

### Dieta: libre de (la proteína de la) leche

#### ¿Por qué mi hijo necesita esta dieta?

Algunos niños son alérgicos a las proteínas de la leche. Esto significa que no deben comer ningún alimento ni ingredientes en los alimentos que contengan la proteína de la leche. Los alimentos con la proteína de la leche incluyen queso, leche, yogurt y crema. **Los bebés menores de un año de edad que se alimenten con fórmula deben tomar una fórmula sin leche. Además, no deben comer alimentos que contengan ingredientes de leche.**



#### ¿Los alimentos sin leche son diferentes a los alimentos sin lactosa?

**Sí.** Una alergia a la leche es **muy diferente** a la intolerancia a la leche o a la lactosa. Su hijo debe evitar todos los tipos de proteínas de la leche. Los niños que tienen intolerancia a la lactosa a veces pueden tolerar pequeñas cantidades de productos lácteos. Consulte la hoja educativa sobre la Dieta baja en lactosa para obtener más información.

#### ¿No necesita mi hijo leche de vaca para crecer?

Si retira la leche de vaca de la alimentación, es posible que su hijo no reciba suficientes calorías, calcio, riboflavina, vitamina D y proteína. Podría ser necesario darle suplementos. Converse con el médico o el nutricionista de su hijo quienes le pueden pedir que use sustitutos de bebidas y suplementos. Muchos sustitutos de la leche no son buenos sustitutos de la leche de vaca para los niños menores de 2 años de edad o que no tengan supervisión médica estrecha. Algunos ejemplos incluyen la leche de arroz, leche de almendra y leche de granos mixtos. Asegúrese de conversarlo con el proveedor de atención de salud de su hijo.

#### Consejos para elegir los alimentos sin leche

- Lea las etiquetas atentamente cuando elija los alimentos para su hijo.
- Use las listas de la página 2 para una alimentación sin leche. **Se deben evitar todos los ingredientes que tengan la proteína de la leche.**
- No confíe en la declaración del “contenido”. Siempre revise la lista de ingredientes para decidir si el alimento está permitido.
- Verifique las etiquetas de los productos cada vez que los compre. Los ingredientes pueden cambiar en cualquier momento. Debe asegurarse de que el producto todavía venga sin leche.
- Evite los productos alimenticios con contaminación cruzada entre los alimentos permitidos y aquellos que tienen la proteína de la leche. Por ejemplo, las carnes frías a menudo se cortan con el mismo equipo usado para los quesos. Esto significa que la carne ha sufrido una contaminación cruzada.
- Conserve una lista de los productos alimenticios permitidos para que las compras sean más fáciles.
- No adivine ni asuma lo que hay en un alimento o cómo fue preparado.
- Investigue antes de comer en un restaurante. Comuníquese con ellos durante un horario que no sea de mucho trabajo y hable con el gerente o el cocinero. Pídales una lista de los ingredientes de los alimentos y elija los que no tienen leche. Consulte el sitio web del

restaurante para obtener información sobre los ingredientes. Actualice esta información a menudo.

- Prepárese cuando coma en un restaurante. Elija alimentos de ingredientes únicos y pregunte cómo se preparan los alimentos. Pida que le preparen la comida en un sartén limpio y por separado, sin agregarle ningún ingrediente como condimentos, aceites o adobos. Evite los alimentos fritos en aceite, cocidos en una parrilla o preparados de cualquier otra manera que presente riesgos de contaminación cruzada.
- Lleve al restaurante alimentos sin leche para su hijo en caso de que las opciones sean limitadas.

## Lea la etiqueta

Ejemplo de la declaración de ingredientes:

### Ingredientes

UNBLEACHED ENRICHED FOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE {VITAMIN B1}, RIBOFLAVIN {VITAMIN B2}, FOLIC ACID), SOYBEAN OIL, **CHEDDAR CHEESE**, **CULTURED MILK**, SALT AND ENZYMES), TAPIOCA DEXTRIN, SALT, AUTOLYZED YEAST EXTRACT (CONTAINS BARLEY), CALCIUM CARBONATE (NATURAL SOURCE OF CALCIUM), LEAVENING (CALCIUM PHOSPHATE AND/OR YEAST), NATURAL FLAVOR, ANNATTO EXTRACT (VEGETABLE COLOR).CONTAINS WHEAT, MILK.



