

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES ALÉRGICOS A PROTEÍNAS DE LA LECHE DE VACA

1. **Debe eliminarse de la dieta la leche de vaca** natural o en todas sus formas de elaboración: mantequilla, yogur, quesos, requesón, nata, natillas, helados, flan, etc.
2. **Se deben evitar** también, además de la leche de vaca, la leche o productos lácteos de **otro origen animal: cabra, oveja, búfala (mozzarella)**.
3. Debe evitar **Alimentos que pueden contener leche** en su composición:
 - Repostería y bollería: tartas, pasteles, bollos, galletas, bizcocho, cremas.
 - Dulces, helados.
 - Fiambres, embutidos, salchichas, patés.
 - Potitos que contienen leche.
 - Papillas de bebé lacteadas.
4. **Etiquetado:** en la Unión Europea es obligatorio que en el etiquetado de los alimentos envasados o no envasados que se vendan al consumidor final se describan si contienen leche. **La información deberá aparecer en la lista de ingredientes o bien, en ausencia de una lista de ingredientes, debe incluirse la mención “contiene leche”.**

Esto ha facilitado la lectura de las etiquetas de los alimentos: los siguientes términos indican la presencia de leche en los alimentos: Caseína, Caseinatos amónico, Caseinato cálcico (H4511), Caseinato magnésico, Caseinato sódico (H4512), Caseinato potásico, Suero láctico, Lactoalbúmina, Lactoglobulina, Hidrolizado proteico.
5. **Precaución en la cocina:** se recomienda precaución en la cocina y sobre todo cuando se come fuera del domicilio puesto que los utensilios de cocina y batidoras pueden estar contaminados con leche.
6. **Productos no alimentarios** que pueden llevar leche en su composición: jabones, geles, cremas, champús, etc.
7. Generalmente los pacientes alérgicos a leche de vaca **toleran carne de vaca/ternera**, en cualquier caso, consulte con su especialista.
8. **Instrucciones para madres que estén dando lactancia materna** a niños alérgicos a proteínas de la leche de vaca: alimentos que toma la madre, incluyendo leche y derivados, pueden pasar pequeñas cantidades a la leche materna. Sin embargo, en la mayoría de los casos no va a ser necesario que la madre suspenda la toma de leche y derivados, salvo que el especialista se lo recomiende.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (diciembre 2022).