de alpiste		...mayor o menor dependiendo de sus necesidades Ingredientes: CANARY SEED, ANIZ, CINAMON AND Ingredientes: ALPISTE, ANIZ, CANELA E INULINA
Amaranto		Ingredientes: Amaranto (<i>amaranthus hypochondriacus</i> L.).
Semilla de linaza		Ingredientes: Semilla de linaza (<i>linum usitatissimum</i>).
Semilla de girasol		Ingredientes: Semilla de girasol (<i>Helianthus annuus</i>).

Germen de trigo		Ingredientes: Germen de trigo (<i>Triticum aestivum</i> L.).
Salvado de trigo		Ingredientes: Salvado de trigo.
Avena		Ingredientes: Avena (<i>avena sativa</i> L.).
Galleta de Avena		Ingredientes: Harina de trigo adicionada (harina de trigo, vitamina B1 (Tiamina), vitamina B2 (Riboflavina), Niacina, Ácido fólico, Hierro y Zinc), grasa vegetal, azúcares, salvado de trigo, avena, inulina, fibra de trigo, polvo para hornear (bicarbonato de sodio, sulfato de calcio, sulfato de aluminio y sodio, fosfato monocalcico monohidratado), saborizante artificial, lecitina de soya, sal yodada y color caramelo clase IV.

Dulce de ajonjolí con miel		INGREDIENTES: Ajonjolí (Sésamo), jarabe de maíz, azúcar, miel de abeja, fructosa líquida, sal yodada, saborizantes naturales y artificiales, tártaro ácido de potasio (E336i), antioxidante BHT (E321), y color café caramelo natural (E150a). Elaborado en equipos que procesan productos que contienen cacahuete, nuez, almendra y soya.
Barras de amaranto con chocolate		INGREDIENTES: Amaranto, chocolate claro y 1% de lecitina de soya.

6.12 ALIMENTOS ENCONTRADOS EN EL MERCADO

CENTRAL DE ABASTOS

Frijol pinto		Lenteja	
Frijol Flor de mayo		Soya	
Ayocotes		Arroz	

Ajonjolí		Semilla de Girasol	
Alpiste		Habas	
Cacahuates		Avena	
Haba pelada		Garbanzo	

Jengibre		Alverjón	
Maíz Pozolero		Nabo	
Mijo		Linaza	
Chía		Almendra y nueces	 

6.13 LECHE LIBRE DE LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

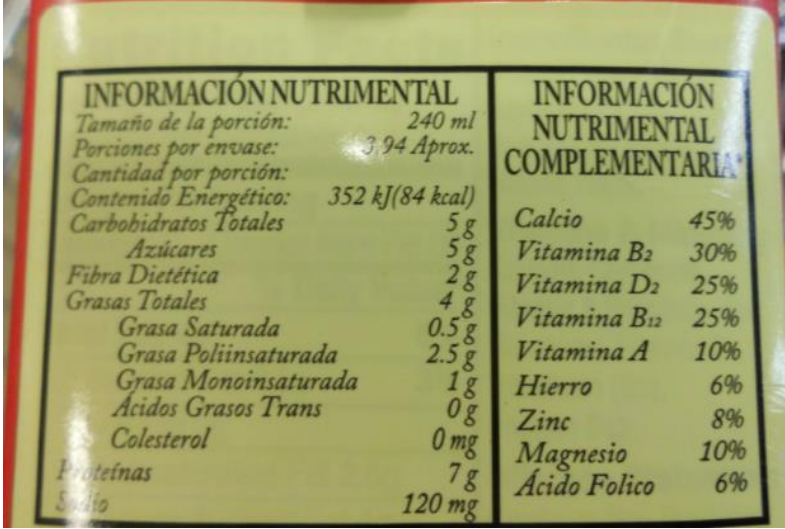
SUPERMERCADO: MEGA COMERCIAL

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental
Leche de almendra Nature'S Heart			

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental
Leche de Soya Nature'S Heart			

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental
Leche de Arroz Nature'S Heart			

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental
Leche de Almendras SILK		

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																																
Leche de Soya SILK		 <table><tr><th colspan="2">INFORMACIÓN NUTRIMENTAL</th><th colspan="2">INFORMACIÓN NUTRIMENTAL COMPLEMENTARIA</th></tr><tr><td>Tamaño de la porción:</td><td>240 ml</td><td>Calcio</td><td>45%</td></tr><tr><td>Porciones por envase:</td><td>3.94 Aprox.</td><td>Vitamina B₂</td><td>30%</td></tr><tr><td>Cantidad por porción:</td><td></td><td>Vitamina D₂</td><td>25%</td></tr><tr><td>Contenido Energético:</td><td>352 kJ (84 kcal)</td><td>Vitamina B₁₂</td><td>25%</td></tr><tr><td>Carbohidratos Totales</td><td>5 g</td><td>Vitamina A</td><td>10%</td></tr><tr><td>Azúcares</td><td>5 g</td><td>Hierro</td><td>6%</td></tr><tr><td>Fibra Dietética</td><td>2 g</td><td>Zinc</td><td>8%</td></tr><tr><td>Grasas Totales</td><td>4 g</td><td>Magnesio</td><td>10%</td></tr><tr><td>Grasa Saturada</td><td>0.5 g</td><td>Ácido Fólico</td><td>6%</td></tr><tr><td>Grasa Poliinsaturada</td><td>2.5 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grasa Monoinsaturada</td><td>1 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Ácidos Grasos Trans</td><td>0 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Colesterol</td><td>0 mg</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>7 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sodio</td><td>120 mg</td><td></td><td></td></tr></table>	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		INFORMACIÓN NUTRIMENTAL COMPLEMENTARIA		Tamaño de la porción:	240 ml	Calcio	45%	Porciones por envase:	3.94 Aprox.	Vitamina B ₂	30%	Cantidad por porción:		Vitamina D ₂	25%	Contenido Energético:	352 kJ (84 kcal)	Vitamina B ₁₂	25%	Carbohidratos Totales	5 g	Vitamina A	10%	Azúcares	5 g	Hierro	6%	Fibra Dietética	2 g	Zinc	8%	Grasas Totales	4 g	Magnesio	10%	Grasa Saturada	0.5 g	Ácido Fólico	6%	Grasa Poliinsaturada	2.5 g			Grasa Monoinsaturada	1 g			Ácidos Grasos Trans	0 g			Colesterol	0 mg			Proteínas	7 g			Sodio	120 mg		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		INFORMACIÓN NUTRIMENTAL COMPLEMENTARIA																																																																
Tamaño de la porción:	240 ml	Calcio	45%																																																															
Porciones por envase:	3.94 Aprox.	Vitamina B ₂	30%																																																															
Cantidad por porción:		Vitamina D ₂	25%																																																															
Contenido Energético:	352 kJ (84 kcal)	Vitamina B ₁₂	25%																																																															
Carbohidratos Totales	5 g	Vitamina A	10%																																																															
Azúcares	5 g	Hierro	6%																																																															
Fibra Dietética	2 g	Zinc	8%																																																															
Grasas Totales	4 g	Magnesio	10%																																																															
Grasa Saturada	0.5 g	Ácido Fólico	6%																																																															
Grasa Poliinsaturada	2.5 g																																																																	
Grasa Monoinsaturada	1 g																																																																	
Ácidos Grasos Trans	0 g																																																																	
Colesterol	0 mg																																																																	
Proteínas	7 g																																																																	
Sodio	120 mg																																																																	

Supermercado: Walmart

- Se encuentran las mismas marcas de leche que en la Mega Comercial

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental
Soyactive		

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental
Soyactive		

Supermercado: Soriana

- Se encuentran las mismas marcas de leche que en la Mega Comercial y Wallmart.

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																																
Leche de Almendras. Almond Breeze		 <table><tr><td colspan="4">BLUE DIAMOND BREEZE® BEBIDA DE ALMENDRAS SABOR ORIGINAL</td></tr><tr><td colspan="4">INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Tamaño de la porción: 1 taza (240ml) Porciones por empaque: 4 aprox.</td></tr><tr><td colspan="4">Cantidad por porción</td></tr><tr><td>Contenido energético</td><td>58,5 kcal</td><td>(243,5 kJ)</td><td></td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>1 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grasas (lípidos)</td><td>2,5 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grasa saturada</td><td>0 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sodio</td><td>150 mg</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Potasio</td><td>180 mg</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Carbohidratos (hidratos de carbono)</td><td>8 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Fibra dietética</td><td>1 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Azúcares</td><td>7 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Vitamina E</td><td>90%</td><td>Vitamina D</td><td>50%</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>50%</td><td>Hierro</td><td>4,1%</td></tr><tr><td>Fósforo</td><td>3%</td><td>Magnesio</td><td>6,4%</td></tr><tr><td>Vitamina A</td><td>17,6%</td><td></td><td></td></tr></table> *Porcentajes basados en los valores nutrimentales de referencia (VNR) para la población mexicana en la NOM - 051- SCFI/SSA1-2010	BLUE DIAMOND BREEZE® BEBIDA DE ALMENDRAS SABOR ORIGINAL				INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Tamaño de la porción: 1 taza (240ml) Porciones por empaque: 4 aprox.				Cantidad por porción				Contenido energético	58,5 kcal	(243,5 kJ)		Proteínas	1 g			Grasas (lípidos)	2,5 g			Grasa saturada	0 g			Sodio	150 mg			Potasio	180 mg			Carbohidratos (hidratos de carbono)	8 g			Fibra dietética	1 g			Azúcares	7 g			Vitamina E	90%	Vitamina D	50%	Calcio	50%	Hierro	4,1%	Fósforo	3%	Magnesio	6,4%	Vitamina A	17,6%		
BLUE DIAMOND BREEZE® BEBIDA DE ALMENDRAS SABOR ORIGINAL																																																																		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Tamaño de la porción: 1 taza (240ml) Porciones por empaque: 4 aprox.																																																																		
Cantidad por porción																																																																		
Contenido energético	58,5 kcal	(243,5 kJ)																																																																
Proteínas	1 g																																																																	
Grasas (lípidos)	2,5 g																																																																	
Grasa saturada	0 g																																																																	
Sodio	150 mg																																																																	
Potasio	180 mg																																																																	
Carbohidratos (hidratos de carbono)	8 g																																																																	
Fibra dietética	1 g																																																																	
Azúcares	7 g																																																																	
Vitamina E	90%	Vitamina D	50%																																																															
Calcio	50%	Hierro	4,1%																																																															
Fósforo	3%	Magnesio	6,4%																																																															
Vitamina A	17,6%																																																																	

Supermercado: Superama

- Se encuentran las mismas leches que los supermercados anteriores.

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental																																																																												
Leche de Coco “ So Delicious” Sabor Natural		BEBIDA DE COCO SIN AZUCAR ELABORADO CON COCO ORGANICO COD 91236 Agítese bien antes de disfrutar INGREDIENTES : Leche orgánica de coco (agua, crema orgánica de coco), fosfato de calcio, fosfato de magnesio, sal de mar certificada kosher, carragenanos, goma guar, extracto de stevia, fruta monk (endulzante natural), palmitato con vitamina A, vitamina D-2, selenio, óxido de zinc, ácido fólico, vitamina B12.	<table><tr><th colspan="4">INFORMACION NUTRIMENTAL</th></tr><tr><td colspan="2">Tamaño de la porción</td><td colspan="2">240 ml</td></tr><tr><td colspan="2">Porciones por envase</td><td colspan="2">4 (Cuatro)</td></tr><tr><td colspan="2">Contenido energético</td><td colspan="2">294 KJ (70 Kcal.)</td></tr><tr><td colspan="4">Por porción</td></tr><tr><td colspan="2">Grasas totales</td><td colspan="2">4.5 g</td></tr><tr><td colspan="2">Grasas saturadas</td><td colspan="2">4 g</td></tr><tr><td colspan="2">Carbohidratos (hidratos de carbono)</td><td colspan="2">2 g</td></tr><tr><td colspan="4">De los cuales:</td></tr><tr><td colspan="2">Azúcar</td><td colspan="2">0 g</td></tr><tr><td colspan="2">Fibra dietética</td><td colspan="2">1 g</td></tr><tr><td colspan="2">Proteínas</td><td colspan="2">0 g</td></tr><tr><td colspan="2">Sodio</td><td colspan="2">65 mg</td></tr><tr><td colspan="4">Información Nutrimental complementaria *</td></tr><tr><td>Vitamina A</td><td>10%</td><td>Vitamina C</td><td>0%</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>10%</td><td>Hierro</td><td>0%</td></tr><tr><td>Vitamina D</td><td>30%</td><td>Acido Fólico</td><td>6%</td></tr><tr><td>Vitamina B12</td><td>50%</td><td>Magnesio</td><td>8%</td></tr><tr><td>Zinc</td><td>4%</td><td>Selenio</td><td>8%</td></tr></table>	INFORMACION NUTRIMENTAL				Tamaño de la porción		240 ml		Porciones por envase		4 (Cuatro)		Contenido energético		294 KJ (70 Kcal.)		Por porción				Grasas totales		4.5 g		Grasas saturadas		4 g		Carbohidratos (hidratos de carbono)		2 g		De los cuales:				Azúcar		0 g		Fibra dietética		1 g		Proteínas		0 g		Sodio		65 mg		Información Nutrimental complementaria *				Vitamina A	10%	Vitamina C	0%	Calcio	10%	Hierro	0%	Vitamina D	30%	Acido Fólico	6%	Vitamina B12	50%	Magnesio	8%	Zinc	4%	Selenio	8%
INFORMACION NUTRIMENTAL																																																																															
Tamaño de la porción		240 ml																																																																													
Porciones por envase		4 (Cuatro)																																																																													
Contenido energético		294 KJ (70 Kcal.)																																																																													
Por porción																																																																															
Grasas totales		4.5 g																																																																													
Grasas saturadas		4 g																																																																													
Carbohidratos (hidratos de carbono)		2 g																																																																													
De los cuales:																																																																															
Azúcar		0 g																																																																													
Fibra dietética		1 g																																																																													
Proteínas		0 g																																																																													
Sodio		65 mg																																																																													
Información Nutrimental complementaria *																																																																															
Vitamina A	10%	Vitamina C	0%																																																																												
Calcio	10%	Hierro	0%																																																																												
Vitamina D	30%	Acido Fólico	6%																																																																												
Vitamina B12	50%	Magnesio	8%																																																																												
Zinc	4%	Selenio	8%																																																																												

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental																																																																												
Leche de Coco “ So Delicious” Sabor Vainilla		BEBIDA DE COCO ORIGINAL SIN ENDULZANTES CERTIFICADA ORGANICA COD 91235 Agite bien antes de disfrutar. INGREDIENTES : Leche orgánica de coco (agua, crema orgánica de coco), fosfato de calcio, fosfato de magnesio, carragenanos, goma guar, palmitato con vitamina A, vitamina D-2, selenio, oxido de zinc, ácido fólico, vitamina B12.	<table><tr><th colspan="4">INFORMACION NUTRIMENTAL</th></tr><tr><td colspan="2">Tamaño de la porción</td><td colspan="2">240 ml</td></tr><tr><td colspan="2">Porciones por envase</td><td colspan="2">4 (Cuatro)</td></tr><tr><td colspan="2">Contenido energético</td><td colspan="2">210 KJ (50 Kcal.)</td></tr><tr><th colspan="4">Por porción</th></tr><tr><td colspan="2">Grasas totales</td><td colspan="2">4.5 g</td></tr><tr><td colspan="2">Grasas saturadas</td><td colspan="2">4 g</td></tr><tr><td colspan="2">Carbohidratos (hidratos de carbono)</td><td colspan="2">2 g</td></tr><tr><td colspan="4">De los cuales:</td></tr><tr><td colspan="2">Azúcar</td><td colspan="2">1 g</td></tr><tr><td colspan="2">Fibra dietética</td><td colspan="2">1 g</td></tr><tr><td colspan="2">Proteínas</td><td colspan="2">0 g</td></tr><tr><td colspan="2">Sodio</td><td colspan="2">15 mg</td></tr><tr><th colspan="4">Información Nutrimental complementaria *</th></tr><tr><td>Vitamina A</td><td>10%</td><td>Vitamina C</td><td>0%</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>10%</td><td>Hierro</td><td>4%</td></tr><tr><td>Vitamina D</td><td>30%</td><td>Acido Fólico</td><td>5%</td></tr><tr><td>Vitamina B12</td><td>50%</td><td>Magnesio</td><td>10%</td></tr><tr><td>Zinc</td><td>4%</td><td>Selenio</td><td>8%</td></tr></table>	INFORMACION NUTRIMENTAL				Tamaño de la porción		240 ml		Porciones por envase		4 (Cuatro)		Contenido energético		210 KJ (50 Kcal.)		Por porción				Grasas totales		4.5 g		Grasas saturadas		4 g		Carbohidratos (hidratos de carbono)		2 g		De los cuales:				Azúcar		1 g		Fibra dietética		1 g		Proteínas		0 g		Sodio		15 mg		Información Nutrimental complementaria *				Vitamina A	10%	Vitamina C	0%	Calcio	10%	Hierro	4%	Vitamina D	30%	Acido Fólico	5%	Vitamina B12	50%	Magnesio	10%	Zinc	4%	Selenio	8%
INFORMACION NUTRIMENTAL																																																																															
Tamaño de la porción		240 ml																																																																													
Porciones por envase		4 (Cuatro)																																																																													
Contenido energético		210 KJ (50 Kcal.)																																																																													
Por porción																																																																															
Grasas totales		4.5 g																																																																													
Grasas saturadas		4 g																																																																													
Carbohidratos (hidratos de carbono)		2 g																																																																													
De los cuales:																																																																															
Azúcar		1 g																																																																													
Fibra dietética		1 g																																																																													
Proteínas		0 g																																																																													
Sodio		15 mg																																																																													
Información Nutrimental complementaria *																																																																															
Vitamina A	10%	Vitamina C	0%																																																																												
Calcio	10%	Hierro	4%																																																																												
Vitamina D	30%	Acido Fólico	5%																																																																												
Vitamina B12	50%	Magnesio	10%																																																																												
Zinc	4%	Selenio	8%																																																																												

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental																																																																												
Leche de Coco “ So Delicious” Sabor chocolate		BEBIDA DE COCO SABOR CHOCOLATE ELABORADO CON COCO ORGANICO COD 91233 Agítese bien antes de disfrutar. INGREDIENTES : Leche orgánica de coco(agua, crema orgánica de coco), jugo orgánico de caña evaporada, cocoa,sabores naturales, fosfato de calcio, fosfato de magnesio, sal de mar certificada kosher, carragenanos, goma guar, extracto de stevia, fruta monk (endulzante natural), palmitato con vitamina A, vitamina D-2, selenio, oxido de zinc, acido folico, vitamina B12.	<table><tr><th colspan="4">INFORMACION NUTRIMENTAL</th></tr><tr><td colspan="2">Tamaño de la porción</td><td colspan="2">240 ml</td></tr><tr><td colspan="2">Porciones por envase</td><td colspan="2">4 (Cuatro)</td></tr><tr><td colspan="2">Contenido energético</td><td colspan="2">420 KJ (100 Kcal.)</td></tr><tr><td colspan="4">Por porción</td></tr><tr><td colspan="2">Grasas totales</td><td colspan="2">5 g</td></tr><tr><td colspan="2">Grasas saturadas</td><td colspan="2">4 g</td></tr><tr><td colspan="2">Carbohidratos (hidratos de carbono)</td><td colspan="2">12 g</td></tr><tr><td colspan="4">De los cuales:</td></tr><tr><td colspan="2">Azúcar</td><td colspan="2">10 g</td></tr><tr><td colspan="2">Fibra dietética</td><td colspan="2">1 g</td></tr><tr><td colspan="2">Proteínas</td><td colspan="2">0 g</td></tr><tr><td colspan="2">Sodio</td><td colspan="2">160 mg</td></tr><tr><td colspan="4">Información Nutrimental complementaria *</td></tr><tr><td>Vitamina A</td><td>10%</td><td>Vitamina C</td><td>0%</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>10%</td><td>Hierro</td><td>4%</td></tr><tr><td>Vitamina D</td><td>30%</td><td>Acido Fólico</td><td>6%</td></tr><tr><td>Vitamina B12</td><td>50%</td><td>Magnesio</td><td>10%</td></tr><tr><td>Zinc</td><td>4%</td><td>Selenio</td><td>8%</td></tr></table>	INFORMACION NUTRIMENTAL				Tamaño de la porción		240 ml		Porciones por envase		4 (Cuatro)		Contenido energético		420 KJ (100 Kcal.)		Por porción				Grasas totales		5 g		Grasas saturadas		4 g		Carbohidratos (hidratos de carbono)		12 g		De los cuales:				Azúcar		10 g		Fibra dietética		1 g		Proteínas		0 g		Sodio		160 mg		Información Nutrimental complementaria *				Vitamina A	10%	Vitamina C	0%	Calcio	10%	Hierro	4%	Vitamina D	30%	Acido Fólico	6%	Vitamina B12	50%	Magnesio	10%	Zinc	4%	Selenio	8%
INFORMACION NUTRIMENTAL																																																																															
Tamaño de la porción		240 ml																																																																													
Porciones por envase		4 (Cuatro)																																																																													
Contenido energético		420 KJ (100 Kcal.)																																																																													
Por porción																																																																															
Grasas totales		5 g																																																																													
Grasas saturadas		4 g																																																																													
Carbohidratos (hidratos de carbono)		12 g																																																																													
De los cuales:																																																																															
Azúcar		10 g																																																																													
Fibra dietética		1 g																																																																													
Proteínas		0 g																																																																													
Sodio		160 mg																																																																													
Información Nutrimental complementaria *																																																																															
Vitamina A	10%	Vitamina C	0%																																																																												
Calcio	10%	Hierro	4%																																																																												
Vitamina D	30%	Acido Fólico	6%																																																																												
Vitamina B12	50%	Magnesio	10%																																																																												
Zinc	4%	Selenio	8%																																																																												

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental
Leche de Arroz		

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental																																																																								
Leche de Arroz		BEBIDA DE ARROZ ORGANICA ENRIQUECIDA SABOR VAINILLA COD 00602 Agítese bien antes de disfrutar. INGREDIENTES : Agua filtrada, arroz café orgánico, aceite de canola orgánico, fosfato de tricalcio, sabor vainilla natural, sal marina, palmitato de vitamina A, vitamina B2 (riboflavina), vitamina D2, vitamina B12, gluconato de zinc, amilasa (enzimas).	gluconato de zinc, amilasa (enzimas) <table><tr><th colspan="4">INFORMACION NUTRIMENTAL</th></tr><tr><td colspan="2">Tamaño de la porción</td><td colspan="2">250 ML</td></tr><tr><td colspan="2">Porciones por envase</td><td colspan="2">Aprox. 4 (Cuatro)</td></tr><tr><td colspan="2">Contenido energético</td><td colspan="2">543 KJ (130 Cal)</td></tr><tr><td colspan="4">Por porción</td></tr><tr><td colspan="2">Grasas totales</td><td colspan="2">2 g</td></tr><tr><td colspan="2">Grasas saturadas</td><td colspan="2">0 g</td></tr><tr><td colspan="2">Carbohidratos (hidratos de carbono)</td><td colspan="2">26 g</td></tr><tr><td colspan="4">De los cuales:</td></tr><tr><td colspan="2">Azúcares</td><td colspan="2">10 g</td></tr><tr><td colspan="2">Fibra dietética</td><td colspan="2">0 g</td></tr><tr><td colspan="2">Proteínas</td><td colspan="2">1 g</td></tr><tr><td colspan="2">Sodio</td><td colspan="2">70 mg</td></tr><tr><td colspan="4">Información Nutrimental complementaria *</td></tr><tr><td>Vitamina A</td><td>10%</td><td>Vitamina C</td><td>0%</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>30%</td><td>Hierro</td><td>0%</td></tr><tr><td>Vitamina D</td><td>45%</td><td>Zinc</td><td>10%</td></tr><tr><td>Riboflavina</td><td>25%</td><td>Vitamina B12</td><td>50%</td></tr></table>	INFORMACION NUTRIMENTAL				Tamaño de la porción		250 ML		Porciones por envase		Aprox. 4 (Cuatro)		Contenido energético		543 KJ (130 Cal)		Por porción				Grasas totales		2 g		Grasas saturadas		0 g		Carbohidratos (hidratos de carbono)		26 g		De los cuales:				Azúcares		10 g		Fibra dietética		0 g		Proteínas		1 g		Sodio		70 mg		Información Nutrimental complementaria *				Vitamina A	10%	Vitamina C	0%	Calcio	30%	Hierro	0%	Vitamina D	45%	Zinc	10%	Riboflavina	25%	Vitamina B12	50%
INFORMACION NUTRIMENTAL																																																																											
Tamaño de la porción		250 ML																																																																									
Porciones por envase		Aprox. 4 (Cuatro)																																																																									
Contenido energético		543 KJ (130 Cal)																																																																									
Por porción																																																																											
Grasas totales		2 g																																																																									
Grasas saturadas		0 g																																																																									
Carbohidratos (hidratos de carbono)		26 g																																																																									
De los cuales:																																																																											
Azúcares		10 g																																																																									
Fibra dietética		0 g																																																																									
Proteínas		1 g																																																																									
Sodio		70 mg																																																																									
Información Nutrimental complementaria *																																																																											
Vitamina A	10%	Vitamina C	0%																																																																								
Calcio	30%	Hierro	0%																																																																								
Vitamina D	45%	Zinc	10%																																																																								
Riboflavina	25%	Vitamina B12	50%																																																																								

