



Consejos para evitar su alérgeno

- De acuerdo con la legislación de los Estados Unidos, todos los productos alimenticios fabricados de conformidad con las normas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) que contienen uno de los "alérgenos alimentarios principales" (leche, trigo, huevo, maní, nuez, pescado, mariscos crustáceos y soja) entre sus ingredientes deben mencionar dicho alérgeno en la etiqueta del producto. En el caso de los frutos secos, pescados y mariscos, también deberá indicarse el tipo de fruto o pescado específico.
- Lea atentamente las etiquetas de todos los productos antes de comprar o consumir cualquier artículo.
- Preste especial atención a las fuentes inesperadas de alérgenos, como en el caso de los ingredientes que se enumeran a continuación.
- *Nota: Esta lista no indica la presencia segura del alérgeno en estos alimentos; solo está destinada a servir como recordatorio para no dejar de leer las etiquetas y hacer las preguntas necesarias acerca de los ingredientes.



Para una dieta libre de leche

Evite los alimentos que contengan leche o cualquiera de los siguientes ingredientes:

caseína	lactoferrina	ácido graso, éster(es) de manteca
caseína rennet	lactosa	de manteca
caseinatos (en todas sus formas)	lactulosa	mantequilla ghee
crema	leche (en todas sus formas, incluyendo condensada, derivados, en polvo, evaporada deshidratada, de cabra y de otros animales, de bajo contenido graso, malteada, grasa de leche, sin contenido graso, proteína, desnatada, sólidos lácteos, entera)	mezcla de crema y leche
crema agria, sólidos de crema agria		natilla, flan
cuajada		puddín, natilla
diacetyl		queso
hidrolizado de caseína		Recaldent®
hidrolizado de proteína de leche		requesón o ricota
hidrolizado de proteína de suero		sólidos de leche cortada
lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina	mantequilla, grasa butírica, mantequilla clarificada,	suero de manteca
		suero de manteca (en todas sus formas)
		tagatose
		yogur

La leche puede estar presente en los siguientes alimentos:

caramelos de dulce de leche	fiambres, perritos calientes, salchichas	repostería
chocolate	margarina	saborizante artificial a mantequilla
cultivo de bacterias acidolácticas y otros cultivos de bacterias	nisina	repostería
	productos no lácteos	turrón

Tenga en cuenta:

- Con frecuencia, las personas alérgicas a la leche de vaca también deben evitar consumir leche de otros animales domésticos. Por ejemplo, la proteína de la leche de cabra es similar a la proteína de la leche de vaca y, en consecuencia, puede provocar una reacción en las personas que sufren este tipo de alergias.



Para una dieta libre de trigo

Evite los alimentos que contengan trigo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de germen de trigo	molida al acero, molida a la piedra, integral)	semolina
brotos o retoños de trigo	harina de matzoh	trigo (salvado, duro, germen, gluten, pasto)
cuscús	(también se escribe matzo, matzah, matzah o matza)	agropiro, malta, brotes o retoños, almidón)
espelta	pan rallado	trigo bulgur
extracto de cereales	proteína aislada de trigo	trigo club
farina	proteína hidrolizada de trigo	pasta
galleta molida	trigo	trigo duro
gluten vital de trigo	salvado de trigo	trigo einkorn
granos de trigo integral	hidrolizado	trigo emmer
harina (todo uso, para pan, para tortas, trigo duro, enriquecida, graham, alto gluten, alta proteína, instantánea, para pasteles, leudante, trigo tierno,	seitán	trigo Kamut®
		triticale

El trigo puede estar presente en los siguientes alimentos:

almidón (almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón alimenticio modificado, almidón vegetal)	avena	surimi
	jarabe de glucosa	
	salsa de soja	



Para una dieta libre de huevos

Evite los alimentos que contengan huevo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

albúmina (también se escribe albumen)	ponche de huevo	palabras que comienzan con "ovo" u "ova" (como la ovoalbúmina)
globulina	livetina	surimi
huevo (deshidratado, en polvo, sólidos, clara, yema),	lizozima	vitelina
	mayonesa	
	merengue (merengue en polvo)	

El huevo puede estar presente en estos alimentos:

albóndigas	espuma para bebidas (bebidas alcohólicas, café especial, etc.)	malvaviscos
arroz frito	helado	mazapán
empanados	lecitina	pasta
		repostería
		sustitutos de huevo
		turrón

Tenga en cuenta:

- Las personas con alergia al huevo también deben evitar los huevos de pato, pavo, ganso, codorniz, etc., debido a su reacción cruzada con los huevos de gallina.
- Si bien las proteínas alérgicas están presentes en la clara del huevo, las personas alérgicas a este alimento deben evitarlo por completo.



