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



Alimentos a **EVITAR**



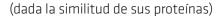
LECHES DE ORIGEN ANIMAL







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





ALIMENTOS ELABORADOS O DERIVADOS DE LA LECHE COMO:

- Yogur
- Cuajada
- Queso
- Mató
- Flan
- Natillas
- Pudin
- 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



ETIOUETADO DE PRECAUCIÓN

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



"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) Proteínas de suero
- Albúminas
- Caseína
- Colorante de caramelo
- Globulina
- Hidrolizado proteico
- Hidrolizados proteicos
- Lactoalbúmina

- Lactoglobulina
- Lactosa
- Suero en polvo
- Manteca
- 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

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

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



