

¿Qué alimentos contienen proteínas de leche de vaca?¹



Mantequilla, nata de la leche, suero de leche, aceite de mantequilla

Caseína (cuajada), caseinatos, caseína hidrolizada, caseinato de calcio, caseinato de sodio

Queso, queso en polvo, requesón

Leche de vaca (fresca, condensada, evaporada, en polvo [fórmulas infantiles], uperizada)

Nata, nata artificial, crema agria

Gui

Helado

Lactalbúmina, lactoglobulina

Leche semidesnatada

Leche malteada

Margarina

Proteína de leche, leche en polvo, leche desnatada en polvo, sólidos lácteos, sólidos lácteos desnatados, azúcar lácteo

Suero, suero hidrolizado, suero en polvo, edulcorante de sirope de suero

Yogur, queso fresco

Las proteínas de la leche de vaca pueden encontrarse en alimentos menos obvios, como galletas, bollería y carnes procesadas, de modo que no olvides **leer con cuidado las etiquetas**¹.

Si sospechas que tu bebé podría tener alergia a la proteína de la leche de vaca, anota lo que coméis los dos. Anota todas las reacciones para encontrar posibles relaciones y compartirlas con tu médico o dietista. Esto resulta especialmente útil si las reacciones son diferidas y no están claramente asociadas a un alimento concreto. Puede resultarte muy útil descargar y rellenar nuestro diario de síntomas.

1. Luyt D et al. *Clin Exp Allergy* 2014;44:642-672.