



DIETA SIN LÁCTEOS (PARA INTOLERANCIA A LA LACTOSA)

Objetivo: Mantenimiento nutricional sin lácteos.

Enfoque: Sustituir lácteos con alternativas vegetales y alimentos ricos en calcio.

Desayuno

- Avena con leche de almendra: $\frac{1}{2}$ taza de avena + 1 taza de leche de almendra sin azúcar + 1 cucharadita de miel (opcional).
- Manzana: 1 unidad mediana (fibra y energía).
- Café: 1 taza (puedes agregar leche de coco o almendra en lugar de crema).

Comida

- Pollo al horno: 150g (condimentado con hierbas y aceite de oliva).
- Pasta sin lácteos: 1 taza cocida (pasta de trigo, quinoa o lentejas) + salsa de tomate natural.
- Ensalada: 2 tazas de espinaca, zanahoria y pepino + aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena

- Tortilla de vegetales: 2 huevos + $\frac{1}{2}$ taza de espinacas, champiñones y pimientos.
- Galletas integrales: 2-3 unidades (sin mantequilla ni lácteos).
- Té: 1 taza (infusión relajante como manzanilla o jengibre).

Snacks sin Lácteos (opcionales)

1. Hummus con vegetales: 3 cucharadas de hummus + zanahoria o apio.
2. Frutos secos: 30g de almendras o nueces (ricas en calcio).
3. Barrita energética sin lácteos: Hecha con avena, miel y semillas.

Recomendaciones Importantes

- Fuentes de calcio: Incluye brócoli, espinacas, almendras, sardinas (si consumes pescado) y leches vegetales fortificadas.
- Leer etiquetas: Evita productos con suero de leche, caseína o lactosa oculta.
- Alternativas a lácteos:
 - Queso: Usa quesos veganos a base de almendras o anacardos.
 - Yogur: Opta por yogur de coco o soja sin azúcar.