

## Dieta de Alergia a la Leche

Este folleto explica qué es la alergia a la leche y le da ideas sobre otras opciones de alimentos y bebidas.

Una alergia a la leche de vaca es más común en niños pequeños que en adultos. La mayoría de los niños supera la alergia a la leche antes de los 5 años de edad, aunque algunos pueden tenerla de por vida. Las pruebas sanguíneas y cutáneas pueden ayudar a determinar cuándo y si superará su hijo la alergia a la leche. Para tratarla, se eliminan de la dieta la leche y todos los productos lácteos.

La leche contiene muchos nutrientes esenciales. Estos incluyen proteína, vitaminas A y D, y calcio. Las sustituciones más similares a la leche de vaca son las fórmulas infantiles a base de leche de soya o la leche de soya enriquecida, sin embargo

hay muchos sustitutos de la leche a la venta en el mercado.

Muchos productos contienen leche o un derivado de la leche como parte del alimento. Es importante que lea meticulosamente las etiquetas de todos los productos. La Ley de Alérgenos Alimenticios y Protección del Consumidor (*Food Allergen and Consumer Protection Act*) del 2004 exige que las compañías indiquen claramente los ocho alérgenos alimenticios más comunes en las etiquetas de los alimentos.

Deben usar el nombre común del alérgeno. Por ejemplo, se debe usar “leche” en lugar de “caseína”. Usted lo verá en la lista de ingredientes o justo debajo en los avisos sobre el contenido (*contains...*)

### **Ingredientes en la etiqueta que indican la presencia de proteína de leche (las etiquetas deberían indicar claramente “leche” en términos comunes):**

Mantequilla o sólidos de mantequilla	Lactoalbúmina (cuajada y suero de leche)
Grasa de mantequilla	Lactoglobulina
Aderezo con sabor a mantequilla	Lactoferrina
Suero de leche ( <i>buttermilk</i> )	Leche malteada
Caseína/caseinatos (en cualquier forma)	Fosfato de lactoalbúmina
Queso	Proteína de la leche (en todas las formas)
Requesón ( <i>cottage cheese</i> )	Turrón ( <i>nougat</i> )
Crema/Nata	Pudín
Cuajada ( <i>curd</i> )	Cuajo ( <i>rennet</i> )
Nisina	Caseinato de sodio ( <i>sodium caseinate</i> )
Crema pastelera/natilla ( <i>custard</i> )	<i>Half and Half</i> ® (crema de leche)
Suero de mantequilla ( <i>ghee</i> )	Crema agria ( <i>sour cream</i> )
Suero de leche ( <i>whey</i> ) en cualquier forma	Yogur

### **Alimentos que pueden indicar la presencia de proteína de leche (la etiqueta debería indicar claramente si el alimento contiene leche). Si tiene dudas, llame a la compañía.**

Caramelo	Chocolate
Harinas con alto contenido en proteína	Cultivo iniciador de ácido láctico ( <i>lactic acid starter culture</i> )
Lactosa	Fiambres y carnes procesadas
Margarina	Productos no-lácteos

### Ingredientes que No Contienen Proteína de Leche

Lactato de calcio ( <i>calcium lactate</i> )	Estearoil lactilato de calcio ( <i>calcium stearoyl lactylate</i> )
Manteca de cacao ( <i>cocoa butter</i> )	Cremor tártaro ( <i>cream of tartar</i> )
Ácido láctico (el cultivo iniciador de ácido láctico podría contener leche)	Oleoresina ( <i>oleoresin</i> )
Lactato de sodio ( <i>sodium lactate</i> )	Estearoil lactilato de sodio ( <i>sodium stearoyl lactylate</i> )

### Lo qué debe buscar cuando lea la etiqueta de un alimento

1. ¿Se encuentra el nombre del alérgeno en la lista de ingredientes?
2. ¿Va la palabra “contains” (contiene) seguida del nombre del alérgeno? — por ejemplo, “**contiene leche**” (“contains milk”).
3. ¿Se encuentra el nombre en paréntesis en la lista de ingredientes? Por ejemplo, cuando el ingrediente es una forma menos común del alérgeno tal como la **caseína (leche)**.

