

Pauta alimentaria para la Galactosemia

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos prohibidos
Leche y derivados	Fórmulas de soja Fórmulas elementales Fórmulas hidrolizadas de arroz	Leche materna, fórmulas infantiles Leche y derivados (yogures, flan, natillas, cremas, leche baja en lactosa, zumos con leche, batidos y helados lácteos...) Quesos y quesos maduros* (Gruyere, Tisler, Jarlberg)
Cereales	Cereales, harinas y pasta de trigo, cebada, avena, centeno, maíz, arroz etc...	Los manufacturados con leche
Carnes, pescados y huevos	Todos los frescos	Todas las vísceras Los manufacturados que puedan contener leche como frankfurt, embutidos etc.
Verduras	Todas frescas y congeladas*	Todas las conservas que declaren lactosa
Frutas	Todas frescas y congeladas*	Todas las conservas que declaren lactosa
Legumbres*	<i>Consumo moderado de:</i> Garbanzo, lentejas, judía blanca, guisante, cacahuete, soja y productos derivados de la soja NO fermentados (bebida de soja, tofu, proteína de la soja tipo hamburguesas)	Productos de la soja fermentados (miso, tempeh, natto, sufu)
Frutos secos*	Todos	
Grasas	Aceites vegetales, manteca de cerdo, margarina sin leche Mantequilla de coco Nata vegetal	Mantequilla. Nata Margarina con leche Mantequilla de cacahuete con leche
Azúcares	Azúcar blanco, moreno, integral Miel Edulcorantes	Edulcorantes con lactosa Caramelos tipo toffee®
Aditivos	Ácido láctico E270 Lactatos: sódico y potásico E325, cálcico E27 Lactitol, lactoalbúmina, lactoglobulina, licasina, glutamato monosódico, E-406 (agar-agar), E-407 (carrogenanos), E-410 (goma garrofín)	Galactosa Lactosa Caseínatos* (H4511/H4512)

*Según la evolución clínica del paciente puede que estos productos se liberen o restrinjan bajo el criterio médico. Seguir siempre las recomendaciones del médico especialista.