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental																																						
Leche de Arroz		Ingredientes: Agua, harina de arroz orgánica, Aceite de Canola, Inulina de agave azul orgánica, complejo mineral de suero de leche (Calcio, Fósforo, Magnesio, Potasio, Sodio, Hierro), Celulosa microcristalina E 460(i), Carragenina E 407, Goma de celulosa E 466, Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina C, Ácido Fólico, Vitamina B12, sal.	<table><tr><th colspan="2">Información Nutrimental</th></tr><tr><td colspan="2">Tamaño de la porción 240 ml. Porciones por envase: 4</td></tr><tr><td>Contenido Energético</td><td>380 kJ (90 kcal)</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>0 g</td></tr><tr><td>Grasas (Lípidos) / Grasas totales</td><td>2 g</td></tr><tr><td>Grasas saturada</td><td>0 g</td></tr><tr><td>Grasa poliinsaturada</td><td>0,5 g</td></tr><tr><td>Grasa monoinsaturada</td><td>1 g</td></tr><tr><td>Ácidos grasos trans</td><td>0 g</td></tr><tr><td>Colesterol</td><td>0mg</td></tr><tr><td>Carbohidratos (hidratos de carbono)/ Carbohidratos totales</td><td>24 g</td></tr><tr><td>Azúcares</td><td>8g</td></tr><tr><td>Fibra Dietética</td><td>5g</td></tr><tr><td>Sodio</td><td>90mg</td></tr><tr><td colspan="2">Nutrimentos / Porcentaje del valor de Referencia (México)</td></tr><tr><td>Vitamina A 6%</td><td>Vitamina C 80%</td></tr><tr><td>Calcio 30%</td><td>Hierro 50%</td></tr><tr><td>Vitamina B12 1.75 %</td><td>Ácido fólico 4.7 %</td></tr><tr><td colspan="2">NOM-051-SCFI/SSA1-2010</td></tr></table>	Información Nutrimental		Tamaño de la porción 240 ml. Porciones por envase: 4		Contenido Energético	380 kJ (90 kcal)	Proteínas	0 g	Grasas (Lípidos) / Grasas totales	2 g	Grasas saturada	0 g	Grasa poliinsaturada	0,5 g	Grasa monoinsaturada	1 g	Ácidos grasos trans	0 g	Colesterol	0mg	Carbohidratos (hidratos de carbono)/ Carbohidratos totales	24 g	Azúcares	8g	Fibra Dietética	5g	Sodio	90mg	Nutrimentos / Porcentaje del valor de Referencia (México)		Vitamina A 6%	Vitamina C 80%	Calcio 30%	Hierro 50%	Vitamina B12 1.75 %	Ácido fólico 4.7 %	NOM-051-SCFI/SSA1-2010	
Información Nutrimental																																									
Tamaño de la porción 240 ml. Porciones por envase: 4																																									
Contenido Energético	380 kJ (90 kcal)																																								
Proteínas	0 g																																								
Grasas (Lípidos) / Grasas totales	2 g																																								
Grasas saturada	0 g																																								
Grasa poliinsaturada	0,5 g																																								
Grasa monoinsaturada	1 g																																								
Ácidos grasos trans	0 g																																								
Colesterol	0mg																																								
Carbohidratos (hidratos de carbono)/ Carbohidratos totales	24 g																																								
Azúcares	8g																																								
Fibra Dietética	5g																																								
Sodio	90mg																																								
Nutrimentos / Porcentaje del valor de Referencia (México)																																									
Vitamina A 6%	Vitamina C 80%																																								
Calcio 30%	Hierro 50%																																								
Vitamina B12 1.75 %	Ácido fólico 4.7 %																																								
NOM-051-SCFI/SSA1-2010																																									

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																								
Leche de Soya De Fresa		<table><tr><th colspan="2">INFORMACIÓN NUTRIMENTAL</th></tr><tr><th>TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 200 ml PORCIONES POR ENVASE: 5 APROX.</th><th>POR PORCIÓN</th></tr><tr><td>CONTENIDO ENERGÉTICO</td><td>535 kJ (127 kcal)</td></tr><tr><td>PROTEÍNAS</td><td>6,2 g</td></tr><tr><td>GRASAS DE LAS CUALES:</td><td>4,5 g</td></tr><tr><td>GRASA SATURADA</td><td>0,7 g</td></tr><tr><td>GRASA POLINSATURADA</td><td>2,7 g</td></tr><tr><td>GRASA MONINSATURADA</td><td>1,1 g</td></tr><tr><td>ÁCIDOS GRASOS TRANS</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>COLESTEROL</td><td>0,0 mg</td></tr><tr><td>CARBOHIDRATOS DE LOS CUALES:</td><td>15,5 g</td></tr><tr><td>AZÚCARES DE LOS CUALES:</td><td>14,1 g</td></tr><tr><td>LACTOSA</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>FIBRA DIETÉTICA</td><td>3,0 g</td></tr><tr><td>SODIO</td><td>203 mg</td></tr><tr><td></td><td>%VNR*</td></tr><tr><td>VITAMINA A</td><td>26 %</td></tr><tr><td>VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)</td><td>60 %</td></tr><tr><td>VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)</td><td>32 %</td></tr><tr><td>VITAMINA B12 (COBALAMINA)</td><td>38 %</td></tr><tr><td>VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)</td><td>15 %</td></tr><tr><td>VITAMINA D</td><td>35 %</td></tr><tr><td>VITAMINA E</td><td>13 %</td></tr><tr><td>ÁCIDO FÓLICO (FOLACINA)</td><td>7 %</td></tr><tr><td>CALCIO</td><td>26 %</td></tr><tr><td>HIERRO</td><td>9 %</td></tr><tr><td>MAGNESIO</td><td>16 %</td></tr><tr><td>ZINC</td><td>22 %</td></tr></table>	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 200 ml PORCIONES POR ENVASE: 5 APROX.	POR PORCIÓN	CONTENIDO ENERGÉTICO	535 kJ (127 kcal)	PROTEÍNAS	6,2 g	GRASAS DE LAS CUALES:	4,5 g	GRASA SATURADA	0,7 g	GRASA POLINSATURADA	2,7 g	GRASA MONINSATURADA	1,1 g	ÁCIDOS GRASOS TRANS	0,0 g	COLESTEROL	0,0 mg	CARBOHIDRATOS DE LOS CUALES:	15,5 g	AZÚCARES DE LOS CUALES:	14,1 g	LACTOSA	0,0 g	FIBRA DIETÉTICA	3,0 g	SODIO	203 mg		%VNR*	VITAMINA A	26 %	VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	60 %	VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)	32 %	VITAMINA B12 (COBALAMINA)	38 %	VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)	15 %	VITAMINA D	35 %	VITAMINA E	13 %	ÁCIDO FÓLICO (FOLACINA)	7 %	CALCIO	26 %	HIERRO	9 %	MAGNESIO	16 %	ZINC	22 %
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL																																																										
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 200 ml PORCIONES POR ENVASE: 5 APROX.	POR PORCIÓN																																																									
CONTENIDO ENERGÉTICO	535 kJ (127 kcal)																																																									
PROTEÍNAS	6,2 g																																																									
GRASAS DE LAS CUALES:	4,5 g																																																									
GRASA SATURADA	0,7 g																																																									
GRASA POLINSATURADA	2,7 g																																																									
GRASA MONINSATURADA	1,1 g																																																									
ÁCIDOS GRASOS TRANS	0,0 g																																																									
COLESTEROL	0,0 mg																																																									
CARBOHIDRATOS DE LOS CUALES:	15,5 g																																																									
AZÚCARES DE LOS CUALES:	14,1 g																																																									
LACTOSA	0,0 g																																																									
FIBRA DIETÉTICA	3,0 g																																																									
SODIO	203 mg																																																									
	%VNR*																																																									
VITAMINA A	26 %																																																									
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	60 %																																																									
VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)	32 %																																																									
VITAMINA B12 (COBALAMINA)	38 %																																																									
VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)	15 %																																																									
VITAMINA D	35 %																																																									
VITAMINA E	13 %																																																									
ÁCIDO FÓLICO (FOLACINA)	7 %																																																									
CALCIO	26 %																																																									
HIERRO	9 %																																																									
MAGNESIO	16 %																																																									
ZINC	22 %																																																									

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																								
Leche de Soya Natural		<table><tr><th colspan="2">INFORMACIÓN NUTRIMENTAL</th></tr><tr><td>Tamaño de la porción: 200 ml Porciones por envase: 5 aprox.</td><td>Por porción:</td></tr><tr><td>Contenido energético</td><td>456 kJ (109 kcal)</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>6,2 g</td></tr><tr><td>Grasas de las cuales:</td><td>4,5 g</td></tr><tr><td>Grasa saturada</td><td>0,7 g</td></tr><tr><td>Grasa poliinsaturada</td><td>2,7 g</td></tr><tr><td>Grasa monoinsaturada</td><td>1,1 g</td></tr><tr><td>Ácidos grasos trans</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>Colesterol</td><td>0,0 mg</td></tr><tr><td>Carbohidratos de los cuales:</td><td>10,8 g</td></tr><tr><td>Azúcares de los cuales:</td><td>6,5 g</td></tr><tr><td>Lactosa</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>Fibra dietética</td><td>3,0 g</td></tr><tr><td>Sodio</td><td>201 mg</td></tr><tr><td></td><td>%VNR*</td></tr><tr><td>Vitamina A</td><td>26 %</td></tr><tr><td>Vitamina B2 (Riboflavina)</td><td>60 %</td></tr><tr><td>Vitamina B6 (Piridoxina)</td><td>32 %</td></tr><tr><td>Vitamina B12 (Cobalamina)</td><td>38 %</td></tr><tr><td>Vitamina C (Ácido ascórbico)</td><td>15 %</td></tr><tr><td>Vitamina D</td><td>35 %</td></tr><tr><td>Vitamina E</td><td>13 %</td></tr><tr><td>Ácido fólico (Folacina)</td><td>7 %</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>26 %</td></tr><tr><td>Hierro</td><td>9 %</td></tr><tr><td>Magnesio</td><td>16 %</td></tr><tr><td>Zinc</td><td>22 %</td></tr></table>	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		Tamaño de la porción: 200 ml Porciones por envase: 5 aprox.	Por porción:	Contenido energético	456 kJ (109 kcal)	Proteínas	6,2 g	Grasas de las cuales:	4,5 g	Grasa saturada	0,7 g	Grasa poliinsaturada	2,7 g	Grasa monoinsaturada	1,1 g	Ácidos grasos trans	0,0 g	Colesterol	0,0 mg	Carbohidratos de los cuales:	10,8 g	Azúcares de los cuales:	6,5 g	Lactosa	0,0 g	Fibra dietética	3,0 g	Sodio	201 mg		%VNR*	Vitamina A	26 %	Vitamina B2 (Riboflavina)	60 %	Vitamina B6 (Piridoxina)	32 %	Vitamina B12 (Cobalamina)	38 %	Vitamina C (Ácido ascórbico)	15 %	Vitamina D	35 %	Vitamina E	13 %	Ácido fólico (Folacina)	7 %	Calcio	26 %	Hierro	9 %	Magnesio	16 %	Zinc	22 %
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL																																																										
Tamaño de la porción: 200 ml Porciones por envase: 5 aprox.	Por porción:																																																									
Contenido energético	456 kJ (109 kcal)																																																									
Proteínas	6,2 g																																																									
Grasas de las cuales:	4,5 g																																																									
Grasa saturada	0,7 g																																																									
Grasa poliinsaturada	2,7 g																																																									
Grasa monoinsaturada	1,1 g																																																									
Ácidos grasos trans	0,0 g																																																									
Colesterol	0,0 mg																																																									
Carbohidratos de los cuales:	10,8 g																																																									
Azúcares de los cuales:	6,5 g																																																									
Lactosa	0,0 g																																																									
Fibra dietética	3,0 g																																																									
Sodio	201 mg																																																									
	%VNR*																																																									
Vitamina A	26 %																																																									
Vitamina B2 (Riboflavina)	60 %																																																									
Vitamina B6 (Piridoxina)	32 %																																																									
Vitamina B12 (Cobalamina)	38 %																																																									
Vitamina C (Ácido ascórbico)	15 %																																																									
Vitamina D	35 %																																																									
Vitamina E	13 %																																																									
Ácido fólico (Folacina)	7 %																																																									
Calcio	26 %																																																									
Hierro	9 %																																																									
Magnesio	16 %																																																									
Zinc	22 %																																																									

Supermercado: Sam's

- Se encuentra leche de soya y de almendras de la marca Silk.

Nombre del producto	Imagen	Ingredientes	Etiqueta nutrimental
Leche de Soya		INGREDIENTES: Agua, sólidos de soya (extraídos a partir de frijol orgánico entero de soya), azúcar orgánica, carbonato de calcio, citrato de sodio, fosfato disódico (como estabilizante), carragenina, goma xantana, ésteres de mono y diglicéridos de ácidos grasos (como emulsificantes), saborizante natural de vainilla, vitamina A y vitamina D3.	Información Nutrimental* Tamaño de la porción: 240 ml Porciones por envase 4,1 Valores por porción Contenido energético 386,7 kJ (91,9 kcal) Proteínas 6,0 g Grasas (Lípidos) 3,1 g De las cuales: Grasa Saturada 0,5 g Hidratos de carbono 10,0 g De los cuales: Azúcares 6,0 g Fibra Dietética 3,0 g Vitamina A (Equivalentes a Retinol) 321,6 µg Vitamina D3 (Colecalciferol) 2,4 µg Sodio 75,0 mg Calcio 300 mg

Supermercado: Costco

- Se encuentra leche de almendras y soya de la marca Silk

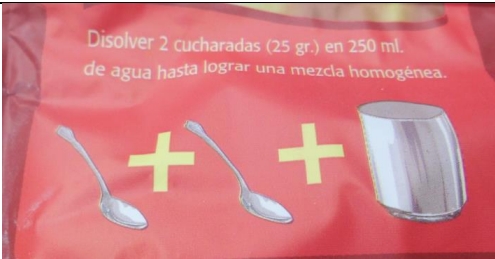
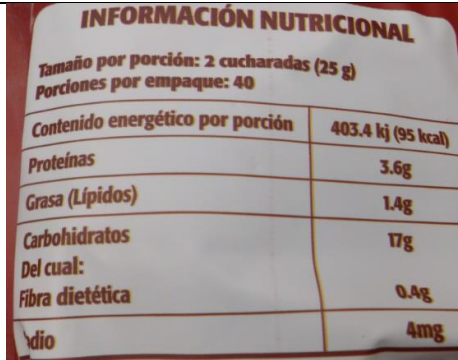
Nombre del producto	Imagen
Leche de Arroz	

Nombre del producto	Imagen
Leche de Soya Orgánica	

Nombre del producto	Imagen	Instrucciones	Etiqueta nutrimental
Leche de Soya		Modo de uso En un vaso con agua previamente hervida o purificada, agregue 2 cucharadas soperas de Soyace y mezcle hasta que quede completamente diluida. Recomendaciones de uso • Como sustituto de leche. • Como ingrediente en la elaboración de postres pasteles y atoles. • Consumirlo con cereales como sustituto de leche. • Para preparar licuados con frutas o cereales. • Para una bebida refrescante, agregar hielo al gusto. • Una vez preparado el producto, consérvese en refrigeración. Manténgase en un lugar fresco y seco.	

Supermercado: Chedraui

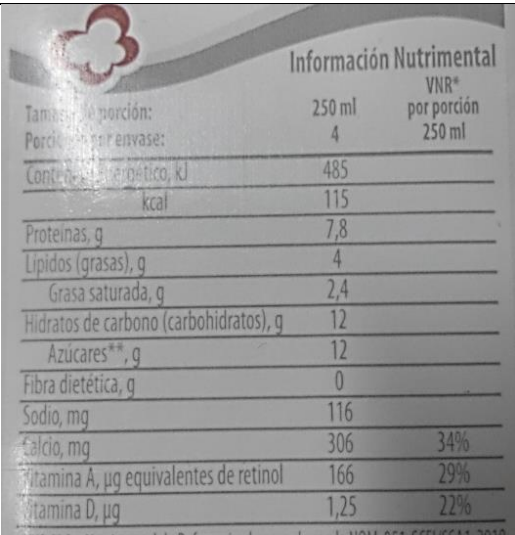
- Se encuentra únicamente leche de soya Ades

Nombre del producto	Imagen	Instrucciones	Etiqueta nutrimental
Leche de soya			
	Sabor vainilla, fresa, chocolate		

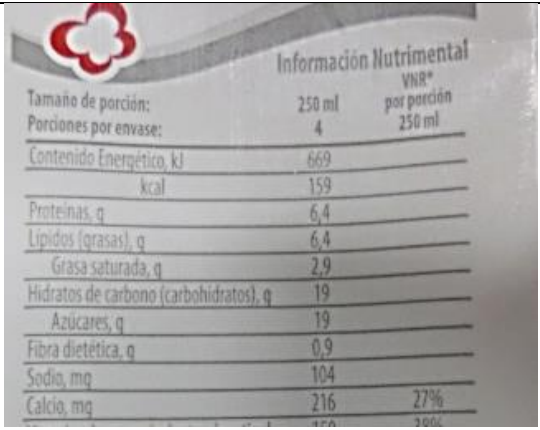
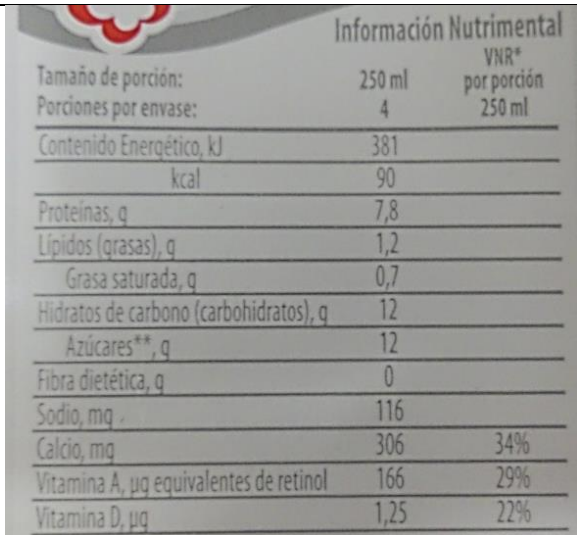
Supermercado: Bodega Aurrera

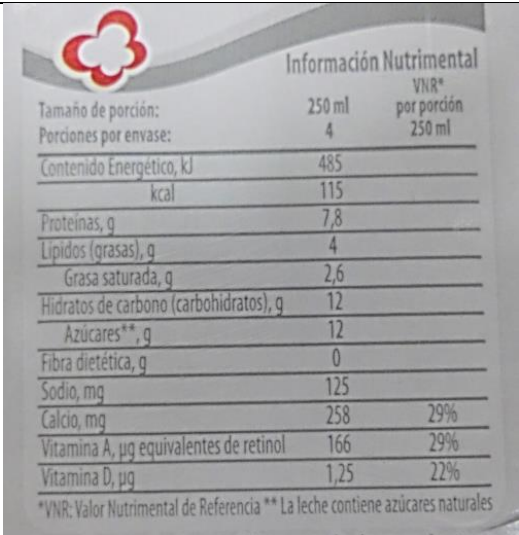
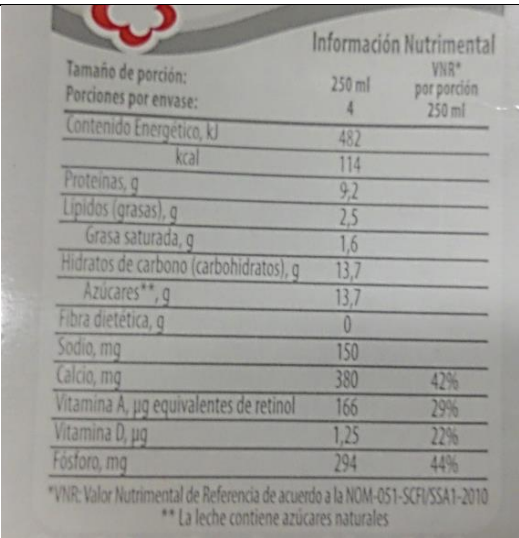
- Únicamente se encuentra leche de vaca de la marca Lala, Alpura, Nutrileche.
- No hay opciones de otro tipo de leche.

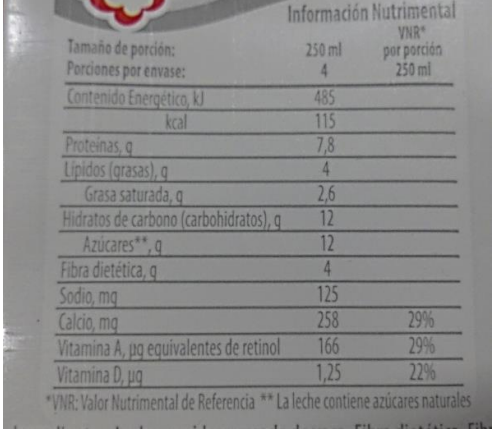
7.14 Leche CON PROTEINA DE LA LECHE DE VACA

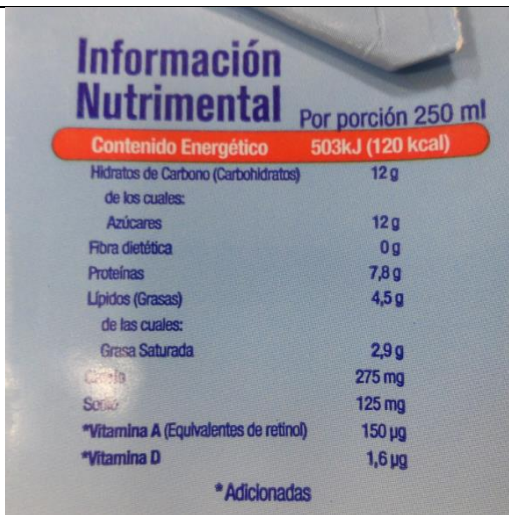
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																
Leche LALA ENTERA		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutrimental</th> </tr> <tr> <th></th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tamaño de porción:</td> <td>250 ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones por envase:</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>614</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>147</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>7,8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>7,5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>4,9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares**, g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>116</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>306</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> </tbody> </table> *VNR: Valores Nutrientales de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 **Azúcares totales y fibra dietética son azúcares naturales.	Información Nutrimental				250 ml	VNR* por porción 250 ml	Tamaño de porción:	250 ml		Porciones por envase:	4		Contenido Energético, kJ	614			kcal	147	Proteínas, g	7,8		Lípidos (grasas), g	7,5		Grasa saturada, g	4,9		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12		Azúcares**, g	12		Fibra dietética, g	0		Sodio, mg	116		Calcio, mg	306	34%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%
Información Nutrimental																																																		
	250 ml	VNR* por porción 250 ml																																																
Tamaño de porción:	250 ml																																																	
Porciones por envase:	4																																																	
Contenido Energético, kJ	614																																																	
	kcal	147																																																
Proteínas, g	7,8																																																	
Lípidos (grasas), g	7,5																																																	
Grasa saturada, g	4,9																																																	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12																																																	
Azúcares**, g	12																																																	
Fibra dietética, g	0																																																	
Sodio, mg	116																																																	
Calcio, mg	306	34%																																																
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																
Leche LALA SEMIDESCREMADA		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutrimental</th> </tr> <tr> <th></th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tamaño de porción:</td> <td>250 ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones por envase:</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>485</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>7,8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>2,4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares**, g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>116</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>306</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> </tbody> </table> *VNR: Valores Nutrientales de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 **Azúcares totales y fibra dietética son azúcares naturales.	Información Nutrimental				250 ml	VNR* por porción 250 ml	Tamaño de porción:	250 ml		Porciones por envase:	4		Contenido Energético, kJ	485			kcal	115	Proteínas, g	7,8		Lípidos (grasas), g	4		Grasa saturada, g	2,4		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12		Azúcares**, g	12		Fibra dietética, g	0		Sodio, mg	116		Calcio, mg	306	34%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%
Información Nutrimental																																																		
	250 ml	VNR* por porción 250 ml																																																
Tamaño de porción:	250 ml																																																	
Porciones por envase:	4																																																	
Contenido Energético, kJ	485																																																	
	kcal	115																																																
Proteínas, g	7,8																																																	
Lípidos (grasas), g	4																																																	
Grasa saturada, g	2,4																																																	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12																																																	
Azúcares**, g	12																																																	
Fibra dietética, g	0																																																	
Sodio, mg	116																																																	
Calcio, mg	306	34%																																																
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																

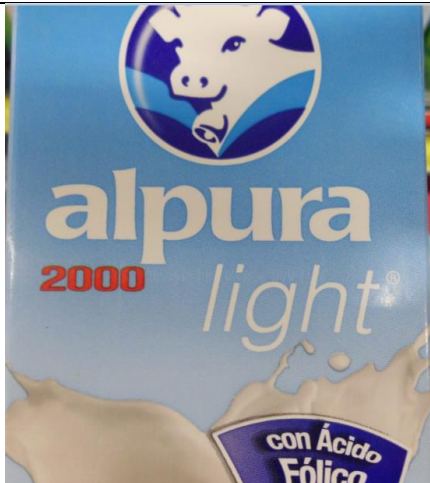
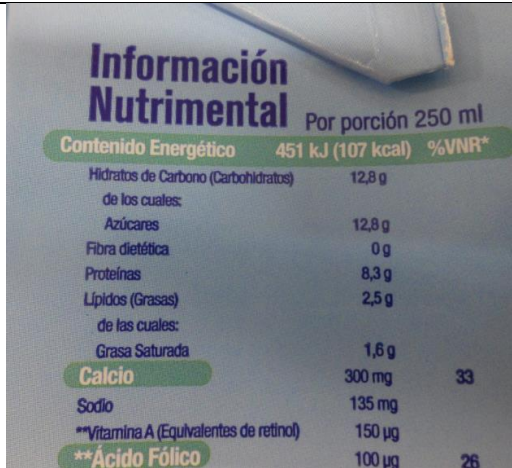
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																
Leche LALA LIGHT		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tamaño de porción:</th> <th>250 ml</th> <th>por porción</th> </tr> <tr> <th>Porciones por envase:</th> <th>4</th> <th>250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>429</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>102</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>7,8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>2,5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>1,6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares**, g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>116</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>306</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> </tbody> </table> *VNR: Valor Nutrimental de Referencia. **La leche contiene azúcares naturales.	Tamaño de porción:	250 ml	por porción	Porciones por envase:	4	250 ml	Contenido Energético, kJ	429			kcal	102	Proteínas, g	7,8		Lípidos (grasas), g	2,5		Grasa saturada, g	1,6		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12		Azúcares**, g	12		Fibra dietética, g	0		Sodio, mg	116		Calcio, mg	306	34%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%						
Tamaño de porción:	250 ml	por porción																																																
Porciones por envase:	4	250 ml																																																
Contenido Energético, kJ	429																																																	
	kcal	102																																																
Proteínas, g	7,8																																																	
Lípidos (grasas), g	2,5																																																	
Grasa saturada, g	1,6																																																	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12																																																	
Azúcares**, g	12																																																	
Fibra dietética, g	0																																																	
Sodio, mg	116																																																	
Calcio, mg	306	34%																																																
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																
Leche LALA EXTRACALCIO		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutrimental</th> </tr> <tr> <th>Tamaño de porción:</th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción</th> </tr> <tr> <th>Porciones por envase:</th> <th>4</th> <th>250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>537</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>128</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>9,2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>2,6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>13,7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares**, g</td> <td>13,7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>150</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>380</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>Fósforo, mg</td> <td>294</td> <td>44%</td> </tr> </tbody> </table> *VNR: Valor Nutrimental de Referencia. **La leche contiene azúcares naturales.	Información Nutrimental			Tamaño de porción:	250 ml	VNR* por porción	Porciones por envase:	4	250 ml	Contenido Energético, kJ	537			kcal	128	Proteínas, g	9,2		Lípidos (grasas), g	4		Grasa saturada, g	2,6		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	13,7		Azúcares**, g	13,7		Fibra dietética, g	0		Sodio, mg	150		Calcio, mg	380	42%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%	Fósforo, mg	294	44%
Información Nutrimental																																																		
Tamaño de porción:	250 ml	VNR* por porción																																																
Porciones por envase:	4	250 ml																																																
Contenido Energético, kJ	537																																																	
	kcal	128																																																
Proteínas, g	9,2																																																	
Lípidos (grasas), g	4																																																	
Grasa saturada, g	2,6																																																	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	13,7																																																	
Azúcares**, g	13,7																																																	
Fibra dietética, g	0																																																	
Sodio, mg	150																																																	
Calcio, mg	380	42%																																																
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																
Fósforo, mg	294	44%																																																