### Avisos de “Puede Contener”

Las compañías alimenticias ponen avisos en las etiquetas de los alimentos. Estos incluyen frases como “may contain,” (puede contener...), “processed in a facility that also processes” (procesado en instalaciones donde también se procesa...) o “made on equipment with” (preparado/producido en aparatos con...). Con frecuencia, estos avisos se encuentran después de la lista de ingredientes en la parte inferior de la etiqueta alimenticia. Pero las compañías no están obligadas a hacerlo. No hay leyes que exijan estos avisos, cuándo incluirlos y qué indicar por escrito.

	Puede Comer	Evite
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmulas de hidrolisato de proteína</li> <li>• Leche de soya fortalecida</li> <li>• Fórmulas de soya</li> <li>• Leche de arroz</li> <li>• Leche de almendras</li> <li>• Leche de coco</li> <li>• Jugos de frutas</li> <li>• Té</li> <li>• Café</li> <li>• Bebidas gaseosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmulas infantiles a base de leche (por ejemplo, <i>Good Start</i><sup>®</sup>, <i>Enfamil</i><sup>®</sup>, <i>Similac</i><sup>®</sup> y <i>Lactofree</i><sup>®</sup>)</li> <li>• Leche</li> <li>• Crema/nata</li> <li>• Cremas lácteas</li> <li>• Cacao hecho con leche</li> <li>• Leche malteada</li> <li>• Mezclas de bebidas de chocolate o cacao</li> <li>• Malteados de frutas (<i>smoothies</i>) hechos con leche o yogur</li> <li>• Mezclas de bebidas en polvo con leche o ingredientes a base de leche</li> <li>• Cremas “no lácteas”</li> <li>• Coberturas batidas que contengan caseína, caseinato de sodio u otras proteínas de la leche</li> </ul>

	<b>Puede Comer</b>	<b>Evite</b>
<b>Dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dulce/caramelo de azúcar regular o miel</li> <li>• Dulces de fruta (<i>jelly beans</i>)</li> <li>• Dulces de gelatina</li> <li>• Regaliz</li> <li>• Malvavisco (<i>marshmallow</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caramelo</li> <li>• Chocolates</li> <li>• Caramelo de azúcar y mantequilla (<i>fudge</i>)</li> <li>• Chocolate alemán</li> <li>• Leche de chocolate</li> <li>• Turrone</li> </ul>
<b>Cereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales enriquecidos e integrales (cocidos o secos), preparados y servidos sin proteína de la leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclas de cereales que contengan proteínas de la leche</li> <li>• Cualquier cereal cocido o servido con leche o crema/nata</li> </ul>
<b>Postres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizcocho blanco y ligero hecho con clara de huevo, azúcar y harina (<i>Angel food cake</i>)</li> <li>• Postres de gelatina y hielos hechos sin leche</li> <li>• Frutas</li> <li>• Cualquier postre sin leche que contenga leche de soya, jugo de frutas, o agua como sustituto de la leche</li> <li>• Bizcocho de polvo de cacao de algarrobo o regular</li> <li>• Algunos chocolates negros para hornear</li> <li>• Glaseados hechos sin leche o productos lácteos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema pastelera/natilla</li> <li>• Pudín hecho con leche - <i>junket</i> (manjar de cuajada y crema) o pudín de tapioca</li> <li>• Coberturas de nata/crema batida</li> <li>• Algunos sorbetes</li> <li>• Helado</li> <li>• Pasteles/tortas y galletas con productos lácteos</li> <li>• Mezclas de harina preparadas</li> <li>• Baklava (pastel de nueces y miel)</li> <li>• Mezclas para hornear</li> <li>• Bollos (<i>biscuits</i>)</li> <li>• Tarta de queso (<i>cheesecake</i>)</li> <li>• Pastel para acompañar el café (<i>coffee cake</i>)</li> <li>• Pastas con relleno de crema, tartas de crema y mezclas de migas</li> <li>• Doughnuts</li> <li>• Panqueques hechos con leche o mantequilla</li> <li>• Masa de tarta/torta hecha con mantequilla</li> <li>• Bollos huecos (<i>popovers</i>), bollos dulces (<i>sweet rolls</i>), panes y pastas glaseadas con mantequilla.</li> </ul>
<b>Grasas y Aceites</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantecas para hacer masa</li> <li>• Margarina Kósher</li> <li>• Margarina hecha sin proteína de la leche</li> <li>• Aceites vegetales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla</li> <li>• Margarina que contenga leche</li> <li>• Simplese® (sustituto de la grasa).</li> </ul>

