



ALÉRGENOS E INTOLERANCIAS



PESCADO (ATÚN)

Fuentes de proteína alternativas:
Pollo • Frijoles • Legumbres • Lentejas
• Productos de soja • Frutos secos •
Semillas

La caja estadounidense estándar contiene pescado (atún)

La caja hispana no contiene pescado, ni pasta de trigo integral, pero viene con más pollo y arroz integral.

La caja somalí es vegetariana y no contiene pescado ni pollo, sino más frijoles y lentejas.



LACTOSA

Leches alternativas:
Almendra • Soja • Coco • Avena
Arroz • Deslactosada • Anacardo

** La mayoría de las alternativas de leche son naturalmente más dulces que la leche de vaca común. Para limitar los azúcares e ingredientes agregados, elija alternativas de leches sin sabor y no endulzadas.*

A menudo, el yogur se tolera mucho mejor que la leche. Sin embargo, hay en el mercado muchas alternativas de yogur sin lactosa.

Los productos lácteos, como el queso y la leche, suelen tolerarse mejor si se agregan a platos y se consumen con otros alimentos, en lugar de solos.



FRUTOS SECOS

ALERGIA AL MANÍ
Evite: el maní y todos los productos del maní (mantequilla de maní)
Alternativas: Mantequilla de frutos secos, de girasol, de almendra

** El maní es una legumbre, es decir, crece en la tierra. Por lo tanto, la alergia al maní es distinta de la alergia a los frutos secos.*

La mantequilla de maní que viene en las cajas FOODRx no presenta riesgos para los alérgicos a alérgenos aéreos.

ALERGIA A LOS FRUTOS SECOS
Evite: almendras, anacardos, avellanas, nueces pecán, pistachos y nueces

** Cuidado con los piñones (presentes en el hummus y el pesto)*

** Algunas personas alérgicas a los frutos secos pueden tolerar la leche de coco o los productos con coco.*



GLUTEN

¿Qué es el gluten?
Una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno.

Un producto puede no contener trigo, pero aún así, tener gluten (cebada o centeno). ¡Es importante leer siempre la lista de ingredientes!

La avena no está certificada como libre de gluten (SG, o GF por gluten-free en inglés), pero una persona con intolerancia al gluten puede tolerarla. Si es posible, elija avenas sin gluten para asegurarse de evitar la contaminación con gluten o la contaminación cruzada, en especial, para los celíacos.