

Dieta sin Soja



¿Qué es la Soja?

Hablamos de un fruto de una leguminosa con muchas propiedades nutritivas.

Es poco frecuente que de alergias tipo IgE, ya que es un alimento muy sensible al calor, por lo que muchos niños toleran la soja, tal como ocurre con el maíz.

Para aquellos que son alérgicos a la soja, pueden encontrar fuentes alternativas de nutrientes:

- Vitamina E: nueces, semillas, germen de trigo, aceites vegetales, semillas de girasol.
- Colina: yema, cacahuets, coliflor, zumo de uva, repollo o hígado.
- Hierro: carne roja, ostras, almejas, salmón, cereales, pasas, granos enteros, cereales enriquecidos.
- Potasio: naranjas, plátanos, melones, tomates, salmón, legumbres, diferentes verduras incluyendo las patatas, calabaza, col rizada, el brócoli y las coles de Bruselas.