	<b>Puede Comer</b>	<b>Evite</b>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca o enlatada, servida sin leche, crema/nata, crema agria (<i>sour cream</i>) o nata batida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos postres comerciales de gelatina que contengan crema agria, nata batida o guarniciones batidas</li> </ul>
<b>Carnes y Sustitutos de la Carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las carnes, pescados o aves de corral preparadas sin leche o productos lácteos</li> <li>• Productos de embutidos sin rellenos de leche</li> <li>• Huevos cocinados sin leche, mantequilla o productos lácteos</li> <li>• Mantequilla de maní (cacahuete)</li> <li>• Quesos de soya o arroz (lea las etiquetas ya que algunos contienen proteína de leche) y yogures de soya, almendra, y coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier carne, pescado o ave de corral salteada en mantequilla o margarina que contenga leche.</li> <li>• Embutidos y salchichas con rellenos de leche</li> <li>• Huevos cocinados con leche o fritos en mantequilla</li> <li>• Platos de carne empanados o con crema</li> <li>• Carnes preparadas en salsas blancas (Morney o Béarnaise)</li> <li>• Quiches, soufflés, fondues</li> <li>• Requesón (<i>cottage cheese</i>)</li> </ul>
<b>Papas o Pasta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas, pasta o arroz sin leche o queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de papas hecho con leche o queso, y platos con crema o gratinados</li> <li>• Pasta hecha con queso</li> <li>• Lasaña</li> <li>• Papas instantáneas</li> </ul>
<b>Ensaladas y Aderezos para Ensaladas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las ensaladas de frutas y verduras con aderezos que no contengan leche o productos lácteos</li> <li>• Mayonesa comercial auténtica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aderezos de yogur o crema agria</li> <li>• Aderezos cocinados que contengan leche</li> <li>• Ensaladas que contengan queso</li> </ul>
<b>Salsas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de carne (<i>gravy</i>) hecho con agua o caldo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de carne hecho con leche</li> <li>• Salsas blancas (Béchamel, Florentina, Morney)</li> <li>• Dijonnaise, salsas húngaras)</li> <li>• Salsas para pasta que contengan queso</li> </ul>
<b>Condimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal, especias y hierbas</li> <li>• Mostaza</li> <li>• Salsas de pepinillos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lea las etiquetas en las salsas de marinada/adobo, salsas para remojar (<i>dips</i>), aperitivos, cremas para untar, mezclas para salsas, y jugos de carne</li> </ul>

	<b>Puede Comer</b>	<b>Evite</b>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas de caldo hechas sin mantequilla o con margarina que no contenga leche (caldo, consomé)</li> <li>• Sopas caseras hechas sin leche o productos lácteos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunas sopas enlatadas (bullabesa, sopas/guisados a base de pescado, sopas de crema hechas con mantequilla, crema, leche o margarina que contenga leche; todas las sopas de crema enlatadas)</li> </ul>
<b>Dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los azúcares (moreno, blanco, en polvo)</li> <li>• Miel, mermelada, gelatina y siropes/almíbares</li> </ul>	
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier verdura enlatada, congelada o cruda cocinada sin leche o productos lácteos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platos gratinados</li> <li>• Verduras con crema</li> <li>• Cualquier verdura condimentada con mantequilla, crema, leche, margarina que contenga leche, o queso</li> </ul>

### **Fórmulas o Sustitutos de la Leche**

Entre las fórmulas sustitutas de la leche se incluyen fórmulas de soya como Isomil® y Prosobee®. Puede ser aceptable que use e incluya fórmulas de hidrolisato de proteína como Alimentum®, Nutramigen®, y Pregestimil®. Las fórmulas a base de aminoácidos se usan con frecuencia en casos de alergia a la leche. Neocate® y Elecare® son fórmulas a base de aminoácidos que se usan considerablemente.

