



Dieta para las personas con Alergia o con Intolerancia a proteínas de vacuno (diferente para las personas con intolerancia sólo a lactosa)

Alimentos que deben evitar:

-Leche y todos sus derivados: yogur, cuajada, queso, petit-suisse, requesón, mantequilla, algunas margarinas, crema, crema agria, repostería, numerosas galletas, chocolate con leche, papillas de bebé lacteadas, potitos que contienen leche...

-Debe evitar **leche de cabra, oveja**, y sus derivados (si su especialista no indica lo contrario).

-Los productos con alguno de los siguientes componentes pueden contener leche:

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| -Albúminas, lactoalbúmina | -Colorante de caramelo |
| -Globulina, lactoglobulina | -Saborizante de caramelo |
| -Caseína, caseinato | -Saborizante natural |
| -Grasa de manteca | -Suero, suero en polvo |
| -Solidificante | -Suero sin lactosa |
| -Saborizante artificial | -Proteínas de suero |
| -Lactosa * | -H4511, H4512, H4513 |

* La lactosa pura **teóricamente** sería tolerada, pero si no está perfectamente purificada puede contener restos de proteínas, y es prudente evitarla.

Algunos de los componentes pueden ser de origen distinto a la leche (albúmina o globulina de huevo, manteca de cerdo, saborizantes). Si no está claramente expresado su origen, es más prudente evitarlos.

Algunos alimentos pueden contener derivados lácteos aunque no estén expresados: jamón serrano o de York, mortadela, sopas de sobre.

Algunos niños han de evitar la **carne de ternera** además de la leche y sus derivados, mientras que otros niños la pueden comer. Consulte su caso con su especialista.

Algunas sociedades actualizan continuamente productos y marcas con productos sin leche: www.aepnaa.org

Consulte cualquier duda con su especialista.