Para una dieta libre de soja

Evite los alimentos que contengan soja o cualquiera de los siguientes ingredientes:

edamame	proteína vegetal	sémola de soja, helado de soja, leche de soja, nueces de soja, brotes o retoños de soja, yogur de soja)
frijol de soja (cuajada, gránulos)	texturizada (TVP, por sus siglas en inglés)	
miso	salsa de soja	
natto	salsa shoyu	
proteína de soja (concentrada, aislada, hidrolizada)	soja (albúmina de soja, queso de soja, fibra de soja, harina de soja,	tamari
		tempeh
		tofu

La soja puede estar presente en estos alimentos:

almidón vegetal	caldo de vegetales
cocina asiática	goma vegetal

Tenga en cuenta:

- El aceite de soja altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas alérgicas a la soja pueden comer con seguridad el aceite de soja altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extruido).
- La mayoría de los individuos alérgicos a la soja puede comer lecitina de soja con seguridad.
- Siga las instrucciones de su médico sobre estos ingredientes.





Para una dieta libre de mariscos

Evite los alimentos que contengan mariscos o cualquiera de los siguientes ingredientes:

cangrejo	gambas, camarones	langosta (<i>langostino</i> ,
cangrejo de río (<i>cigala</i> ,	gambas, camarones	<i>scampo</i> , <i>coral</i> ,
<i>cangrejo de los</i>	(<i>crevette</i> , <i>scampo</i>)	<i>tomalley</i> , <i>Moreton Bay</i>)
<i>canales</i>)	krill	
cirripedia		

! Los moluscos no se consideran alérgenos principales bajo las leyes de etiquetaje de los productos alimentarios y pueden no revelarse en la etiqueta de ingredientes.

Su médico puede aconsejarle que evite los mariscos o los siguientes ingredientes:

abalones	bíguro	lapa (<i>lapas</i> , <i>opihi</i>)
almejas (<i>almeja redonda</i> ,	buccino (<i>caracol de mar</i>)	mejillones
<i>mercenaria pequeña</i> ,	calamares	ostras
<i>almeja pismo</i> , <i>almeja</i>	caracoles (<i>escargot</i>)	pulpo
<i>dura</i>)	equinoideos	sepia
berberecho	holoturias	venera
bíguro		

Los mariscos pueden estar presentes en los siguientes alimentos:

bullabesa	saborizante a mariscos	surimi
caldo de pescado	(<i>tal como el extracto</i>	tinta de la jibia
glucosamina	<i>de cangrejo o almejas</i>)	

Tenga en cuenta:

- Cualquier comida servida en una marisquería podría contener proteína de mariscos como resultado del contacto cruzado.
- En algunos individuos, los vapores de la cocina o el contacto con los pescados o mariscos puede provocar una reacción alérgica.



Para una dieta libre de maní (CACAHUATE)

Evite los alimentos que contengan maní o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de maní prensado	hidrolizado de proteína	nueces molidas
en frío, expelido o	de maní (<i>cacahuete</i>)	nueces surtidas
extrudido	maníes	proteína de maní
Beer Nuts	maní con cáscara	semillas de frutos secos
harina de maní	mantequilla de maní	trozos de nueces
	nueces artificiales	trozos de nueces o maní

El maní puede estar presente en los siguientes alimentos:

arrollados primavera	mole	y mexicana
chile	platos de la cocina	repostería (<i>p. ej.</i> ,
golosinas, caramelos	africana, asiática	<i>pasteles</i> , <i>galletas</i>)
(<i>incluyendo los</i>	<i>especialmente china</i> ,	salsa para enchiladas
<i>chocolates</i>)	<i>india</i> , <i>indonesia</i> ,	turrón, guirlache
mazapán	<i>tailandesa</i> y <i>vietnamesa</i>)	

Tenga en cuenta:

