

Alergia a la soja



Es una legumbre con un alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales.

Contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para cubrir los requerimientos proteicos del ser humano.

¿Qué es la soja?

Reacción adversa a una proteína de la soja. Otros alimentos de la familia de las leguminosas son: cacahuete, alubias, judías pintas, garbanzos, lentejas, guisantes... etc.

¿Qué es la alergia a la soja?

Algunas personas con alergia a la soja pueden tener una reacción después de comer otras legumbres.



CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

Alimentos a eliminar



Soja

(Derivados: harina, gránulos, leche, brotes, albúmina, proteína, fibra, yogur y helado de soja)

Shoyu

Edamame

Miso

Natto

Tofu

Tamari

Tempeh

Queso de soja

Cuajada de la soja

Salsa de soja

Proteína vegetal texturizada



La soja se puede también encontrar a veces en el almidón/el caldo/la goma vegetal, lecitina y en gran parte de la cocina asiática.



Revisar productos manufacturados:
Cereales de desayuno, pan, productos cárnicos, chocolate, bollería.

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional