

OHSU HEALTH INFORMATION

DIETA PARA LA ALERGIA A LA LECHE

Normas generales para la alergia a la leche:

La clave para una dieta libre de alergia es evitar los alimentos o productos que contengan el alimento al que usted es alérgico. Los productos a los que usted es alérgico se llaman alérgenos. La alergia a la leche es una respuesta anormal del cuerpo frente a las proteínas encontradas en la leche de vaca. La alergia a la leche es más común entre los bebés y los niños pequeños. La leche y los productos lácteos se encuentran en muchos alimentos. Formas obvias de leche son la crema, el queso, la mantequilla, el helado y el yogurt. La leche y los productos lácteos pueden estar también ocultos en los alimentos que comemos normalmente. Con el fin de evitar los alimentos que contienen productos lácteos, es necesario leer las etiquetas de los alimentos.

Información importante para evitar la leche y los productos lácteos:

Las palabras "no lácteo" en la etiqueta de un producto indica que este producto no contiene mantequilla, crema o leche. Sin embargo, no necesariamente indica que no tengan otros ingredientes que contengan leche.

El alimento de Kosher etiquetado "pareve" o "parve" casi siempre indica que el alimento está libre de leche y productos lácteos. Una "D" en la etiqueta de un producto junto a una K o U indica la presencia de la proteína de la leche. Estos productos deben evitarse.

Las carnes procesadas, incluyendo los perritos calientes, las salchichas, los fiambres en conserva, frecuentemente contienen leche o se procesan en líneas que contienen leche. Lea cuidadosamente todas las etiquetas de los alimentos.

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Bebidas	Bebidas gaseosas.	Todos los tipos de leche, (entera, baja en grasa, desnatada, kumis, evaporada, condensada, en polvo, chocolate caliente).
	Café.	
	Té.	Yogur, ponche de huevo, batidos de leche, maltas.
	Fórmulas lácteas sustitutas de la soya, agua.	Todas las bebidas hechas con leche o productos lácteos.
Panes	Bebidas de frutas.	Pan de trigo, blanco o de centeno. Tostada francesa hecha con leche.
	Panes sin leche.	
	Pan francés. Tostada francesa hecha sin leche. Pan de trigo, blanco, centeno, maíz, harina de trigo sin cernir, gluten y de soya preparados sin leche o productos lácteos. Tostada francesa	Bizcochos, roscas, magdalenas, panqueques, waffles, zwieback, galletas saladas, bizcocho tostado. Tostada

	hecha sin leche.	francesa hecha con leche.
	Galletas de trigo sin cernir o galletas de arroz. Tostada francesa hecha sin leche.	La mayoría de los panes y bolillos preparados comercialmente contienen leche o productos lácteos. Tostada francesa hecha con leche.
		Tostada francesa hecha con leche.
Cereales	Cualquier cereal al que no se le haya añadido leche o productos lácteos.	Cereales ricos en proteína. Cereales preparados y pre-cocidos con sólidos lácteos, caseína u otros productos lácteos añadidos.
	Merengue, gelatina, paleta de helado, paletas de fruta, batido de fruta o torta cabello de ángel.	Pasteles, galletas, natillas, pudín, postres de nata o sorbetes con productos lácteos.
Postres	Pasteles, galletas, pasta de hojaldre sin leche o productos lácteos.	Helado, pastel de crema. Pasteles pintados con leche, cremas de queso, panecillos.
Huevos	Preparados sin leche.	Huevos revueltos con leche, huevos cremosos, sustitutos del huevo.
	Aceite vegetal, grasa de la carne, tocino, manteca, salsa sin leche.	Mantequilla, crema, margarina. Aderezos para ensaladas o mayonesa con leche, sólidos lácteos o productos lácteos.
Grasas	Mantequilla de maní (hecha sin sólidos lácteos). Margarina sin sólidos lácteos. Margarina kosher.	Algunos sustitutos de la mantequilla y cremas no lácteas.
Frutas	Todas las frutas frescas, congeladas, o enlatadas y los jugos de fruta sin leche.	Cualquier tipo de fruta servida con leche, mantequilla o crema.
	Carne horneada, a la parrilla, hervida, asada o frita: de vaca, ternera, cerdo, pollo, pavo, cordero, pescado, vísceras o tofu (preparado sin leche o productos lácteos).	Todos los quesos, requesones, quesos crema Algunos tipos de salchicha, embutido de bologna, salchichas de Frankfurt.
Carnes, Pescado, Aves y Queso.	Salchicha, delicatessen, carnes enlatadas o jamón si están hechos sin productos lácteos. NOTA: Una pequeña cantidad de personas con la alergia de la leche de la vaca pueden desarrollar una reacción a la carne de vaca. Así, éstos con la alergia de la leche de la vaca deben tener cuidados al consumir la carne de vaca o los alimentos que contienen la carne de vaca.	Carnes empanadas, rollo de carne molida cocida, croquetas, guisos, hamburguesas (a menos que estén preparadas sin leche). Platillos preparados comercialmente hechos con leche o sólidos de leche.
Papas y sustitutos	Macarrones, fideos, espaguetis, arroz. Papas blancas o dulces preparadas sin leche, mantequilla, crema o margarina permitida.	Papas gratinadas, con mantequilla, con crema, horneadas o sustitutos. Macarrones con queso.

