

DIETA EXENTA DE LECHE

LAS PERSONAS CON ALÉRGIA A LECHE, **DEBEN EVITAR:**

Leche y sus derivados (también leche de cabra, oveja, etc.)

- Helados, sorbetes, yogures, natillas, cuajada.
- Pasteles, dulces, galletas, batidos, chocolate y bombones, cremas pasteleras.
- Mantequilla, algunas margarinas, queso, requesón.
- Cereales comerciales, papillas y potitos lacteados.
- Embutidos (jamón York, mortadela,...) salchichas.
- Algunas salsas (Bechamel) y sopas comerciales.
- Croquetas y algunos rebozados.
- Algunos caramelos y golosinas.

TÉRMINOS QUE INDICAN LA PRESENCIA DE LECHE:

- Albúmina y lactoalbúmina.
- Globulina y lactoglobulina.
- Caseína, caseinato.
- Lactosa. (Obtenida de leche de vaca)
- Solidificante.
- Saborizante artificial, natural o de caramelo. Grasa de manteca.
- Suero y suero en polvo, suero sin lactosa, proteínas del suero.
- H4511, H4512, H4513.
- Productos de higiene infantil (toallitas, cremas, gel).

En general, los pacientes con alérgia a proteínas de leche de vaca pueden comer carne de ternera o vaca.

Para más información puede consultar en internet:

www.aepnaa.org