

Alimentos que contienen leche de vaca

Cada vez que vayas a la compra no olvides llevar contigo esta lista de alimentos que contienen leche de vaca.

Recuerda que la única manera de tratar la alergia a la leche de vaca es evitar completamente la ingesta de leche y sus derivados.



Fuentes evidentes de leche de vaca

- × leche de vaca (fresca o UHT)
- × yogur
- × queso fresco curado
- × mantequilla
- × margarina
- × cuajada
- × nata o nata artificial
- × helados
- × batidos de leche
- × flanes, natillas
- × leche en polvo
- × leche evaporada o condensada



Fuentes ocultas de leche de vaca

Lee siempre cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.

Las siguientes son todas fuentes de leche que hay que buscar:

- × caseína o caseinatos (H4511, H4512)
- × suero de leche y sólidos del suero
- × lactalbúmina
- × lactoglobulina
- × betalactoglobulina
- × azúcar de la leche
- × lactosa
- × leche en polvo desnatada
- × sólidos de leche y de suero
- × sólidos de leche sin grasa
- × grasa de mantequilla
- × leche modificada
- × aditivos con número E, 325, 326, 327, 472, 480, 481, 482, 575, 585, 966
- × nombres que tienen la raíz lact-, como láctico, lactato, lactilato, lactona, lactitol (si derivan de la leche de vaca se deben evitar, sólo si son sintéticos estarían permitidos)