

¿Qué alimentos y bebidas contienen leche o lácteos?

Todos los productos lácteos contienen leche de vaca. Muchos alimentos procesados también contienen leche o productos derivados de la leche.

- Lea la lista de ingredientes que aparece en las etiquetas de los productos para asegurarse que los alimentos y bebidas no contengan leche o derivados de la leche.
- Si tiene preguntas, consulte con el médico o el nutricionista de su niño.
- A continuación, se presenta una lista de algunos alimentos comunes que contienen, con frecuencia, leche o lácteos. No le dé estos alimentos a su niño.

- | | | |
|----------------------------------|--|---|
| – Mantequilla | – Crema y sustitutos de crema no lácteos (<i>creamers</i>) | – Panqueques |
| – Sólidos de suero de leche | – Natilla | – Tartas |
| – Tortas | – Salsas para remojar | – Proteínas en polvo |
| – Caseína | – Ghee (mantequilla clarificada) | – Pudín |
| – Cuajadas de caseína | – Mitad leche y mitad crema (<i>Half and half</i>) | – Aderezo de ensaladas |
| – Caseínatos | – Helado | – Simplese (concentrado de proteína de suero) |
| – Quesos | – Lactosa | – Crema agria |
| – Chocolate | – Leche | – <i>Waffles</i> |
| – Condimentos (como la mayonesa) | – Meriendas empacadas | – Suero |
| – Galletas | | – Yogur |

Tome en cuenta esto: Si su niño tiene alergia a la leche de vaca, también puede tenerla a la leche de otros animales como las cabras y las ovejas, Hable con el médico de su niño si tiene dudas.

Para mantener a su niño seguro

Es posible que los fabricantes de alimentos cambien los ingredientes de un producto sin notificarlo. **Lea siempre la etiqueta del alimento antes de darle algo de comer o beber a su niño.** Es mucho más fácil prevenir una alergia alimentaria que tratarla. Verifique con la compañía si no está seguro si un producto está libre de leche o lácteos, o no lo está.

¿Dónde puedo obtener más información?

Ingresa a los sitios web siguientes para más información sobre las dietas libres de leche o lácteos:

- Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAI): aaaai.org
- Organización de Investigación y Educación sobre Alergias Alimentarias (FARE): foodallergy.org

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios mencionados como recursos y no se pronuncia con respecto a su contenido o exactitud. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala, ningún producto o servicio en particular, así como tampoco el contenido o uso de ningún sitio web de terceros, ni asegura que dichos productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para utilizarse con relación a la atención de los pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no asume responsabilidad alguna por el contenido de ninguno de los sitios que se mencionan anteriormente, ni de otros sitios vinculados con estos. El uso de los enlaces que aparecen en estos u otros sitios queda bajo su propio riesgo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta libre de leche y lácteos, continuación

¿Qué puedo darle a mi niño para reemplazar la leche o los lácteos?

Evite esto:	Para reemplazarlo, pruebe con esto:
Mantequilla	<ul style="list-style-type: none">• Margarina libre de lácteos• Sustitutos de mantequilla basados en plantas• Aceites vegetales (aceite de oliva, de aguacate, de canola)• Para hornear: sustitutos libres de lácteos, frutas maduras machacadas (por ejemplo, plátano) o salsa de manzana sin azúcar, en vez de mantequilla
Yogur, crema agria y queso crema	<ul style="list-style-type: none">• Yogur, crema agria y queso crema de las variedades siguientes:<ul style="list-style-type: none">– De leche de soja– De leche de coco– De leche de arveja– De leche de nueces o semillas
Quesos	<ul style="list-style-type: none">• Quesos libre de lácteos<ul style="list-style-type: none">– Algunas marcas son para fundir. Algunas son para untar.– Tendrá que probar y cocinar con varios para encontrar el sustituto del queso que le sirve a su niño.
Leche	<ul style="list-style-type: none">• Leche no láctea enriquecida, como la de:<ul style="list-style-type: none">– Cáñamo– Arveja– Soja• A continuación, se presenta una lista de otras leches no lácteas. Estos reemplazos de la leche no cumplen con los mismos requerimientos de nutrición que la leche de vaca normal.<ul style="list-style-type: none">– Almendra– Coco– Lino– Avena– Papa– Arroz– Merey (<i>cashew</i>)• Para lograr el mismo nivel de proteínas, carbohidratos y nutrientes que ofrece la leche normal, busque una versión enriquecida de leche de soja, arveja o cáñamo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta libre de leche y lácteos, continuación

¿Qué alimentos y bebidas puede consumir mi niño?