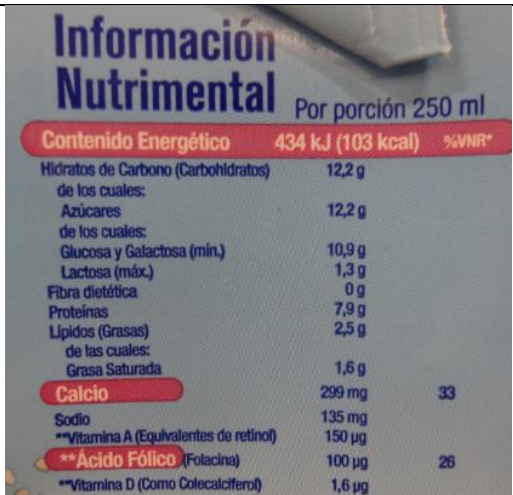
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																
Leche LALA DESARROLLO		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutricional</th> </tr> <tr> <th></th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tamaño de porción:</td> <td>250 ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones por envase:</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>669</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>159</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>6,4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>6,4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>2,9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>19</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares, g</td> <td>19</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0,9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>104</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>216</td> <td>27%</td> </tr> </tbody> </table>	Información Nutricional				250 ml	VNR* por porción 250 ml	Tamaño de porción:	250 ml		Porciones por envase:	4		Contenido Energético, kJ	669			kcal	159	Proteínas, g	6,4		Lípidos (grasas), g	6,4		Grasa saturada, g	2,9		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	19		Azúcares, g	19		Fibra dietética, g	0,9		Sodio, mg	104		Calcio, mg	216	27%						
Información Nutricional																																																		
	250 ml	VNR* por porción 250 ml																																																
Tamaño de porción:	250 ml																																																	
Porciones por envase:	4																																																	
Contenido Energético, kJ	669																																																	
	kcal	159																																																
Proteínas, g	6,4																																																	
Lípidos (grasas), g	6,4																																																	
Grasa saturada, g	2,9																																																	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	19																																																	
Azúcares, g	19																																																	
Fibra dietética, g	0,9																																																	
Sodio, mg	104																																																	
Calcio, mg	216	27%																																																
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																
Leche LALA DESLACTOSADA LIGHT		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutricional</th> </tr> <tr> <th></th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tamaño de porción:</td> <td>250 ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones por envase:</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>381</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>7,8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>1,2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>0,7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares**, g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>116</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>306</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> </tbody> </table>	Información Nutricional				250 ml	VNR* por porción 250 ml	Tamaño de porción:	250 ml		Porciones por envase:	4		Contenido Energético, kJ	381			kcal	90	Proteínas, g	7,8		Lípidos (grasas), g	1,2		Grasa saturada, g	0,7		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12		Azúcares**, g	12		Fibra dietética, g	0		Sodio, mg	116		Calcio, mg	306	34%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%
Información Nutricional																																																		
	250 ml	VNR* por porción 250 ml																																																
Tamaño de porción:	250 ml																																																	
Porciones por envase:	4																																																	
Contenido Energético, kJ	381																																																	
	kcal	90																																																
Proteínas, g	7,8																																																	
Lípidos (grasas), g	1,2																																																	
Grasa saturada, g	0,7																																																	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12																																																	
Azúcares**, g	12																																																	
Fibra dietética, g	0																																																	
Sodio, mg	116																																																	
Calcio, mg	306	34%																																																
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																

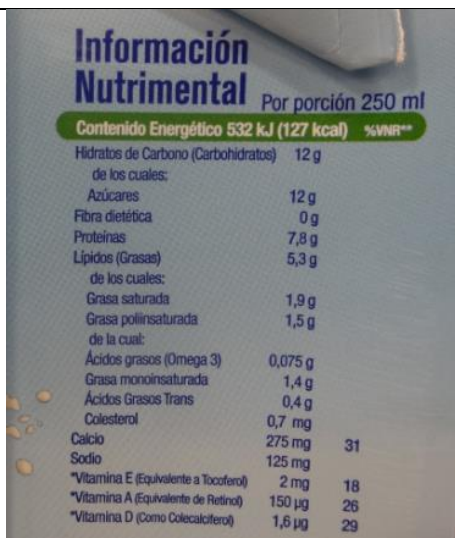
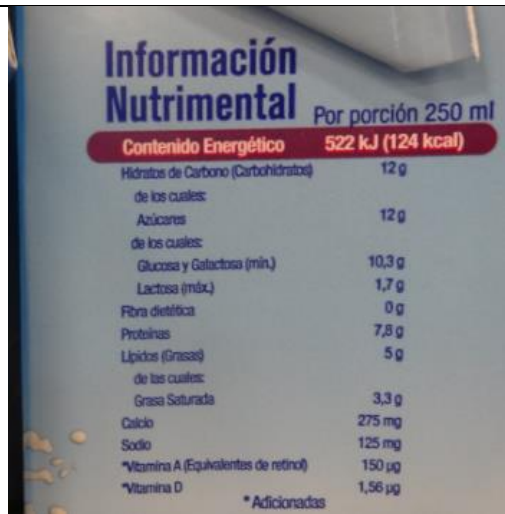
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																			
Leche LALA DESCLACTOSADA		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutricional</th> </tr> <tr> <th></th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tamaño de porción:</td> <td>250 ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones por envase:</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>485</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>7,8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>2,6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares**, g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>125</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>258</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> </tbody> </table> *VNR: Valor Nutricional de Referencia ** La leche contiene azúcares naturales	Información Nutricional				250 ml	VNR* por porción 250 ml	Tamaño de porción:	250 ml		Porciones por envase:	4		Contenido Energético, kJ	485			kcal	115	Proteínas, g	7,8		Lípidos (grasas), g	4		Grasa saturada, g	2,6		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12		Azúcares**, g	12		Fibra dietética, g	0		Sodio, mg	125		Calcio, mg	258	29%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%			
Información Nutricional																																																					
	250 ml	VNR* por porción 250 ml																																																			
Tamaño de porción:	250 ml																																																				
Porciones por envase:	4																																																				
Contenido Energético, kJ	485																																																				
	kcal	115																																																			
Proteínas, g	7,8																																																				
Lípidos (grasas), g	4																																																				
Grasa saturada, g	2,6																																																				
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12																																																				
Azúcares**, g	12																																																				
Fibra dietética, g	0																																																				
Sodio, mg	125																																																				
Calcio, mg	258	29%																																																			
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																			
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																			
Leche LALA EXTRA CALCIO LIGHT		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutricional</th> </tr> <tr> <th></th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tamaño de porción:</td> <td>250 ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones por envase:</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>482</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>114</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>9,2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>2,5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>1,6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>13,7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares**, g</td> <td>13,7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>150</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>380</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>Fósforo, mg</td> <td>294</td> <td>44%</td> </tr> </tbody> </table> *VNR: Valor Nutricional de Referencia de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 ** La leche contiene azúcares naturales	Información Nutricional				250 ml	VNR* por porción 250 ml	Tamaño de porción:	250 ml		Porciones por envase:	4		Contenido Energético, kJ	482			kcal	114	Proteínas, g	9,2		Lípidos (grasas), g	2,5		Grasa saturada, g	1,6		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	13,7		Azúcares**, g	13,7		Fibra dietética, g	0		Sodio, mg	150		Calcio, mg	380	42%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%	Fósforo, mg	294	44%
Información Nutricional																																																					
	250 ml	VNR* por porción 250 ml																																																			
Tamaño de porción:	250 ml																																																				
Porciones por envase:	4																																																				
Contenido Energético, kJ	482																																																				
	kcal	114																																																			
Proteínas, g	9,2																																																				
Lípidos (grasas), g	2,5																																																				
Grasa saturada, g	1,6																																																				
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	13,7																																																				
Azúcares**, g	13,7																																																				
Fibra dietética, g	0																																																				
Sodio, mg	150																																																				
Calcio, mg	380	42%																																																			
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																			
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																			
Fósforo, mg	294	44%																																																			

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																
Leche LALA FIBRA DESLACTOSADA		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutrimental</th> </tr> <tr> <th></th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tamaño de porción:</td> <td>250 ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones por envase:</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>485</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>7,8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>2,6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares*, g</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>125</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>258</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> </tbody> </table> *VNR: Valor Nutrimental de Referencia ** La leche contiene azúcares naturales	Información Nutrimental				250 ml	VNR* por porción 250 ml	Tamaño de porción:	250 ml		Porciones por envase:	4		Contenido Energético, kJ	485			kcal	115	Proteínas, g	7,8		Lípidos (grasas), g	4		Grasa saturada, g	2,6		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12		Azúcares*, g	12		Fibra dietética, g	4		Sodio, mg	125		Calcio, mg	258	29%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%
Información Nutrimental																																																		
	250 ml	VNR* por porción 250 ml																																																
Tamaño de porción:	250 ml																																																	
Porciones por envase:	4																																																	
Contenido Energético, kJ	485																																																	
	kcal	115																																																
Proteínas, g	7,8																																																	
Lípidos (grasas), g	4																																																	
Grasa saturada, g	2,6																																																	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12																																																	
Azúcares*, g	12																																																	
Fibra dietética, g	4																																																	
Sodio, mg	125																																																	
Calcio, mg	258	29%																																																
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																
Leche LALA CAFÉ CON LECHE		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutrimental</th> </tr> <tr> <th></th> <th>250 ml</th> <th>VNR* por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tamaño de porción:</td> <td>250 ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Porciones por envase:</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contenido Energético, kJ</td> <td>694</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>kcal</td> <td>164</td> </tr> <tr> <td>Proteínas, g</td> <td>7,8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (grasas), g</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada, g</td> <td>2,7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (carbohidratos), g</td> <td>24,3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares, g</td> <td>24,3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética, g</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio, mg</td> <td>125</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio, mg</td> <td>300</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A, µg equivalentes de retinol</td> <td>166</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D, µg</td> <td>1,25</td> <td>22%</td> </tr> </tbody> </table> *VNR: Valor Nutrimental de Referencia de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 La leche contiene azúcares naturales	Información Nutrimental				250 ml	VNR* por porción 250 ml	Tamaño de porción:	250 ml		Porciones por envase:	4		Contenido Energético, kJ	694			kcal	164	Proteínas, g	7,8		Lípidos (grasas), g	4		Grasa saturada, g	2,7		Hidratos de carbono (carbohidratos), g	24,3		Azúcares, g	24,3		Fibra dietética, g	0		Sodio, mg	125		Calcio, mg	300	33%	Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%	Vitamina D, µg	1,25	22%
Información Nutrimental																																																		
	250 ml	VNR* por porción 250 ml																																																
Tamaño de porción:	250 ml																																																	
Porciones por envase:	4																																																	
Contenido Energético, kJ	694																																																	
	kcal	164																																																
Proteínas, g	7,8																																																	
Lípidos (grasas), g	4																																																	
Grasa saturada, g	2,7																																																	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	24,3																																																	
Azúcares, g	24,3																																																	
Fibra dietética, g	0																																																	
Sodio, mg	125																																																	
Calcio, mg	300	33%																																																
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%																																																
Vitamina D, µg	1,25	22%																																																

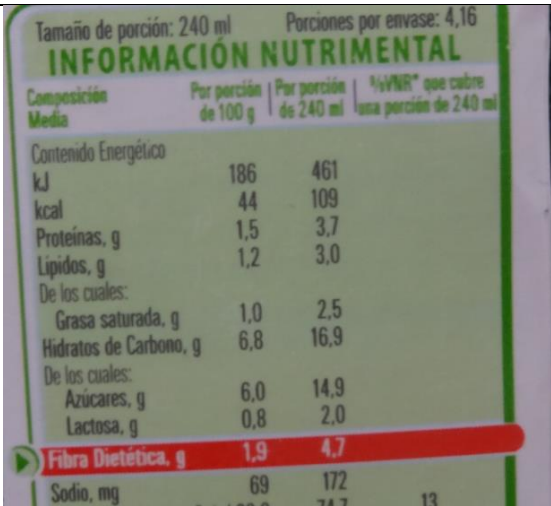
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																								
Leche ALPURA CLASICA		 Información Nutrimental Por porción 250 ml Contenido Energético 596 kJ (142 kcal) <table><tr><td>Hidratos de Carbono (Carbohidratos)</td><td>12 g</td></tr><tr><td>de los cuales:</td><td></td></tr><tr><td> Azúcares</td><td>12 g</td></tr><tr><td> Fibra dietética</td><td>0 g</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>7,8 g</td></tr><tr><td>Lípidos (Grasas)</td><td>7 g</td></tr><tr><td>de las cuales:</td><td></td></tr><tr><td> Grasa Saturada</td><td>4,6 g</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>275 mg</td></tr><tr><td>Sodio</td><td>125 mg</td></tr><tr><td>*Vitamina A (Equivalentes de retinol)</td><td>150 µg</td></tr><tr><td>*Vitamina D</td><td>1,6 µg</td></tr></table>	Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g	de los cuales:		Azúcares	12 g	Fibra dietética	0 g	Proteínas	7,8 g	Lípidos (Grasas)	7 g	de las cuales:		Grasa Saturada	4,6 g	Calcio	275 mg	Sodio	125 mg	*Vitamina A (Equivalentes de retinol)	150 µg	*Vitamina D	1,6 µg
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g																									
de los cuales:																										
Azúcares	12 g																									
Fibra dietética	0 g																									
Proteínas	7,8 g																									
Lípidos (Grasas)	7 g																									
de las cuales:																										
Grasa Saturada	4,6 g																									
Calcio	275 mg																									
Sodio	125 mg																									
*Vitamina A (Equivalentes de retinol)	150 µg																									
*Vitamina D	1,6 µg																									
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																								
Leche ALPURA SEMI		 Información Nutrimental Por porción 250 ml Contenido Energético 503kJ (120 kcal) <table><tr><td>Hidratos de Carbono (Carbohidratos)</td><td>12 g</td></tr><tr><td>de los cuales:</td><td></td></tr><tr><td> Azúcares</td><td>12 g</td></tr><tr><td> Fibra dietética</td><td>0 g</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>7,8 g</td></tr><tr><td>Lípidos (Grasas)</td><td>4,5 g</td></tr><tr><td>de las cuales:</td><td></td></tr><tr><td> Grasa Saturada</td><td>2,9 g</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>275 mg</td></tr><tr><td>Sodio</td><td>125 mg</td></tr><tr><td>*Vitamina A (Equivalentes de retinol)</td><td>150 µg</td></tr><tr><td>*Vitamina D</td><td>1,6 µg</td></tr></table> * Adicionadas	Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g	de los cuales:		Azúcares	12 g	Fibra dietética	0 g	Proteínas	7,8 g	Lípidos (Grasas)	4,5 g	de las cuales:		Grasa Saturada	2,9 g	Calcio	275 mg	Sodio	125 mg	*Vitamina A (Equivalentes de retinol)	150 µg	*Vitamina D	1,6 µg
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g																									
de los cuales:																										
Azúcares	12 g																									
Fibra dietética	0 g																									
Proteínas	7,8 g																									
Lípidos (Grasas)	4,5 g																									
de las cuales:																										
Grasa Saturada	2,9 g																									
Calcio	275 mg																									
Sodio	125 mg																									
*Vitamina A (Equivalentes de retinol)	150 µg																									
*Vitamina D	1,6 µg																									

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental
Leche ALPURA LIGHT		
Leche ALPURA SELECTA ENTERA		

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																																																																						
Leche ALPURA DESLACTOSADA LIGHT		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutrimental</th> </tr> <tr> <th colspan="3">Por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Contenido Energético</td> <td>434 kJ (103 kcal)</td> <td>%VNR*</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono (Carbohidratos)</td> <td>12,2 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>de los cuales:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares</td> <td>12,2 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>de los cuales:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Glucosa y Galactosa (mín.)</td> <td>10,9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lactosa (máx.)</td> <td>1,3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética</td> <td>0 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>7,9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (Grasas)</td> <td>2,5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>de las cuales:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa Saturada</td> <td>1,6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio</td> <td>299 mg</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>Sodio</td> <td>135 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>**Vitamina A (Equivalentes de retinol)</td> <td>150 µg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>**Ácido Fólico (Folacina)</td> <td>100 µg</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>**Vitamina D (Como Colecalciferol)</td> <td>1,6 µg</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Información Nutrimental			Por porción 250 ml			Contenido Energético	434 kJ (103 kcal)	%VNR*	Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12,2 g		de los cuales:			Azúcares	12,2 g		de los cuales:			Glucosa y Galactosa (mín.)	10,9 g		Lactosa (máx.)	1,3 g		Fibra dietética	0 g		Proteínas	7,9 g		Lípidos (Grasas)	2,5 g		de las cuales:			Grasa Saturada	1,6 g		Calcio	299 mg	33	Sodio	135 mg		**Vitamina A (Equivalentes de retinol)	150 µg		**Ácido Fólico (Folacina)	100 µg	26	**Vitamina D (Como Colecalciferol)	1,6 µg																																														
Información Nutrimental																																																																																																								
Por porción 250 ml																																																																																																								
Contenido Energético	434 kJ (103 kcal)	%VNR*																																																																																																						
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12,2 g																																																																																																							
de los cuales:																																																																																																								
Azúcares	12,2 g																																																																																																							
de los cuales:																																																																																																								
Glucosa y Galactosa (mín.)	10,9 g																																																																																																							
Lactosa (máx.)	1,3 g																																																																																																							
Fibra dietética	0 g																																																																																																							
Proteínas	7,9 g																																																																																																							
Lípidos (Grasas)	2,5 g																																																																																																							
de las cuales:																																																																																																								
Grasa Saturada	1,6 g																																																																																																							
Calcio	299 mg	33																																																																																																						
Sodio	135 mg																																																																																																							
**Vitamina A (Equivalentes de retinol)	150 µg																																																																																																							
**Ácido Fólico (Folacina)	100 µg	26																																																																																																						
**Vitamina D (Como Colecalciferol)	1,6 µg																																																																																																							
Leche ALPURA DIABETICOS		 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutrimental</th> </tr> <tr> <th colspan="3">Por porción 250 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Contenido Energético</td> <td>422 kJ (100 kcal)</td> <td>%VNR**</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono (Carbohidratos)</td> <td>11,70 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>de los cuales:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares</td> <td>11,70 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>de los cuales:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Glucosa y Galactosa (mín.)</td> <td>10,50 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lactosa (máx.)</td> <td>1,20 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética</td> <td>1,6 g</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>7,7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos (Grasas)</td> <td>2,5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>de los cuales:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa saturada</td> <td>1,46 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa polinsaturada</td> <td>0,33 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>de la cual:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ácidos grasos omega-3 (DHA)</td> <td>0,050 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasa monounsaturada</td> <td>0,71 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ácidos Grasos Trans</td> <td>0 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Colesterol</td> <td>9,5 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calcio</td> <td>273 mg</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Sodio</td> <td>124 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamina C* (Ácido Ascórbico)</td> <td>20 mg</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>Zinc*</td> <td>4,0 mg</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Niacina (Ácido nicotínico) *</td> <td>3,1 mg</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>Vitamina E* (Equivalente a Tocoferol)</td> <td>2,0 mg</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Hierro*</td> <td>1,0 mg</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Vitamina B6 (Piridoxina) *</td> <td>390 µg</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>Vitamina B2 (Riboflavina) *</td> <td>180 µg</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A* (Equivalente de Retinol)</td> <td>150 µg</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Ácido Fólico* (Folacina)</td> <td>100 µg</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Selenio*</td> <td>16,6 µg</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D* (Como Colecalciferol)</td> <td>1,6 µg</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>Vitamina B12* (Como Cobalamina)</td> <td>1,25 µg</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Información Nutrimental			Por porción 250 ml			Contenido Energético	422 kJ (100 kcal)	%VNR**	Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	11,70 g		de los cuales:			Azúcares	11,70 g		de los cuales:			Glucosa y Galactosa (mín.)	10,50 g		Lactosa (máx.)	1,20 g		Fibra dietética	1,6 g	5	Proteínas	7,7 g		Lípidos (Grasas)	2,5 g		de los cuales:			Grasa saturada	1,46 g		Grasa polinsaturada	0,33 g		de la cual:			Ácidos grasos omega-3 (DHA)	0,050 g		Grasa monounsaturada	0,71 g		Ácidos Grasos Trans	0 g		Colesterol	9,5 mg		Calcio	273 mg	30	Sodio	124 mg		Vitamina C* (Ácido Ascórbico)	20 mg	33	Zinc*	4,0 mg	40	Niacina (Ácido nicotínico) *	3,1 mg	28	Vitamina E* (Equivalente a Tocoferol)	2,0 mg	18	Hierro*	1,0 mg	6	Vitamina B6 (Piridoxina) *	390 µg	42	Vitamina B2 (Riboflavina) *	180 µg	21	Vitamina A* (Equivalente de Retinol)	150 µg	26	Ácido Fólico* (Folacina)	100 µg	26	Selenio*	16,6 µg	40	Vitamina D* (Como Colecalciferol)	1,6 µg	29	Vitamina B12* (Como Cobalamina)	1,25 µg	60
Información Nutrimental																																																																																																								
Por porción 250 ml																																																																																																								
Contenido Energético	422 kJ (100 kcal)	%VNR**																																																																																																						
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	11,70 g																																																																																																							
de los cuales:																																																																																																								
Azúcares	11,70 g																																																																																																							
de los cuales:																																																																																																								
Glucosa y Galactosa (mín.)	10,50 g																																																																																																							
Lactosa (máx.)	1,20 g																																																																																																							
Fibra dietética	1,6 g	5																																																																																																						
Proteínas	7,7 g																																																																																																							
Lípidos (Grasas)	2,5 g																																																																																																							
de los cuales:																																																																																																								
Grasa saturada	1,46 g																																																																																																							
Grasa polinsaturada	0,33 g																																																																																																							
de la cual:																																																																																																								
Ácidos grasos omega-3 (DHA)	0,050 g																																																																																																							
Grasa monounsaturada	0,71 g																																																																																																							
Ácidos Grasos Trans	0 g																																																																																																							
Colesterol	9,5 mg																																																																																																							
Calcio	273 mg	30																																																																																																						
Sodio	124 mg																																																																																																							
Vitamina C* (Ácido Ascórbico)	20 mg	33																																																																																																						
Zinc*	4,0 mg	40																																																																																																						
Niacina (Ácido nicotínico) *	3,1 mg	28																																																																																																						
Vitamina E* (Equivalente a Tocoferol)	2,0 mg	18																																																																																																						
Hierro*	1,0 mg	6																																																																																																						
Vitamina B6 (Piridoxina) *	390 µg	42																																																																																																						
Vitamina B2 (Riboflavina) *	180 µg	21																																																																																																						
Vitamina A* (Equivalente de Retinol)	150 µg	26																																																																																																						
Ácido Fólico* (Folacina)	100 µg	26																																																																																																						
Selenio*	16,6 µg	40																																																																																																						
Vitamina D* (Como Colecalciferol)	1,6 µg	29																																																																																																						
Vitamina B12* (Como Cobalamina)	1,25 µg	60																																																																																																						

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																																																				
Leche ALPURA SIN COLESTEROL		 <table><tr><th colspan="2">Información Nutrimental</th><th>Por porción 250 ml</th><th>%VMR**</th></tr><tr><td colspan="2">Contenido Energético 532 kJ (127 kcal)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Hidratos de Carbono (Carbohidratos)</td><td>12 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">de los cuales:</td></tr><tr><td>Azúcares</td><td>12 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Fibra dietética</td><td>0 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>7,8 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lípidos (Grasas)</td><td>5,3 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">de los cuales:</td></tr><tr><td>Grasa saturada</td><td>1,9 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grasa poliinsaturada</td><td>1,5 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">de la cual:</td></tr><tr><td>Ácidos grasos (Omega 3)</td><td>0,075 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Grasa monoinsaturada</td><td>1,4 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Ácidos Grasos Trans</td><td>0,4 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Colesterol</td><td>0,7 mg</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Calcio</td><td>275 mg</td><td></td><td>31</td></tr><tr><td>Sodio</td><td>125 mg</td><td></td><td></td></tr><tr><td>*Vitamina E (Equivalente a Tocoferol)</td><td>2 mg</td><td></td><td>18</td></tr><tr><td>*Vitamina A (Equivalente de Retinol)</td><td>150 µg</td><td></td><td>26</td></tr><tr><td>*Vitamina D (Como Colecalciferol)</td><td>1,6 µg</td><td></td><td>29</td></tr></table>	Información Nutrimental		Por porción 250 ml	%VMR**	Contenido Energético 532 kJ (127 kcal)				Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g			de los cuales:				Azúcares	12 g			Fibra dietética	0 g			Proteínas	7,8 g			Lípidos (Grasas)	5,3 g			de los cuales:				Grasa saturada	1,9 g			Grasa poliinsaturada	1,5 g			de la cual:				Ácidos grasos (Omega 3)	0,075 g			Grasa monoinsaturada	1,4 g			Ácidos Grasos Trans	0,4 g			Colesterol	0,7 mg			Calcio	275 mg		31	Sodio	125 mg			*Vitamina E (Equivalente a Tocoferol)	2 mg		18	*Vitamina A (Equivalente de Retinol)	150 µg		26	*Vitamina D (Como Colecalciferol)	1,6 µg		29
Información Nutrimental		Por porción 250 ml	%VMR**																																																																																			
Contenido Energético 532 kJ (127 kcal)																																																																																						
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g																																																																																					
de los cuales:																																																																																						
Azúcares	12 g																																																																																					
Fibra dietética	0 g																																																																																					
Proteínas	7,8 g																																																																																					
Lípidos (Grasas)	5,3 g																																																																																					
de los cuales:																																																																																						
Grasa saturada	1,9 g																																																																																					
Grasa poliinsaturada	1,5 g																																																																																					
de la cual:																																																																																						
Ácidos grasos (Omega 3)	0,075 g																																																																																					
Grasa monoinsaturada	1,4 g																																																																																					
Ácidos Grasos Trans	0,4 g																																																																																					
Colesterol	0,7 mg																																																																																					
Calcio	275 mg		31																																																																																			
Sodio	125 mg																																																																																					
*Vitamina E (Equivalente a Tocoferol)	2 mg		18																																																																																			
*Vitamina A (Equivalente de Retinol)	150 µg		26																																																																																			
*Vitamina D (Como Colecalciferol)	1,6 µg		29																																																																																			
Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																																																				
Leche ALPURA DESLACTOSADA		 <table><tr><th colspan="2">Información Nutrimental</th><th>Por porción 250 ml</th><th>%VMR**</th></tr><tr><td colspan="2">Contenido Energético 522 kJ (124 kcal)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Hidratos de Carbono (Carbohidratos)</td><td>12 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">de los cuales:</td></tr><tr><td>Azúcares</td><td>12 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">de los cuales:</td></tr><tr><td>Glucosa y Galactosa (mín.)</td><td>10,3 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lactosa (máx.)</td><td>1,7 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Fibra dietética</td><td>0 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>7,8 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lípidos (Grasas)</td><td>5 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">de los cuales:</td></tr><tr><td>Grasa Saturada</td><td>3,3 g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Calcio</td><td>275 mg</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sodio</td><td>125 mg</td><td></td><td></td></tr><tr><td>*Vitamina A (Equivalentes de retinol)</td><td>150 µg</td><td></td><td></td></tr><tr><td>*Vitamina D</td><td>1,56 µg</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">* Adicionadas</td></tr></table>	Información Nutrimental		Por porción 250 ml	%VMR**	Contenido Energético 522 kJ (124 kcal)				Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g			de los cuales:				Azúcares	12 g			de los cuales:				Glucosa y Galactosa (mín.)	10,3 g			Lactosa (máx.)	1,7 g			Fibra dietética	0 g			Proteínas	7,8 g			Lípidos (Grasas)	5 g			de los cuales:				Grasa Saturada	3,3 g			Calcio	275 mg			Sodio	125 mg			*Vitamina A (Equivalentes de retinol)	150 µg			*Vitamina D	1,56 µg			* Adicionadas															
Información Nutrimental		Por porción 250 ml	%VMR**																																																																																			
Contenido Energético 522 kJ (124 kcal)																																																																																						
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g																																																																																					
de los cuales:																																																																																						
Azúcares	12 g																																																																																					
de los cuales:																																																																																						
Glucosa y Galactosa (mín.)	10,3 g																																																																																					
Lactosa (máx.)	1,7 g																																																																																					
Fibra dietética	0 g																																																																																					
Proteínas	7,8 g																																																																																					
Lípidos (Grasas)	5 g																																																																																					
de los cuales:																																																																																						
Grasa Saturada	3,3 g																																																																																					
Calcio	275 mg																																																																																					
Sodio	125 mg																																																																																					
*Vitamina A (Equivalentes de retinol)	150 µg																																																																																					
*Vitamina D	1,56 µg																																																																																					
* Adicionadas																																																																																						

