

# Consejos para pacientes alérgicos a proteínas leche de vaca

## ALIMENTOS PROHIBIDOS:

### ▪ Leche de vaca y derivados:

- ❖ Leche de vaca natural, embotellada o en brick, leche en polvo, leches descremadas, condensadas, evaporadas, para lactancia infantil...
- ❖ Derivados lácteos: yogures, natillas, flanes, quesos, requesón, quesitos en porciones, natillas de chocolate, “petit suisse”, arroz con leche, mantequilla, helados, cuajada, batidos...
- ❖ Productos que pueden contener proteínas de leche de vaca:
  - Galletas, magdalenas, pasteles, repostería, pastelitos...
  - Chocolates con leche, caramelos con leche...
  - Ciertas margarinas, cremas de cacao...
  - Papillas de farmacia de cereales o frutas lacteadas...
  - Potitos con leche.



### ▪ En algunos casos se puede ser alérgico también a la **carne de vacuno** (ternera, buey, vaca, toro, novillo). En estos casos deben evitarse este tipo de **carnes y sus derivados**:

- Caldos de carne y algunas sopas de sobre y enlatadas. Sopas de cocidos caseros hechos con derivados de vaca.
- Ciertas clases de jamón York, conservas de vaca o ternera (roast.beef...).
- Ciertos embutidos: mortadela, chorizo, salchichón, longanizas...
- “Potitos” con carne de ternera o vaca.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leche de soja o de almendras
- Productos sin carne de vacuno: chocolate puro sin leche, margarinas 100%vegetales, horchatas, polos “de hielo”, magdalenas y galletas sin leche, papillas de farmacia no lacteadas y potitos sin leche.
- Productos sin carne de vacuno (para niños alérgicos también a dicha carne):
  - ❖ Carne de avestruz, caballo, cerdo, pollo, pavo, conejo, cordero, caza...
  - ❖ Jamón serrano o jamón cocido.

- ❖ Embutidos de los que se tenga absoluta certeza que no tienen proteínas de leche o carne de vaca.
- ❖ Potitos sin carne de vacuno.

### CONSIDERACIONES GENERALES

- Es conveniente comprobar siempre la etiqueta de cualquier producto manufacturado por si contiene: LECHE, CASEÍNA, CASEÍNA CÁLCICO (E-4511), CASEINATO SÓDICO (E-4512).
- Eliminar aquellos alimentos que no se tiene certeza de que puedan contener proteínas de leche o carne de vaca.
- Evitar que los alimentos prohibidos estén al alcance de los niños. Advertir a los hermanos y a la escuela.
- Ante cualquier duda, consultar al alergólogo.