Alimentos	Lo que su niño puede comer:	Lo que su niño <u>no</u> puede comer:
Panes y granos	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos horneados, panes y cereales que no contienen leche 	<ul style="list-style-type: none"> Panes que contienen leche, tales como: <ul style="list-style-type: none"> Panquecitos (<i>muffins</i>) Panqueques Panecillos (<i>biscuits</i>) Tostadas francesas
Papas y otros almidones	<ul style="list-style-type: none"> Almidones preparados sin leche ni productos lácteos, tales como: <ul style="list-style-type: none"> Papa Arroz Pasta Papas fritas sin ingredientes agregados 	<p>Todos los almidones preparados con leche o productos lácteos, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Papas gratinadas, con crema o al horno con crema Puré instantáneo Macarrones con queso Meriendas con sabor a salsa Ranch
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> Todas las verduras (frescas, congeladas o enlatadas) 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las verduras preparadas con leche, queso o mantequilla, tales como: <ul style="list-style-type: none"> Gratinados Con crema Horneados con crema
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas (frescas, congeladas o enlatadas) 	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier fruta preparada con leche, crema o mantequilla
Leche y lácteos	<ul style="list-style-type: none"> Fórmulas para bebé a base de soja Leche de soja, almendra y arroz enriquecidas con calcio Queso y yogur de soja Fórmulas de proteínas hidrolizadas, tales como: <ul style="list-style-type: none"> Alimentum Nutramigen Pregestimil Fórmulas básicas, tales como: <ul style="list-style-type: none"> Alfamino para bebés y niños Elecare para bebés y niños Neocate para bebés y niños Neocate Splash Vivonex pediátrica 	<ul style="list-style-type: none"> Leche de vaca Leche en polvo, evaporada y condensada <i>Half and half</i> (mitad leche y mitad crema) Crema Helado Yogur Queso Requesón (queso <i>cottage</i>) Queso de cabra Fórmulas y suplementos para bebés elaborados con leche de vaca
Alimentos	Lo que su niño puede comer:	Lo que su niño <u>no</u> puede comer:

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta libre de leche y lácteos, continuación

Carnes y substitutos de carnes	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Aves de corral (por ejemplo, pollo) • Pavo • Pescado • Cordero • Cerdo • Frijoles • Lentejas • Frutos secos o nueces • Mantequilla de maní (cacahuate) • Huevos • Leguminosas • Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos las carnes preparadas con leche o productos lácteos, tales como: <ul style="list-style-type: none"> – Rollo de carne – Salchichas – Fiambres – Huevos revueltos – Sustitutos del huevo
Postres y dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Caramelos, golosinas y postres preparados sin leche ni productos lácteos • Helados de agua • Sorbetes • Paletas heladas (<i>popsicles</i>) • Jugos preparados en expendios de jugos • Gelatina 	<ul style="list-style-type: none"> • Golosinas que contienen leche de vaca, tales como: <ul style="list-style-type: none"> – Caramelos blandos – Chocolate de leche – Turrone – Dulces con crema • Postres que contienen leche de vaca, tales como: <ul style="list-style-type: none"> – Tortas, pasteles y donas – Tartas de crema – Helado y sorbetes – Crema helada – Productos lácteos congelados que contienen Simplese – Natilla y pudín
Grasa y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites, tales como: <ul style="list-style-type: none"> – Soja – Maíz – Cártamo – Coco – Vegetal – Oliva – Maní (cacahuate) • Grasas libres de leche, tales como margarina, mayonesa y aderezo de ensaladas 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema • Crema agria • Grasas hechas con sólidos agregados de leche, tales como mantequilla y margarina • Salsas espesas con leche • Algunos sustitutos de crema para el café • Sabor artificial de mantequilla • Aceite con sabor a mantequilla
Alimentos	Lo que su niño puede comer:	Lo que su niño <u>no</u> puede comer:

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta libre de leche y lácteos, continuación

Sazonadores y condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Sal • Especies • Aderezados elaborados con aceite • Salsa de tomate (<i>ketchup</i>) • Mostaza • Salsa de pepinillos • Hierbas 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsas de queso • Salsa holandesa • Salsa blanca • Salsa Alfredo • Jarabe con sabor a mantequilla • Algunos aderezo de ensaladas
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé • Sopa de vegetales • Sopas de carne • Sopas caseras sin leche • Bebidas carbonatadas (por ejemplo, refrescos) • Té • Café 	<ul style="list-style-type: none"> • Comidas congeladas con salsas de queso • Salsa con queso enlatada para pasta • Sopas y cremas de mariscos • Algunas bebidas de dieta

Esta hoja educativa contiene solo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.