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																																																																										
Leche ALPURA KIDS		Información Nutricional Por porción 250ml <table> <tr> <th></th><th></th><th>**%VNR</th></tr> <tr> <td>Contenido Energético</td><td>632 kJ (151 kcal)</td><td></td></tr> <tr> <td>Hidratos de carbono (Carbohidratos)</td><td>15,2 g</td><td></td></tr> <tr> <td>De los cuales</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td> Azúcares</td><td>15,2 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Fibra Dietética</td><td>0,9 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Lípidos (Grasas)</td><td>7,35 g</td><td></td></tr> <tr> <td>De las cuales</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td> Grasa saturada</td><td>3,25 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Proteínas</td><td>6 g</td><td></td></tr> <tr> <td>Potasio</td><td>283,2 mg</td><td></td></tr> <tr> <td>Calcio</td><td>200 mg</td><td>22</td></tr> <tr> <td>Fósforo</td><td>175 mg</td><td>26</td></tr> <tr> <td>Sodio</td><td>167 mg</td><td></td></tr> <tr> <td>*Vitamina C (ácido ascórbico)</td><td>8,8 mg</td><td>15</td></tr> <tr> <td>*Hierro</td><td>2,3 mg</td><td>14</td></tr> <tr> <td>*Zinc</td><td>1,9 mg</td><td>19</td></tr> <tr> <td>*Vitamina E (equivalente a tocoferol)</td><td>1,7 mg</td><td>15</td></tr> <tr> <td>*Niacina (equivalente a ácido nicotínico)</td><td>1,6 mg</td><td>15</td></tr> <tr> <td>*Ácido Pantoténico</td><td>0,6 mg</td><td>15</td></tr> <tr> <td>*Vitamina B6 (Piridoxina)</td><td>160 µg</td><td>17</td></tr> <tr> <td>*Vitamina B2 (Riboflavina)</td><td>150 µg</td><td>18</td></tr> <tr> <td>*Vitamina B1 (Tiamina)</td><td>110 µg</td><td>14</td></tr> <tr> <td>*Vitamina A (Equivalente de retinol)</td><td>94 µg</td><td>17</td></tr> <tr> <td>*Yodo</td><td>12 µg</td><td>12</td></tr> <tr> <td>*Ácido Fólico (Folacina)</td><td>10 µg</td><td>3</td></tr> <tr> <td>*Vitamina K1</td><td>5 µg</td><td>6</td></tr> <tr> <td>*Biotina</td><td>3 µg</td><td></td></tr> <tr> <td>*Vitamina D (comp coлекаliferol)</td><td>1,8 µg</td><td>32</td></tr> <tr> <td>*Vitamina B12 (cobalamina)</td><td>0,2 µg</td><td>10</td></tr> </table>			**%VNR	Contenido Energético	632 kJ (151 kcal)		Hidratos de carbono (Carbohidratos)	15,2 g		De los cuales			Azúcares	15,2 g		Fibra Dietética	0,9 g		Lípidos (Grasas)	7,35 g		De las cuales			Grasa saturada	3,25 g		Proteínas	6 g		Potasio	283,2 mg		Calcio	200 mg	22	Fósforo	175 mg	26	Sodio	167 mg		*Vitamina C (ácido ascórbico)	8,8 mg	15	*Hierro	2,3 mg	14	*Zinc	1,9 mg	19	*Vitamina E (equivalente a tocoferol)	1,7 mg	15	*Niacina (equivalente a ácido nicotínico)	1,6 mg	15	*Ácido Pantoténico	0,6 mg	15	*Vitamina B6 (Piridoxina)	160 µg	17	*Vitamina B2 (Riboflavina)	150 µg	18	*Vitamina B1 (Tiamina)	110 µg	14	*Vitamina A (Equivalente de retinol)	94 µg	17	*Yodo	12 µg	12	*Ácido Fólico (Folacina)	10 µg	3	*Vitamina K1	5 µg	6	*Biotina	3 µg		*Vitamina D (comp coлекаliferol)	1,8 µg	32	*Vitamina B12 (cobalamina)	0,2 µg	10
		**%VNR																																																																																										
Contenido Energético	632 kJ (151 kcal)																																																																																											
Hidratos de carbono (Carbohidratos)	15,2 g																																																																																											
De los cuales																																																																																												
Azúcares	15,2 g																																																																																											
Fibra Dietética	0,9 g																																																																																											
Lípidos (Grasas)	7,35 g																																																																																											
De las cuales																																																																																												
Grasa saturada	3,25 g																																																																																											
Proteínas	6 g																																																																																											
Potasio	283,2 mg																																																																																											
Calcio	200 mg	22																																																																																										
Fósforo	175 mg	26																																																																																										
Sodio	167 mg																																																																																											
*Vitamina C (ácido ascórbico)	8,8 mg	15																																																																																										
*Hierro	2,3 mg	14																																																																																										
*Zinc	1,9 mg	19																																																																																										
*Vitamina E (equivalente a tocoferol)	1,7 mg	15																																																																																										
*Niacina (equivalente a ácido nicotínico)	1,6 mg	15																																																																																										
*Ácido Pantoténico	0,6 mg	15																																																																																										
*Vitamina B6 (Piridoxina)	160 µg	17																																																																																										
*Vitamina B2 (Riboflavina)	150 µg	18																																																																																										
*Vitamina B1 (Tiamina)	110 µg	14																																																																																										
*Vitamina A (Equivalente de retinol)	94 µg	17																																																																																										
*Yodo	12 µg	12																																																																																										
*Ácido Fólico (Folacina)	10 µg	3																																																																																										
*Vitamina K1	5 µg	6																																																																																										
*Biotina	3 µg																																																																																											
*Vitamina D (comp coлекаliferol)	1,8 µg	32																																																																																										
*Vitamina B12 (cobalamina)	0,2 µg	10																																																																																										

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental
Leche TOTAL DIGEST		

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental																																
Leche LICONSA		<table><tr><th colspan="2">INFORMACIÓN NUTRIMENTAL</th></tr><tr><td colspan="2">Tamaño de la porción: 250 ml</td></tr><tr><td colspan="2">Porciones por envase: 4</td></tr><tr><td colspan="2">Cantidad por porción</td></tr><tr><td>Contenido energético</td><td>609 kJ (145 kcal)</td></tr><tr><td>Hidratos de Carbono (Carbohidratos)</td><td>12 g</td></tr><tr><td>de los cuales azúcares**:</td><td>12 g</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>7,5 g</td></tr><tr><td>Grasa butírica (Lípidos)</td><td>7,5 g</td></tr><tr><td>del cual:</td><td></td></tr><tr><td>Grasa saturada</td><td>4,8 g</td></tr><tr><td>Fibra dietética</td><td>0 g</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>300 mg</td></tr><tr><td>Sodio</td><td>125 mg</td></tr><tr><td>Vitamina A (equivalentes de retinol)</td><td>112,5 µg</td></tr><tr><td>Vitamina D</td><td>1,25 µg</td></tr></table>	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		Tamaño de la porción: 250 ml		Porciones por envase: 4		Cantidad por porción		Contenido energético	609 kJ (145 kcal)	Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g	de los cuales azúcares**:	12 g	Proteínas	7,5 g	Grasa butírica (Lípidos)	7,5 g	del cual:		Grasa saturada	4,8 g	Fibra dietética	0 g	Calcio	300 mg	Sodio	125 mg	Vitamina A (equivalentes de retinol)	112,5 µg	Vitamina D	1,25 µg
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL																																		
Tamaño de la porción: 250 ml																																		
Porciones por envase: 4																																		
Cantidad por porción																																		
Contenido energético	609 kJ (145 kcal)																																	
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g																																	
de los cuales azúcares**:	12 g																																	
Proteínas	7,5 g																																	
Grasa butírica (Lípidos)	7,5 g																																	
del cual:																																		
Grasa saturada	4,8 g																																	
Fibra dietética	0 g																																	
Calcio	300 mg																																	
Sodio	125 mg																																	
Vitamina A (equivalentes de retinol)	112,5 µg																																	
Vitamina D	1,25 µg																																	
Leche LICONSA ENTERA		<table><tr><th colspan="2">INFORMACIÓN NUTRIMENTAL</th></tr><tr><td colspan="2">Tamaño de la porción: 250 ml</td></tr><tr><td colspan="2">Porciones por envase: 4</td></tr><tr><td colspan="2">Cantidad por porción</td></tr><tr><td>Contenido energético</td><td>479 kJ (114 kcal)</td></tr><tr><td>Hidratos de Carbono (Carbohidratos)</td><td>12 g</td></tr><tr><td>de los cuales azúcares**:</td><td>12 g</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>7,5 g</td></tr><tr><td>Grasa butírica (Lípidos)</td><td>4,0 g</td></tr><tr><td>del cual:</td><td></td></tr><tr><td>Grasa saturada</td><td>2,6 g</td></tr><tr><td>Fibra dietética</td><td>0 g</td></tr><tr><td>Calcio</td><td>300 mg</td></tr><tr><td>Sodio</td><td>125 mg</td></tr><tr><td>Vitamina A * (equivalentes de retinol)</td><td>112,5 µg</td></tr><tr><td>Vitamina D *</td><td>1,25 µg</td></tr></table>	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		Tamaño de la porción: 250 ml		Porciones por envase: 4		Cantidad por porción		Contenido energético	479 kJ (114 kcal)	Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g	de los cuales azúcares**:	12 g	Proteínas	7,5 g	Grasa butírica (Lípidos)	4,0 g	del cual:		Grasa saturada	2,6 g	Fibra dietética	0 g	Calcio	300 mg	Sodio	125 mg	Vitamina A * (equivalentes de retinol)	112,5 µg	Vitamina D *	1,25 µg
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL																																		
Tamaño de la porción: 250 ml																																		
Porciones por envase: 4																																		
Cantidad por porción																																		
Contenido energético	479 kJ (114 kcal)																																	
Hidratos de Carbono (Carbohidratos)	12 g																																	
de los cuales azúcares**:	12 g																																	
Proteínas	7,5 g																																	
Grasa butírica (Lípidos)	4,0 g																																	
del cual:																																		
Grasa saturada	2,6 g																																	
Fibra dietética	0 g																																	
Calcio	300 mg																																	
Sodio	125 mg																																	
Vitamina A * (equivalentes de retinol)	112,5 µg																																	
Vitamina D *	1,25 µg																																	

Nombre del producto	Imagen	Etiqueta nutrimental
Leche NUTRILECHE		
FORTILECHE		
SANTA CLARA ENTERA		

SANTA CLARA LIGHT		 <table><tr><th colspan="2">Información nutrimental</th></tr><tr><th colspan="2">por porción 250 ml</th></tr><tr><td>CONTENIDO ENERGÉTICO.....</td><td>384,5 kJ (90,8 kcal)</td></tr><tr><td>HIDRATOS DE CARBONO</td><td>12,4 g</td></tr><tr><td colspan="2">(CARBOHIDRATOS TOTALES)</td></tr><tr><td>de los cuales azúcares</td><td>12 g</td></tr><tr><td>FIBRA DIETÉTICA</td><td>0 g</td></tr><tr><td>PROTEÍNAS</td><td>7,5 g</td></tr><tr><td>LÍPIDOS (Grasas).....</td><td>1,25 g</td></tr><tr><td>de los cuales grasa saturada</td><td>0,7 g</td></tr><tr><td>CALCIO</td><td>299 mg</td></tr><tr><td>SODIO</td><td>131 mg</td></tr><tr><td>VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....</td><td>77,5 µg</td></tr><tr><td>VITAMINA D*.....</td><td>1,25 µg</td></tr></table>	Información nutrimental		por porción 250 ml		CONTENIDO ENERGÉTICO.....	384,5 kJ (90,8 kcal)	HIDRATOS DE CARBONO	12,4 g	(CARBOHIDRATOS TOTALES)		de los cuales azúcares	12 g	FIBRA DIETÉTICA	0 g	PROTEÍNAS	7,5 g	LÍPIDOS (Grasas).....	1,25 g	de los cuales grasa saturada	0,7 g	CALCIO	299 mg	SODIO	131 mg	VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....	77,5 µg	VITAMINA D*.....	1,25 µg						
Información nutrimental																																				
por porción 250 ml																																				
CONTENIDO ENERGÉTICO.....	384,5 kJ (90,8 kcal)																																			
HIDRATOS DE CARBONO	12,4 g																																			
(CARBOHIDRATOS TOTALES)																																				
de los cuales azúcares	12 g																																			
FIBRA DIETÉTICA	0 g																																			
PROTEÍNAS	7,5 g																																			
LÍPIDOS (Grasas).....	1,25 g																																			
de los cuales grasa saturada	0,7 g																																			
CALCIO	299 mg																																			
SODIO	131 mg																																			
VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....	77,5 µg																																			
VITAMINA D*.....	1,25 µg																																			
SANTA CLARA DESLACTOSADA LIGHT		 <table><tr><th colspan="2">Información nutrimental</th></tr><tr><th colspan="2">por porción 250 ml</th></tr><tr><td>CONTENIDO ENERGÉTICO.....</td><td>360,7 kJ (85,2 kcal)</td></tr><tr><td>HIDRATOS DE CARBONO</td><td>11 g</td></tr><tr><td colspan="2">(CARBOHIDRATOS TOTALES)</td></tr><tr><td>de los cuales azúcares</td><td>11 g</td></tr><tr><td>glucosa</td><td>5,0 g</td></tr><tr><td>galactosa</td><td>5,0 g</td></tr><tr><td>lactosa (max.)</td><td>1,0 g</td></tr><tr><td>FIBRA DIETÉTICA</td><td>0 g</td></tr><tr><td>PROTEÍNAS</td><td>7,5 g</td></tr><tr><td>LÍPIDOS (Grasas).....</td><td>1,25 g</td></tr><tr><td>de los cuales grasa saturada</td><td>0,7 g</td></tr><tr><td>CALCIO</td><td>299 mg</td></tr><tr><td>SODIO</td><td>131 mg</td></tr><tr><td>VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....</td><td>77,5 µg</td></tr><tr><td>VITAMINA D*.....</td><td>1,25 µg</td></tr></table>	Información nutrimental		por porción 250 ml		CONTENIDO ENERGÉTICO.....	360,7 kJ (85,2 kcal)	HIDRATOS DE CARBONO	11 g	(CARBOHIDRATOS TOTALES)		de los cuales azúcares	11 g	glucosa	5,0 g	galactosa	5,0 g	lactosa (max.)	1,0 g	FIBRA DIETÉTICA	0 g	PROTEÍNAS	7,5 g	LÍPIDOS (Grasas).....	1,25 g	de los cuales grasa saturada	0,7 g	CALCIO	299 mg	SODIO	131 mg	VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....	77,5 µg	VITAMINA D*.....	1,25 µg
Información nutrimental																																				
por porción 250 ml																																				
CONTENIDO ENERGÉTICO.....	360,7 kJ (85,2 kcal)																																			
HIDRATOS DE CARBONO	11 g																																			
(CARBOHIDRATOS TOTALES)																																				
de los cuales azúcares	11 g																																			
glucosa	5,0 g																																			
galactosa	5,0 g																																			
lactosa (max.)	1,0 g																																			
FIBRA DIETÉTICA	0 g																																			
PROTEÍNAS	7,5 g																																			
LÍPIDOS (Grasas).....	1,25 g																																			
de los cuales grasa saturada	0,7 g																																			
CALCIO	299 mg																																			
SODIO	131 mg																																			
VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....	77,5 µg																																			
VITAMINA D*.....	1,25 µg																																			
SANTA CLARA DESLACTOSADA		 <table><tr><th colspan="2">Información nutrimental</th></tr><tr><th colspan="2">por porción 250 ml</th></tr><tr><td>CONTENIDO ENERGÉTICO.....</td><td>532 kJ (126,5 kcal)</td></tr><tr><td>HIDRATOS DE CARBONO</td><td>14 g</td></tr><tr><td colspan="2">(CARBOHIDRATOS TOTALES)</td></tr><tr><td>de los cuales azúcares</td><td>11,2 g</td></tr><tr><td>glucosa</td><td>5,0 g</td></tr><tr><td>galactosa</td><td>5,0 g</td></tr><tr><td>lactosa (max.)</td><td>1,2 g</td></tr><tr><td>FIBRA DIETÉTICA</td><td>0 g</td></tr><tr><td>PROTEÍNAS</td><td>7,5 g</td></tr><tr><td>LÍPIDOS (Grasas).....</td><td>4,5 g</td></tr><tr><td>de los cuales grasa saturada</td><td>2,7 g</td></tr><tr><td>CALCIO</td><td>299 mg</td></tr><tr><td>SODIO</td><td>131 mg</td></tr><tr><td>VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....</td><td>77,5 µg</td></tr><tr><td>VITAMINA D*.....</td><td>1,25 µg</td></tr></table>	Información nutrimental		por porción 250 ml		CONTENIDO ENERGÉTICO.....	532 kJ (126,5 kcal)	HIDRATOS DE CARBONO	14 g	(CARBOHIDRATOS TOTALES)		de los cuales azúcares	11,2 g	glucosa	5,0 g	galactosa	5,0 g	lactosa (max.)	1,2 g	FIBRA DIETÉTICA	0 g	PROTEÍNAS	7,5 g	LÍPIDOS (Grasas).....	4,5 g	de los cuales grasa saturada	2,7 g	CALCIO	299 mg	SODIO	131 mg	VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....	77,5 µg	VITAMINA D*.....	1,25 µg
Información nutrimental																																				
por porción 250 ml																																				
CONTENIDO ENERGÉTICO.....	532 kJ (126,5 kcal)																																			
HIDRATOS DE CARBONO	14 g																																			
(CARBOHIDRATOS TOTALES)																																				
de los cuales azúcares	11,2 g																																			
glucosa	5,0 g																																			
galactosa	5,0 g																																			
lactosa (max.)	1,2 g																																			
FIBRA DIETÉTICA	0 g																																			
PROTEÍNAS	7,5 g																																			
LÍPIDOS (Grasas).....	4,5 g																																			
de los cuales grasa saturada	2,7 g																																			
CALCIO	299 mg																																			
SODIO	131 mg																																			
VITAMINA A* (EQUIVALENTES DE RETINOL).....	77,5 µg																																			
VITAMINA D*.....	1,25 µg																																			

7. DISCUSIÓN

Según la Asociación Española de Pediatría, la alergia a la proteína de la leche de vaca afecta a un 2% de los niños menores de 4 años de edad y constituye la alergia alimentaria más frecuente en el lactante y en el niño pequeño. Una vez teniendo el diagnóstico certero de la alergia, debe de instaurarse una dieta exenta de proteínas de la leche de vaca, esta dieta debe de ser estricta. Es importante mencionar que la dieta de exclusión de la proteína de la leche de vaca es bastante complicada en niños mayores a un año, ya que muchos alimentos pueden tener cantidades de proteínas vacunas no especificadas en su etiqueta. [24] Por lo que la investigación de los ingredientes de los alimentos es esencial para dar recomendaciones específicas a los padres de los pacientes que presentan esta alergia.

De acuerdo a la conclusión que se llegó en el estudio realizado en el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón de Puebla y la mejoría que los paciente presentaron, se decidió investigar cuáles eran los alimentos que estos paciente deberían evitar y cuáles son los que podrían consumir, para así tener una dieta libre de proteínas de la leche de vaca y dar el tratamiento indicado para esta alergia. Es importante recalcar que en el CRIT se pueden encontrar pacientes de todos los niveles socioeconómicos, por lo que se investigó en diferentes lugares, donde estas personas podrían llegar a comprar sus alimentos, siendo estos supermercados, mercados, tiendas orgánicas y tiendas naturistas, para así dar variedad en la obtención de los alimentos.

La orientación alimentaria, acerca de la alimentación que deben de tener los niños que presentan esta alergia debe de ser impartida a los cuidadores primarios de los pacientes, de preferencia a las personas que preparan su alimentación diariamente. Dependiendo de la etapa en la que se encuentren los pacientes, se deben de hacer las recomendaciones específicas. Basándose en la guía de práctica clínica denominada: Manejo de la alergia a la proteína de la leche de vaca, de México, se recomienda que si el paciente es alimentado al seno materno y se sospecha o se le diagnostica la alergia a la proteína de la leche de vaca, está indicado que continúe con la lactancia materna bajo dieta de eliminación de la proteína de la leche de vaca para la madre. Al igual se recomienda que la madre que tenga esta dieta de eliminación, reciba una adecuada orientación nutricional, así como suplementación de calcio. [25]

El crecimiento del infante y su alimentación va incrementando equitativamente, teniendo mayor variedad de alimentos a su alcance. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la alimentación complementaria como “el acto de recibir alimentos sólidos o líquidos diferentes a la leche, durante el tiempo que el lactante este recibiendo leche materna o formula infantil”. [26] El inicio de los alimentos sólidos implica un período de transición entre la alimentación líquida (leche materna o fórmula infantil) y la alimentación característica del resto de la vida (principalmente sólida). Resulta un proceso complejo y gradual, que, entre otras cosas, requiere de un tiempo prudente para que los sistemas neuromuscular, renal, digestivo e inmunológico del niño adquieran la madurez necesaria. [26]

La alimentación del paciente desde la lactancia es de suma importancia ya que desde este momento el paciente comienza a obtener la energía y los nutrimentos que necesita para su desarrollo, por lo que se recomienda seguir las indicaciones de su Pediatra y Nutriólogo para su alimentación y así evitar que se comiencen a dar alimentos antes de la edad indicada ya que esto es una de las causas principales para presentar alergias alimentarias.

En la investigación de campo que se realizó, se observó que la mayoría de los productos que venden en los supermercados tienen leche en sus ingredientes, tal es el caso de los alimentos infantiles como son los cereales de arroz, trigo, maíz, avena, 4 cereales, trigo con frutas, galletas y papillas de frutas. En su etiqueta se encuentra la leyenda que dice: “PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE” por lo que esta posibilidad de contener leche hace que estos alimentos estén excluidos de las recomendaciones para estos pacientes. El consumo de estos alimentos infantiles antes mencionados, se comienza a partir del séptimo u octavo mes por lo que si las madres y especialistas (Pediatras y Nutriólogos) no saben que estos alimentos contienen leche podrían estar provocando que la alergia se agrave y continúen con las manifestaciones clínicas, por lo que se pide comenzar el consumo de cereales con alimentos no procesados.

Revisando los ingredientes en los demás alimentos que se venden en supermercados, se observa que la mayoría de los alimentos de panadería: pan de caja, cereal de caja, galletas, pastas, harinas, pastelitos, donas, mantecadas, roles de canela, granola y barras, contienen leche en sus ingredientes, ya sea entera, pasteurizada, parcialmente descremada pasteurizada, sólidos de leche, suero de leche, derivados de leche y leche reconstituida al 10%; por lo que estos alimentos se deben de evitar. Al mismo tiempo se encontraron más alimentos que se pensaría que en su

preparación no contienen leche, tal es el caso de té (te chai), pates, papas fritas, cacahuates japoneses, chocomilk, chocolate, maicena, salsas para pastas y para acompañar, caldo de pollo, embutidos: salchichas, jamón. Por lo que esta alergia invita a que la alimentación sea 100% natural. Dentro de la búsqueda de los alimentos libres de la proteína de la leche de vaca, se revisaron diferentes marcas de embutidos: jamones y salchichas, se observó que la marca Peñaranda prepara estos alimentos con zanahoria, ejotes, aceite vegetal. Al igual las salchichas de Oscar Mayer son preparadas con almidón de Tapioca, por lo que se podrían pensar que estas dos marcas de embutidos pueden consumirse, esperando que el paciente las tolere.

Haciendo esta investigación de campo se observó que en cada supermercado tienen diferentes alimentos sin proteína de la leche de vaca, estos alimentos normalmente se encuentran en el área gourmet ya sea para pacientes celíacos (alimentos sin gluten) o en importaciones. Dependiendo del supermercado podemos encontrar esta variedad de productos. Se observó que en Superama existe una gran variedad de alimentos libres de la proteína de la leche de vaca, teniendo varios pasillos de estos alimentos, posteriormente se encuentran la Megacomercial, Walmart, Soriana, Costco, Chedraui y Sam's. Una desventaja de estos alimentos es el precio, ya que la mayoría de ellos son importados de Estados Unidos lo cual hacen tener un costo mayor a lo normal, haciendo que sean de difícil acceso para toda la población. Además que para entrar a dos de estos supermercados se necesita membresías (Sam's y Costco) haciendo aún más difícil el acceso y la obtención de los alimentos.

Después de visitar los supermercados, se pensó en conocer tiendas especializadas en productos naturales como son tiendas orgánicas y tiendas naturistas. Encontrando una gran variedad de alimentos. En la tienda orgánica Mercatlán, se encontraron variedades de cereales a un mejor precio que en los supermercados, como la quínoa, amaranto, sorgo, pan rallado sin lácteos (Santiveri), cereal sin leche, pan de almendras y arándanos sin leche y harina integral de centeno. También se encontraron sazónadores vegetales a base de especias y extracto de jitomate con lo que se podría dar mejor sabor a los alimentos, leche a base de soya, jamón y salchicha de soya dando así más opciones en la obtención de los alimentos. En la tienda naturista Nutrisa no se pudieron obtener los precios de los alimentos por la confidencialidad de la marca, pero se encontraron variedades de cereales libres de la proteína de la leche de vaca y leche de soya en polvo con diferentes sabores. En dos marcas de leche de soya se encontró que aunque la

leche fuera elaborada a base de soya tiene leche en sus ingredientes, por lo que se pide revisar las etiquetas de las leches de soya en polvo.

