

INSTRUCCIONES PARA PERSONAS CON ALERGIA A LAS PROTEÍNAS DE LECHE DE VACA

La alergia está causada por proteínas. Por lo tanto, en el caso de la leche, es importante distinguir la alergia (por proteínas, sobre todo la caseína, la α -Lactoalbúmina, la β -Lactoglobulina y/o la seroalbúmina), de la intolerancia a la lactosa que, al ser azúcar no produce alergia pero sí puede producir intolerancia.

Los pacientes con alergia genuina a la Leche de Vaca deben evitar todos los productos lácteos, incluyendo yogures, natillas, flanes, cuajada, requesón, mantequilla, margarinas no 100% vegetales, cremas pasteleras, productos de panadería o repostería que contienen leche, chocolates con leche, “nocilla”, helados, potitos con leche, galletas con leche, quesos, petit-suisse, etc.

Las leches de cabra y oveja tienen una gran reactividad cruzada con la leche de vaca, por lo que están también contraindicadas, así como productos (quesos, etc.) elaborados con estos tipos de leche.

Es conveniente comprobar siempre en la etiqueta de TODOS los productos manufacturados que no contienen LECHE, CASEINA, CASEINATO CÁLCICO (E-4511) o CASEINATO SÓDICO (E-4512), utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados, así como tampoco lactoalbúmina, lactoglobulina, suero de leche, proteínas lácticas, etc.

En general, evitarán aquellos alimentos de los que no tengan la certeza que NO contienen los alimentos prohibidos, porque algunos alimentos (algunos fiambres como mortadela, jamón de york,...) pueden contener derivados lácteos sin que figure en el etiquetado.

En el caso de niños, deben procurar no tener en la nevera ni al alcance del niño los alimentos prohibidos. Si tiene hermanos, procuren que no les vean comer dichos alimentos. Si se queda a comer en el colegio, hagan una fotocopia de esta hoja y entréguenla al responsable del comedor. Aunque raramente, algunos pacientes alérgicos a la leche de vaca puede que tampoco toleren la carne de ternera (en general ello suele ocurrir en los pacientes alérgicos seroalbúmina bovina), sobre todo cuando está poco cocinada. Estos casos puede que tampoco toleren carnes poco hechas de otros mamíferos (cerdo, cordero, etc.).

Información actualizada en www.aepnaa.org

El humo del tabaco es **EXTREMADAMENTE PERJUDICIAL** para un paciente alérgico. Por ello, está **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO** fumar en la casa de un paciente alérgico, incluso en su ausencia.

Consúltenos cualquier duda.

www.alergianieto.com

email: correo@alergianieto.com