- Las mandelonas son maníes remojados en saborizante de almendra.
- La FDA establece que el aceite de maní (cacahuete) altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios muestran que la mayoría de las personas alérgicas puede comer con seguridad el aceite de maní altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extrudido). Siga el consejo de su médico.
- Un estudio demostró que, al contrario de otras legumbres, existe una alta posibilidad de reacción cruzada entre el maní y la lupina. La harina derivada de la lupina se está convirtiendo en un sustituto común de las harinas con gluten. La ley exige que se incluya el detalle de los ingredientes de los productos alimenticios en las etiquetas (como, en este caso, la lupina).
- El aceite de cacahuete es aceite de maní.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas al maní que tampoco coman nueces de árbol.
- Las semillas de girasol a menudo se producen en equipo que también se usa para procesar maní.
- Algunas mantequillas alternativas de semillas, como la mantequilla de soja o girasol se producen en equipo que también se usa para procesar otros frutos secos, incluso el maní. Comuníquese con el fabricante antes de consumir estos productos.



Para una dieta libre de nueces de árbol

Evite los alimentos que contengan nueces o cualquiera de los siguientes ingredientes:

almendras	nueces	pecanas
anacardos	nueces artificiales	pesto
avellanas	nueces de Brasil	piñones (<i>también</i>
castañas	nueces de haya	<i>conocidos como</i>
castañas chinquapin	nueces de ginkgo	<i>nueces indias</i> ,
coco	nueces de lichi	<i>piñolia</i> , <i>pignon</i> ,
extracto natural de nuez	nueces de Nangai	<i>piñon</i> , y <i>pinyon</i>)
(<i>p. ej.</i> , <i>almendra</i> , <i>nuez</i>)	nueces de nogal	pistachos
gianduja (<i>mezcla de</i>	nueces de nogal americano	praliné
<i>chocolate y nueces</i>)	nueces de nogal blanco	trozos de nuez
harina de nuez	nueces macadamia	
mantequillas de nueces	nueces pili	
(<i>p. ej.</i> , <i>de anacardos</i>)	nuez karité	
mazapán/pasta de	pasta de nueces (<i>p. ej.</i> ,	
almendra	<i>pasta de almendras</i>)	

La nuez de árbol puede estar presente en los siguientes alimentos:

aceites de nueces (<i>p. ej.</i> ,	destilados de nueces/	extracto de la cáscara de
<i>aceite de nuez</i> , <i>aceite</i>	extractos alcohólicos	nuez negra
<i>de almendra</i>)	extracto de cáscara de	extracto natural de nuez
	nuez (<i>saborizante</i>)	

Tenga en cuenta:

- La mortadela puede contener pistachos.
- No hay evidencia de que el aceite de coco y el aceite/mantequilla de nuez karité sean alergénicos.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas a las nueces de árbol que tampoco coman maní.
- Consulte con su médico si encuentra otras nueces que no están detalladas aquí.
- El coco, la semilla de un fruto drupáceo, no suele restringirse en las dietas de las personas con alergia a la nuez de árbol. Sin embargo, en octubre de 2006, la FDA comenzó a identificar al coco como una nuez de árbol. La bibliografía médica documenta unos pocos casos de reacciones alérgicas al coco; la mayoría de ellas en personas que no eran alérgicas a otras nueces de árbol. Consulte a su médico para saber si debería evitar el coco.



Para una dieta libre de pescado

Evite los alimentos que contengan pescado o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de pescado	frituras	pizza (<i>con anchoas</i>)
aleta de tiburón	gelatina de pescado	saborizante a mariscos
aderezo para ensaladas	(<i>gelatina kosher</i> , <i>gelatina</i>	saborizante a pescado
bullabesa	<i>marina</i>)	salsa barbacoa
caldo de pescado	harina de pescado	salsa Worcestershire
cartilago de tiburón	huevo	surimi
caviar	imitación de salsa de	sushi, sashimi
cola de pescado o marisco	pescado	vapor de pescado
lutefisk, fauces (<i>buche de</i>	nuoc mam (<i>nombre</i>	
<i>pescado</i>)	<i>vietnamita para la salsa</i>	
ensalada Caesar	<i>de pescado</i> , <i>esté atento a</i>	
	<i>los nombres étnicos</i>)	

Tenga en cuenta:

- Si tiene alergia al pescado, evite las marisquerías. Aunque elija un plato sin pescado, existe riesgo de contacto cruzado con la proteína del pescado.
- La cocina asiática suele usar la salsa de pescado como base saborizante. Sea precavido al comer este tipo de alimentos.
- La proteína del pescado puede transformarse en partículas en el vapor liberado durante la cocción y dar origen a reacciones alérgicas. Manténgase alejado de las áreas de cocción cuando se prepara pescado.

