

Pautas para las dietas sin lactosa

Las alumnas/os con dieta de intolerancia a la lactosa toman como su nombre indica alimentos exentos de leche y productos lácteos como el queso, la mantequilla, los yogures, etc, pero además dependiendo de los diferentes tipos de intolerancia dentro de esta dieta y con tal de extremar las precauciones no se les da ningún producto en conserva como tomate enlatado, olivas, atún, etc ya que las conservas pueden llevar suero de leche en sus conservantes.

Los productos utilizados en esta dieta son:

Primer plato:

- Arroces acompañados de verduras como el calabacín, zanahorias, champiñones.....
- Cremas solo de verdura y patata, sin queso ni leche, y trituradas con un chorro de aceite de oliva
- Pastas acompañadas de verduras como el calabacín, puerro, champiñones....
- Las legumbres y verduras siempre son frescas, nunca congeladas ni enlatadas.

Segundo plato:

- Los pescados y las carnes siempre son frescos. Como guarnición llevan ensalada o verduras al vapor o a la plancha tales como patatas, calabacín, pimientos...
- Las albóndigas, hamburguesas y butifarras siempre se elaboran en la cocina con carne picada fresca, nunca se les da estos productos previamente elaborados.