Una vez terminada la investigación en supermercados y tiendas especializadas, se pensó visitar la central de abastos para revisar si se cuenta con variedad de alimentos en los mercados. Se acudió a la central de abastos ya que es de este establecimiento que se surten alimentos a diferentes mercados, además de que algunos de los pacientes del CRIT indicaron que realizan sus compras en este lugar, por la accesibilidad de precios y variedad de productos. Acudiendo a la central de abastos se encontró que si se cuenta con variedad de alimentos; especies, cereales, leguminosas, oleaginosas, frutas, verduras, alimentos de origen animal y azúcares, a buen precio y frescos. Algo importante de recalcar es que si no se encuentra un alimento específico se puede pedir al encargado del puesto, teniendo acceso al alimento en uno o dos días, ya que la búsqueda la hacen en la central de abastos de la ciudad de México. En cuanto al precio de los alimentos, tienen un bajo costo y todos ellos se venden por kilo, medio kilo o cuartos, por lo que se puede tener mayor acceso a ellos. En algunos de los establecimientos no permitieron tomar foto a la variedad de los alimentos por privacidad del lugar.

Sabemos que la leche humana ofrece al niño el alimento ideal y completo durante los primeros 6 meses de vida y sigue siendo la óptima fuente de lácteos durante los primeros dos años, al ser complementada con otros alimentos. Cada leche tiene características propias que la diferencian significativamente de otras leches de mamíferos y la hacen adecuada a la cría de la especie. Del punto de vista nutricional, la infancia es un período muy vulnerable, ya que es el único período en que un solo alimento es la única fuente de nutrición, y justamente durante una etapa de maduración y desarrollo de sus órganos [27].

La ingesta de leche en esta alergia es causa de preocupación en la mayoría de los padres de los pacientes, ya que se piensa que si no se toma leche de vaca los niños no llegan a tener un aporte adecuado de calcio, por lo que podrían no estar creciendo como les corresponde. Por lo que se investigó cuáles son las leches que se venden en los diferentes supermercados de diferentes alimentos que no sean leche de vaca como: leche de almendras, leche de arroz, y leche de soya.

Después de haber observado las variedades de lácteos se hizo una comparación en base a la porción que se consume de leche (250ml) tomando en cuenta la leche que se utiliza principalmente para niños (leche entera) en donde aporta 147kcal, 12g de hidratos de carbono

(azúcar 12g), 7.5g de lípidos, 7.8g de proteína, 34% de calcio, 29% de Vitamina A, 22% Vitamina D. La leche de almendra aporta en la mayoría de las marcas 60kcal, 7g de hidratos de carbono (7g de azúcares) 2.5g de lípidos, 1g de proteína, 45% calcio, 25% de Vitamina D, 10% de vitamina A. La leche de soya aporta 84kcal, 5g de hidratos de carbono (5gr de azúcares) 4 g de lípidos, 7g de proteína, 45% calcio, 22% Vitamina D, 10% Vitamina A. La leche de arroz aporta 130kcal, 23g de hidratos de carbono (23g de azúcares) 2g de grasa, 0g de proteína, 30% calcio, 30% Vitamina D, 10% Vitamina A. Con esta comparación podemos observar que los diferentes tipos de leche de otro alimento (soya, arroz, almendras) aportan una cantidad menor de calorías, proteínas, lípidos e hidratos de carbono, pero tiene un porcentaje elevado de calcio, mineral fundamental para su crecimiento. Utilizando estas leches se pide vigilar el cálculo de las kilocalorías de cada paciente para así poder obtener los nutrimentos necesarios de todos los alimentos.

Es importante señalar que en esta alergia, no se puede utilizar leche de otros mamíferos, cabra, oveja, por su similitud proteica con la leche de vaca. [24] Por lo que se puede recomendar la ingesta de leche de almendras, arroz, soya en pacientes con 1 año de esas o fórmulas específicas en pacientes menores de 1 años tales como: fórmulas hidrolizadas de proteínas, elementales y soya.

Las fórmulas a base de proteínas de leche de vaca extensamente hidrolizadas, derivan de la leche de vaca, en la que la mayor parte del nitrógeno está en forma de aminoácidos libres y péptidos <1500 kDa y prácticamente ninguno >5000 kDa. Estas fórmulas han sido sometidas a distintos ensayos clínicos donde se comprueba su hipoalergenicidad, Estas fórmulas de proteínas de leche de vaca extensamente hidrolizadas pueden producir excepcionalmente reacciones alérgicas en lactantes; sin embargo, dado que los lactantes muy sensibilizados pueden presentar reacciones adversas a estos hidrolizados, debemos evaluarlos previamente. Antes de la administración de una fórmula a base de estos hidrolizados, debe probarse su tolerancia mediante prueba de provocación abierta, bajo la supervisión del especialista. En los documentos de posición de la Sociedad Europea de Alergia Pediátrica e Inmunología Clínica (ESPACI) y de la Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica (SEICAP) se recomiendan estas fórmulas para el tratamiento de la APLV. [24]

Las formulas elementales a base de aminoácidos sintéticos contienen: L-aminoácidos, polímeros de glucosa y aceites vegetales; con estas fórmulas no existe riesgo alguno de reacción adversa, y su principal inconveniente está en el precio, que es más elevado que el de las fórmulas de

proteínas hidrolizadas. Su única fuente nitrogenada está constituida por aminoácidos sintéticos, mezcla de aminoácidos esenciales y no esenciales, con un perfil basado en la leche humana, con grasas vegetales, sin lactosa y suplementado con oligoelementos y vitaminas. [24]

Las fórmulas basadas en proteína de soja entera presentan un alto potencial antigénico, aunque un estudio italiano multicéntrico demuestra que la sensibilización a soja solo ocurre en un 6% de los niños alérgicos a alimentos, y solo una quinta parte de estos presentaron provocación positiva con soja. Estas fórmulas no deben utilizarse cuando existan enteropatía y malabsorción y, aunque para algunos autores son de elección en el tratamiento de la APLV, se cuestiona su utilización en lactantes menores de seis meses. En la actualidad parece no existir indicaciones concluyentes para su uso prioritario durante los primeros meses de vida. [24]

Teniendo esta variedad de opciones para sustituir la leche de vaca, se recomienda que la elección de esta leche sea tomada por el Pediatra o Nutriólogo del paciente, para así asegurar la tolerancia de la leche o fórmula.

Por último se debe de recordar que la alimentación de los niños y de todos los individuos debe de tener las características de una dieta correcta: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. Se entiende como completa que contenga todos los nutrimentos, se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos, equilibrada que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí, inocua que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento, suficiente que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta, variada que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo y adecuada que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características. [28]. El cumplimiento de esta dieta correcta es tarea fundamental de los profesionales de la salud, teniendo un guía personal e individualizada de parte de los Nutriólogos a los padres de familia dando así recomendaciones útiles para la preparación de sus alimentos.

8. CONCLUSIONES

La alergia de la proteína de la leche de vaca, es una alergia alimentaria que debe de tratarse eliminando todo ingesta de leche de vaca, lo cual produce una ingesta reducida de alimentos ya que la mayoría de los alimentos con los que se cuenta hoy en día tienen leche en sus ingredientes, por lo que es esencial revisar los productos que se consumen diariamente para evitar manifestaciones clínicas de la alergia.

Se puede sustituir la leche de vaca por leche de arroz, soya, almendras o fórmulas elementales, hidrolizadas o de soya, revisando su tolerancia y asegurando una alimentación complementaria para aportar las kilocalorías necesarias para la edad del paciente.

Haciendo esta investigación de campo se les puede enseñar a los padres de familia e incluso a los mismos pacientes, cuáles son los alimentos que deben consumir y lo que deben evitar, teniendo al mismo tiempo variedad de alimentos que pueden consumir sin proteína de la leche de vaca, se observó en la investigación que los alimentos permitidos en esta alergia son alimentos naturales tales como cereales: amaranto, quínoa, tapioca, arroz, avena (natural), leguminosas: frijoles, habas, alubias, garbanzos, alverjones, soya, lentejas, variedad de oleaginosas: nueces, almendras, cacahuates, pistaches, pepitas, semillas de girasol, alimentos de origen animal sin ser procesados tales como: pollo, res, pescado, atún, sardinas, salmón, patas de pollo, hígado, alitas, vísceras; aceites vegetales, azúcares con agua y variedad de frutas y verduras. Sabiendo qué alimentos se pueden consumir, lo ideal es orientar a los familiares para que su preparación sea natural, evitando todo producto que tenga leche.

Como fruto del resultado de esta investigación se pensó hacer un recetario basado en los alimentos que estos pacientes pueden consumir, la idea principal de estas recetas es innovar en la preparación de los alimentos para así poder tener variedad de sabores y poder aprovechar la combinación de ellos.

PROPUESTA: GUIA DE ALIMENTOS PERMITIDOS/PROHIBIDOS Y RECETARIO DE ALIMENTOS LIBRES DE LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA PARA USO DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS PACIENTES QUE PRESENTAN ALERGIA A ESTA PROTEINA.

Guía de alimentos permitidos/prohibidos.

Grupo de alimento propuesto por la Norma de orientación alimentaria.	Sub-grupo en el sistema de equivalentes	Permitidos	Prohibidos
Frutas y verduras	Verdura	Todas las verduras, procurar consumirlas de manera natural. Evitando congeladas o enlatadas.	Verduras mezcladas con leche, crema, queso, mantequilla.
	Fruta	Todas las frutas, procurar consumirlas de manera natural. Evitando congeladas o enlatadas.	Frutas mezcladas con leche, crema, queso, mantequilla.
Cereales	Cereales y tubérculos sin grasa	Amaranto, arroz, avena, galletas María o animalito, Maíz, tortilla de maíz, pasta de arroz, pan de centeno.	Cereales preparados y pre-cocidos con sólidos lácteos, caseína u otros productos lácteos añadidos.
Leguminosas y alimentos de origen animal	Leguminosas	Lenteja, frijoles, haba, alubia, soya, garbanzo. Consumir de acuerdo al paciente ya que son alimentos alergénicos. Al mismo tiempo se deben de evitar si presenta ERGE.	
	Alimentos de origen animal	Pollo, pescado, res, huevo. Jamón pavo: Peñaranda	Embutidos, quesos.
	Leche	Leche de arroz, almendras. Formulas hidrolizadas, elementales, derivadas de proteínas vegetales.	Todas las comerciales
Grasas y azúcares con moderación	Aceites y grasas	Aceite de oliva, de maíz, cacahuete.	Mayonesa, mantequilla, crema, margarina, aderezos.
	Azúcares	Gelatina de agua, nieve de frutas, mermelada, miel.	Todos los que contengan leche: helados, dulce de leche, cajeta, natilla, budín.
*Nota: se debe de utilizar caldo de pollo natural, restringir consumes y sopas, cremas instantáneas.			

Tabla 2. Determinación del tamaño del equivalente con base en los alimentos de referencia, adaptada para restringir alimentos para pacientes con APLV. *Sistema Mexicano de alimentos equivalentes*. Pérez A.B.,Palacios B., Castro AL. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. 2008.

CEREALES



Recetas con Amaranto



SOPAS

Sopa de pasta con amaranto

Ingredientes:

- ✓ ½ paquete de pasta de arroz
- ✓ 4 jitomates grandes
- ✓ ½ cebolla mediana
- ✓ 1 diente de ajo.
- ✓ 2 tazas de hojas de amaranto (opcional)
- ✓ 5 cucharadas de harina amaranto

Preparación:

1. Se muele el jitomate junto con la cebolla, la harina y el ajo.
2. Se fríe la pasta y se agrega la mezcla anterior.
3. Se deja sazonar y agrega sal.
4. Se añade agua tibia para que quede caldosa.
5. Se deja hervir y se agregan las hojas de amaranto.
6. Esperar a que hierva nuevamente.

Sopa de Amaranto con elote

Ingredientes:

- ✓ 3 elotes desgranados y cocidos.
- ✓ 6 jitomates molidos con ¼ de cebolla y 1 diente de ajo.
- ✓ 5 cucharadas de harina de amaranto.
- ✓ 1 rama de epazote.
- ✓ 5 cucharadas de cereal de amaranto.
- ✓ 2 tazas de hojas de amaranto. (opcional)
- ✓ Sal, aceite, agua, caldo de pollo o de res.

Preparación:

1. Se dora la harina en aceite.
2. Se agrega el elote desgranado y cocido.
3. Se le agregan las hojas de amaranto y se fríe hasta que estén blanditas.
4. Aparte se muelen los jitomates, la cebolla y el ajo entero. Se cuela antes de agregar a las hojas de amaranto con el elote.
5. Se deja hervir 15 minutos con sal y epazote.
6. Se sirve caliente y con cereal espolvoreado.

Sopa de papa con amaranto

Ingredientes:

- ✓ 300gr de papa.
- ✓ ½ kg de jitomate.
- ✓ 5 cucharadas de harina de amaranto.
- ✓ 2 tazas de hojas de amaranto. (opcional)
- ✓ 2 dientes de ajo.
- ✓ 1 trozo de cebolla.
- ✓ 3 hojas de laurel
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

1. Se ponen a hervir las papas peladas y cortadas en tiras. Agregar sal y las hojas de laurel.
2. Aparte se muele el jitomate con ajo, cebolla y harina de amaranto.
3. Se fríe en aceite y se deja sazonar.
4. Una vez sazonado el jitomate se agrega el caldo con las papas.
5. Finalmente se agregan las hojas de amaranto y se deja hervir por tres minutos más.

Crema de verduras con amaranto

- ✓ Se describe como crema de verduras pero recuerda que no debes de utilizar leche de vaca para la preparación de este platillo, utiliza leche de arroz, soya o de almendras.
- ✓ A cualquier tipo de crema de verduras se puede agregar harina de amaranto.
- ✓ Se agrega una cucharada sopera rasa de harina de amaranto por persona.
- ✓ Se muele junto con las verduras y se sigue el procedimiento normal.

GUISADOS

Tortitas de avena con amaranto

Ingredientes

- ✓ 3 tazas de avena.
- ✓ ½ cebolla finamente picada.
- ✓ 2 dientes de ajo finamente picado.
- ✓ 1 manojo de epazote finamente picado
- ✓ 10 cucharadas soperas de cereal de amaranto.
- ✓ 5 cucharadas soperas de harina amaranto.
- ✓ 3 huevos.
- ✓ 1 ½ taza de leche de arroz, soya, almendras.

Preparación:

1. Se fríen el ajo y la cebolla hasta tomar un color transparente. Se pasa a otro traste. En otro poco de aceite, se fríe la avena a fuego lento hasta tomar un color dorado.
2. Ya tomado este color, se agrega la cebolla y el resto de los ingredientes, excepto el huevo.
3. El huevo se baja a punto de turrón y se agrega en forma envolvente al resto de los ingredientes. Si está muy espeso se pone un poco de leche hasta tomar una consistencia que permita tomar tortillas.
4. En una sartén se pone a calentar aceite suficiente. Se agrega la mezcla por cucharadas para formar las tortillas y se fríen por ambos lados.
5. Se pueden acompañar con caldillo de jitomate o ensalada verde.

Nopalitos capeados.

Ingredientes:

- ✓ 10 nopalitos medianos, tiernos y limpios.
- ✓ 4 huevos.
- ✓ 1 taza de harina de amaranto.
- ✓ Aceite, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Los nopalitos ya limpios se ponen a cocer en agua y se dejan escurrir un poco.
2. Se mezcla la harina de amaranta con sal y pimienta.
3. Aparte se baten las claras de huevo con una pizca de sal. Cuando estén a punto de turrón se les agregan las yemas.
4. Se van pasando uno por uno los nopales, primero por la harina, luego por el huevo y se fríen en aceite bien caliente.
5. Se acompañan de salsa macha y tortillas o se pueden hacer en guisado de jitomate.

Huevo con papas.

Ingredientes:

- ✓ 2 papas grandes hervidas, peladas y cortadas en cuadritos.
- ✓ ¼ de cebolla chica picada.
- ✓ 4 cucharadas de cereal de amaranto.
- ✓ 2 huevos
- ✓ Aceite para freír, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- ✓ Se fríe la papa.
- ✓ Asparte se baten los huevos con el cereal sal y pimienta. Se incorpora a las papas.
- ✓ Una vez cocido se sirve caliente.

Tinga de pollo con amaranto

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas de hoja de amaranto (opcional)
- ✓ 1 pechuga de pollo.
- ✓ ½ kg de jitomate picado.
- ✓ 1 cebolla mediana fileteada.
- ✓ 1 taza de cereal de amaranto.
- ✓ 5 chiles verdes finamente picados.
- ✓ 6 cucharadas de aceite, sal, pimienta y tomillo al gusto.

Preparación:

1. Se cuecen las pechugas sin piel en poca agua con cebolla, ajo y sal.
2. Se fríe el jitomate, cebolla, ajo, chile y las hojas de amaranto (opcional)
3. Se deja sazonar muy bien.
4. Se agrega el pollo desmenuzado, el tomillo y la mitad del cereal. Si está muy seco se agrega un poco de caldo con el que hirvió el pollo.
5. Al servir se adorna con el resto de cereal de amaranto.

Tortitas de papa

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de hojas de amaranto (opcional)
- ✓ ½ kg de papas cocidas y peladas.
- ✓ ½ taza de cereal de amaranto.

- ✓ 2 huevos.
- ✓ Harina de amaranto (capear)
- ✓ Aceite, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Las papas se trituran y se le agregan todos los demás ingredientes excepto la harina.
2. En un plato extendido, se pone la harina con una pizca de sal.
3. Se forman las tortitas delgadas y se revuelcan en harina, cuidando de quitar el exceso de harina para que no se queme el aceite.
4. Se fríe en aceite bien caliente.

Tortitas de amaranto con verdura

Ingredientes:

- ✓ ½ taza de avena.
- ✓ ½ taza de cereal de amaranto.
- ✓ ¼ cebolla picada.
- ✓ 1 zanahoria o ½ chayote rallado.
- ✓ 1 diente de ajo finamente picado.
- ✓ Harina de amaranto para empanizar
- ✓ Epazote picado
- ✓ Pimienta y sal al gusto
- ✓ Aceite para freír.

Preparación:

1. Se revuelven todos los ingredientes anteriores con el huevo, menos la harina.
2. Se agrega sal y pimienta al gusto.
3. Si es necesario se pone un poco de agua o leche de arroz, soya o almendra.
4. Una vez formada las tortitas, se revuelcan en la harina, cuidando de quitar el exceso de harina para que no se queme el aceite.
5. Se fríen hasta que queden doraditas.

Frijoles refritos con harina de amaranto.

Ingredientes:

- ✓ ¼ kg de frijoles hervidos.
- ✓ 5 cucharadas de harina de amaranto.
- ✓ 6 cucharadas de cebolla finamente picada.
- ✓ Aceite el necesario.

Preparación:

1. En una cacerola se fríe la cebolla hasta que quede transparente.
2. Se agregan los frijoles y se machacan hasta que queden chinitos.
3. Se agrega poco a poco la harina, aplastando uniformemente para que no se hagan grumos.

Calabacitas rellanas.

Ingredientes:

- ✓ 10 calabacitas tiernas.
- ✓ 1 taza de verduras mixtas
- ✓ 2 tazas de amaranto
- ✓ 1 rama de epazote
- ✓ 1 ajo y cebolla.

Preparación:

1. Se limpian las calabacitas y se les quitan las semillas. Se ponen a cocer con un poco de sal y se dejan escurrir un poco.
2. Se rellenan con verduras y epazote.
3. Aparte se baten las claras de huevo con una pizca de sal, cuando estén a punto de turrón se les agregan las yemas.
4. Se van pasando una por una en las calabacitas, primero por la harina de amaranto, luego por el huevo y se fríen en aceite bien caliente.
5. Se acompañan con caldillo de jitomate.

Preparación del caldillo

1. Se muele el jitomate, ajo y cebolla y 4 cucharadas de harina.
2. Se fríe en el aceite y se deja sazonar muy bien hasta que reduzca la mitad.
3. Se le agrega agua o caldo y las hojas de amaranto.
4. Este caldillo debe quedar un poco espeso.
5. Se sirven las calabacitas con caldillo caliente.

Frijoles con amaranto

Ingredientes:

- ✓ 3 cucharadas soperas de harina de amaranto.
- ✓ ½ kg de frijoles
- ✓ Sal
- ✓ Cebolla al gusto
- ✓ Agua

Preparación:

1. Se cuecen los frijoles de la forma tradicional.
2. En el último hervor se agrega la harina de amaranto previamente disuelta en agua fría para no formar grumos.

BEBIDAS

Agua de Amaranto

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de harina de amaranto
- ✓ ½ taza de leche de arroz, soya o almendra.
- ✓ 5 vasos de agua hervida.
- ✓ 1 cucharada de canela molida.
- ✓ Azúcar al gusto.
- ✓ Vainilla
- ✓ Hielo

Preparación:

1. Se licúa la harina en medio litro de agua hasta disolverse.
2. Se agrega el resto del agua y los demás ingredientes.
3. Se agrega bastante hielo para que enfríe.

Agua de limón con amanto.

Ingredientes

- ✓ 1 litro de agua hervida.
- ✓ 6 limones grandes jugosos.
- ✓ 5 hojas de amaranto.
- ✓ Azúcar al gusto
- ✓ Hielo

Preparación:

1. se endulza el agua con azúcar y se agrega el jugo de limón.
2. Las hojas de amaranto se lavan bien, se muelen en la licuadora con un poco del agua y se cuelan en el resto de agua.
3. Se enfría con hielos.

Agua de guayaba.

Ingredientes:

- ✓ ½ kg de guayabas maduras.
- ✓ 4 cucharadas de harina de amaranto.
- ✓ 1 ½ litro de agua hervida.
- ✓ Azúcar al gusto
- ✓ Hielo

Preparación:

1. Se lavan muy bien las guayabas.
2. Se licúan las guayabas, el agua y la harina de amaranto.
3. Se cuela y se agrega azúcar y hielo al gusto.

Atole de amaranto.

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de harina de amaranto.
- ✓ 2 litros de agua, se puede agregar también leche de arroz, soya o almendra.
- ✓ Canela y azúcar al gusto.

Preparación:

1. Se pone a hervir un litro de agua con canela.
2. Se licúa la harina de amaranto con el litro de agua.
3. Ya licuado se agrega al agua hirviendo y se mueve constantemente para que no se pegue.
4. Se agrega azúcar al gusto y se deja hervir unos minutos hasta que esté cocido.
5. Se puede agregar frutas a los atoles si lo desea: guayaba, durazno.

Atole de amaranto y masa.

Ingredientes:

- ✓ ¾ de taza de harina de amaranto
- ✓ 1 ½ litros de agua.
- ✓ 100g de masa de maíz.
- ✓ Canela
- ✓ Panela o azúcar al gusto.

Preparación:

1. Se pone a hervir un litro de agua con canela.
2. Se disuelve la masa en el medio litro de agua, se cuela dos veces y se muele con la harina.
3. Se vacía en el agua hirviendo.
4. Se mueve constantemente para que no se pegue, si se espesa mucho se le puede agregar más agua o leche de arroz, soya o almendras.
5. Se endulza con azúcar, panela o miel.

Atole de amaranto con avena y miel.

Ingredientes:

- ✓ 1 litro de leche de arroz, soya, almendra o agua.
- ✓ ½ taza de harina de amaranto.
- ✓ ¼ de taza cereal de amaranto.
- ✓ ½ taza de avena en hojuelas.
- ✓ 2 tazas de leche de arroz, soya, almendra o agua para moler
- ✓ Miel y canela al gusto.

Preparación:

1. Se pone a hervir la leche o agua con la canela.
2. En la licuadora se muelen las hojuelas de avena, la harina y cereal de amaranto con las dos tazas de leche o agua.
3. Cuando esté hirviendo la leche se le vacía la molienda anterior.
4. Se dejar hervir a fuego lento sin dejar de mover para que no se pegue.
5. Se endulza al gusto con miel.

POSTRES

Dulce de alegría

Ingredientes:

- ✓ 3 cucharadas de miel de piloncillo a punto de hebra.
- ✓ 1 taza de cereal de amaranto.

Preparación:

1. Se revuelve la miel con el cereal, se amasa y se aprieta todo lo posible en un molde.
2. Se parte en porciones mientras esté tibio.
3. Se puede añadir cacahuete.

Gorditas dulces de amaranto.

Ingrediente:

- ✓ ¼ kg de masa de maíz.
- ✓ ¼ taza de harina de amaranto.
- ✓ ¼ taza de cereal de amaranto.
- ✓ Como endulzante panela rallada o miel al gusto.
- ✓ Azúcar y canela en polvo al gusto.

Preparación:

1. se amasan todos los ingredientes menos el azúcar y canela.
2. Se forman gorditas o memelitas en forma de triángulo y se enharinan quitando el excedente.
3. Se fríen en aceite.
4. Se revuelcan en el azúcar con canela, aún calientes para que se les pegue.

Arroz con leche

Ingredientes:

- ✓ 1 ½ taza de arroz.
- ✓ 1 raja de canela.
- ✓ 1 ½ litros de leche de arroz, soya o almendras.
- ✓ 1 taza de azúcar.
- ✓ 1 cucharada sopera de harina de amaranto.
- ✓ 2 cucharadas de cereal de amaranto para adornar.
- ✓ Pasitas al gusto.

Preparación:

1. Se remoja media hora el arroz en agua hirviendo y se escurre.
2. Se pone a hervir con la leche y canela.
3. Cuando ya esté cocido se agrega la harina previamente disuelta en un poco de leche, las pasas y el azúcar.
4. Se deja a fuego lento 10 minutos más.
5. Al servir se espolvorea el cereal.

Fruta picada con amaranto

Ingredientes:

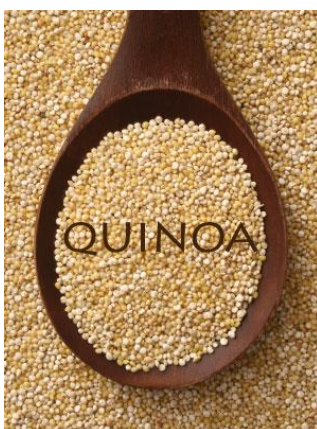
- ✓ 1 taza de plátano picado.
- ✓ 1 taza de melón picado.
- ✓ 1 taza de piña picada.
- ✓ 1 taza de manzana picada.
- ✓ 1 taza de cereal de amaranto
- ✓ Miel al gusto

Preparación:

1. Se mezclan las frutas entre sí.
2. se espolvorea el cereal de amaranto.
3. Se endulza con miel.



RECETAS CON QUINOA



¿Cómo preparar la quínoa?

- La quínoa debe lavarse antes de cocerla para eliminar la saponina que contiene.
- Para ello se enjuaga unos segundos bajo el chorro de agua fría, veremos que hace espuma por esa saponina.
- No se debe dejar en remojo más de unos minutos pues esa saponina se debe de eliminar
- Para cocer la quínoa utiliza tres partes de agua o caldo por una parte de grano.
- Tenlo a fuego medio durante unos 15 minutos, o hasta que el grano se convierte en transparente.
- Trata de asegurarte de que esté al dente, de la misma manera que con la pasta.
- Lo mejor es que según vayas probando, cocinarla hasta que la encuentres de tu agrado.
- El tiempo perfecto de cocción se alcanza cuando cada grano de quínoa ha doblado su volumen y libera su germen blanco.
- Servir inmediatamente recién cocida para mantener su sabor y el valor nutritivo.
- Si lo prefieres puedes tostar los granos en una sartén antes de cocerlos para darles un sabor a nuez.

