

# RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON ALERGIA A PROTEÍNAS DE LECHE DE VACA



## Alimentos a EVITAR



### LECHES DE ORIGEN ANIMAL



- Leche de vaca
- Leche de cabra
- Leche de oveja
- Leche de búfala

(dada la similitud de sus proteínas)



### ALIMENTOS ELABORADOS O DERIVADOS DE LA LECHE COMO:

- Yogur
- Cuajada
- Queso
- Mató
- Flan
- Natillas
- Pudín
- Suero de leche
- Batidos
- Cookies
- Chocolate con leche
- Papillas con leche
- Sorbetes
- Harina enriquecida con proteína
- Embutidos
- Salchichas
- Pan de leche
- Golosinas y dulces
- Conservas
- Mantequilla
- Algunas margarinas
- Nata
- Crema agria



y otros alimentos que puedan contener o estar elaborados con leche



### ETIQUETADO DE PRECAUCIÓN

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



“contiene trazas de...”

declara que el producto incluye pequeñas cantidades de un determinado alérgeno.

“puede contener...”

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



# RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON ALERGIA A PROTEÍNAS DE LECHE DE VACA



**ES NECESARIO MIRAR LA ETIQUETA DE LOS PRODUCTOS** por si llevan leche o derivados. Aportamos una lista de componentes que pueden contener leche:



- Ácido láctico
- Aditivos espesantes:
  - H-4511(caseinato cálcico)
  - H-4512(caseinato sódico)
  - H-4513(caseinato potásico)
- Albúminas
- Caseína
- Colorante de caramelo
- Globulina
- Hidrolizado proteico
- Hidrolizados proteicos
- Lactoalbúmina
- Lactoglobulina
- Lactosa
- Suero en polvo
- Manteca
- Proteínas de suero
- Saborizante artificial
- Saborizante de caramelo
- Saborizante natural
- Suero
- Suero láctico
- Suero sin lactosa
- Solidificante

## Otras recomendaciones



### Se debe tener cuidado:

- de la higiene de los **utensilios** que hayan estado en contacto con alimentos o productos que tengan proteína de leche de vaca para evitar reacciones alérgicas a personas muy sensibles.
- de **cosméticos** y que pueden contener proteína de leche de vaca (jabones, geles, cremas, champús..) de **medicamentos** que también pueden contener proteína de leche de vaca.

## ENLACES DE INTERÉS



Recetas: [www.alergogourmet.es](http://www.alergogourmet.es)

Asociación Española de Personas con Alergia: [www.aepnaa.org](http://www.aepnaa.org)

Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergología Pediátrica: [www.seicap.es](http://www.seicap.es)

