

Fuentes alternativas de nutrientes:

Vitamina D

Los pescados grasos, leche fortificada, jugo de naranja fortificado, cereales fortificados, y la luz solar.

Vitamina B12

Pescado, carne, aves de corral, cereales para el desayuno fortificados.

Vitamina A

Los aceites de pescado, el hígado, la leche fortificada., verduras de hoja verde y otros, tales como zanahorias, calabaza, brócoli, frutas como el melón, albaricoque, mango.

Hierro

Carne roja, ostras, salmón, tofu, almejas, salmón, queso de soja, pasas, granos enteros rojos.

Riboflavina


Pescado azul, las verduras de hoja verde oscuro, vísceras, leche.

Niacina

Carne de res, cerdo, pollo, harina de trigo, el salvado, el salmón, el cacahuete.

Colina

Cacahuetes, coliflor, habas de soja, jugo de uva, la col, el hígado.



Dieta sin huevo

Dieta sin huevo: No puedes tomar

Huevos de gallina, pato, pavo, gaviota, codorniz

Cereales

Embutidos

Helados, flanes, ...

Margarinas

Sopas, consomés,...

Pasta

Bollería general

Cualquier alimento que los contenga

Te interesa saber

El huevo es la causa más frecuente de alergia alimentaria en niños. La población más afectada son menores de 5 años.

Tenga cuidado con los productos cosméticos (jabones, geles, cremas, champús).

Si estás dando el pecho y tu hijo tiene alergia, debes de evitar tomar huevo en tu dieta.

Antes de poner la vacuna triple vírica a los niños se debe de consultar al médico, esta vacuna se fabrica con células de embrión de pollo.