

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ALERGIA A LECHE

GENERALIDADES

La leche de vaca ha quedado excluida de la dieta del niño hasta la próxima revisión. Tampoco puede tomar leche de otro mamífero como cabra u oveja. Preste atención a los posibles contactos accidentales con la leche. Productos etiquetados como "no lácteos" contienen con frecuencia caseinato sódico. Hay que procurar que la batería de cocina esté esmeradamente limpia, sin contener restos de lácteos, incluidos cubiertos y demás utensilios.

Hable con los profesores y cuidadores del niño, si el niño come en el colegio o al participar en campamentos infantiles, jornadas de convivencia etcétera.

Si su alergólogo le ha indicado y adiestrado en la utilización de adrenalina, recuerde que deberá disponer de la inyección cuando se prevean desplazamientos a lugares donde se puede retrasar la asistencia médica, como por ejemplo en excursiones, lugares apartados, no disponer de transporte etcétera. Su aplicación debe ser inmediata y nunca debe retrasar o sustituir la asistencia a urgencias.

Aunque el niño se encuentre sin síntomas nunca deben reintroducir la leche por su cuenta, consultar siempre al alergólogo y espere a la realización del estudio adecuado.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER PROTEÍNAS DE LECHE

- Todos los derivados lácteos: yogures, quesos, mantequillas, cuajadas, natillas, helados, margarinas que no sean exclusivamente vegetales, etc....
 - Numerosa pastelería y bollería: galletas, bollos, pan de molde, baguettes, algunos caramelos, cabello de ángel, buñuelos, chocolates con leche y en polvo, turrone, garrapiñadas, cremas de cacao, algunos cereales de tipo Kellogs, etc....
 - En muchas clases de pan se agrega leche a la levadura (pan negro y pan de Grahan), panecillos de Viena.
 - Fideos, macarrones, tallarines, pastas para sopa.
 - También puede aderezarse con leche albondiguillas, carne rebozada, hortalizas, etc..
 - Algunos potitos, papillas y cereales.
 - Algunas bebidas: batidos, zumos, horchata, sorbetes.
 - Numerosos embutidos: jamón york, salchichas, chorizo, salchichón etc...
 - Cubitos de caldo, sopas de sobre, fabadas, cocidos y otras conservas, caldos deshidratados, salsas, budines, croquetas.
- El listado previo no es exhaustivo. Siempre ha de comprobarse el listado de ingredientes de las etiquetas.
- En el siguiente listado consta la denominación de múltiples ingredientes que pueden formar parte de alimentos compuestos y que indican o pueden indicar la presencia de proteínas de leche. Algunos de ellos tienen más de una denominación equivalente. En el listado adjunto se recogen todas ellas y se encuentran ordenadas por orden alfabético para facilitar su localización en el momento de la consulta de los ingredientes de una etiqueta concreta.

INGREDIENTES QUE INDICAN O PUEDEN INDICAR LA PRESENCIA DE PROTEÍNAS DE LECHE

ÁCIDO ESTEARIL-2-LÁCTICO
ÁCIDO LÁCTICO
AROMA ARTIFICIAL DE MANTEQUILLA
AROMA AZUCAR MORENO
AROMA CARAMELO
AROMAS NATURALES
CASEÍNA
CASEÍNATO AMÓNICO
CASEÍNATO CÁLCICO
CASEÍNATO MAGNÉSICO
CASEÍNATO POTÁSICO
CASEÍNATO SÓDICO
CASEÍNATOS
CHOCOLATE
COLOR CARAMELO
CONCENTRADO DE PROTEÍNAS (si no se especifica origen)
CONCENTRADO DE PROTEÍNAS SÉRICAS
CREMA
CUAJADA
E-101
E-1105
E-161b
E-270
E-325
E-326
E-327
E-472b
E-478
E-480
E-481
E-482
ESTEAROIL-2-LACTILATO DE CALCIO
ESTEAROIL-2-LACTILATO DE SODIO
ÉSTERES LÁCTICOS
ÉSTERES LÁCTICOS DE LOS MONO Y DIGLICÉRIDOS DE LOS ÁCIDOS GRASOS
ÉSTERES MIXTOS DEL ÁC. LÁCTICO Y ÁCIDOS GRASOS CON EL GLICEROL Y EL
PROPILENGLICOL
GRASAS ANIMALES
H-4511
H-4512
HARINA RICA EN PROTEÍNAS
HIDROLIZADOS DE CASEÍNA
HIDROLIZADOS DE PROTEÍNAS (si no se especifica origen)
HIDROLIZADOS DE PROTEÍNAS DE SUERO

HIDROLIZADOS DE PROTEÍNAS LÁCTEAS
HIDROLIZADOS DE SUERO
LACTATO POTÁSICO
LACTATO SÓDICO

LACTOALBÚMINA
LACTOFLAVINA
LACTOGLOBULINA
LACTOSA
LACTULOSA
LECHE
LECHE AGRIA
LECHE CONDENSADA
LECHE DE CABRA
LECHE DESNATADA
LECHE EN POLVO
LECHE ENTERA
LECHE EVAPORADA
LECHE MALTEADA
LECHE SEMIDESNATADA
LECHE SIN LACTOSA
LISOCIMA
LISOZIMA
LISOZYMA
LUTEÍNA
MANTEQUILLA
MARGARINA
NATA
NATA AGRIA
NATILLA
PROTEÍNAS (si no se especifica origen)
PROTEÍNAS DE SUERO
PROTEÍNAS LÁCTEAS
PROTEÍNAS SÉRICAS
QUESO
REQUESÓN
RIBOFLAVINA
SABOR CAMELO
SABORIZANTE NATURAL
SEROALBUMINA
SIMPLESSE
SÓLIDOS LÁCTEOS
SUERO
SUERO DESMINERALIZADO
SUERO SIN LACTOSA
TURRÓN
YOGURT