



SUSTITUTOS SENCILLOS DE LOS ALÉRGENOS ALIMENTARIOS

Si es alérgico a estos alérgenos comunes, pruebe estas sencillas alternativas para construir una dieta saludable y variada

SI ES ALÉRGICO A ESTO...

PRUEBE ESTO EN SU LUGAR...



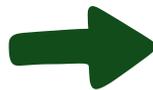
CACAHUETES



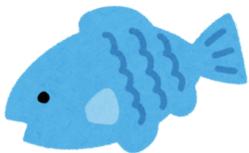
Los frutos secos, la mantequilla de girasol o la mantequilla de almendras son excelentes para comer como refrigerio o untar en sándwiches



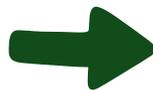
LECHE



Las leches de almendras, soja, avena, coco o sin lactosa son deliciosas y nutritivas



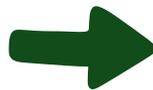
PESCADO



El pollo, los frijoles, las lentejas, el tofu, las nueces o las semillas aportan una gran cantidad de proteínas



FRUTOS SECOS



Las semillas de girasol o de calabaza están llenas de grasas saludables y fibra