SOPAS

Sopa de quinua con maní

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de quinua lavada
- ✓ 1 taza de maní
- ✓ Papas
- ✓ Especies
- ✓ Sal

Preparación:

- ✓ El maní pelado y molido cocinarlos junto con la quinua.
- ✓ Cuando esta última está bien cocida, añadir las papas picadas, la sal y las especies al gusto.

Sopa de Quínoa y vegetales

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| ✓ 1 cucharada de aceite de oliva | ✓ 2 tazas de caldo de pollo o vegetales |
| ✓ 2/3 taza de quínoa | ✓ 3 1/2 tazas de agua |
| ✓ 1 zanahoria mediana cortada en cubos | ✓ 2 tomates cortados en cubos |
| ✓ 1/2 cebolla picada | ✓ sal y pimienta al gusto |
| ✓ 1 apio cortado en cubos | ✓ 2 cucharadas de perejil picado para decorar |
| ✓ 1/2 morrón verde cordado en cubos | |
| ✓ 2 dientes de ajo picados | |

Preparación:

- ✓ En una olla a fuego mediano alto, colocar la cucharada de aceite. Agregar la quínoa, la zanahoria, cebolla, morrón y ajo. Cocinar por unos minutos, hasta que se hayan dorado.
- ✓ Añadir el caldo, agua y tomates cortados. Subir el fuego y dejar que hierva. Una vez que soltó hervor, bajar el fuego, tapar y dejar que se cocine más o menos 10 minutos hasta que los vegetales y la quínoa estén bien tiernos. Salpimentar al gusto y decorar con el perejil antes de servir.

Sopa de Quínoa al Maíz.

Ingredientes:

- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 2 nabos redondos
- ✓ 1 vaso de maíz
- ✓ 3 cucharadas de copos de quínoa
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ Leche de soya, almendras, arroz
- ✓ 2 ramas de apio
- ✓ sal y pimenta

Preparación:

- ✓ Saltear la cebolla cortada en una sartén con un poco de aceite de oliva.
- ✓ Añadir los nabos, el maíz con su jugo, la hoja de laurel y cubrir apenas con agua.
- ✓ Cocer durante 20 minutos.
- ✓ Añadir la leche y los copos y continuar la cocción durante 10 minutos.
- ✓ Al mismo tiempo, cortar las ramas de apio en trocitos pequeños y escaldar rápidamente

GUISADOS

Pollo con quínoa y vegetales.

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de quínoa
- ✓ 2 tazas de caldo de verduras
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 pechugas de pollo deshuesadas y cortadas en tiritas
- ✓ 1 calabaza cortado en cubos
- ✓ 1 tomate cortado en cubos
- ✓ 150 gr de queso feta en grumos
- ✓ 8 hojas de albahaca fresca
- ✓ 1 cucharada de jugo de limón

Preparación:

- ✓ Colocar el caldo y la quínoa en una olla a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que soltó hervor, tapar y bajar el fuego. Dejar que se cocine más o menos por 10 minutos, dejando que se absorba el caldo bien.
- ✓ En una sartén, calentar las 2 cucharadas de aceite.
- ✓ Rehogar el ajo y la cebolla hasta que estén bien transparentes, más o menos por 5 minutos.
- ✓ Incorporar las tiritas de pollo y cocinar por otros 5 minutos, hasta que el pollo se haya dorado. Retirar el pollo y reservar. Añadir a la sartén otras 2 cucharadas de aceite y saltear las calabazas y el tomate por 5 minutos.
- ✓ Volver el pollo a la sartén y espolvorear con los grumos de queso feta, hojas de albahaca y jugo de limón.
- ✓ Cocinar hasta que el pollo esté totalmente cocido, alrededor de 10 minutos más. Servir con la quínoa bien caliente.

Ensalada de quínoa con pepino y perejil

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas de agua
- ✓ 1 taza de quínoa
- ✓ ½ cebolla finamente picada
- ✓ 3 cucharadas de vinagre
- ✓ 1/2 cucharadita de pimienta roja molida o pimentón
- ✓ Aceite de oliva virgen extra (1/4 taza, o al gusto)
- ✓ 1 o 2 pepinos en rodajas finas
- ✓ Perejil fresco troceado
- ✓ Sal

Preparación:

- ✓ Cocer la quínoa con una 1 cucharadita de sal y hervir en una cacerola a fuego lento hasta que el grano quede tierno al dente y el agua se haya absorbido, aproximadamente unos 15 minutos.
- ✓ Déjala enfriar para añadirla a la ensalada.
- ✓ Mezcla la cebolla picada, el vinagre y la pimienta roja molida en un tazón pequeño. Incorpora poco a poco removiendo el aceite de oliva virgen hasta emulsionar.
- ✓ Coloca la quínoa en un bol grande para servir y añade el pepino troceado, el perejil y la vinagreta recién hecha.
- ✓ Sazonar con sal si vieras que no queda a tu punto de sal.

Quínoa con salsa de soya

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ✓ 1 taza de quínoa | ✓ 1 cucharada de aceite de oliva virgen |
| ✓ 1 taza de verduras (al gusto) | (o el que sueles usar) |
| ✓ 2 cucharaditas de salsa de soja | ✓ Sal y pimienta |

Preparación:

- ✓ **Prepara la quínoa cocida.** Escurre y reservas.
- ✓ Con un poco aceite fríes las verduras hasta que queden a tu gusto. Sofríe previamente ajo.
- ✓ Una vez preparado solo tienes que mezclar en la sartén la quínoa con las verduras, añades la salsa de soja al gusto y condimentas con la sal y pimienta.

Quínoa con garbanzos y jitomates

Ingredientes:

- | | |
|-----------------------------|--|
| ✓ 1 taza de quínoa | ✓ 1 diente de ajo picado |
| ✓ 1 pizca de sal y pimienta | ✓ 3 cucharadas de jugo de limón |
| ✓ 1 3/4 taza de agua | ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva |
| ✓ 1 taza de garbanzos | ✓ 1/2 cucharadita de comino |
| ✓ 1 tomate cortado en cubos | ✓ 1/2 cucharada de perejil fresco picado |

Preparación:

- ✓ Colocar el agua y la quínoa en una olla a fuego mediano y dejar que hierva. Agregar una pizca de sal. Una vez que hirvió, tapar y bajar el fuego, dejando que se cocine por 20 minutos más hasta que esté bien tierna.
- ✓ Colocar la quínoa cocida en un bowl mediano. Agregar los garbanzos, tomates, ajo, jugo de limón y aceite de oliva. Sazonar con el comino, sal y pimienta a gusto. Espolvorear con el perejil picado y servir.

Pan de carne con quínoa

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| ✓ 1/4 taza de quínoa | ✓ 2 cucharadas de salsa inglesa |
| ✓ 1/2 taza de agua | ✓ 1 huevo |
| ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva | ✓ 1 pizca de sal |
| ✓ 1 cebolla chica picada | ✓ 1 cucharadita de pimienta |
| ✓ 1 diente de ajo picado | ✓ 2 cucharadas de azúcar negra |
| ✓ 750 grs de carne picada | ✓ 1 cucharada de agua |
| ✓ 1 cucharadita de extracto de tomate | ✓ 1 cucharada de perejil picado |

Preparación:

- ✓ En una olla, poner a hervir el agua. Agregar la quínoa una vez que hirvió el agua. Bajar el fuego, tapar y cocinar por 15 minutos, hasta que la quínoa esté bien cocida y se haya absorbido toda el agua. Dejar enfriar y reservar. Precalentar el horno a 180 C (moderado).
- ✓ En una sartén a fuego mediano, calentar el aceite y rehogar la cebolla. Agregar el ajo picado y cocinar por un minuto más. Retirar y dejar enfriar.
- ✓ En un bowl, mezclar la carne picada con la quínoa, la cebolla, extracto de tomate, salsa inglesa, el huevo hasta que se hayan integrado bien. Salpimentar al gusto. La mezcla será bien húmeda. Darle forma de pan de carne sobre una fuente cubierta con papel aluminio.
- ✓ En otro bowl, combinar el azúcar negra con la salsa inglesa, y el agua. Cubrir el pan de carne con esta preparación.
- ✓ Llevar al horno, alrededor de 50 minutos, hasta que se haya cocido bien la carne. Dejar enfriar el pan de carne 10 minutos antes de cortarlo en rodajas, antes de servir.

Guarnición de Quínoa

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de quínoa
- ✓ 2 tazas de caldo de verduras
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1/2 cucharada de tomillo
- ✓ sal y pimienta a gusto
- ✓ 1 cebolla mediana, finamente picada
- ✓ 1 chorrito de jugo de limón

Preparación:

- ✓ En una sartén a fuego mediano, poner el aceite. Agregar la quínoa y saltear, revolviendo de vez en cuando, hasta que se haya tostado, más o menos 5 minutos. Añadir el caldo y dejar que hierva. Una vez que hirvió, tapar y bajar el fuego. Dejar que se cocina por 15 minutos hasta que la quínoa esté bien cocida y tierna.
- ✓ En un bowl aparte, mezclar el resto de los ingredientes. Agregar la quínoa y mezclar bien hasta que se hayan integrado todos los ingredientes. Rociar con el jugo de limón y servir.

Hamburguesas vegetarianas con quínoa

Ingredientes:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ✓ 1 taza de frijoles negros | ✓ 1 diente grande de ajo, picado |
| ✓ 1/4 taza de quínoa | ✓ 1 1/2 cucharaditas de comino molido |
| ✓ 1/2 taza de agua | ✓ 1/2 cucharadita de sal |
| ✓ 1/2 taza de pan rallado de centeno | ✓ 1 huevo |
| ✓ 1/4 taza de pimienta amarillo picado | ✓ 1/4 taza de aceite de oliva |
| ✓ 2 cucharadas de cebolla, picada | |

Preparación:

- ✓ En una cacerola, colocar la quínoa y el agua a hervir. Reducir el fuego a medio-bajo, tapar y cocinar a fuego lento hasta que la quínoa esté tierna y el agua se haya absorbido, aproximadamente 15 a 20 minutos.
- ✓ Con un tenedor, pisar ligeramente los porotos formando un puré. Dejar algunos porotos enteros para lograr una mezcla con textura. Agregar la quínoa, el pan rallado, el pimienta, la cebolla, el ajo, el comino, la sal, el Tabasco® y el huevo, y mezclar con las manos.
- ✓ Formar 5 hamburguesas con la mezcla de porotos negros. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva. Cocinar las hamburguesas en el aceite caliente hasta que estén calientes, 2-3 minutos por cada lado.

Albóndigas con Quínoa

Ingredientes:

- ✓ 500g de carne picada
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1/4 taza de pan centeno rallada
- ✓ 1 cucharada de salsa inglesa
- ✓ sal y pimienta a gusto
- ✓ Salsa de jitomate
- ✓ 1 cebolla chica, picada
- ✓ 1 taza de quínoa
- ✓ 1 taza de caldo de verduras
- ✓ sal y pimienta a gusto
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ 1 cucharadita de ají molido
- ✓ 1/2 cucharada de aceite

Preparación:

- ✓ Colocar la carne picada en un bowl. Agregar el huevo, y mezclar con una cuchara de madera o bien con las manos, hasta que integre bien. Condimentar con sal y pimienta. Agregar la salsa inglesa, y por último el pan rallado. Hacer bolitas de más o menos 2 a 3 cm de diámetro, hasta usar toda la carne picada. Reservar.
- ✓ Mientras tanto, calentar 1 cucharada de aceite en una olla grande a fuego mediano. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar las albóndigas, y dorarlas de ambos lados, más o menos por 5 minutos.
- ✓ Bajar el fuego, y agregar las latas de puré de tomates. Salpimentar al gusto, y condimentar con orégano y ají molido. Dejar que se cocine a fuego bien bajito, y tapado, por 30 a 35 minutos, cuidando que no se queme la salsa, y si le falta líquido, agregar agua o caldo.
- ✓ Unos 10 minutos antes de que se termine la cocción de las albóndigas, colocar el caldo de verduras en una olla a hervir. Agregar el aceite y condimentar con sal. Una vez que hirvió, apagar y retirar del fuego. Incorporar la quínoa, y dejar reposar por 5 minutos. Mezclar con un tenedor, para que se ablande la quínoa.
- ✓ Servir las albóndigas con la salsa por encima de la quínoa.

BEBIDAS

Refresco de Quínoa

Ingredientes:

- ✓ 1/2 taza de quinua
- ✓ 1/2 taza de cebada tostada
- ✓ 2 litros de agua
- ✓ 2 ramas de canela
- ✓ 2 pedazos de cáscara de naranja
- ✓ 1/2 cucharadita de anís pequeño
- ✓ Azúcar al gusto

Preparación:

- ✓ Cocinar la quinua en dos litros de agua, con la cebada, la canela, el anís, los pedazos de cáscara de naranja, agregar el azúcar, licuar y cernir. Forma de servir. Frío, adornar con frutillas.

Leche de quínoa

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de Quínoa cruda bien lavada
- ✓ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ✓ Sal al gusto
- ✓ 7 1/2 tazas de agua caliente

Preparación:

- ✓ Mezcle en una batidora la quínoa con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad.
- ✓ Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos.
- ✓ Añada otra taza de agua a la mezcla. Deje que la mezcla se asiente por un rato.
- ✓ Añada otras dos tazas de agua caliente. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua. Añada la sal y el sirope. Manténgala refrigerada.

POSTRES

Quinos con leche, mango y menta

Ingredientes:

- ✓ 200 g de quínoa
- ✓ 300 ml de leche de arroz, soya, almendra
- ✓ 100 g de azúcar moreno
- ✓ 400 ml de leche de coco
- ✓ 1 mango pelado y sin hueso cortado en cubitos o que cómo te apetezca

Preparación:

- ✓ Pon la quínoa en una cacerola con la leche y el azúcar y lleva a ebullición. A fuego lento déjalo durante unos 10 minutos.
- ✓ Agrega la mitad de la leche de coco y continúa hirviendo a fuego lento hasta que veas que la quínoa está lista y se separa del germen.
- ✓ Retira del fuego y añade el resto de la leche de coco y remueve mientras se enfría. La consistencia debe ser como de un arroz con leche cremoso, si ves que te queda un poco seco añade un poco más de leche o de leche de coco. A tu elección.
- ✓ Coloca los trocitos de mango picado encima. También puedes licuarlo y mezclarlo con la quínoa con leche.
- ✓ Decora con la menta

Quínoa con manzana acanelada

Ingredientes:

- ✓ ½ taza quínoa
- ✓ 2 cucharadas aceite vegetal o de coco
- ✓ ¾ taza agua
- ✓ 1 cucharita vainilla
- ✓ ½ cucharita canela molida

Preparación:

- ✓ Lavar la quínoa bajo el chorro de agua durante 2-3 minutos o hasta que el agua salga limpia.
- ✓ Escurrir bien.
- ✓ Calentar el aceite en un sartén u olla antiadherente y saltear la quínoa hasta que se haya dorado un poco.
- ✓ Agregar el agua, vainilla, sal y mezclar. Dejar que hierva, tapar y reducir el fuego.
- ✓ Cocinar durante 15- 20 minutos o hasta que el agua se haya absorbido y la quínoa esté tierna.
- ✓ Dejar tapada durante 5 minutos y mezclar con un tenedor como lo hacen con el arroz.
- ✓ Agregar la manzana, azúcar morena, canela y mezclar muy bien.
- ✓ Dejar cocinar unos 2-4 minutos a fuego medio-alto, mezclando continuamente.
- ✓ Servir la quínoa en un plato, agregar la manzana, nuez picada, almendras y por último la leche al gusto.



RECETAS CON AVENA



SOPAS

Sopa de avena con verduras

Ingredientes:

- ✓ 2 papas medianas
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 2 calabazas
- ✓ 2-4 cucharadas de avena
- ✓ 1 ½ litro de agua
- ✓ Sal y especias al gusto.

Preparación:

- ✓ Pelar las verduras, cortarlas en cuadritos y cocinarlas en agua con especias dejándolas hervir unos 10 minutos aproximadamente. Salar a gusto.
- ✓ Incorporar la avena, mezclar y dejar hervir entre 5 y 10 minutos la preparación hasta que las verduras estén tiernas pero firme, y la sopa haya espesado ligeramente con la avena

Sopa de lentejas con avena

Ingredientes:

- ✓ 250g de lenteja
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1/2 taza de copos de avena
- ✓ 2 tazas de caldo de verduras
- ✓ un trozo de apio picado
- ✓ 1/2 pimiento rojo picado
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ unas ramitas de cilantro o perejil

Preparación:

- ✓ Sofreír la cebolla, el ajo y el pimiento sin que tomen color.
- ✓ Agregar la avena, el apio, el cilantro y una taza de caldo. Cocer 10'.
- ✓ Añadir las lentejas, salar y cocer otros 10'.
- ✓ Pasar por la licuadora
- ✓ Servir caliente

Sopa de alubias con avena

Ingredientes:

- 250g de Alubias
- 1 jitomate
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- albahaca
- aceite de oliva
- sal y pimienta
- 2 cucharadas de copos de avena

Preparación:

- En una cacerola con poquita agua poner la cebolla partida, el ajo y el jitomate, cocer 10 minutos. Añadir la avena y cocinar 15 minutos más.
- Agregar las alubias y dejar 2 minutos a fuego fuerte. Retirar y poner en una licuadora la cebolla, el ajo, el jitomate, unas cucharadas de alubias y unas hojas de albahaca.
- Una vez triturado todo, volver a colocarlo en la perola con el resto de las alubias y cocer durante 5 minutos más.
- Salpimentar y servir.

Sopa de Avena con albóndigas

Ingredientes:

- ✓ 1/2 taza de avena
- ✓ 1 zanahoria picada en cubos pequeños
- ✓ 250 gr de carne molida de res
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1/2 cdta de sal
- ✓ 1 papa grande picada en cubos
- ✓ 2 litros de caldo de res

Preparación:

- En los 2 litros de caldo de res ponemos a cocinar la zanahoria y la avena.
- Aparte mezclamos la carne molida con el ajo molido, la sal y el huevo, hacemos las albóndigas y las doramos en una sartén.
- Mientras a la sopa le agregamos las papas picadas en cubos dejamos cocinar unos minutos y agregamos las albóndigas.
- Verificamos el sabor y servimos caliente.

GUISADOS

Pastel de carne

Ingredientes:

- ✓ 500g de carne de res molida
- ✓ 1 taza de jugo de jitomate o salsa de jitomate
- ✓ 3/4 de tazas de Avena en hojuelas
- ✓ 1 huevo o 2 claras de huevo, ligeramente batidos
- ✓ 1/4 de taza de cebolla picada
- ✓ 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- ✓ 1/4 de cucharadita de pimienta negra

Preparación:

- ✓ Caliente el horno a 350°F.
- ✓ En un recipiente grande, combina todos los ingredientes, mezclándolos ligeramente, pero completamente.
- ✓ Vierte la mezcla en un recipiente para hornear.
- ✓ Hornea el pastel por una hora a fuego mediano (160°F) hasta que ni el centro, ni los jugos tengas un tino rosáceo.
- ✓ Déjalo reposar por 5 minutos, escurre el jugo antes de cortar el pastel.

Tortilla de harina de avena /Pizza de avena

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas harina de avena entera, certificada sin gluten (si eres alérgico al gluten o tienes intolerancias)
- ✓ ½ taza agua tibia
- ✓ 4 cucharadas aceite de coco, derretido
- ✓ ¼ cucharita sal de mar o al gusto

Preparación:

- ✓ Coloca la avena en la licuadora. La avena va cruda, seca o sin cocinar.
- ✓ Pulsa hasta que toda esté hecha harina, fíjate bien que no queden pedazos de avena enteros y si es necesario mezcla bien para que quede bien molida la harina.
- ✓ Coloca en un recipiente y agrega el agua tibia, aceite de coco y sal de mar. Mezcla con un tenedor hasta que se forme una bola de masa.
- ✓ Divide en 8 porciones y deja reposar cubiertas de un trapo de cocina por 10 minutos.
- ✓ Pasado el tiempo aplasta ya sea ayudándote con el palote o rodillo o con la tortillera. Cubre la mezcla con plástico o papel encerado para que no se te quede pegada.
- ✓ Coloca en un sartén o comal a fuego medio alto y cocina durante 30 segundos a 2 minutos por lado (esto depende del grosor).
- ✓ Guarda dentro de un trapo para que no se endurezcan.

Masa de crepas con base de avena

Ingredientes:

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 taza leche de almendra o cualquier leche
- ✓ 1 taza avena, cruda
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ ½ cucharita extracto de vainilla, opcional
- ✓ Aceite de coco o mantequilla, para engrasar

Preparación:

- ✓ Colocar la avena en la licuadora. Pulsar hasta que toda esté hecha harina, fíjate bien que no queden pedazos de avena enteros y si es necesario mezcla bien para que quede bien molida la harina.
- ✓ Agrega los huevos, la leche de almendra y la pizca de sal.
- ✓ Licua hasta que quede todo liso. Si van a ser dulces agrega ½ cucharita extracto de vainilla, si van a ser saladas así deja la mezcla.
- ✓ Calienta una crepera o sartén antiadherente.
- ✓ Engrasa ligeramente con aceite de coco coloca un poco de la mezcla, moviendo el sartén para que todo quede bien cubierto.
- ✓ Deja cocinar a fuego medio durante 1-2 minutos.
- ✓ Voltea con cuidado y deja cocinar 30 segundos a 1 minuto por el otro lado.
- ✓ Sirve con tus ingredientes favoritos.
- ✓ Si quieres crepas saladas entonces omite la vainilla.

Croquetas de pollo con avena

Ingredientes:

- ✓ 400gr de pechuga de pollo molida
- ✓ 2 piezas de diente de ajo
- ✓ ½ pieza de cebolla morada
- ✓ 2 cucharadas de albahaca lavada
- ✓ 1 cucharada de perejil

- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 pizca de pimienta negra
- ✓ 1 pieza de huevo batido
- ✓ 1 taza de harina de arroz o de avena
- ✓ 2 piezas de huevo
- ✓ ½ taza de avena medio molida
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 piezas de diente de ajo machacado
- ✓ ½ pieza de cebolla picada
- ✓ 3 piezas de jitomate (sin semillas, picados)
- ✓ 1 pieza de limón.

Preparación

- ✓ Mezcla en un tazón la pechuga de pollo, ajo, cebolla, albahaca, perejil, sal, pimienta, huevo y harina de arroz, hasta obtener una mezcla bien integrada y compacta.
- ✓ Forma las croquetas de modo que más te gusten.
- ✓ Pasa las croquetas por un poco de harina, retira el exceso y enseguida pásalas por el huevo y por ultimo por la avena hasta cubrirlas perfectamente.
- ✓ Coloca las croquetas en una charola y lleva a hornear a 180°C por 15 minutos o hasta que esté bien cocinadas.

Tortitas de Avena

Ingredientes:

- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 taza de leche de almendras, soya o arroz.
- ✓ 1 taza de avena cruda
- ✓ 1/2 taza de cilantro picado
- ✓ 1/2 taza de perejil picado
- ✓ 1/2 taza de cebolla picada
- ✓ Sal (al gusto)
- ✓ Aceite para freír

Preparación

- ✓ Mojamos la avena en leche de almendra, soya o arroz por media hora.
- ✓ Una vez transcurrido ese tiempo, añadimos el resto de ingredientes.
- ✓ Vamos cogiendo bolas de masa y la aplastamos hasta que tenga forma de tortita. Las pasamos por harina de avena, huevo y, de nuevo, por harina de avena
- ✓ Las freímos en aceite calentito, las dejamos enfriar sobre papel absorbente.

BEBIDAS

Leche de avena Casera

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de avena cruda (no instantánea)
- ✓ 3 – 4 tazas de agua, según la consistencia que quieras que tenga la leche
- ✓ 12 almendras (o nueces del tipo pecana)
- ✓ Canela molida al gusto
- ✓ Esencia de vainilla al gusto
- ✓ Miel o estevia al gusto
- ✓ Rinde 3 o 4 tazas

Preparación:

- ✓ Deja remojando la avena y las almendras por separado con suficiente agua toda la noche.
- ✓ A la mañana siguiente escurre el agua excedente y coloca ambos ingredientes en la licuadora.
- ✓ Agrega la cantidad de agua deseada según quieras la consistencia.
- ✓ Incorpora la canela, vainilla y miel a tu gusto.
- ✓ Muela a toda velocidad hasta que se incorporen perfectamente todos los ingredientes.
- ✓ Cuela la mezcla con un colador muy fino.

Smoothie de fresa y avena

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de fresas congeladas
- ✓ 1 taza leche de almendra o tu leche favorita
- ✓ 1/2 taza yogurt natural estilo griego
- ✓ 1/3 taza avena entera, cruda
- ✓ 1/2 cucharita extracto de vainilla
- ✓ Stevia, azúcar o miel al gusto

Preparación:

- ✓ Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
- ✓ Licuar hasta que esté todo bien mezclado.
- ✓ Endulza al gusto.

Smoothie de Calabaza

Ingredientes:

- ✓ 1 taza leche de almendra, soya, arroz
- ✓ ¼ taza avena en hojuelas
- ✓ ½ cucharada semillas de chia
- ✓ ½ taza puré de calabaza
- ✓ ½ plátano, congelado
- ✓ 1 chorrito extracto de vainilla
- ✓ Miel o azúcar mascabado al gusto
- ✓ ¼ cucharita canela molida
- ✓ 3-4 cubitos de hielo

Preparación:

- ✓ Vaciar en la licuadora la avena, leche, chia, canela, plátano congelado, vainilla, calabaza, azúcar y hielo y licuar hasta que todo esté muy bien incorporado.

POSTRES

Barra de avena y moras

Ingredientes barra:

- ✓ 1 taza avena entera, cruda
- ✓ 1 taza harina de avena
- ✓ 1 cucharita polvo de hornear
- ✓ ¾ taza azúcar mascabado
- ✓ ½ cucharita canela
- ✓ ½ cucharita sal
- ✓ 1 cucharita extracto de vainilla
- ✓ ¼ taza aceite de coco derretido
- ✓ 1/3 taza puré de manzana
- ✓ 2 tazas mezcla de moras congeladas
- ✓ 2 cucharadas fécula de maíz

Ingredientes cubierta:

- ✓ ¼ taza avena entera, cruda
- ✓ ¼ taza nuez picada

Preparación:

- ✓ Precalienta el horno a 190°C.
- ✓ Cubre con papel encerado un molde para hornear de 8x8 pulgadas.
- ✓ Mezcla en un bowl la avena, harina de avena, azúcar mascabado, canela, sal y polvo de hornear.
- ✓ Agrega el aceite de coco derretido, el puré de manzana y la vainilla. Mezcla con las manos o cuchara de madera hasta que quede mezclado.
- ✓ Vacía la mezcla restante en el molde. Aplasta con los dedos.
- ✓ Mezcla las moras descongeladas (quitando el jugo que les salió) con la fécula de maíz (esto ayuda a que no quede tan líquido el relleno) y coloca sobre la mezcla de avena en el molde.
- ✓ Cubre las moras con la nuez y ¼ taza de avena entera cruda.
- ✓ Hornea durante 30-35 minutos.
- ✓ Si no vas a comerlas de inmediato te recomiendo guardarlas en el refrigerador para que no se hagan suaves por el jugo de las moras.