		Puré de papas con leche o mantequilla.
		Papas fritas congeladas pulverizadas con lactosa.
Sopas	Caldo, sopita, consomé o sopas con una base de caldo o con todos los alimentos permitidos.	Cremas, sopas de pescado, sopas de crema.
		Todas las sopas hechas con leche o productos lácteos.
Dulces	Jarabe de maíz, miel, mermelada, jalea. Paletas, dulces hechos sin leche o productos lácteos.	Dulces hechos con leche tales como chocolate, dulce de azúcar y leche (fudge), caramelos suaves, turrón.
	Azúcar granulada, morena o en polvo.	
Vegetales	Todos los vegetales frescos, congelados o enlatados sin leche o productos lácteos añadidos. Todos los jugos vegetales.	Los vegetales gratinados, con mantequilla, con crema u horneados. Vegetales rebozados. Suflé de vegetales.
Varios	Salsa de tomate, aceitunas, encurtidos, nueces, hierbas, polvo de chile (ají), sal, especias, condimentos. Cualquier alimento que esté libre de leche, queso, mantequilla y que no contenga leche en polvo o suero de leche.	Todos los alimentos con leche, queso, mantequilla, caseína del suero, caseinatos, hidrolizados, lactosa, lactoalbúmina, lactoglobulina o componentes de la leche, aromatizante de la mantequilla artificial. Sustitutos no lácteos que contengan caseinato.

Cómo leer una etiqueta para una dieta libre de leche:

Asegúrese de evitar los alimentos que contienen cualquiera de los siguientes ingredientes:

Aromatizante de mantequilla artificial.

Mantequilla, grasa de mantequilla

Caseína.

Caseinatos (amonio, calcio, magnesio, potasio, sodio).

Queso, requesón, cuajadas.

Crema.

Natillas, pudín.

Ghee

Half and Half™ (Mitad y Mitad)

Hidrolizados (caseína, proteína de la leche, proteína, suero lácteo, proteína del suero lácteo).

Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina.

Lactoglobulina.

Lactosa.

Leche (derivados, proteína, sólidos, malteada, condensada, evaporada, deshidratada, entera, baja en grasas, sin grasas, desnatada).

Turrón.

Cuajo de caseína.

Crema agria.

Sólidos de la crema agria.

Suero lácteo (sin lactosa, desmineralizado, concentrado de proteína).

Yogurt.

Otras fuentes posibles de leche o productos lácteos:

Condimento de azúcar morena.

Condimento de caramelo.

Chocolate.

Harina alta en proteína.

Margarina.

Condimento natural.

Simplese™.