

## ALIMENTOS QUE ES NECESARIO EVITAR EN ALGUNAS DE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS MÁS FRECUENTES

Información para  
el público en general

### Alergia a la leche

- Todos los derivados lácteos (yogures, quesos, mantequillas, cuajadas, natillas, helados, margarina que no sea vegetal 100%, leche fermentada, suero de leche).
- Pastelería y bollería.
- Pan de molde, baguettes.
- Caramelos, chocolate con leche y sin leche, cacao en polvo, turrone, cremas de cacao, etc.
- Algunos potitos, papillas, cereales.
- Batidos, zumos, horchatas.
- Cubitos de caldo, sopas de sobre, fabadas, cocidos y otras conservas, caldos deshidratados.
- Algunos embutidos, jamón de york, salchichas.

### Alergia al huevo

- Huevos y derivados.
- Sopas, caldos o consomés clarificados con huevo.
- Rebozados y empanados con huevo, caseros o precocinados.
- Pasteles, galletas, bollería, hojaldres, empanadas, empanadillas, etc.
- Caramelos, turrone, batidos.
- Flanes, cremas, helados, merengue, natillas, margarinas, yogures.

- Fiambres, embutidos, salchichas comerciales, patés u otros derivados cárnicos, ya que pueden contener huevo.
- Mayonesas y otras salsas, cremas para ensaladas, pastas al huevo y de sémola.
- Pan rallado y pan horneado con clara de huevo.

### Alergia al pescado

- Pescados, guisos con pescado y caldos concentrados de pescado.
- Harinas de pescado, aceite de pescado.
- Derivados del pescado: surimi, palitos de cangrejo.
- Productos enriquecidos con omega 3 o aceite de pescado.
- Si también hay alergia al marisco: moluscos y crustáceos.

### Alergia a las legumbres

- Todas las legumbres (mientras no se demuestre la tolerancia a algunas de ellas).
- Lecitina de soja.

### Alergia a los frutos secos

- Todos los frutos secos, mientras no se demuestre su tolerancia.
- Postres, tartas y bollería industrial.
- El pan de hamburguesa.
- Leche y pasta de almendras.
- Turrone, polvorone, mazapán.
- Guisos con frutos secos. No consumir nada enriquecido con Omega 6.

### 1. Alergia a la leche

Causada por la caseína, la lactoglobulina y la lactoalbúmina. Los síntomas más comunes son preferentemente cutáneos, pero también digestivos, como vómitos y diarrea. Pueden variar de unas personas a otras. No confundir con la intolerancia a la lactosa, en la que se producen diarreas debido a la incapacidad de digerir este componente de la leche.

### 2. Alergia al huevo

Se debe a una reacción alérgica provocada generalmente por la ovoalbúmina y el ovomucoide, proteínas características del huevo que están presentes en la clara.

### 3. Alergia al pescado

Debida a las proteínas musculares del pescado. Se debe poner especial cuidado en los productos enriquecidos con omega 3 o grasa de pescado que pueden contener pequeñas cantidades de proteína.

### 4. Alergia a las legumbres

Tienen gran capacidad de producir reacción alérgica. En general todas son alergénicas, especialmente las lentejas y la soja. En la industria alimentaria se usan gomas de leguminosas como espesantes (goma guar, garrofín).

### 5. Alergia a cereales

Además de su importancia en la enfermedad celíaca, puede producirse alergia inmediata a cualquier tipo de cereales. Sin embargo, es menos frecuente que a otros vegetales.

### 6. Alergia a frutos secos

Los cacahuets y las almendras tienen un elevado riesgo de provocar un shock anafiláctico, aunque si es leve sólo produce náuseas, dolor de cabeza e inflamación de labios y lengua. Pueden producir síntomas incluso por un contacto mínimo con la piel.