

# Lista de verificación de la autoridad médica: Alimentos que se deben evitar y sustituir

Nombre del niño: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Este formulario se puede usar junto con el formulario "Declaración médica para solicitar comidas especiales" para que los proveedores médicos puedan elaborar las exclusiones/sustituciones para niños con necesidades dietéticas especiales.

## Productos Lácteos

### Alimentos a excluir:

- Todos los alimentos que contengan leche\*
- Productos horneados con leche
- Leche líquida
- Suero de la leche
- Mantequilla
- Queso
- Crema/Helado
- Yogur
- Si hay otros, especifique:

### Sustitutos permitidos:

- Leche sin lactosa
- Sustitutos de leche a base de plantas  
(por ejemplo, leche de soya, almendra y arroz)
- Si hay otros, 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.

## Huevos

### Alimentos a excluir:

- Todos los alimentos que contengan huevos\*
- Huevos
- Si hay otros, especifique:

### Sustitutos permitidos:

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

## Granos

### Alimentos a excluir:

- Todos los alimentos que contengan trigo\*
- Todos los alimentos que contengan gluten
- Centeno
- Cebada
- Si hay otros, especifique:

### Sustitutos permitidos:

- Arroz
- Productos de maíz
- Quinoa
- Avena
- Si hay otros, especifique:

\*Los ingredientes que contienen trigo incluyen: Migajas 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.

## Carnes

### Alimentos a excluir:

- Carne de vaca
- Carne de cerdo
- Aves de corral
- Carne de cordero
- Si hay otros, especifique:

### Sustitutos permitidos:

- Tofu
- Huevos
- Productos lácteos
- Maní y mantequilla de maní
- Frijoles
- Si hay otros, especifique:

## Cacahuete/Maní

### Alimentos a excluir:

- Maní y mantequilla de maní
- Aceite de maní
- Nueces\* y mantequillas de nueces
- Si hay otros, especifique:

### Sustitutos permitidos:

- Mantequilla de soya
- Mantequilla de semillas de girasol
- Mantequilla de almendras
- Si hay otros, especifique:

\*Las nueces 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

### Alimentos a excluir:

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

### Sustitutos permitidos:

\*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

### Alimentos a excluir:

### Sustitutos permitidos:

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