

ALERGIA A LECHE



PRESENTACIÓN

Los síntomas pueden incluir ronchas, edema de labios, párpados, dificultad respiratoria, mareo o presión baja.

DIAGNOSTICO

Depende de un historial, un examen físico y pruebas por un medico. Las pruebas pueden ser de piel o en sangre. Una roncha mayor que el control negativo es positiva. Una prueba de sangre mayor de 15 KU/L es positiva. Estos resultados se deben interpretar en conjunto a un historial y podrían requerirse pruebas adicionales.

TRATAMIENTO

No existe cura para alergias a alimentos ni desensitización a leche.

PREVENCIÓN

Una dieta estricta es claramente la única forma de evitar una reacción. Puede ser difícil seguir una dieta. Algunas personas recurren a una dietista licenciada para que los instruya en leer etiquetas, escoger sustitutos adecuados y crear un menú nutritivo.

NO USE ALIMENTOS QUE CONTENGAN LECHE O SUS INGREDIENTES INCLUYENDO:

SABOR ARTIFICIAL DE MANTEQUILLA

Mantequilla, grasa de mantequilla, aceite de mantequilla

Buttermilk

Caseína o hidrolizado de caseína

Caseinates

Queso

Crema y cremora

Cottage cheese

Curds

Flanes y natillas

Ghee

Half and half

Lactoalbumina

Lactoferrina

Lactulosa

Leche incluyendo condensada, derivada, en polvo, evaporada, leche de cabra y de otros animales, leche baja en grasa, malteada, milkfat, libre de grasa, proteína de leche, descremada, sólida o fresca

Nisin

Nougat

Pudding rennet casein

Sour cream

Sour milk soda

Whey

Yogurt

PUEDEN INCLUIR LA PRESENCIA DE LECHE

Caramelos

Chocolate

Sabores naturales y artificiales

High proteína flour

Lactic acid starter culture

Lactosa

Jamonilla, hotdogs, embutidos

Margarina

Non Dairy products

Es importante que siga las siguientes recomendaciones:

1. Lea etiquetas
2. Prepare la mayor parte de comidas en casa
3. **Evite contaminación** por contacto con alimentos alergénicos durante preparación de alimentos, presentación o almacenaje. Puede ocurrir por contacto directo con las manos sin lavar o a través de utensilios, equipo común como freidores, planchas, counters, barbacoas y ollas. Lave todo equipo y utensilio con agua caliente y jabón antes de usarlo para preparar alimentos para alguien alérgico. Evite el vapor o salpicado de alimentos al igual que freidoras
4. Prepare el alimento para la persona alérgica primero.
5. Si cometió un error añadiendo un alimento equivocado, bótelos y comience nuevamente.
6. Considere platos y utensilios designados para la persona alérgica

PRECAUCION

Los delicatessen frecuentemente usan el mismo cortador para carnes y quesos!

Algunas marcas de atún enlatado contienen caseína, una proteína de leche.

Muchos productos no lácteos contienen caseína, un derivado de la leche, entre sus ingredientes.

Algunas carnes, incluyendo las hamburguesas, pueden tener caseína como un binder o agregante.

Algunos restaurantes le añaden mantequilla a las carnes asadas para añadir sabor.

Los siguientes no contienen proteína de leche y no deben producir reacción en sujetos alérgicos a leche

Calcium lactate

Acido láctico

Calcium stearoyl lactylate

Oleoresin

Cocoa butter

Sodium lactate

Cream of tartar

Sodium stearoyl lactylate

SUSTITUTOS DE LECHE

Podría sustituir por leche de soya o de arroz. Estos alimentos se fortifican con calcio, algunos le añaden sabores. En las recetas pueden sustituir por jugo, agua leche de arroz o soya si no son alérgicos a estos.

Esta información se obtuvo principalmente del boletín de The Food Allergy & Anaphylaxis Network editado por S Mofidi, y Allan Bock y publicado en el 2005.

Se aconseja hacerse miembro de esta asociación ya que por un costo módico le provee información de dietas y recomendaciones. Publican además un Alerta Especial de Alergias, libre de costo, que incluye información de productos retirados del Mercado. Para suscribirse visite a

www.foodallergy.org/maillinglist.html.

Sylvette Nazario, MD