

Anexo A: Alimentos que se deben evitar y sustituir

Necesidades dietéticas especiales en las comidas escolares

Nombre del niño: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Los proveedores médicos deben especificar qué alimentos excluir y qué alimentos incluir para los niños con necesidades dietéticas especiales. Esta información se puede proporcionar a través de este formulario o escribiendo una orden de dieta aparte. Los alimentos están ordenados alfabéticamente por categoría de alimentos.

Alergia a productos lácteos Intolerante a la lactosa Otros: _____

Alimentos a evitar

- Leche líquida
- Todos los ingredientes que contengan leche *
- Queso
- Yogur
- Mantequilla
- Crema/helado
- Productos de panadería hechos con leche

Suero de leche

- Otro, especifique:

*Los ingredientes que contienen leche incluyen: Sabor a mantequilla o queso artificial, caseína ocasinatos, requesón, Ghee (mantequilla clarificada), hidrolizados, lactalbúmina, fosfato de lactalbúmina, lactosa, lactoglobulina, lactoferrina, lactulosa, cuajo, suero de leche o productos a base de suero de leche.

Sustitutos permitidos

- Leche sin lactosa
- Sustitutos de leche a base de plantas (por ejemplo, leche de soja, almendra y arroz) Sustitutos de queso a base de plantas Otros, especifique:

Huevos Alergia a los huevos Otros: _____

Alimentos a evitar

- Huevos*
- Productos de panadería que contengan huevos Otros, especifique:

Sustitutos permitidos

- Opciones de proteínas sin huevo Productos de panadería sin huevo Otros, especifique:

*Los ingredientes que contienen huevo incluyen: Albumin (también denominada albúmina), huevo (seco, en polvo, sólido, clara, yema), ponche de huevo, lisozima, mayonesa, merengue (polvo de merengue), ovalbúmina, surimi

Cereales Alergia al trigo Enfermedad celíaca Intolerante al gluten Otros: _____

Alimentos a evitar

- Trigo*
- Condimentos
- Centeno
- Avena
- Cebada
- Otro, especifique:

Sustitutos permitidos

- Sustitutos de cereales sin gluten Sustitutos de cereales sin trigo
- Arroz
- Productos a base de maíz
- Quinoa
- Otro, especifique:

*Los ingredientes que contienen trigo incluyen: Migas de pan, bulgur (trigo duro), extracto de cereal, trigo club, cuscús, galletas trituradas, durum (trigo siciliano), escanda, farro, harina, harina (todo uso, pan, pastelera, durum, enriquecida, harina de trigo sin cernir, con alto contenido de gluten, con alto contenido proteico, instantánea, repostera, con levadura, trigo blando, molida con cilindro de acero, molida a piedra, trigo integral), proteína de trigo hidrolizada, Kamut®, matzoh, harina de matzoh (también conocida como matzo, matzah o matza), pasta, seitán, sémola, salsa de soja (puede contener trigo, no todas las variedades), espelta, trigo germinado, triticale, gluten de trigo vital, trigo (salvado, trigo duro, germen de trigo, gluten, paja de trigo, malta, brotes, almidón), hidrolizado de salvado de trigo, aceite de germen de trigo, paja de trigo, proteína de trigo aislado, bayas de trigo integral.

Carne vegetariana Preferencia religiosa Otros: _____

Alimentos a evitar

- Carne de cerdo
- Aves de corral
- Carne de cordero y oveja
- Mariscos
- Otro, especifique:

Sustitutos permitidos

- Sustitutos de carne a base de plantas (por ejemplo, tofu)
- Huevos
- Lácteos (por ejemplo, queso, yogurt)
- Maní y mantequilla de maní
- Frijoles
- Otro, especifique:

Maní o frutos secos Alergia al maní Alergia a los frutos secos Otros: _____

Alimentos a evitar

- Maní y mantequilla de maní
- Aceite de maní
- Todos los frutos secos* y mantequillas de nueces Otros, especifique:

Sustitutos permitidos

- Mantequilla de soja
- Mantequilla de semillas de girasol
- Mantequilla de almendras
- Opciones de proteína sin nuez

*Los frutos secos incluyen: Almendra, hayuco, nuez de Brasil, nuez de Bush, semillas de calabaza, anacardo, castañas, avellana piamontesa, nuez de Ginko, avellana, nuez de nogal, nuez de Lichee; nuez de Macadamia, nuez de Nangai, pacana, nuez de pino, pistacho, nuez de karité, nuez.

Mariscos Alergia al pescado Alergia a los mariscos Otras: _____

Alimentos a evitar

- Crustáceos (langosta, camarón, cangrejo)
- Moluscos (almejas, mejillones, ostras, vieiras)
- Pescado aletado*
- Aderezo César
- Imitación de pescado/cangrejo Otros, especifique:

Sustitutos permitidos

- Opciones de proteínas sin pescado Otros, especifique:

*El pescado aletado incluye: Anchoa, róbalo, pez gato, bacalao, platija, mero, eglefino, merluza, halibut, arenque, mahi mahi, perca, lucio, abadejo, salmón, pargo, lenguado, pez espada, tilapia, trucha, atún, lucioperca.

Otros Condición: _____

Alimentos a evitar

- _____
- _____
- _____
- _____

Sustitutos permitidos

- _____
- _____
- _____
- _____

Firma del preparador	Nombre en letra de imprenta	Fecha
Firma de la autoridad médica y credenciales	Nombre en letra de imprenta	Fecha