## Los siguientes ingredientes contienen la proteína de la leche

### Evite los alimentos que contienen estos ingredientes:

- Mantequilla, grasa de la mantequilla, aceite de mantequilla, ácido de mantequilla, éster(es) de la mantequilla
- Suero de mantequilla
- Caseinatos (en todas sus formas)
- Crema
- Natilla, budín
- Ghee (mantequilla clarificada)
- Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina
- Caseína
- Leche (en todas las formas que incluye sus derivados, en polvo, su proteína, sólidos, malteada, condensada, evaporada, seca, entera, con bajo contenido graso, sin grasa, descremada, de cabra y de otros animales)
- Hidrolizado de la proteína de la leche
- Sólidos de leche agria
- Tagatosa
- Hidrolizado de la proteína del suero de la leche
- Queso, queso cottage, requesón
- Diacetilo
- Half and half (mitad de nata y mitad de leche)
- Lactoferrina
- Lactosa
- Lactulosa
- Caseína renne
- Crema agria, sólidos de crema agria
- Suero de la leche (en todas las formas)
- Yogurt

**A veces la leche se encuentra en los siguientes alimentos:** Estos son alimentos que a menudo tienen ingredientes que contienen leche. Asegúrese de verificar la etiqueta usando la lista anterior para decidir si no tienen la proteína de la leche.

- Sabor a mantequilla artificial
- Productos de panadería
- Golosinas de caramelo
- Chocolate
- Cultivo iniciador de ácido láctico y otros cultivos bacterianos
- Carnes frías, hot dogs, salchichas
- Margarina
- Nisina
- Productos no lácteos
- Turrón

La información anterior proviene de Food Allergy Research & Education (FARE) (Investigación y educación sobre las alergias a los alimentos). Puede obtener una lista actual en <http://www.foodallergy.org>. Debe obtener una lista actualizada al menos una vez por año.

## Opciones de alimentos (Esta solamente es una lista de sugerencias; siempre lea las etiquetas antes de comer los alimentos)