Las fórmulas de soya son bien aceptadas por la mayoría de los niños, especialmente si empiezan a tomarlas cuando son pequeños. El valor nutritivo de la leche de soya comercial enriquecida con calcio es casi igual al de la leche de vaca. Las fórmulas infantiles de soya están enriquecidas con las vitaminas, minerales, y ácidos grasos esenciales y necesarios en cantidades específicas. Existen muchos más sustitutos apropiados para las personas con alergia a la leche. La mayoría están enriquecidos con vitamina D y calcio. Hable con su doctor o dietista sobre otras opciones para usted.

### **Consejos y Sustituciones**

- Algunas personas sensibles a la leche pueden también volverse alérgicas a la proteína de soya.
- Si compra fiambres, pregunte qué otros productos cortan con la máquina rebanadora para reducir así la contaminación cruzada.
- En los restaurantes, indique claramente su alergia y pregunte cómo preparan las comidas. Pregunte si tienen un espacio aparte en la parrilla o freidora, o si van a cocinar su comida en un área donde puedan haber usado leche. Si no sabe con certeza que sea seguro, no ordene la comida o elija un restaurante que pueda satisfacer mejor sus necesidades.
- Bata fruta y yogur no lácteo para hacer *smoothies*.
- Añada compota de manzana al cereal caliente.
- Añada un sustituto de la leche al cereal.
- Busque sustitutos no lácteos de la crema agria (*sour cream*) y el queso. *Tofutti*® y *Daiya*® son dos marcas comunes.

- El jugo de naranja enriquecido con calcio tiene aproximadamente el mismo contenido de calcio que la leche, pero no contiene todos los demás nutrientes que ofrece la leche. No es un sustituto apropiado de la leche.

### **Cómo Prevenir una Reacción Alérgica**

1. Evite consumir aquellos alimentos que causen una reacción alérgica. A veces solo basta con tocar los alimentos para tener una reacción alérgica severa. Asegúrese de lavarse las manos si toca alimentos con leche.
2. Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos cada vez que los compre para asegurarse de que los ingredientes no hayan cambiado, lo cual puede pasar con frecuencia.
3. Si viaja, lleve consigo algunos de sus propios alimentos especiales. Asegúrese de limpiar el área en la que vaya a comer para evitar la contaminación cruzada.
4. Cuando coma fuera de casa, pregunte siempre al personal del restaurante sobre los ingredientes de las comidas y su preparación. Infórmeles acerca de su alergia. Tal vez sea mejor que pida hablar también con el gerente.
5. En el caso de los bebés, las fórmulas elementales o aquellas cuyas proteínas han sido descompuestas deberían prevenir las reacciones alimenticias. Hable con su doctor o dietista sobre las distintas opciones de fórmulas. No asuma que los productos etiquetados como “hipoalergénicos” no le van a producir una reacción.
6. Tenga cuidado con los productos importados. Las normas referentes a la etiquetación de los alimentos varían dependiendo del país del que se trate. Los alimentos importados deben seguir las leyes nacionales de etiquetación de alimentos, pero no siempre es así.

### **Otros Recursos**

*Food Allergy Association of Wisconsin* - (Asociación de Alergias Alimenticias de Wisconsin) - [www.foodallergywis.org](http://www.foodallergywis.org) o **608-575-9535**

*Food Allergy and Anaphylaxis Network* (Red de Alergias Alimenticias y Anafilaxis) - <http://www.foodallergy.org> o **1-800-929-4040**

*Medline* - Página de Recursos para Alergias Alimenticias - <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/foodallergy.html>

*Kids With Food Allergies* (Niños con Alergias Alimenticias) - [www.kidswithfoodallergies.org](http://www.kidswithfoodallergies.org)

*Living Without* (revista y página web) - [www.livingwithout.com](http://www.livingwithout.com)

*Allergic Child* (Niños con Alergias) - [www.allergicchild.com](http://www.allergicchild.com)

Recomendaciones Nutricionales:  
Bebidas “sustitutas de la leche” apropiadas para su edad:

---

Recomendaciones para  
multivitaminas/calcio:

---

### **Denos su opinión**

¿Qué es lo más importante que ha aprendido con este folleto?

