

# Dieta para las personas con alergia a proteínas de leche de vaca

## Alimentos que deben evitar

- Leche y todos sus derivados: yogur, cuajada, queso, requesón, mantequilla, algunas margarinas, nata, helados, crema agria...
- Alimentos elaborados con leche: dulces, flan, natillas, galletas, chocolate con leche, papillas de bebé lacteadas, potitos que contienen leche, sorbetes, fiambres, salchichas, embutidos...
- Debe evitar leche de cabra, oveja, búfala (mozzarella) y sus derivados, si su especialista no indica lo contrario.
- Los productos con alguno de los siguientes componentes pueden contener leche:
  - Albúminas, lactoalbúmina
  - Globulina, lactoglobulina
  - Caseína, caseinatos (H4511, H4512, H4513)
  - Grasa de manteca
  - Suero, suero en polvo
  - Solidificante
  - Saborizante artificial
  - Colorante de caramelo
  - Saborizante de caramelo
  - Saborizante natural
  - Suero sin lactosa
  - Proteínas de suero, hidrolizado proteico.
  - Lactosa \*

\* La lactosa pura teóricamente sería tolerada, pero si no está perfectamente purificada puede contener restos de proteínas, y es prudente evitarla.

Algunos de los componentes pueden ser de origen distinto a la leche (albúmina o globulina de huevo, manteca de cerdo, saborizantes). Si no está claramente expresado su origen, es más prudente evitarlos.

Algunos niños han de evitar la carne de ternera además de la leche y sus derivados, mientras que otros niños la pueden comer. Consulte su caso con su especialista.

En pacientes muy sensibilizados, pueden experimentar síntomas al utilizar cuchillos, recipientes o planchas contaminadas con productos lácteos. Para evitar esta ingesta inadvertida, se recomienda extremar la precaución al comer fuera de casa.

Hoy en día de acuerdo a la Normativa 1169/2911, es obligatorio que figure en el etiquetado de cualquier alimento manufacturado la presencia de leche en su composición.

La asociación española de padres de niños con alergia alimentaria contiene información sobre alimentos con proteína de leche de vaca: [www.aepnaa.org](http://www.aepnaa.org)

Recomendamos consultar cualquier duda con su especialista.