

Dieta de evitación total para las personas alérgicas al huevo (variedad para las personas con dieta estricta)

A. ALIMENTOS QUE DEBEN EVITAR

- HUEVO EN TODAS SUS FORMAS DE ELABORACIÓN: frito, cocido, en tortilla, revuelto, horneado, rebozado, etc.
- HUEVOS DE OTRAS AVES: pavo, pato, codorniz, perdiz, avestruz, etc.
- ALIMENTOS QUE LLEVAN HUEVO EN SU COMPOSICIÓN:
 - Dulces, merengues, helados, batidos, turrones, flanes, cremas, gelatinas, caramelos, golosinas, ...
 - Productos de pastelería y bollería: bizcochos, tartas, magdalenas, galletas, pasteles, ...
 - Hojaldres, empanadas, empanadillas, ...
 - Algunas salsas (mayonesa, ajo-aceite, salsa alioli...).
 - Algunos cereales para el desayuno.
 - Pastas al huevo,
 - Alimentos rebozados o empanados.
 - Fiambres, embutidos, salchichas, patés.
 - Algunos cafés con crema sobrenadante (capuchino)
 - Como componente de alimentos elaborados, puede estar etiquetado como: ovoalbúmina, ovomucoide, ovomucina, ovolivetina, livetina, vitelina, lecitina (E-322) (excepto que sea de soja), lisozima (E-1105), albúminas, coagulantes, emulsificantes, emulgentes, homogeneizantes, globulina, luteína (E-161b-pigmento amarillo).

NOTA: La nueva normativa europea sobre el etiquetado de los productos alimentarios y de su composición, llamada REGLAMENTO DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR (Reglamento IAC) 1169/2011 que entró en vigor en diciembre de 2014, introdujo

cambios importantes en el etiquetado de alimentos. Esta nueva norma obliga a declarar 14 alérgenos alimentarios utilizados como ingredientes al vender alimentos elaborados, incluido aquéllos sin envasar, como los que se envasan en el punto de venta y/o son servidos en bares, cafeterías y restaurantes, lo que protege enormemente a las personas alérgicas.

CONSEJOS A LA HORA DE REALIZAR LA COMPRA: gracias a esta nueva normativa de etiquetado de alimentos, ya no hace falta llevar listados de los conservantes, colorantes o aditivos que contienen huevo ni de los posibles nombres bajo los que puede estar etiquetado este alimento, pues es obligatorio que en la lista de ingredientes de los alimentos se indique explícitamente que contienen “HUEVO” en su composición, debiendo destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes (en letras mayúsculas y en negrita). Por este motivo se aconseja que se compren alimentos de marcas que “remitan a etiquetado”.

PRECAUCIÓN EN LA COCINA: se recomienda precaución en la cocina y sobre todo en caso de comer fuera del domicilio, pues pequeñas cantidades de huevo pueden contaminar los utensilios de cocina y por supuesto, no debe utilizarse para el paciente el mismo aceite en el que se haya cocinado previamente huevo.

B. MEDICAMENTOS Y VACUNAS QUE CONTIENEN HUEVO EN SU COMPOSICIÓN

1. Algunos medicamentos, preparados vitamínicos y gotas nasales, entre otros, contienen un derivado del huevo que es la lisozima, del mismo modo, en algunos inductores anestésicos (propofol) se encuentran otros derivados del huevo.

o Respecto a los inductores anestésicos, La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología hace años informó sobre la seguridad de la administración de propofol y otros inductores anestésicos por vía intravenosa, indicando que los pacientes alérgicos al huevo podían recibir propofol sin necesidad de precauciones especiales.

o **Nota:** A diferencia de los alimentos, los medicamentos no están regulados específicamente en la materia de alérgenos alimentarios recogida en el Reglamento Europeo de Información Alimentaria al consumidor (RIAC 1169/2011), ni tampoco en las normas de desarrollo de ordenamiento jurídico, por lo que: se recomienda evitar la automedicación, leer siempre el prospecto en caso de medicamentos no conocidos/que no hayan sido utilizados anteriormente y, en caso de duda, pregunten a su pediatra o farmacéutico.

2. Vacunas triple vírica, antigripal y de la fiebre amarilla

- **2.1. La vacuna triple vírica (sarampión-rubeola-parotiditis)**, que actualmente se administra a los 12 meses y posteriormente a los 3-4 años de edad, está cultivada en fibroblastos (células del tejido conectivo o tejido de soporte) derivados de embriones de pollo, por lo que casi no contiene proteínas de huevo capaces de desencadenar una reacción alérgica, por este motivo las recomendaciones actuales son las siguientes:

- SE DEBE ADMINISTRAR LA VACUNA TRIPLE VÍRICA A TODOS LOS NIÑOS CON ALERGIA AL HUEVO, incluso con clínica de anafilaxia tras la ingesta de huevo, en su centro de vacunación habitual.
- En el caso de aquellos NIÑOS QUE HAYAN TENIDO UNA REACCIÓN CON UNA DOSIS PREVIA DE VACUNA TRIPLE VÍRICA, SE ADMINISTRARÁ BAJO SUPERVISIÓN DE UN PEDIATRA ALERGÓLOGO en un CENTRO HOSPITALARIO.

Las recomendaciones completas elaboradas por la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica (SEICAP) se pueden ver en otro documento de esta web.

- **2.2. La Vacuna antigripal:** Igual que con la triple vírica, LA MAYORÍA DE LOS ALÉRGICOS AL HUEVO PUEDEN RECIBIR LA VACUNA ANTIGRIPAL CON NORMALIDAD.

Sobre este tema también hay otro documento en esta web.

- **2.3. La vacuna de la Fiebre Amarilla,** ESTÁ CONTRAINDICADA PARA LAS PERSONAS ALÉRGICAS AL HUEVO EN GENERAL y, en caso de viaje a un país donde se exija su administración previa, para que le permitan la entrada, deberá acompañar a su pasaporte con un documento que certifique su alergia y, por lo tanto, la contraindicación de esta vacuna. En cualquier caso, esta información debe consultarla en el CENTRO DE VACUNACIONES INTERNACIONALES más próximo a su domicilio.

C. PRODUCTOS NO ALIMENTARIOS QUE LLEVAN HUEVO EN SU COMPOSICIÓN

- o productos cosméticos: jabones, geles, cremas, champús, etc.