

Lácteos a Evitar



Leche de vaca
Yogurt de leche de vaca
Queso de leche de vaca
Mantequilla
Cremas
Helados

La caseína, proteína de la leche de vaca se asocia a permeabilidad intestinal e inflamación en personas sensibles.

La intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche) se da por falta de la enzima que la degrada "lactasa"

mesana



Reemplazo de lácteos

Leche de coco

Yogurt de coco

Leche de almendras

(preferiblemente casera o sin azúcar)

A nivel cultural pueden ser reemplazados por las bebidas vegetales, pero no son nutricionalmente equivalentes.

Los lácteos provenientes de oveja, cabra y búfala son mejor tolerados.

Podrás incluirlos al finalizar el programa

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal.