



## **Dieta para las personas con Alergia a huevo que toleran huevo muy hecho**

Algunos alimentos, cuando se someten a altas temperaturas, pierden o disminuyen su capacidad de provocar alergia.

Algunas personas con alergia a huevo son capaces de tolerar el huevo cuando está muy cocinado, pero no cuando está poco hecho.

Pueden tomar productos con huevo que se hayan preparado en horno. En el horno los productos están a temperaturas de 180-200 grados durante 10-20 minutos.

Pueden tomar bizcochos, magdalenas, galletas, repostería.

A algunos productos de repostería, una vez cocinados, les pintan una capa exterior con clara cruda, para que queden más brillantes, y se deben evitar.

Se debe evitar el huevo cuando está poco hecho. El huevo frito, las tortillas, los revueltos, se hacen en sartén, a una temperatura de 100-120 grados durante un tiempo corto, alrededor de un minuto, y no pierden su capacidad de dar alergia.

Los productos con huevo crudo, como merengue, mayonesa, allioli, también se deben evitar.

La vacuna triple vírica (paperas, rubéola, sarampión) y la vacuna antigripal 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.

Si le han recomendado una dieta estricta sin huevo, vea instrucciones en otro documento de esta web.

Consulte cualquier duda con su especialista.