

MEDIDAS DE EVITACIÓN PACIENTES ALÉRGICOS PROTEÍNAS LECHE

La evitación estricta de la leche, derivados lácteos y alimentos que puedan contener proteínas de la leche de vaca (**caseína, alfa-lactoalbúmina, beta-lactoglobulina, albúmina sérica bovina, lactoferrina**) es el tratamiento a llevar a cabo en pacientes con alergia confirmada a leche. Para ello los pacientes deben prestar especial atención en aquellas comidas que realicen fuera de casa puesto que pueden contener de manera inadvertida leche o alguna de sus proteínas como alérgenos ocultos.

Alimentos que pueden contener leche y derivados:

- Leche y sus derivados: leche condensada, en polvo, fórmulas para lactantes no hidrolizadas, quesos, requesón, mantequillas, cuajadas, yogures, natillas, helados, margarinas no exclusivamente vegetales, natas, etc.
- Productos pre-cocinados con adicción de derivados lácteos, como el puré de patatas, salsas y aderezos, cremas o purés elaborados con leche (espinacas a la crema, platos gratinados, bechamel, sopas de sobre, algunas conservas) y algunos cereales enriquecidos.
- Pasteles y bollos: galletas, chocolates, turrone, cremas de cacao, baguettes, pan de molde o pan de leche, etc.
- Algunas bebidas: zumos con leche o yogurt, batidos, ponches, malteados, algunas horchatas, etc.
- Alimentos que lleven caseinato (fiambres entre otros) o cuando sólo especifiquen grasas animales y proteínas animales. Puede también denominarse como espesante H4511 ó H4512.

Debe leer siempre atentamente la etiqueta de los productos y desechar aquellos cuya composición no figure o no lo haga de un modo completo.

Ante una reacción tras la ingesta de un alimento aparentemente no sospechoso, guardará la etiqueta del producto y se pondrá en contacto con la Unidad de Alergia.

Para mayor información puede consultar:

Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica: www.seaic.es

Asociación Española de padres con niños alérgicos a alimentos: www.aepnaa.org