¿Qué cambios haría en su dieta /estilo de vida basándose en lo que ha aprendido hoy?

Si usted es paciente de UW Health y tiene más preguntas, contáctenos llamando a uno de los números de teléfono indicados abajo. También puede visitar nuestra página web [www.uwhealth.org/nutrition](http://www.uwhealth.org/nutrition)

Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición del Hospital y las Clínicas de las Universidad de Wisconsin (*UW Hospital and Clinics* o *UWHC* por sus siglas en inglés) y el Hospital de Niños de American Family (*American Family Children's Hospital* o *AFCH* por sus siglas en inglés) llamando al: **(608) 890-5500**.

Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición de la Fundación Médica de UW (*UW Medical Foundation* o *UWMF* por sus siglas en inglés) llamando al: **(608) 287-2770**

The English version of this *Health Facts For You* is #271

Es posible que su equipo médico le haya dado esta Información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, consulte a su doctor. Esto no constituye un asesoramiento médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debe hablar con su doctor u otros miembros de su equipo médico cuando use esta información. Si tiene una emergencia, llame al 911. Copyright © 10/2018 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#271s

## Milk Allergy Diet

This handout explains what a milk allergy is and gives ideas for other food and drink options.

An allergy to cow's milk is more common in young children than adults. Most children outgrow a milk allergy by age 5, though some may have it a lifetime. Blood and skin tests can help determine when and if your child will outgrow his or her milk allergy. To treat a milk allergy, all milk and milk products are removed from the diet.

Milk has many essential nutrients. These include protein, vitamins A and D, and calcium. The closest substitution for cow's milk is soy-based infant formula or fortified soymilk; however, there are many milk

substitutes on the market. Some are low in protein and calories, which can be a problem for toddlers and small children as they grow.

Many products have milk or a milk derivative in part of the food. It is important to read all product labels closely. The Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act of 2004 requires companies to clearly list the eight most common food allergens on product labels.

They must use the common name for the allergen. For example, "milk" must be used instead of "casein." You will see this in the ingredient list or just below in "contains statement."

**Ingredients on the label that point out the presence of milk protein (the label should clearly state milk in common terms):**

Butter or butter solids	Lactalbumin (curds and whey)
Butter fat	Lactoglobulin
Butter flavor	Lactoferrin
Buttermilk	Malted milk
Casein/caseinates (any form)	Lactoalbumin phosphate
Cheese	Milk protein (all forms)
Cottage cheese	Nougat
Cream	Pudding
Curds	Rennet
Nisin	Sodium caseinate
Custard	Half and half
Ghee	Sour cream
Whey (any form)	Yogurt



**Foods that may point out the presence of milk protein (the label should clearly state if the food contains milk). If in question, call the company.**

Caramel	Chocolate
High protein flours	Lactic acid starter culture
Lactose	Cold cuts, processed meats
Margarine	Non-dairy products

**Ingredients That Do Not Contain Milk Protein**

Calcium lactate	Calcium stearoyl lactylate
Cocoa butter	Cream of tartar
Lactic acid (lactic acid starter culture could contain milk)	Oleoresin
Sodium lactate	Sodium stearoyl lactylate

**What to Look for When You Read a Food Label**

1. Is the allergen’s name in the ingredient list?
2. Is the word “contains” followed by the name of the allergen—example, **“contains milk.”**
3. Does the ingredient list have the name in parentheses? For example, when the ingredient is a less common form of the allergen such as **casein (milk).**

**“May Contain” Statements**

Food companies put warnings on food labels. These include phrases like “may contain,” “processed in a facility that also processes” or “made on equipment with.” These warnings are often found after the ingredient list at the lower part of the food label. This is voluntary for companies. There are no laws that require these statements, when to include them and what to write.

