



Dra. Paula Ribó

Allergòloga

DIETA ELIMINACIÓN LECHE VACA Y DERIVADOS



Deben eliminarse de la dieta **leche de vaca**, **leche de otros mamíferos** (cabra, oveja, búfala, etc.) y los **alimentos elaborados que los contengan** (p. ej., quesos, yogures, etc)

Lea atentamente las **etiquetas** de los alimentos

Alimentos elaborados con contenido de **proteínas de leche**:

- Helados, sorbetes, natillas, flanes, pasteles, galletas, cremas pasteleras, yogures y Petit-suisse
- Chocolates y bombones. Batidos
- Mantequilla, margarina, queso, nata y requesón
- Papillas lacteadas
- Algunas salsas (bechamel) y sopas de sobre
- Algunos tipos de pan de molde (sandwich) y otros tipos de pan
- Algunos tipos de salchichas y embutidos industriales (con caseinatos)
- Algunos cereales comerciales
- Croquetas y algunos tipos de productos rebozados comerciales
- Algunos tipos de caramelos, muesli

Términos que indican **presencia de leche** en los alimentos:

- Caseína
- Caseinatos (amónico, cálcico, magnésico, potásico y sódico)
- Lactoalbúmina
- Lactoglobulina
- Suero de leche

Otras leches que se pueden utilizar para la alimentación:

- Hidrolizado de proteínas de leche
- Leche de soja (a partir de los 6 meses)
- Hidrolizado de proteínas de arroz (a partir de los 6 meses)

Generalmente los pacientes alérgicos a la leche de vaca toleran carne de vaca o ternera, por lo que no se recomienda su evitación ni tampoco el de la madre lactante

Es necesario que se limpien bien los utensilios de cocina que hayan estado en contacto con lecheantes de volver a ser utilizado