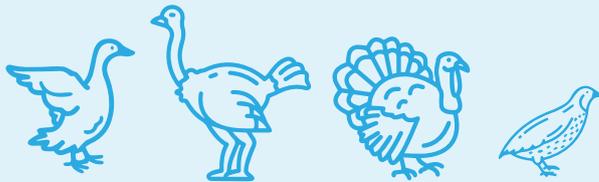


RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON ALERGIA AL HUEVO



Alimentos que deben EVITAR

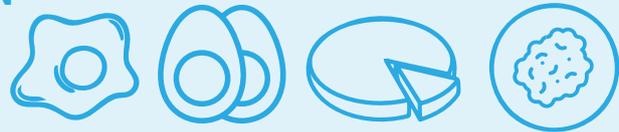
→ TODA CLASE DE HUEVOS



- de gallina
- de pato
- de codorniz
- de pavo
- de perdiz
- de avestruz

EN TODAS SUS FORMAS DE ELABORACIÓN

- Frito
- Cocido
- En tortilla
- Revuelto
- Horneado



ALIMENTOS QUE LLEVAN HUEVO EN SU COMPOSICIÓN



- Dulces
- Merengue
- Helado
- Batido
- Turrón
- Flan
- Cremas
- Suero de leche
- Gelatina
- Caramelos
- Golosinas
- Pastelería y bollería
- Hojaldre
- Empanada
- Empanadillas
- Salsas (algunas como mayonesa, alioli...)
- Margarina
- Cereales (algunos)
- Pasta al huevo
- Alimentos rebozados o empanados
- Embutidos
- Salchichas
- Patés
- Cafés (algunos como el capuchino)
- Sopas, caldos y consomés
- Purés
- Vinos (alguno)
- Pan rallado (alguno)

Se debe mirar la etiqueta de los productos por si contienen huevo. Aportamos una lista de componentes que contienen huevo:

- Ovoalbúmina
- Ovomucoide
- Ovomuxoide
- Ovomucina
- Ovogluco proteína
- Ovomacroglobulina
- Conalbúmina
- Livetina
- Vitelina y ovovitelina
- Alfa-livenina
- Apovitelina
- Avidina
- Flavoproteína
- Catalosa
- Apriteleninas
- Fosvitina
- Apriteleninas
- Emulsificante
- Coagulante
- Lecitina (E-322), excepto de soja
- Lisozima (E-1105)
- Albúminas
- Coagulantes
- Emulsificantes
- Emulgentes
- Homogeneizantes
- Globulina
- Luteína (E-161b-pigmento amarillo)
- Sustitutos de huevo



RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON ALERGIA AL HUEVO



ETIQUETADO DE PRECAUCIÓN

Existen alimentos que tienen un **etiquetado de alerta** para informar al consumidor de la posible **presencia de alérgenos**:

Etiquetado obligatorio

“contiene...”

declara que el producto incluye cantidades de un determinado alérgeno.

Etiquetado precautorio

“puede contener...”

no afirma que el producto contenga el alérgeno, solo dice que puede estar o no.



MEDICAMENTOS Y VACUNAS QUE CONTIENEN HUEVO EN SU COMPOSICIÓN



MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos, vitaminas y gotas nasales, etc. contienen un derivado del huevo que es la lisozima. Se recomienda leer el prospecto.

VACUNAS

- **TRIPLE VÍRICA** (sarampión-rubeola-parotiditis): esta vacuna casi no contiene proteínas de huevo capaces de desencadenar una reacción alérgica, por este motivo las recomendaciones actuales son:

ADMINISTRAR LA VACUNA TRIPLE VÍRICA A TODOS LOS NIÑOS CON ALERGIA AL HUEVO, incluso con clínica de anafilaxia, en su centro de vacunación habitual. Si el niño ha TENIDO UNA REACCIÓN CON UNA DOSIS PREVIA DE LA VACUNA TRIPLE VÍRICA, se les administrará la siguiente dosis bajo supervisión de un alergólogo en un centro hospitalario.

- **ANTIGRIPAL**: consultar con su médico/pediatra.
- **FIEBRE AMARILLA**: en general está CONTRAINDICADA EN LAS PERSONAS CON ALERGIA A HUEVO. En caso de viajar a un país donde se exija su administración, deberá tener un documento que certifique su alergia al huevo y justifique la contraindicación de la vacuna.



Otras recomendaciones

Se debe tener cuidado:

- de la higiene de cualquier **utensilio** que haya podido estar en contacto con alimentos o productos contaminados con huevo para evitar reacciones alérgicas a personas muy sensibles.
- de **cosméticos** (jabones, geles, cremas, champús..) y **medicamentos** que también pueden contener huevo.



ENLACES DE INTERÉS



Recetas: www.alergogourmet.es

Asociación Española de Personas con Alergia: www.aepnaa.org

Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergología Pediátrica: www.seicap.es

