



Dieta para las personas con Alergia o con Intolerancia a huevo (variedad para las personas con dieta estricta)

Alimentos que **deben evitar**:

- Huevo en cualquiera de sus formas: frito, tortilla, cocido, batido, etc.
- Alimentos que llevan huevo en la composición: mayonesa, ajo-aceite, all-i-oli, flan, natillas, magdalenas, merengues, leche merengada, repostería, etc.
- Huevos de codorniz, perdiz, avestruz (si su especialista no indica lo contrario).
- Los productos con alguno de los siguientes componentes pueden contener huevo:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| -Albúminas. | -Lisozima (E-1105). |
| -Emulgente. | -Livetina. |
| -Coagulante. | -Vitelinina. |
| -Clara. | -Ovoalbúmina. |
| -Yema. | -Ovomucina. |
| -Homogeneizante. | -Ovomucoide. |
| -Globulina. | -Ovovitelina. |
| -Lecitina (E-322). | -Luteína(E-161b) |

Algunos de estos componentes puede que no sean de huevo (albúmina o globulina de la leche, lecitina de soja). Si está claramente expresado que **no** son de huevo, pueden tomarse. Si hay dudas, es más prudente evitarlos.

Algún componente se encuentra en ciertos medicamentos (lisozima).

Algunas Sociedades actualizan continuamente productos y marcas con productos sin huevo: **www.aepnaa.org**

La vacuna triple vírica (paperas, rubéola, sarampión) y la vacuna antigripal pueden contener trazas de huevo, pero se pueden administrar habitualmente a los niños con alergia a huevo, sin que tengan ninguna reacción. No obstante, pueden necesitar algunas precauciones. Consulte con su especialista.

Consulte en esta web (<http://www.seicap.es/informes.asp>) los documentos de la SEICAP sobre ambas vacunas.

A algunas personas se les recomienda una dieta en la que se permite el huevo muy cocinado, pero no si está poco hecho. Vea instrucciones en otro documento de esta web.

Consulte cualquier duda con su especialista.