

## Dieta sin pescado marisco

### Fuentes alternativas de nutrientes:

#### Vitamina B12

Carne, pollo, cereales fortificados para el desayuno.

#### Vitamina B6

Espinaca, el brócoli, plátano, pollo, carne, patatas.

#### Selenio

Carnes, aves, cereales, granos, setas, espárragos

#### Niacina

Carne de res, cerdo, pollo, harina de trigo, salvado.

#### Hierro

Carnes rojas, queso de soja, pasas, cereales integrales, huevos.

#### Zinc

Carnes rojas, aves de corral, germen de trigo, harina de avena, cereales fortificados, guisantes



### Dieta sin pescado y marisco: No puedes tomar

Crustáceos (Son los mariscos con patas): langostas, gambas, cigalas,..

Moluscos con concha: almejas, ostras, mejillones, ...

Gasterópodos: caracoles, bígaros, ....

Cefalópodos: pulpo, calamares, chopitos,...

Pescados azules: sardina, jurel,...

Pescados blancos: merluza, lubina,...

Sopas

Pizzas

Congelados

Conservas...

### Te interesa saber

Los vapores de cocción pueden provocar reacciones alérgicas en personas muy sensibles.

Los pescados que más alergias producen son el gallo, seguido de la merluza, la sardina y el bacalao.

Los niños alérgicos al pescado suelen tolerar mejor el emperador, el cazón y el atún.