

GALACTOSEMIA

Dieta exenta de Galactosa

La galactosemia es una enfermedad hereditaria en la que se carece de la enzima necesaria para metabolizar la galactosa. La galactosa es un monosacárido que se encuentra fundamentalmente en la lactosa.

1. La restricción de galactosa se consigue ante todo evitando la leche y los productos lácteos. Existen varios preparados comerciales que se pueden darse sustituyendo a la leche, como se especifica en la tabla.

Si no se ingiere suficiente leche, debe suplementarse con calcio y vitaminas y minerales.

A medida que el lactante se hace mayor puede tomar sin riesgo cereales no lacteados, frutas, verduras y carne.

2. Algunos otros productos naturales contienen galactosa, tales como las legumbres y las vísceras, y por lo tanto deben evitarse.

3. En general, debe evitarse el uso de productos alimenticios comerciales, ya que muchos contienen lactosa como edulcorante. Al seleccionar los alimentos, las etiquetas deben analizarse con sumo cuidado. Cualquier producto que contenga lactosa de leche, caseína, suero, sólidos de leche seca o cuajadas deben ser evitados. Sin embargo, si pueden tomarse los productos que contengan lactoalbúmina, lactato cálcico o ácido láctico. Los productos alimenticios elaborados que pueden contener lactosa son los siguientes:

1. Alimentos cremosos o empanados, salsas, sopas cremosas, platos de pescado con galletas
2. Carnes y pescados empanados congelados
3. Productos cárnicos preparados tales como salchichas o picadillo
4. Mezclas comerciales para bizcochos, barquillos, pastelería, repostería o panes
5. Dulces, tales como chocolate con leche o caramelos.

Se dispone de margarinas elaboradas sin adición de leche o productos lácteos.

Así mismo han de examinarse los prospectos de jarabes y medicinas en polvo, excluyendo aquellos que contengan lactosa

TIPO DE ALIMENTO	ALIMENTO QUE PUEDE TOMAR	ALIMENTOS QUE NO DEBE TOMAR
Grasas	Aceites vegetales como soja, oliva, girasol o cacahuete Aceitunas y frutos secos Margarina que no contenga leche	Mantequilla, nata líquida Margarina que contenga leche
Frutas y verduras	Cualquier fruta fresca Cualquier fruta envasada o desecada salvo que esté elaborada con lactosa Zumo de frutas Todas las verduras menos los guisantes Patatas	Cualquier fruta elaborada con lactosa Guisantes, verduras elaboradas con lactosa La mayor parte de las marcas de purés instantáneos
Sopas	Sopas claras, sopas de verdura que no contengan guisantes, sopas cremosas elaborados con los sustitutos lácteos citados	Sopas cremosas, sopas preparadas comercialmente que contengan leche
Postres	Helados de agua y frutas, gelatinas Pasteles y pastas hechos en casa con ingredientes permitidos	Mantecado, leche merengada, sorbete, flan La mayoría de pasteles, pastas y tartas comerciales
Miscelánea	Palomitas de maiz sin mantequilla, azúcar, miel, bebidas gaseosas, colas, café, chocolate a la taza no lacteado, té Especias puras, sal	Caramelos, toffees Chocolate con leche

Sigue....

TIPO DE ALIMENTO	ALIMENTO QUE PUEDE TOMAR	ALIMENTOS QUE NO DEBE TOMAR
Lagumbres	Ninguna	Lentejas, judías, garbanzos
Cereales	Cereales cocidos y secos sin adición de leche o lactosa Papillas de cereales no lacteadas Galletas saladas Macarrones, espaguetis, tallarines, arroz	Cereales o panes que contengan leche Galletas con leche
Leche y productos lácteos	Fórmulas basadas en proteínas de soja Fórmulas lácteas exentas totalmente de lactosa	Leche humana Leche de vaca o de cabra o cualquier otra procedencia animal en cualquier forma: entera, desgrasada, evaporada, condensada, suero de leche, caseína, sólidos de leche seca, cuajadas, lactosa Crema, mantequilla, todos los quesos, yogurt, mantecado, leche merengada, sorbete, helados, chocolate con leche
Carne y pescado	Carnes sin condimentar, pescado, volatería, huevos	Hígado, páncreas, sesos, o cualquier tipo de vísceras Carnes y pescados elaborados con crema o pan