



CÓMO LEER UNA ETIQUETA PARA UNA DIETA LIBRE DE LECHE:

Asegúrese de evitar los alimentos que contienen cualquiera de los siguientes ingredientes:

- Aromatizante de mantequilla artificial.
- Mantequilla, grasa de mantequilla.
- Caseína.
- Caseinatos (amonio, calcio, magnesio, potasio, sodio).
- Queso, requesón, cuajadas.
- Crema.
- Natillas, pudín.
- Hidrolizados (caseína, proteína de la leche, proteína, suero lácteo, proteína del suero lácteo).
- Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina.
- Lactoglobulina.
- Lactosa.
- Leche (derivados, proteína, sólidos, malteada, condensada, evaporada, deshidratada, entera, baja en grasas, sin grasas, desnatada).
- Turrón.
- Cuajo de caseína.
- Crema agria.
- Sólidos de la crema agria.
- Suero lácteo (sin lactosa, desmineralizado, concentrado de proteína).
- Yogur.

Otras fuentes posibles de leche o productos lácteos: Condimento de azúcar morena. Condimento de caramelo. Chocolate. Harina alta en proteína. Margarina. Condimentos naturales.

TIPO ALIMENTO	Alimentos Permitidos	Alimentos Prohibidos
Bebidas	<ul style="list-style-type: none">• Bebidas gaseosas.• Café.• Té.• Fórmulas lácteas sustitutas de la soya, agua.• Bebidas de frutas.	<ul style="list-style-type: none">• Todos los tipos de leche, (entera, baja en grasa, desnatada, kumis, evaporada, condensada, en polvo, chocolate caliente).• Yogur, ponche de huevo, batidos de leche, maltas.• Todas las bebidas hechas con leche o productos lácteos.
Panes	<ul style="list-style-type: none">• Panes sin leche.• Pan francés. Tostada francesa hecha con leche.• Pan de trigo, blanco, centeno, maíz, harina de trigo sin cernir, gluten y de soya preparados sin leche o productos lácteos. Tostada francesa hecha con leche.	<ul style="list-style-type: none">• Pan de trigo, blanco o de centeno. Tostada francesa hecha con leche.• Bizcochos, roscas, magdalenas, panqueques, waffles, zwieback, galletas saladas, bizcocho tostado. Tostada francesa hecha con leche.

	<ul style="list-style-type: none"> Galletas de trigo sin cernir o galletas de arroz. Tostada francesa hecha con leche. 	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de los panes y bolillos preparados comercialmente contienen leche o productos lácteos. Tostada francesa hecha con leche. Tostada francesa hecha con leche.
TIPO ALIMENTO	Alimentos Permitidos	Alimentos Prohibidos
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier cereal al que no se le haya añadido leche o productos lácteos. 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales ricos en proteína. Cereales preparados y precocidos con sólidos lácteos, caseína u otros productos lácteos añadidos.
Postres	<ul style="list-style-type: none"> Merengue, gelatina, paleta de helado, paletas de fruta, batido de fruta o torta cabello de ángel. Pasteles, galletas, pasta de hojaldre sin leche o productos lácteos. 	<ul style="list-style-type: none"> Pasteles, galletas, natillas, pudín, postres de nata o sorbetes con productos lácteos. Helado, pastel de crema. Pasteles pintados con leche, cremas de queso, panecillos.
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> Preparados sin leche. 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos revueltos con leche, huevos cremosos, sustitutos del huevo.
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> Aceite vegetal, grasa de la carne, tocino, manteca, salsa sin leche. Mantequilla de maní (hecha sin sólidos lácteos). Margarina sin sólidos lácteos. Margarina kosher. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla, crema, margarina. Aderezos para ensaladas o mayonesa con leche, sólidos lácteos o productos lácteos. Algunos sustitutos de la mantequilla y cremas no lácteas.
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas frescas, congeladas, o enlatadas y los jugos de fruta sin leche. 	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier tipo de fruta servida con leche, mantequilla o crema.
Materias Grasas	<ul style="list-style-type: none"> Todos los aceites. Margarinas 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla, nata. Todas las demás margarinas.
Carnes, Pescado, Aves y Queso	<ul style="list-style-type: none"> Carne horneada, a la parrilla, hervida, asada o frita: de vaca, ternera, cerdo, pollo, pavo, cordero, pescado, vísceras o tofu (preparado sin leche o productos lácteos). Salchicha, delicatessen, carnes enlatadas o jamón si están hechos sin productos lácteos. NOTA: Una pequeña cantidad de personas con la alergia de la leche de la vaca pueden desarrollar una reacción a la carne de vaca. Así, éstos con la alergia de la leche de la vaca deben tener cuidados al consumir la carne de vaca o los alimentos que contienen la carne de vaca. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos los quesos, requesones, quesos crema Algunos tipos de salchicha, embutido de bologna, salchichas de Frankfurt. Carnes empanadas, rollo de carne molida cocida, croquetas, guisos, hamburguesas (a menos que estén preparadas sin leche). Platillos preparados comercialmente hechos con leche o sólidos de leche.

Patatas y sustitutos	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones, fideos, espaguetis, arroz. • Papas blancas o dulces preparadas con leche, mantequilla, crema o margarina permitida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas gratinadas, con mantequilla, con crema, horneadas o sustitutos. • Macarrones con queso. • Puré de papas con leche o mantequilla. • Papas fritas congeladas pulverizadas con lactosa.
TIPO ALIMENTO	Alimentos Permitidos	Alimentos Prohibidos
Caldos, cremas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo, sopita, consomé o sopas con una base de caldo o con todos los alimentos permitidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cremas, sopas de pescado, sopas de crema. • Todas las sopas hechas con leche o productos lácteos
Dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Jarabe de maíz, miel, mermelada, jalea. • Paletas, dulces hechos sin leche o productos lácteos. • Azúcar granulada, morena o en polvo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dulces hechos con leche tales como chocolate, dulce de azúcar y leche (fudge), caramelos suaves, turrón.
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los vegetales frescos, congelados o enlatados sin leche o productos lácteos añadidos. • Todos los jugos vegetales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los vegetales gratinados, con mantequilla, con crema u horneados. • Vegetales rebozados. • Suflé de vegetales.
Varios	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de tomate, aceitunas, encurtidos, nueces, hierbas, polvo de chile (ají), sal, especias, condimentos. • Cualquier alimento que esté libre de leche, queso, mantequilla y que no contenga leche en polvo o suero de leche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los alimentos con leche, queso, mantequilla, caseína del suero, caseinatos, hidrolizados, lactosa, lactoalbúmina, lactoglobulina o componentes de la leche, aromatizante de la mantequilla artificial. • Sustitutos no lácteos que contengan caseinato.