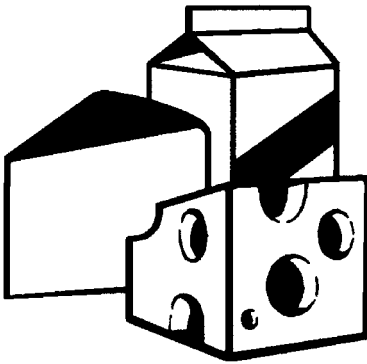


Alergia a la leche

Stark County Health Department
Community Nutrition Clinic
3969 Convenience Circle NW
Canton, Ohio 44718
330.493.9917

¿QUÉ SIGNIFICA TENER ALERGIA A LA LECHE?

La alergia a la leche es sufrir una reacción a la leche de vaca.



¿QUIÉN PUEDE SUFRIR DE ALERGIA A LA LECHE?

La alergia a la leche puede desarrollarse en bebés.

La mayoría de los bebés dejan de sufrir de alergia a la leche al llegar a los 6 años de edad.

Algunas personas sufren de alergia a la leche hasta llegar a ser adultos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE QUE TIENE ALERGIA A LA LECHE?

Existen varios síntomas para los que tienen alergia a la leche.

Sufre de picazón en sus ojos o en la piel.

Puede que le aparezcan ronchas/urticaria o un sarpullido.

Puede que sufra molestias estomacales:

- Calambres
- Gas

continúa

continuación

- Vómito
- Diarrea

Puede que tenga dificultad para respirar:

- Falta de aliento
- Respiración sibilante
- Tos
- Nariz tapada

Puede que se le hinche su:

- Cara
- Garganta
- Boca
- Labios

¿QUÉ ALIMENTOS DEBO EVITAR DE COMER?

No beba leche.

No coma alimentos hechos con leche u otros productos lácteos.

Los alimentos que contienen leche o productos lácteos incluyen:

- Mantequilla
- Mantequilla artificial
- Sabores de mantequilla

continúa

continuación

- Margarina
- *Ghee*
- Suero de leche
- Leche en polvo
- Leche condensada
- Leche evaporada
- Fiambre como por ejemplo bologna, salami y pepperoni
- Perros calientes y salchichas
- Chocolate de leche
- Caramelo
- Queso
- Nata
- Nata ácida
- Requesón
- Suero
- Yogur

¿QUÉ PUEDO USAR EN VEZ DE LA LECHE DE VACA?

Puede que le guste la leche de arroz.

También se puede cocinar con la leche de arroz.

continúa

continuación

Puede también usar leche de cabra o de soja en vez de la leche de vaca. Pero siempre es posible que sea alérgico a éstas también.

¿CÓMO PUEDO ASEGURARME DE QUE ESTOY RECIBIENDO LOS NUTRIMENTOS QUE NECESITO?

La leche es una buena fuente de calcio y vitamina D. Pero hay otras fuentes.

Usted puede obtener calcio comiendo estos alimentos:

- Legumbres de hojas verdes (como el brécol y la col rizada)
- Pescado con huesitos suaves (como sardinas)
- Jugos de fruta o cereal con el calcio agregado
- Guisantes/chícharos y frijoles secos
- Higos secos
- Melaza

Obtenga la vitamina D a través de los huevos y de la luz del sol.

También puede tomar una multivitamina todos los días.