Pastel de calabaza

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas de harina de avena o avena entera cruda
- ✓ 2 cucharitas polvo de hornear
- ✓ ¼ cucharita sal
- ✓ 1 cucharita canela molida
- ✓ ½ cucharita jengibre molido
- ✓ ¼ cucharita clavo molido
- ✓ ½ taza azúcar morena
- ✓ 1 taza puré de calabaza
- ✓ 1 taza leche de almendra
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharita extracto de vainilla
- ✓ 2 cucharadas aceite vegetal, mantequilla derretida o aceite de coco

Preparación:

- ✓ Precalentar el horno a 190°C. Cubrir un molde rectangular con papel encerado y engrasar con aceite en aerosol, mantequilla o aceite de coco.
- ✓ Colocar dos tazas de avena entera en la licuadora o procesadora y pulsar hasta que todo quede con textura de harina. Agregar la sal, polvo de hornear, canela molida, jengibre molido, clavo molido y azúcar morena.
- ✓ En otro bowl mezclar la leche de almendras, huevo, calabaza, extracto de vainilla y el aceite.
- ✓ Batir bien y agregar la mezcla de los ingredientes secos.
- ✓ Mezclar con una espátula hasta bien incorporado, sin mezclar de más y agregar la mitad de las chispas de chocolate.
- ✓ Vaciar en el molde. Hornear hasta que al insertar un palillo este salga limpio, unos 25 – 30 minutos.

Avena estilo pastel de zanahoria

Ingredientes:

- ✓ 1 taza leche de almendra o tu leche favorita
- ✓ 1/3 taza avena en hojuelas
- ✓ ½ taza zanahoria rallada
- ✓ ¼ taza piña, en cuadritos chicos
- ✓ 1 cucharita esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharita semillas chía
- ✓ 1 cucharada miel de maple
- ✓ 1 cucharada pasas
- ✓ 1 cucharada coco rallado
- ✓ ½ cucharita canela
- ✓ 1 pizca de jengibre molido
- ✓ 1 pizca clavo molido
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Crema de coco, al gusto
- ✓ Nuez picada, al gusto
- ✓ Pasas, al gusto
- ✓ Miel de maple, al gusto

Preparación:

- ✓ Mezclar en una ollita la avena, leche, zanahoria rallada, canela, vainilla, jengibre, clavo, sal, semillas de chía, miel de maple, pasas, coco y piña.
- ✓ Cocinar a fuego medio durante 6-8 minutos o hasta que haya espesado y la avena esté suave.
- ✓ Probar la avena y endulzar con más miel o azúcar si es necesario.
- ✓ Servir y decorar con crema de coco, nuez picada, pasas y miel de maple.

Avena estilo pay de manzana.

Ingredientes:

- ✓ 1 taza avena en hojuelas
- ✓ ½ taza agua
- ✓ 1 taza leche de almendras o tu favorita
- ✓ 1 manzana en cuadritos
- ✓ 2 cucharadas azúcar mascabado
- ✓ 2 cucharadas puré de manzana
- ✓ 1 cucharita canela molida
- ✓ 1 cucharita extracto de vainilla
- ✓ 1 pizca de sal

Preparación:

- ✓ Vaciar todos los ingredientes en una ollita y mezclar bien.
- ✓ Dejar cocinar a fuego medio bajo durante 10 minutos o hasta que se haya espesado, mezclando continuamente.
- ✓ Servir caliente y agregar más leche (opcional) y más azúcar morena o canela al gusto.

Avena con mango y chía.

Ingredientes:

- ✓ ½ taza avena en hojuelas
- ✓ ½ taza agua natural
- ✓ ¼ taza leche de almendra o tu favorita
- ✓ Azúcar mascabado o miel, al gusto
- ✓ 1 cucharita de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharada semillas de chía
- ✓ 1 mango, en cuadros

Preparación:

- ✓ Calentar a fuego medio en un olla la avena, agua, leche, azúcar, vainilla y chía hasta que haya espesado, aproximadamente 5 minutos.
- ✓ Vaciar a un plato y dejar enfriar un poco a temperatura ambiente.
- ✓ Refrigerar mínimo 1 hora.
- ✓ Servir en un plato o vaso la mitad de avena.



RECETAS CON TAPIOCA



Preparación de la Tapioca (Hidratación)

Ingredientes:

- ✓ 150g de Tapioca
- ✓ 1 taza de agua

Preparación:

- ✓ Dejar remojar por 2 horas la tapioca en el agua (1 taza)
- ✓ Posterior a esto poner a hervir la tapioca con 1 litro de agua.
- ✓ Se debe de mover en todo momento para evitar que se pegue.
- ✓ Si desea preparar postres con tapioca se puede hervir con canela.
- ✓ Debe de esperar hasta que la tapioca sea transparente.

SOPAS

Sopa de tapioca con calabacín y champiñones

Ingredientes:

- ✓ 1/2 tza. Tapioca perlada
- ✓ 4 tzas. Consomé de pollo o verduras
- ✓ 150 gr. Champiñones
- ✓ 1 pza. Calabacín
- ✓ 2 pzas. Zanahoria
- ✓ Leche de soya, almendras o arroz
- ✓ Sal cantidad suficiente
- ✓ 1/2 pza. Cebolla
- ✓ 3 cdas. Cilantro picado
- ✓ 1 cdta. Curry en polvo
- ✓ 1/3 tza. Garbanzos cocidos
- ✓ 1/2 cdta. Romero
- ✓ 2 hojas laurel
- ✓ 1 diente de ajo picado

Preparación:

- ✓ Llevar a ebullición en consomé de pollo o de verduras con las hierbas aromáticas; el romero, laurel, el curry, el ajo picado y condimentar con sal.
- ✓ Cocer la tapioca en esta preparación hasta que esté suave
- ✓ Picar las verduras en cubos o trozos medianos, filetea la cebolla y añadir a la sopa, comenzar agregando las zanahorias, el calabacín y al final los champiñones fileteados.
- ✓ Agregar los garbanzos cocidos y rectificar el sazón, añadir más sal o especias si hace falta.
- ✓ Añadir leche de soya, almendras o arroz..
- ✓ Agregar por último el cilantro picado y servir.

GUISADOS

Ensalada de tapioca con pollo espárragos.

Ingredientes:

- ✓ 1litro de leche de almendras ó soya ó arroz
- ✓ 200gr de tapioca
- ✓ 2 yemas de huevos
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 50gr chicharos
- ✓ 1/2 cebolla morada
- ✓ 200gr pollo
- ✓ Espárragos

Preparación:

- ✓ Colocar la leche de almendras ó soya ó arroz en una cacerola y llevar al fuego.
- ✓ Agregar la tapioca en forma de lluvia.
- ✓ Después los pimientos, la cebolla, los espárragos todo cortado en trocitos pequeños y los chicharos cuando este todo blando hecha las yemas y la sal.
- ✓ Luego distribuir en un molde para servir y cocinar en baño de María en el horno durante 40 minutos.
- ✓ Dejar entibiar mientras ponemos el pollo cortado en trocitos pequeños en una sartén con un poco de aceite y hacer el pollo cuando esté terminado ponerlo sobre la tapioca con los espárragos.

POSTRES

Tapioca con leche de coco.

Ingredientes:

- ✓ 150g de Tapioca
- ✓ Leche de almendra
- ✓ Leche de coco

Preparación:

- ✓ Para este postre usé perlas chicas de tapioca.
- ✓ Lo primero que hay que hacer es hidratarlas con agua.
- ✓ Coloca la tapioca en una taza medidora grande o en un bowl. Se vacía una taza de agua y se mezcla un poco.
- ✓ Hay que dejar reposar a temperatura ambiente unas 2 horas. Una vez pasado el tiempo hay que colocar la mezcla de tapioca en una olla mediana anti-adherente junto con la leche de almendra.
- ✓ Hay que cocinar a fuego medio hasta que hierva mezclando continuamente con una cuchara de madera.
- ✓ Una vez que hirvió hay bajar el fuego y agregar la leche de coco junto con la miel de agave o de maple y una pizca de sal
- ✓ Se tiene que cocinar a fuego bajo mezclando constantemente durante 10 – 13 minutos o hasta que las perlas de tapioca se vean transparentes. Es muy importante esto, si las perlas no están transparentes todavía le falta más cocción.
- ✓ Retirar del fuego y servir en moldes individuales o en un recipiente grande de vidrio.
- ✓ Hay que dejar enfriar a temperatura ambiente y servir tibia o refrigerar completamente.

LEGUMINOSAS



FRIJOLES



Frijoles refritos

Ingredientes

- ✓ 4 tazas de frijoles negros sin el caldo
- ✓ 1/2 taza de caldito de frijol o agua
- ✓ 1/2 taza de cebolla blanca finamente picada
- ✓ 1 cucharada de aceite de cártamo o de maíz
- ✓ Sal al gusto

Preparación:

- ✓ Coloca una sartén en la estufa y agrega el aceite. Sancocha la cebolla, cuando esté doradita baja el fuego y agrega los frijoles, el caldito y sazona con un poco de sal.
- ✓ Usa un machacador de papas y maja los frijoles hasta que se conviertan en un puré espeso. Mueve constantemente hasta que los frijoles tomen una consistencia seca.
- ✓ Sirve caliente.

Guiso de frijoles negros

Ingredientes:

- ✓ 500gr de frijoles negros a granel, limpios
- ✓ 4 a 6 tazas de agua
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharadita de comino
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de cártamo
- ✓ 1 cucharada de sal marina gruesa

Preparación:

- ✓ Comienza limpiando los frijoles, asegúrate de remover cualquier piedrita o impureza, y lava con agua usando un colador.
- ✓ Coloca una cazuela en la estufa, agrega los frijoles y cubre con el agua.
- ✓ Agrega el resto de los ingredientes y cuece con la cazuela tapada por una hora y media o hasta que los frijoles estén suaves.
- ✓ Con un machacador machaca un poco para darle al caldo una consistencia espesa.
- ✓ Cuece por otros 20 minutos y sirve caliente como acompañante de arroz blanco.

Frijoles colombianos:

Ingredientes:

- ✓ 500g de frijoles rojos grandes
- ✓ 3 cubos de caldo de pollo
- ✓ Agua suficiente que cubra los frijoles
- ✓ 1 cebolla picada finamente
- ✓ Sobre de condimento para frijoles (opcional)
- ✓ 1 zanahoria rallada
- ✓ 1 tomate grande pelado cortado en cubitos
- ✓ 2 plátanos verdes cortados en cuadritos
- ✓ Sal y comino, a gusto

Preparación:

- ✓ Antes de la preparación, lava los frijoles y déjalos en remojo (que queden cubiertos por el agua) por cerca de un día para que se ablanden. Guarda el agua porque se vuelve a utilizar para cocinar.
- ✓ Al día siguiente, coloca los frijoles en la olla presión con todos los ingredientes por cerca de 1 hora. Si utilizas una olla convencional, lo ideal es cocinar por unas 3 horas a fuego medio.
- ✓ Retira de la olla y sirve.

Frijoles colorados cubanos:

Ingredientes:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ✓ 3 tazas de agua, y suficiente agua adicional para remojar los frijoles | ✓ 1 cebolla finamente picada |
| ✓ 500g de frijoles colorados | ✓ 1 pimienta verde finamente picado |
| ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva | ✓ 1 cucharadita de comino |
| ✓ 1 muslo de pollo | ✓ 1 cucharadita de orégano |
| ✓ 2-3 dientes de ajo picados | ✓ 4 ozs de salsa de tomate |
| | ✓ Sal y pimienta, a gusto |

Preparación:

- En una olla grande, coloca los frijoles y agrega agua suficiente para cubrirlos. Déjalos en remojo por 1-2 horas.
- Agrega 3 tazas de agua y cocínalos sin la tapa hasta que queden suaves, por 1 hora.
- Mientras tanto, prepara un sofrito: saltea la cebolla, el pimienta verde y el ajo. Agrega la salsa de tomate y cocina hasta que tome un color rojo intenso.
- Agrega el sofrito a los frijoles junto con los condimentos secos y cocínalos por 20 minutos más, o hasta que quede todo bien mezclado.
- Sirve como sopa o con arroz blanco.

LENTEJAS



Lentejas Estofadas

Ingredientes:

- ✓ Lentejas: algo menos de medio kilo
- ✓ Cebolla grande
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ Ajo: 1 diente
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 2 Papas para cocer
- ✓ Laurel, con 1 hoja
- ✓ Pimentón dulce, una cucharada
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Una pizca de sal

Preparación:

- ✓ Antes de preparar esta receta, tenemos que asegurarnos que nuestras lentejas están bien lavadas.
- ✓ Otra de las cosas que debemos preparar son las papas, tenemos que pelarlas, trocearlas y cocerlas hasta que estén en su punto de ternura. Las guardamos para después.
- ✓ Después colocamos en una olla las lentejas junto a las verduras y la hoja de laurel, lo ponemos a hervir primero y después a fuego lento una media hora. Cuando observemos que las verduras están cocidos, los sacamos de la olla y los guardamos aparte, podemos trocearlos.
- ✓ A continuación, por separado, primero en una sartén, saltear las verduras con el ajo, y añadirlo a lo demás.
- ✓ Después en otra sartén saltear el pimentón con un poquitín de aceite, a esta mezcla le vamos a añadir un poco de lentejas y lo vamos a triturar muy bien, para después añadirlo también a la olla.

Lentejas con arroz

Ingredientes:

- | | |
|--|-------------------------|
| ✓ Lentejas, menos de medio kilo | ✓ 5-6 dientes de ajo |
| ✓ Arroz, del tipo que prefieras, la mitad que lentejas | ✓ Pimentón dulce |
| ✓ 1 cebolla grande y fresca | ✓ Laurel |
| ✓ 2 papas para cocer | ✓ Un poquito de sal |
| ✓ Dos zanahoria | ✓ Aceite de oliva |
| ✓ Pimiento verde | ✓ Una ramita de perejil |

Preparación:

- ✓ Cocer en un cazo grandecito el arroz, durante unos 11-12 min, poniendo una cantidad de agua que cubra el arroz, y poniendo un par de dientes de ajo, el perejil y un poquito de sal.
- ✓ Usar una olla colocaremos las lentejas cubiertas de agua y con un poco de sal. Le vamos a añadir el resto de ajos que tenemos preparado, unos 3 ó 4 dientes, las zanahorias, cebolla, el pimiento y las papas, todo esto cortado en trocitos por supuesto. También la hoja de laurel.
- ✓ Ponemos la olla a calentar tapada, y cuando empiece a echar vapor es señal que está hirviendo, y lo dejamos unos 8-9 minutos.
- ✓ Ahora vamos a poner en una sartén un poco de aceite, y vamos a rehogar el arroz junto con un poco de perejil y el pimentón.
- ✓ Una vez esté un poco salteado lo vamos a echar con las lentejas.

Lenteja con verduras:

Ingredientes:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ✓ Lentejas para guisar, unos 200-250 gramos | ✓ 1 pimiento rojo |
| ✓ 1 zanahoria bien | ✓ 1 diente de ajo |
| ✓ Una cebolla de tamaño mediano, fresca | ✓ Varias hojas de lechuga (opcional) |
| ✓ 1 pimiento verde | ✓ Un jitomate fresco tamaño mediano |
| | ✓ Una cuchara pequeña de pimentón |
| | ✓ Una cucharada de aceite |

Preparación:

- ✓ Lo primero será lavar bien las lentejas para nuestro plato, poniéndolas en remojo y después enjuagándolas en una rejilla.
- ✓ En ese momento, vamos a coger la olla donde la vamos a preparar, ponemos las lentejas cubiertas por agua, ahí añadimos un la cucharada de aceite y un poco de pimienta.
- ✓ La tapamos y colocamos a calentar, en el momento que empieza a hervir, bajamos a fuego medio-lento algo más de media hora, tenemos que ir observando que las lentejas se van ablandando. Una vez que estén blandas las apartamos.
- ✓ Siempre tenemos que tener en cuenta, que las lentejas no pueden quedarse con poca agua, si vemos que al poco de ponerlas a calentar nos falta agua, siempre se puede añadir un poco de agua más.

Arepas de lenteja

Ingredientes:

- ✓ 500gr de lenteja
- ✓ 1 pimentón rojo
- ✓ 1 rama de cebollín o puerro
- ✓ 1 cucharada de comino
- ✓ 1 rama de perejil
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- ✓ Remojamos las lentejas en agua caliente durante dos horas, luego escurrimos y procesamos en una licuadora.
- ✓ Picar finamente los demás ingredientes, revolver hasta que se crea una masa muy suave, si sentimos que está muy seca le podemos agregar un poco de leche de soya o agua, por el contrario si está muy húmeda le agregamos un poco de harina de amaranto o arroz.
- ✓ Calentar el sartén y agregamos un chorrito de aceite.
- ✓ Dorar por ambos lados.

HABAS



Verduras estofadas con habas.

Ingredientes:

- ✓ 1 papa grande
- ✓ 3 cebollas
- ✓ 200gr de habas
- ✓ 300gr de zanahoria
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 500g de agua
- ✓ Perejil picado
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimentón dulce
- ✓ Sal y pimienta

Preparación

- ✓ Pelar y contar las verduras.
- ✓ Calentar el aceite y sofreír la cebolla, después de esto agregar el resto de verduras y remover unos minutos.
- ✓ Añadir el agua una cucharada de perejil picado y una cucharadita de pimentón.
- ✓ Salpimentar y tapar dejando a fuego muy suave unos 15 minutos.

Paella vegetariana con habas.

Ingredientes:

- ✓ 200gr de arroz
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 pimientos verdes
- ✓ 2 tomates
- ✓ 100gr de chicharro
- ✓ 100gr de habas
- ✓ Aceitunas
- ✓ Azafrán
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal

Preparación:

- ✓ En una paellera con aceite de oliva se dora la cebolla bien cortada y los ajos picados.
- ✓ Cuando estén dorados le añadimos los tomates pelados y troceados, y los pimientos verdes cortaditos. Lo dejamos durante unos 3 o 4 minutos y después le añadimos los chicharos y las habas y lo volvemos a dejar unos minutos.

- ✓ Añadimos el arroz, la sal y el azafrán. Mezclamos todo bien y añadimos el doble de vasos de agua que de arroz.
- ✓ Cuando el arroz esté hecho dejar reposar durante una media hora.

Sopa de habas

Ingredientes:

- ✓ 250 gramos de habas secas
- ✓ 1/4 de cebolla picada finita
- ✓ 2 dientes de ajos picados finito
- ✓ 3 jitomates medianos, pelados y picados
- ✓ 4 ramitas de cilantro picadas finamente
- ✓ 1/4 de cucharada de sal
- ✓ 1/4 de cucharadita de orégano en polvo
- ✓ Aceite de oliva

Preparación:

- ✓ Coloca las habas junto con 4 tazas de agua en una olla de presión. Cuece durante 45 minutos.
- ✓ Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola mediana y sofríe la cebolla, ajo y jitomate, hasta que este último cambie de color. Vierte las habas cocidas con todo y agua dentro de la cacerola. Sazonar con sal y pimienta y agrega el cilantro. Cocina durante unos minutos más para que se los sabores se integren.
- ✓ Sirve con un poco de orégano y un chorrito de aceite de oliva.

Sopa de habas con nopales

Ingredientes:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ✓ 1 taza de habas secas, remojadas en agua caliente | ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva |
| ✓ 6 tazas de caldo de pollo | ✓ 4 jitomates, finamente picados |
| ✓ 3 nopales, en cubos | ✓ 2 cucharadas de cilantro picado |
| ✓ 1 cebolla, finamente picada | ✓ ½ cucharadita de orégano |
| | ✓ Sal y pimienta, al gusto |

Preparación:

- ✓ Enjuaga las habas remojadas y cuécelas en una olla con el caldo de pollo hasta que queden bien suaves, aproximadamente 1 hora.
- ✓ Mientras, hierva los nopales con un poco de sal hasta que queden suaves, aproximadamente 20 minutos. Enjuágalos bien.

- ✓ Calienta el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio y sofríe la cebolla hasta que se vea transparente, luego agrega los jitomates y cocina unos minutos hasta que cambien de color.
- ✓ Cuando las habas estén listas, licúalas con el caldo hasta obtener una crema homogénea. Vierte dentro de la cacerola con el jitomate. Agrega los nopales y el cilantro, y sazona con orégano, sal y pimienta; reduce el fuego a bajo y cocina durante 10 minutos.

Sopa de habas, garbanzo y verdolagas:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| ✓ 2 tazas de habas secas | ✓ 1 diente de ajo, picado |
| ✓ 2 tazas de garbanzos | ✓ 3 jitomates |
| ✓ 2 tazas de verdolagas | ✓ 1 rama de hierbabuena |
| ✓ 3 dientes de ajo, enteros | ✓ Sal, al gusto |
| ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva | |
| ✓ ½ cebolla picada | |

Preparación:

- ✓ Cuece las habas, garbanzos y verdolagas en una olla de presión con suficiente agua y 3 dientes de ajo. Cocina a fuego medio-bajo hasta que las habas y garbanzos estén a punto de desbaratarse. Entre 50 y 60 minutos desde el momento que sube la presión de la olla.
- ✓ Mientras, calienta el aceite de oliva en un sartén grande, agrega la cebolla y el ajo picado, y fríe hasta acitronar, aproximadamente 5 minutos.
- ✓ Muele los jitomates junto con un poco de agua y cuela sobre el sartén con la cebolla y el ajo acitronados. Deja que este recaudo se sazone y cambie de color.
- ✓ Incorpora las habas, garbanzos y verdolagas con todo y caldo. Sazona con el consomé en polvo y la hierbabuena. Prueba de así y deja
- ✓ hervir unos minutos más antes de servir.

ALUBIAS



Hamburguesa de alubias

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de arroz
- ✓ 2 tazas de agua
- ✓ 250gr de alubias blancas
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 jitomates
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ Aceitunas negras
- ✓ Sal
- ✓ Aceite

Preparación

- ✓ Cocer el arroz con el agua.
- ✓ En un bowl de baten las alubias y se le añaden las zanahorias ralladas, la cebolla, el jitomate picado y las olivas en rodajas, se sale esta revoltura.
- ✓ Con esta masa se le da la forma de hamburguesas.
- ✓ Se pone en un sartén un poco de aceite.
- ✓ Dorar la masa de las hamburguesas.

Alubias con verduras:

Ingredientes:

- ✓ 300 gr alubias
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1/2 pimiento verde
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 2 puerros medianos
- ✓ 1 calabaza
- ✓ 3 cucharada de jitomate natural triturado
- ✓ 2 hoja de laurel
- ✓ pimentón dulce
- ✓ Sal y pimienta

Preparación:

- ✓ Pon las alubias a remojo en agua toda la noche. Al día siguiente enjuágalas y escurre.
- ✓ Lava el pimiento, retira las semillas y los filamentos del interior. Pela la zanahoria y la cebolla. Lava la calabaza retirando las puntas.

- ✓ Corta todas estas verduras en daditos y por otra parte lava los puerros, retira las raíces, la parte verde, la primera capa y córtalo en rodajas.
- ✓ En una cazuela calienta el aceite y sofríe la cebolla, el pimiento y la zanahoria hasta que queden tiernos, más o menos unos 10 minutos. Después añade el puerro, remueve y deja cocer unos 3 minutos más.
- ✓ Incorpora las alubias, mézclalo todo bien, añade el pimentón y las 3 cucharadas de jitomate natural triturado, vuelve a remover.
- ✓ Puedes añadir también o reemplazar el pimentón dulce por la versión picante para darle un toque.
- ✓ Cúbrela todo con 3 vasos de agua (la medida de 1 vaso = 250ml), tapa la cazuela y déjala cocer todo a fuego suave durante una hora y media. Vigila de vez en cuando para asegurarte que no se queda sin agua, si es necesario añade agua fría.
- ✓ A 6 ó 7 minutos de que finalice la cocción agrega el calabacín y sazonar con sal y pimienta a tu gusto.

Arroz y alubias con verduras:

Ingredientes:

- ✓ Pimiento rojo y verde
- ✓ Acelgas
- ✓ Champiñones
- ✓ 250g Alubias
- ✓ Arroz
- ✓ 2 cucharadas de jitomate
- ✓ Pimentón dulce
- ✓ Aceite y sal

Preparación:

- ✓ En una olla con aceite poner las verduras cortadas en trocitos y freírlas unos minutos.
- ✓ Cuando estén doradas añadir las alubias (que ya están cocinadas) y dar unas vueltas.
- ✓ Espolvorear las 2 cucharaditas de jitomate, otro pimentón dulce y cubrir con agua.
- ✓ Cuando hierva echar el arroz, rectificar de sal, esperar a que el arroz esté en su punto, unos 15 minutos.

GARBANZO



Garbanzo con espinacas

Ingredientes:

- ✓ 1/2 kg de garbanzos
- ✓ 1/2 kg de espinacas
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 3 cebollas
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 1 cucharada de harina de arroz
- ✓ 1 pimentón
- ✓ 2 huevos duros

Preparación:

- ✓ Dejar los garbanzos la noche anterior en agua, escurrir.
- ✓ Poner en una olla agua, 1 hoja de laurel, 1 cebolla, cuando esté caliente añadir los garbanzos y dejar cocer hasta que estén tiernos
- ✓ En una olla hacemos un sofrito con la cebolla y los ajos restantes bien picados, cuando esté casi hecha la cebolla, añadimos las espinacas rehogamos unos minutos, echamos la harina en un poco del caldo de cocer los garbanzos los disolvemos bien y se lo añadimos al sofrito anterior, echamos el pimentón, los garbanzos y cubrimos con agua, echamos la otra hoja de laurel y dejamos cocer unos 5 minutos más.
- ✓ Mientras ponemos en un cazo agua y ponemos los huevos a cocer unos 10 minutos
- ✓ Servimos en un plato hondo la sopa con unas rodajas de huevo duro encima

Croquetas de Garbanzo

Ingredientes:

- ✓ 1 bote de garbanzos
- ✓ 1 Cebolla tierna
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Perejil
- ✓ 1 cucharadita de harina de arroz
- ✓ sal
- ✓ 1 pellizco de curry
- ✓ 1 pellizco de pimentón molido
- ✓ Aceite para freír

Preparación:

- ✓ Dejar los garbanzos la noche anterior en agua, escurrir.
- ✓ Poner en una olla agua, 1 cebolla, cuando esté caliente añadir los garbanzos y dejar cocer hasta que estén tiernos
- ✓ Sofreír la cebolla, ajo y el perejil.