	<b>Elija</b>	<b>Evite</b>
<b>Bebidas</b>	Leche de soya o arroz enriquecida (tenga precaución con los niños menores de 2 años de edad); fórmula de soya para bebés, jugo fortificado con calcio en cantidades limitadas.	Leche de vaca, suero de mantequilla, leche en polvo sin grasa, evaporada o condensada; mezclas de cacao que contengan leche, malteadas.
<b>Panes y almidones</b>	Panes sin leche (puede incluir pero no se limita a bollos, bagels, muffins ingleses, tortillas o pan árabe o pita); arroz o pastas solos, cereales secos o cocidos, galletas saladas sin leche, hot cakes o waffles sin leche, pan francés hecho <b>sin leche</b> .	Todos los que contengan sólidos de leche o suero de la leche; hot cakes, waffles o pan francés hechos con leche, galletas saladas hechas con leche o queso, macarrones y queso, productos de espagueti enlatados y otros productos de arroz o pasta que contengan leche.
<b>Queso</b>	Sustitutos sin leche hechos de soya, arroz u otros ingredientes sin leche Algunos tienen caseína; <b>lea las etiquetas</b> atentamente.	Todos los quesos, queso cottage, queso ricotta.
<b>Condimentos</b>	Sal, pimienta, especias, cátsup, mostaza, salsa para carne, salsa, jalea, mermelada, salsa de barbacoa, salsa de soya, jugo de carne o gravy hecho <b>sin leche</b> .	Salsa de queso, salsa stroganoff, condimento para palomitas de maíz con sabor a mantequilla; la crema para café no láctea <b>puede</b> contener leche.
<b>Postres y refrigerios</b>	Pastel, galletas o pay hechos en casa <b>sin</b> leche, mantequilla ni margarina que contengan leche; gelatina, nieve, hielo con fruta, Popsicles®, refrigerios de frutas, malvaviscos, caramelos, frijolitos de gomita, gomitas, azúcar, miel, melaza, barras de chocolate y golosinas sin leche, polvo 100% de cacao.	Todo postre comprado en tienda o preparado en una panadería hecho con ingredientes de leche; helado, yogurt helado, yogurt, budín, natilla, crema batida, golosinas de chocolate con leche, caramelo de dulce de leche; las golosinas con sabor a mantequilla, la nieve y los caramelos <b>pueden</b> contener leche.
<b>Grasas</b>	Margarina sin leche, aceite o manteca vegetal, mayonesa, aderezo italiano para ensaladas, alimentos fritos hechos <b>sin</b> productos <b>lácteos</b> en aceite limpio.	Mantequilla, margarina, queso crema, crema agria, salsas hechas con mantequilla, crema o queso; aderezos con queso para ensaladas, suero de mantequilla o leche agregada, papas fritas con queso o con saborizante de crema agria.
<b>Frutas</b>	Frescas, enlatadas, congeladas o secas.	Todas las que estén preparadas con productos lácteos; frutas bañadas en yogurt.
<b>Carnes y sustitutos de la carne</b>	Res, cerdo, pollo, pavo y pescado frescos; huevo cocido o duro; nueces, mantequilla de cacahuete (maní), frijoles, lentejas o chícharos (guisantes) secos.	Carne, pescado o huevos preparados con leche, mantequilla o queso; carnes empanizadas; hot dogs, carnes frías o salchichas <b>a menos</b> que no contengan leche.
<b>Sopa</b>	Toda sopa a base de caldo; consomé en cubos.	Toda sopa a base de crema o queso.
<b>Verduras</b>	Frescas, congeladas o enlatadas; puré de papas casero hecho con caldo de pollo en lugar de leche.	Todas las que estén preparadas con mantequilla, queso o salsa de crema; puré de papas instantáneo, salsa de tomate con queso.

## Más sugerencias para una dieta sin leche

**Siempre lea la etiqueta para asegurarse de que el producto todavía venga sin leche.**

### ¿Cuáles son algunas marcas de margarina sin leche?

- Margarina sin sal en barra Fleishman's
- Imitación de mantequilla sin soya para untar Earth Balance
- Margarina dietética Smart Balance

### ¿Cuáles son algunas marcas comunes de productos alimenticios sin leche?

- Applegate Farms <http://www.applegatefarms.com>. 866-587-5858
- Cherrybrook Kitchen <http://www.cherrybrookkitchen.com>, 866-458-8225
- Enjoy Life Foods <http://www.enjoylifefoods.com>, 888-473-7597
- Ian's Natural Foods <http://www.iansnaturalfoods.com> 800-543-6637
- Silk Soy Products <http://www.silksoymilk.com>, 888-820-9283
- Tofutti <http://www.tofutti.com/btcc.shtml>, 908-272-2400
- Van's Natural Foods <http://www.vansfoods.com> 323-585-5581
- Zen Soy <http://www.zensoy.com/products.html>

### Recursos en línea para comprar productos sin alérgenos

[www.navanfoods.com](http://www.navanfoods.com) y [www.peanutfreeplanet.com](http://www.peanutfreeplanet.com)

### Para obtener más información

Food Allergy Research & Education (FARE) (Investigación y educación sobre las alergias a los alimentos). Ofrece educación y apoyo a las familias que tienen alergias a los alimentos.

Food Allergy Research & Education  
7925 Jones Branch Dr. Suite 1100  
McLean, VA 22102  
Teléfono: (800)929-4040  
Fax: (703)691-2713  
<http://www.foodallergy.org>

### Recomendaciones nutricionales:

Bebidas "sustitutos de la leche" adecuadas a la edad: \_\_\_\_\_

Multivitaminas: \_\_\_\_\_

Calcio: \_\_\_\_\_

Vitamina D: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su profesional de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**