



Consejos para prevenir la alergia a la leche

Horneado:

Afortunadamente, la leche es uno de los ingredientes más fáciles de sustituir en el horneado y la cocción. Puede sustituirse, en cantidades iguales, con agua o jugo de frutas (Por ejemplo, sustituya 1 taza de leche con 1 taza de agua).

Algunas fuentes ocultas de leche:

Las máquinas rebanadoras de fiambres, a menudo se utilizan tanto para fiambres como para quesos.

Algunas marcas de atún enlatado contienen caseína, una proteína de la leche.

Muchos de los productos no-lácteos contienen caseína (un derivado de la leche), detallada en las etiquetas de los ingredientes.

Algunos fiambres pueden contener caseína como aglutinante. Controle todas las etiquetas cuidadosamente.

Muchos restaurantes untan la carne con manteca luego que han sido asados a la parrilla, de modo de agregar un sabor extra. Al derretirse, la manteca no permanece visible.

Preguntas más frecuentes

¿La leche de cabra es una alternativa segura a la de la vaca?

La proteína de la leche de cabra es similar a la proteína de la leche de vaca, por lo tanto, causa una reacción en los individuos alérgicos a la leche. No resulta una alternativa segura.

La leche de cabra es tan alergénica como la de vaca.

La leche de mula y de camello pueden ser usadas como alternativas por su baja reactividad cruzada.

¿Puedo confiar en los símbolos "kosher" para determinar si un producto no contiene leche?

La comunidad judía usa un sistema de etiquetado de productos para indicar si un alimento es kosher, o cumple con las reglas dietéticas judías.

Existen dos símbolos Kosher que pueden resultar de ayuda para aquellos que padecen alergia a la leche: la letra "D," o la palabra "dairy" (lácteo) en una etiqueta, junto a una letra "K" o a una "U" (por lo general se la encuentra cerca del nombre del producto) indican la presencia de proteína de leche, y las letras "DE" en una tarjeta, indican que se elaboró utilizando equipos que comparten productos lácteos. Los alimentos identificados con la letra M (mehadrín) no contienen leche.

Si el producto no contiene productos cárnicos ni lácteos, entonces es Pareve (Parev, Parve). Los productos etiquetados como Pareve indican que se consideran libres de leche, de acuerdo a especificaciones religiosas. Tenga en cuenta que, de acuerdo a la ley judía, un producto alimenticio podrá considerarse Pareve aún si contiene una cantidad muy pequeña de leche. Por lo tanto, un producto etiquetado como Pareve podría contener suficiente proteína de leche como para causar una reacción en un individuo alérgico a la misma.

Alergia a Alimentos

www.alergialimentaria.unlugar.com

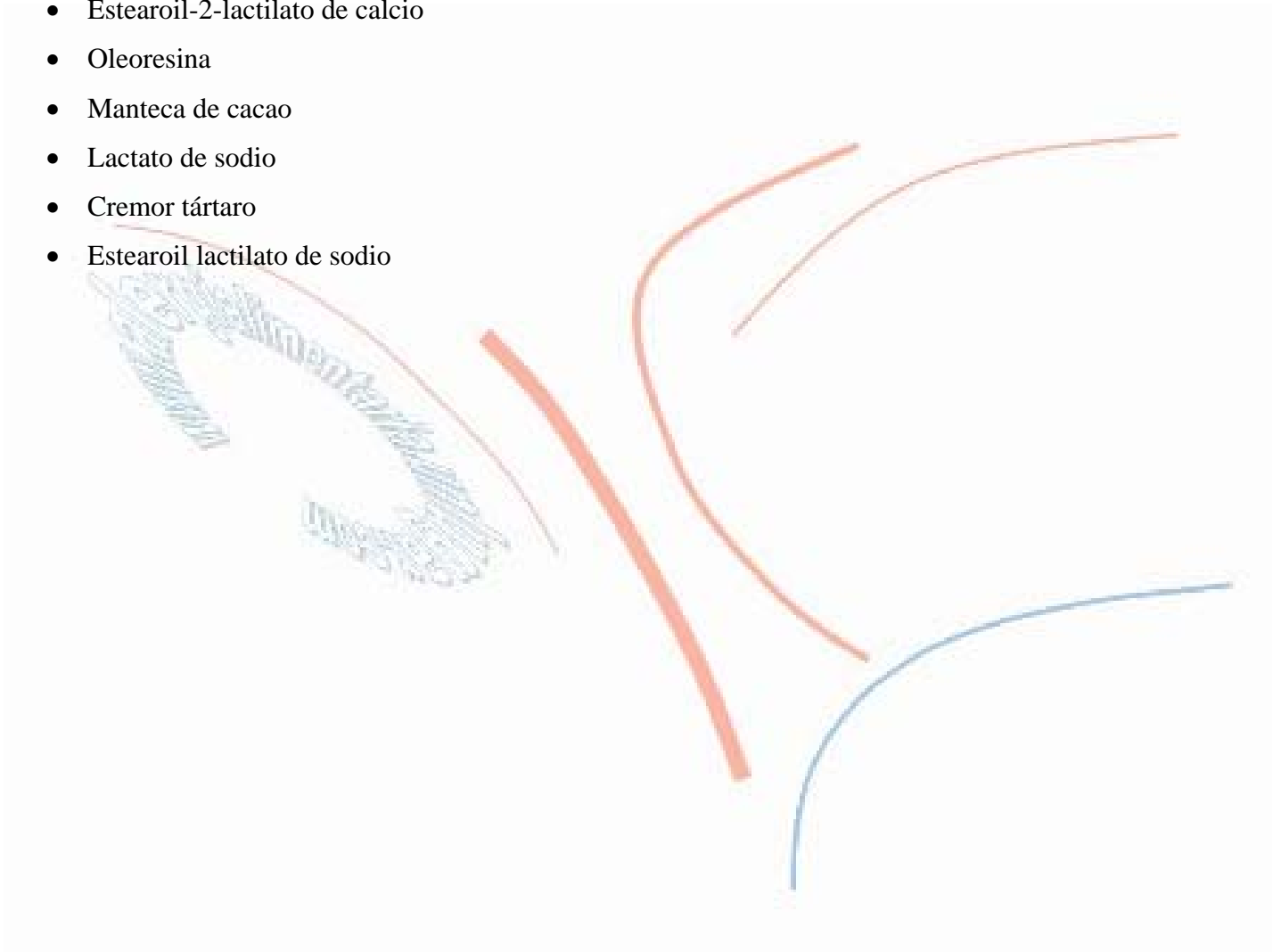
Editores: CM Bozzola, JC Ivancevich, IA Kriunis, E Tassiello



¿Estos ingredientes contienen leche?

Los siguientes ingredientes no contienen proteína de leche y pueden ser consumidos por quienes deben evitarla:

- Lactato de calcio
- Ácido láctico (sin embargo, el cultivo para iniciar la producción de ácido láctico puede contener leche)
- Estearoil-2-lactilato de calcio
- Oleoresina
- Manteca de cacao
- Lactato de sodio
- Cremor tártaro
- Estearoil lactilato de sodio



www.alergialimentaria.unlugar.com

Sitio de información y apoyo a personas con alergias por los alimentos