- ✓ Triturar los garbanzos, añadir el sofrito de la cebolla, el ajo y el perejil. Añadir la harina, la sal y las especias, y mezclar todos los ingredientes
- ✓ Hacer bolas de unos 30 g de peso y ponerle un poco de harina de arroz en la parte de arriba (empanizar)
- ✓ Poner a calentar aceite en un cazo. Freír las croquetas durante 1-2 minutos o hasta que estén dorados.
- ✓ Sacarlos y ponerlos encima de papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Garbanzos Vegetarianos

Ingredientes:

- ✓ 400 gr. de Garbanzos (remojados de la noche anterior)
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ ½ calabaza
- ✓ 3 jitomates
- ✓ 3 papas cortadas en cubos
- ✓ 1 diente de Ajo
- ✓ 1 cucharadita de pimentón
- ✓ 4 ramitas de cilantro
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta

Preparación:

- ✓ Cocer los garbanzos en abundante agua con sal.
- ✓ Tengamos en cuenta que el agua después se reducirá bastante, pondremos más o menos cantidad, si queremos más o menos caldo al terminar la cocción.
- ✓ Cortar en pequeños cubos la zanahoria, la calabaza y los jitomates. El ajo y las cebollas picarlas finamente
- ✓ Sofreír las cebollas, el ajo y el jitomate. Condimentar con sal, pimienta y pimentón
- ✓ Cuando los garbanzos empiecen a ablandar, luego de 20 minutos aproximadamente, agregarle las zanahorias y la calabaza. Tapar nuevamente y dejar cocer por 10 minutos más.
- ✓ Incorporar las papas y lo sofrito. Mezclar, tapar y dejar cocer hasta que las patatas estén tiernas, pero no deshechas. Si le gusta agregarle unas ramitas de cilantro.
- ✓ Servir y a disfrutar bien caliente

Garbanzo con espinacas, champiñones y pollo.

Ingredientes:

- ✓ ½ kg de Garbanzo
- ✓ 1 Cebolla mediana
- ✓ 1 bote de champiñones laminados/ champiñones naturales.
- ✓ 300 gr de espinacas frescas (de tamaño pequeño)
- ✓ 1 pechuga de Pollo
- ✓ 1/2 litro de caldo de pollo o verduras
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva

Preparación:

- ✓ Pon los garbanzos en un colador, lávalos y escúrrelos.
Cuela los champiñones y escurre bien pica la cebolla.
- ✓ Sala y corta el pollo en trocitos pequeños pon un par de cucharadas soperas de aceite a calentar y añade la cebolla picada, sala y deja que se dore.
- ✓ Cuando la cebolla esté sofrita añade los champiñones y el pollo cortado mezcla, remueve y deja que se doren bien.
- ✓ Añade los garbanzos mezcla con la cebolla y los champiñones y añade el caldo. Lleva a ebullición, cuando veas que hierve baja el fuego al mínimo y deja que se cueza unos 10 minutos.
- ✓ Añade las espinacas y deja cocer 5 minutos más. Probar, rectificar de sal.

Garbanzo con carne y soya.

Ingredientes:

- ✓ 500 gramos de Garbanzos cocinados (al gusto)
- ✓ 300 gramos de carne molida.
- ✓ 100 ml de salsa soya.
- ✓ Sal.
- ✓ Pimienta.

Preparación:

- ✓ Llevar un sartén a fuego medio, adicionar un poco de aceite de girasol cuando el sartén este caliente y adicionar la carne con un poco de sal y pimienta.
- ✓ Sofreír durante cinco minutos aproximadamente
- ✓ Una vez se realice el paso dos, adicionar la salsa soya y bajar el fuego un poco. Dejar conservar durante 3 a 4 minutos más.
- ✓ Adicionar los garbanzos y mezclarlos bien con la carne

- ✓ Adicionar si se quiere un poco de perejil al gusto.
Rectificar sabor y si se quiere adicionar un poco más de sal o pimienta negra.

Garbanzos con coles cocidas

Ingredientes:

- ✓ 1 col mediana
- ✓ 150 gr de Garbanzos castellanos (de pedrosillo mejor)
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ Pimentón dulce (de la vera, para mi imprescindible)
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal
- ✓ 2-3 dientes de ajo
- ✓ 1 tomate

Preparación:

- ✓ Ponemos en una olla las verduras limpias y enteras, añadimos los garbanzos, que han estado como mínimo 12 horas en remojo, añadimos Agua caliente
- ✓ Dejamos hervir a fuego medio 1 hora y 1/2 . En olla express unos 30 min. En otra cazuela ponemos agua con sal, cuando empiece a hervir, añadimos la col partida y limpia, y dejamos cocer sobre 30 min.
- ✓ Colamos y reservamos, En una sartén ponemos 4-5 cucharadas de aceite, cuando empiece a calentar, añadimos una cucharadita colmada de pimenton, damos una vuelta con cuidado de que no se queme, y añadimos inmediatamente la col, y mezclamos.
- ✓ Añadimos los garbanzos escurridos y los integramos con la col, dejando que se rehogen durante 8-10 minutos, ó hasta que evapore el caldo que ha soltado la col y los garbanzos.

ALVERJON



Alverjones con nopales

Ingredientes:

- ✓ 1/2 de alverjones
- ✓ 6 nopales
- ✓ 3 ramas de cilantro
- ✓ cebolla, ajo picados
- ✓ chiles de árbol

Preparación:

- ✓ Los alverjones se ponen a cocer en la olla express con sal por 30 minutos.
- ✓ Después en una cacerola ponemos a freír los nopales picados en cuadritos con el ajo, la cebolla y los chiles de árbol partidos en pedazos pequeños.
- ✓ Ya que se sazono todo esto, se destapa la olla express y se añade la preparación al final se le agregan las ramas de cilantro se rectifica de sal.

Albóndigas de Alverjón

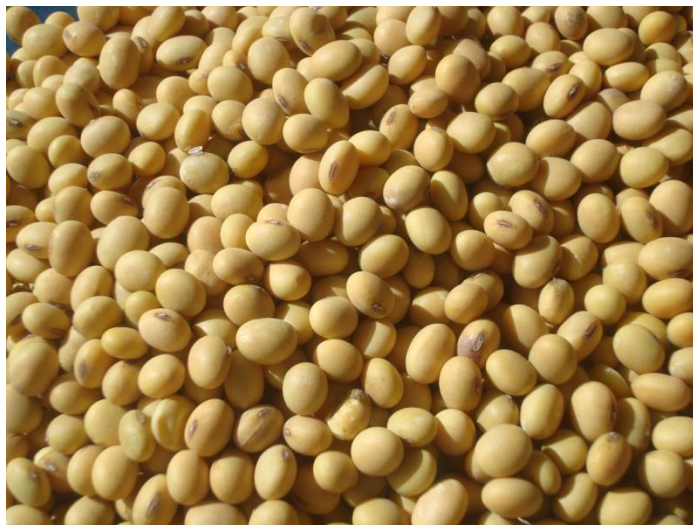
Ingredientes:

- ✓ 6 tazas de acelga picada
- ✓ 4 cucharadas de cebolla picada
- ✓ 4 cucharadas de perejil picado
- ✓ 8 cucharadas de aceite
- ✓ 250gr de alverjón
- ✓ 1 pimiento rojo

Preparación:

- ✓ Lava y desinfecta las acelgas, luego acitrónalas con aceite caliente, junto con la cebolla, el ajo y el pimiento morrón en rajas.
- ✓ Tapa la cacerola y mantenla a fuego medio, mueve un poco y rectifica el momento en que estén cocidas, luego añade el alverjón, previamente cocido y el caldo.
- ✓ Al final agrega el perejil y después deja que hierva durante algunos minutos más. Sirva caliente.

SOYA



Preparación para la soya (Harina de soya)

Ingredientes:

- ✓ **500gr Frijol de soya**

Preparación:

- ✓ Dejar remojando por 12 horas el frijol de soya con agua.
- ✓ A las 12 horas después de tira el agua con la que se remojó y se lava con agua fría.
- ✓ Una vez lavada, se licua el frijol de soya con un poco de agua (dependiendo como quieres que este de espesa)
- ✓ Una vez licuada se vierte en un contenedor.

Soya como sustituto de carne

Preparar la harina de soya.

Ingredientes:

- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 betabel
- ✓ ½ pimentón rojo
- ✓ 1 manojo cebollín (al gusto)
- ✓ 1 ramita de hierbabuena
- ✓ 1 ramita de albaca
- ✓ 1 taza de perejil
- ✓ 1 cabeza de ajo
- ✓ 1 cucharadita de jengibre
- ✓ 1 cucharadita de orégano (molido)
- ✓ 1 cucharadita de levadura de cerveza
- ✓ Salsa de soya (vegetariana)
- ✓ Agua para poder licuar

Preparación:

- ✓ Licuar todos los ingredientes.
- ✓ Mezclar los alimentos licuados con la harina de soya, mezclar hasta que tenga consistencia.
- ✓ Agregar 1 taza de harina de trigo integral, puede cambiarse por harina de arroz o harina de amaranto.
- ✓ Se agrega sal al gusto.
- ✓ Una vez teniendo esta mezcla de ingrediente con la harina de soya, se pueden elaborar los platillos que deseemos. Tales como:
 - Pastel de harina de soya
 - Hamburguesas de harina de soya

- Albóndigas de harina de soya
- Picadillo
- Se puede acompañar por cualquier salsa o guarnición.

Leche de soya.

Una vez teniendo la harina de soya (ver en la preparación de harina de soya)

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de frijol de soya
- ✓ Rinde 2 litros de leche de soya.
- ✓ Dependiendo de la consistencia de leche que queramos se puede agregar más agua. Normalmente se licua con 1 litro de agua.
- ✓ 1 manta de cielo (exprimir)

Preparación:

- ✓ Una vez licuada 1 taza de frijoles de soya
- ✓ Cubrir una olla con la manta de cielo (colador)
- ✓ Verter la soya molida con agua
- ✓ Comenzar a exprimir la soya, para obtener leche de soya.
- ✓ Se puede obtener frijol de soya molido (ocara) en la manta de cielo, con esto se pueden realizar otros platillos.
- ✓ Una vez obtenida la leche de soya, se agrega 1 litro más de agua en la olla
- ✓ Se hierve la leche de soya. (Fuego alto)
- ✓ Conforme la leche de soya se va hirviendo, va soltando un espuma que se debe de retirar con una cuchara. Se pide mover continuamente la leche de soya.
- ✓ Una vez hervida la leche, se baja la flama, evitando a que se tire la leche ya que en el hervor esta leche puede subir.
- ✓ Después de hervir, se deja calentar por 20 minutos, retirando la espuma.
- ✓ En cuanto se elimina la espuma la leche de soya, tiene una leche lista.
- ✓ Dependiendo para lo que se utilizara la leche se puede endulzar o poner vainilla.
- ✓ Se recomienda dejar que la leche se enfrié para poderla refrigerar.
- ✓ Una vez refrigerada la leche puede durar entre 4-5 días.

Soya Texturizada

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas de soya texturizada (2 guisos para 3-4 personas)
- ✓ Agua
- ✓ ½ cebolla morada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Salsa tipo inglesa
- ✓ Salsa tipo magui

Preparación:

- ✓ Poner a hervir el agua, una vez hirviendo el agua, soltar la soya texturizada. Procurar que la soya se quede como mínimo 20 minutos, se retira el exceso de espuma, se continua moviendo la soya.
- ✓ Después de 20 minutos, se retira la soya del agua caliente, remojándola con agua fría (enjuagarla)
- ✓ Una vez enjuagada se exprime la soya (con la mano)
- ✓ Se tiene lista una olla con agua caliente (mismo recipiente anterior) se coloca ½ cebolla moderada y 2 dientes de ajo, agregar un poco de salsa tipo inglesa y jugo magui (opcional)- el agua tomara un color obscura. (hervir por 20 minutos)
- ✓ Una vez hervida el agua, se vuelve a vaciar la soya remojada. Se deja hervir entre 5 a 10 minutos, posterior a eso de apaga el fuego y se deja reposar la soya toda una noche.
- ✓ Al otro día se saca la soya de la olla y nuevamente se exprime sin enjuagarla.
- ✓ Se pide exprimir muy bien y ponerlo en otro refractario.
- ✓ En este momento la soya ya está lista para agregarla a cualquier otro guisado, recordar que la soya está supliendo la carne de res o de pollo.
- ✓ La soya toma el sabor del guiso que prepares.



PREPARACIÓN DE LECHES

Leche de soya.

Ingredientes:

- ✓ **500gr Frijol de soya**

Preparación:

- ✓ Dejar remojando por 12 horas el frijol de soya con agua.
- ✓ A las 12 horas después de tira el agua con la que se remojo y se lava con agua fría.
- ✓ Una vez lavada, se licua el frijol de soya con un poco de agua (dependiendo como quieres que este de espesa)
- ✓ Una vez licuada se vierte en un contenedor.

Una vez teniendo la harina de soya (ver en la preparación de harina de soya)

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de frijol de soya
- ✓ Rinde 2 litros de leche de soya.
- ✓ Dependiendo de la consistencia de leche que queramos se puede agregar más agua. Normalmente se licua con 1 litro de agua.
- ✓ 1 manta de cielo (exprimir)

Preparación:

- ✓ Una vez licuada 1 taza de frijoles de soya
- ✓ Cubrir una olla con la manta de cielo (colador)
- ✓ Verter la soya molida con agua
- ✓ Comenzar a exprimir la soya, para obtener leche de soya.
- ✓ Se puede obtener frijol de soya molido (ocara) en la manta de cielo, con esto se pueden realizar otros platillos.
- ✓ Una vez obtenida la leche de soya, se agrega 1 litro más de agua en la olla
- ✓ Se hierve la leche de soya. (Fuego alto)
- ✓ Conforme la leche de soya se va hirviendo, va soltando un espuma que se debe de retirar con una cuchara. Se pide mover continuamente la leche de soya.
- ✓ Una vez hervida la leche, se baja la flama, evitando a que se tire la leche ya que en el hervor esta leche puede subir.
- ✓ Después de hervir, se deja calentar por 20 minutos, retirando la espuma.
- ✓ En cuanto se elimina la espuma la leche de soya, tiene una leche lista.
- ✓ Dependiendo para lo que se utilizara la leche se puede endulzar o poner vainilla.
- ✓ Se recomienda dejar que la leche se enfrié para poderla refrigerar.
- ✓ Una vez refrigerada la leche puede durar entre 4-5 días.

Leche de avena Casera

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de avena cruda (no instantánea)
- ✓ 3 – 4 tazas de agua, según la consistencia que quieras que tenga la leche
- ✓ 12 almendras (o nueces del tipo pecana)
- ✓ Canela molida al gusto
- ✓ Esencia de vainilla al gusto
- ✓ Miel o estevia al gusto
- ✓ Rinde 3 o 4 tazas

Preparación:

- ✓ Deja remojando la avena y las almendras por separado con suficiente agua toda la noche.
- ✓ A la mañana siguiente escurre el agua excedente y coloca ambos ingredientes en la licuadora.
- ✓ Agrega la cantidad de agua deseada según quieras la consistencia.
- ✓ Incorpora la canela, vainilla y miel a tu gusto.
- ✓ Muela a toda velocidad hasta que se incorporen perfectamente todos los ingredientes.
- ✓ Cuela la mezcla con un colador muy fino.

Leche de arroz

Ingredientes:

- ✓ 2 cucharadas de arroz
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 1 cucharada de azúcar morena o miel de abeja
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Vainilla o canela (opcional)

Preparación:

- ✓ Se remojan las 2 cucharadas de arroz en ½ taza de agua. Se deja remojando por 1 hora.
- ✓ Se cuela el arroz remojado.
- ✓ El arroz que se quedó en la coladora se pone en el sartén con 1 litro de agua para hervir, por 10-12 minutos, se agrega 1 cucharada de azúcar y 1 cucharada de aceite de girasol, posterior a esto se mueve continuamente, dejado hervirla.
- ✓ Una vez hirviendo, se baja el fuego y se deja calentar por 10-12 minutos, agregando 1 pizca de sal. No dejar de mover para que no se pegue.

- ✓ Si se gusta se puede agregar vainilla y canela, dependiendo al gusto.
- ✓ Una vez teniendo toda la mezcla, se licua o bate la leche de arroz (de preferencia cuando el líquido se encuentre frío)
- ✓ Una vez licuada, se cuela la leche de arroz, se pide que el colador sea de metal.
- ✓ Se coloca la leche en una jarra y se refrigera, puede tener una duración de 2 0 3 días.

Leche de almendra

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de almendras remojadas con o sin cascaras.
- ✓ 1 litro y medio de agua.

Preparación:

- ✓ Remojar las almendras
- ✓ Licuar la taza de almendras con el litro y medio de agua.
- ✓ Una vez licuado colarlo con un colador muy fino o con una tela.

Leche de coco

Ingredientes:

- ✓ 1 coco
- ✓ 1 ½ litro de agua natural

Preparación:

- ✓ Licuar el coco con 1 ½ litro de agua natural.
- ✓ Una vez teniendo el líquido, colocar un colador sobre una olla.
- ✓ Arriba del colador colocar una manta fina para colar la leche de coco.
- ✓ Exprimir fuertemente la tela.
- ✓ Colocarlo en una jarra y refrigerar, puede durar de 3-4 días.

Leche de alpiste

Ingredientes:

- ✓ 6 cucharadas de alpiste (rinden para 1 litro de leche)

Preparación:

- ✓ Limpiar las 6 cucharadas de alpiste
- ✓ Remojarlas con un poco de agua (1 taza), se remoja toda la noche.
- ✓ Una vez remojada, se cuela.
- ✓ El alpiste que quedo en la coladora se remoja.
- ✓ Posterior a esto, el alpiste se pone en la licuadora junto con un poco de agua, se licua por 1 minuto.
- ✓ Una vez licuada se pone más agua en la licuadora, volviéndose a licuar, dejando reposar por 2-3 minutos.
- ✓ Se remueve la cascarilla que queda en la superficie colándola en una jarra.
- ✓ Posteriormente se pasa la leche de alpiste por un colador.
- ✓ se puede dejar pasar parte de la cascarilla oscura que se encuentra hasta debajo de la licuadora (opcional).
- ✓ Se colocar en una jarra y se refrigera.

10. Bibliografía:

1. Casanueva E. Kauffer-Horwitz M. Pérez-Lizaur A.B. Nutriología Médica Editorial Médica Panamericana. 3ª Edición. México 2008.
2. Vásquez E. Romero E. Larrosa A. Nutrición clínica en pediatría, un enfoque práctico Intersistemas, S.A de C.V. 1 Edición México 2012.
3. Kleinman R. Manual de Nutrición Pediátrica. Intersistemas, S.A de C.V. 6 Edición México 2008.
4. Escott-Stump S. Nutrición, diagnóstico y tratamiento. Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins. 6ª Edición Philadelphia 2010.
5. Coronel C. Espin J. Guisado M. Alergia a alimentos. Alergia a la proteína de leche de vaca. Sevilla. Pediatría Integral 2009. XIII (8) 721-734
6. Verdugo F. Rojas M. Alergia a la proteína de leche de vaca. Departamento de pediatría, Chile. Rev. Ped. Elec. [En línea] 2011, Vol 8. No. 3
7. Dalmau J. Martorell A. Alergia a proteínas de leche de vaca: Prevención primaria. Aspectos nutricionales. An Pediatría. Barcelona 2008; 68 (3)
8. Cervantes R. Sanchez M. Bacarreza D. Montijo E. Actualidades en la alergia a la proteína de la leche de vaca. Revista de enfermedades infecciosas en pediatría Vol. XXI Nom. 82
9. Peralta M. Castillo Y. Cruz A. Díaz M. Gonzalez B. Chavez J. GPC Manejo de la alergia a la proteína de la leche de vaca. CENETEC. México: Secretaría de Salud. 2011.
10. Gil A. Tratado de Nutrición Tomo 4. Nutrición Clínica. 2ª Edición Editorial Médica Panamericana. Madrid 2010.
11. Gil A. Tratado de Nutrición Tomo 2. Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. 2ª Edición Editorial Médica Panamericana. Madrid 2010. Págs. 195-196.
12. Gil A. Tratado de Nutrición Tomo 2. Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. 2ª Edición Editorial Médica Panamericana. Madrid 2010. Págs. 164.
13. Gil A. Tratado de Nutrición Tomo 2. Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. 2ª Edición Editorial Médica Panamericana. Madrid 2010. Págs. 136-137.
14. Hernández R. Herrerías G. Amaranto, Historia y promesa. Artículo publicado en Tehuacán: Horizonte del Tiempo Vol. 1 Patrimonio Histórico de Tehuacán A. C. México. 1998.
15. Bojanic A. La quínoa: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial. Oficina Regional para América Latina y el Caribe. FAO. Julio 2011.
16. Mataix Jo. Tratado de Nutrición y alimentación Tomo I. Oceano. Ergon. Pag. 344
17. Productos Alimenticios. Obtenido de: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a1028s/a1028s02.pdf>.
18. Gear J. Maíz y Nutrición. Recopilación de ILSI Argentina. Serie informes especiales. Volumen II, Octubre del 2006.
19. Gil A. Tratado de Nutrición Tomo 2. Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. 2ª Edición Editorial Médica Panamericana. Madrid 2010. Págs. 164.
20. Mataix Jo. Tratado de Nutrición y alimentación Tomo I. Oceano. Ergon. Pag. 434

21. Gil A. Tratado de Nutrición Tomo 2. Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. 2ª Edición Editorial Médica Panamericana. Madrid 2010. Págs. 278
22. Auddifred I. Morfin B. Garcá R. Simón C. Flores M. Alergia a la proteína de la leche de vaca en niños con discapacidad. Revista Alergia México. 2013.
23. Sacristán A.M. Lanza E. Santos A. Epidemiología de la historia de alergia a proteínas de leche de vaca en niños mayores de un año de edad y su tolerancia. Revista de pediatría, atención primaria Vol. 13 no. 52 Madrid. Oct-Dic 2011
24. Plaza A.M. Alergia a la proteína de la leche de vaca. Protoc diag ter pediatr. 2013; 1:51-61. Sección de Alergia e Inmunología. Hospital Universitario Sant Joan de Deu. Barcelona.
25. Peralta M. Castillo Y. Cruz A. Díaz M. González B. Chávez J. GPC Manejo de la alergia a la proteína de la leche de vaca. CENETEC. México: Secretaría de Salud. 2011.
26. Daza W. Dadá S. Alimentación complementaria en el primer año de vida. CCAP Volumen 8. Número 4.
27. Shellhorn C. Valdés V. La leche humana, composición, beneficios y comparación con la leche de vaca. Extraído y adaptado el Manual de Lactancia para profesionales de la salud. Comisión de Lactancia MINSAL, UNICEF.
28. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Secretaría de Salud.

11. Anexos.

Anexo 1. Estimación de requerimientos energéticos diarios (EER) y gasto energético total (TEE)

Para calcular los requerimientos energéticos de los niños con necesidades calóricas muy bajas (como en los síndromes de Down o Prader-Willi), usar los siguientes parámetros:

- Baja: 7 a 9kcal/cm
- Moderada: 9 a 11kcal/cm
- Alta: 12 a 15kcal/cm

Edad (meses)	Ecuación
0-3	$(89 \times \text{peso} - 100) + 175$
4-6	$(89 \times \text{peso} - 100) + 56$
7-12	$(89 \times \text{peso} - 100) + 22$
13-35	$(89 \times \text{peso} - 100) + 20$

Niños: edad (años)	Ecuación
3-8	$\text{EER} = 88.5 - 61.9 \times \text{edad (años)} + \text{PA} \times (26.7 \times \text{peso} + 903 \times \text{altura}) + 20$
9-19	$\text{EER} = 88.5 - 61.9 \times \text{edad (años)} + \text{PA} \times (26.7 \times \text{peso} + 903 \times \text{altura}) + 25$
3-19, sobrepeso	$\text{TEE} = -114 - 50.9 \times \text{edad (años)} + \text{PA} \times (19.5 \times \text{peso} + 116.4 \times \text{altura})$

Niñas: edad (años)	Ecuación
3-8	$\text{EER} = 135.3 - 30.8 \times \text{edad (años)} + \text{PA} \times (10.0 \times \text{peso} + 934 \times \text{altura}) + 20$
9-19	$\text{EER} = 135.3 - 30.8 \times \text{edad (años)} + \text{PA} \times (10.0 \times \text{peso} + 934 \times \text{altura}) + 25$
3-19, sobrepeso	$\text{TEE} = -389 - 41.2 \times \text{edad (años)} + \text{PA} \times (15.0 \times \text{peso} + 701 \times \text{altura})$

Anexo 2. Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población Mexicana.

Recomendaciones de ingestión de minerales para la población Mexicana.							
Nutrimentos/ compuesto	0 a 6 meses Lactante	6 a 12 meses Lactante	1 a 2 años Preescolar	2 a 3 años Preescolar	4 años Preescolar	5 a 8 años Escolar	9 a 10 años Escolar
Calcio	210mg**	270mg**	500mg**	800mg**	800mg**	1300mg**	1300mg**
Fosforo	100mg**	275mg**	460mg**	460mg**	500mg**	500mg**	1250mg**
Zinc	—	3.8mg**	4.0mg**	4.0mg**	6.6mg**	6.6mg**	11.6mg**
Hierro	—	16mg**	13mg**	13mg**	15mg**	15mg**	20mg**
**Ingesta diaria sugerida (IDS)							

Recomendaciones de ingestión de vitaminas para la población Mexicana.							
Nutrimentos/ compuesto	0 a 6 meses Lactante	6 a 12 meses Lactante	1 a 2 años Preescolar	2 a 3 años Preescolar	4 años Preescolar	5 a 8 años Escolar	9 a 10 años Escolar
Vitamina A	-----	-----	300µg**	300µg**	400µg**	580µg**	580µg**
Vitamina D	5µg**	5µg**	5µg**	5µg**	5µg**	5µg**	5µg**
**Ingesta diaria sugerida (IDS)							

Anexo 3. Contenido de los micronutrientos esenciales para el desarrollo de los niños en los diferentes grupos de alimentos.

Cereales (100g)						
	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Zinc (mg)	Hierro (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)
Maíz blanco	159.00	228.00	2.10	2.30	0.50	0.00
Masa para tortillas (Maíz blanco)	70.00	91.00	0.80	1.60	0.00	0.00
Tortilla blanca	108.00	111.00	0.90	2.50	1.00	0.00
Amaranto	247.00	500.00	0.00	2.40	0.00	0.00
Arroz	32.00	231.00	0.20	1.60	0.00	0.00
Harina de Arroz	9.00	104.00	0.00	1.30	0.00	0.00
Avena	52.00	264.00	3.07	4.20	-----	0.0

Leguminosas (100g)						
	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Zinc (mg)	Hierro (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)
Alubia	132.00	247.00	2.83	6.70	0.50	0.00
Frijol	183.00	352.00	3.65	4.67	0.00	0.00
Lenteja	74.00	454.00	3.61	5.80	2.00	0.00
Haba	49.00	421.00	0.00	7.30	2.50	0.00
Soya	226.00	730.00	4.89	8.40	1.00	0.00

Oleaginosas (100g)						
	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Zinc (mg)	Hierro (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)
Ajonjolí	727.00	629.00	7.75	9.50	3.00	0.00

Almendra	497.00	520.00	---	2.40	0.00	0.00
Cacahuete	54.00	383.00	2.90	2.30	0.00	0.00
Nuez	92.00	---	3.20	3.30	9.0	0.00
Girasol	105.00	705.00	---	8.10	2.50	0.00
Pistache	131.00	503.00	---	7.30	69.00	0.00