	<b>Can Eat</b>	<b>Avoid</b>
<b>Drinks</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protein hydrolysate formulas</li> <li>• Fortified soy milk</li> <li>• Soy formulas</li> <li>• Rice milk</li> <li>• Almond milk</li> <li>• Coconut milk</li> <li>• Fruit juices</li> <li>• Tea</li> <li>• Coffee</li> <li>• Carbonated drinks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milk-based infant formulas (e.g. Good Start<sup>®</sup>, Enfamil<sup>®</sup>, Similac<sup>®</sup>, Lactose free formulas<sup>®</sup>)</li> <li>• Milk</li> <li>• Cream</li> <li>• Dairy creamers</li> <li>• Cocoa made with milk</li> <li>• Malted milk</li> <li>• Chocolate or cocoa drink mixes</li> <li>• Smoothies made with milk or yogurt</li> <li>• Powdered drink mixes with milk or milk-based ingredients</li> <li>• “Non-dairy” creamers</li> <li>• Whipped toppings that contain casein, sodium caseinate or other milk proteins</li> </ul>
<b>Candy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plain sugar or honey candy</li> <li>• Fruit candy</li> <li>• Candy (jelly beans, licorice)</li> <li>• Marshmallows</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caramels</li> <li>• Chocolates</li> <li>• Fudge</li> <li>• German chocolate</li> <li>• Milk chocolate</li> <li>• Nougats</li> </ul>
<b>Cereal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enriched and whole grain cereals (cooked or dry) that are prepared and served without milk protein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal mixes that contain milk proteins</li> <li>• Any cereal cooked or served with milk or cream</li> </ul>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angel food cake</li> <li>• Gelatin desserts and ices made without milk</li> <li>• Fruits</li> <li>• Any milk-free dessert that contains soy milk, fruit juice, or water as a milk substitute</li> <li>• Carob or plain cocoa powder sponge cake</li> <li>• Some dark baking chocolate</li> <li>• Icings made without milk or milk products</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Any dessert made with dairy products</li> <li>• Custard</li> <li>• Puddings made with milk (junket, tapioca)</li> <li>• Whipped cream toppings</li> <li>• Some sherbet</li> <li>• Ice cream</li> <li>• Cakes and cookies with dairy products</li> <li>• Prepared flour mixes</li> <li>• Baklava</li> <li>• Baking mixes</li> <li>• Biscuits</li> </ul>

	<b>Can Eat</b>	<b>Avoid</b>
<b>Dessert (cont.)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cheesecake</li> <li>• Coffee cakes</li> <li>• Cream-filled pastries, cream pies and crumb mixtures</li> <li>• Doughnuts</li> <li>• Pancakes made with milk or butter</li> <li>• Pie crusts made with butter</li> <li>• Popovers, sweet rolls, breads and pastries glazed with butter</li> </ul>
<b>Fats and Oils</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shortenings</li> <li>• Kosher margarine</li> <li>• Margarine made without milk protein</li> <li>• Vegetable oils</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter</li> <li>• Margarine containing milk</li> <li>• Simplesse® (fat substitute)</li> </ul>
<b>Fruit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fresh or canned fruit served without milk, cream, sour cream or whipped cream</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some commercial gelatin desserts that contain sour cream, whipped cream or whipped topping</li> </ul>
<b>Meat and Meat Substitutes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• All meat, fish or poultry prepared without milk or milk products</li> <li>• Sausage products without milk filler</li> <li>• Eggs cooked without milk, butter or milk products</li> <li>• Peanut butter</li> <li>• Soy or rice cheeses (read labels, some contain milk protein) and soy, almond, coconut yogurts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Any meat, fish or poultry sautéed in butter or margarine containing milk</li> <li>• Cold cuts and sausages with milk fillers</li> <li>• Eggs cooked with milk or fried in butter</li> <li>• Breaded or creamed meat dishes</li> <li>• Meats prepared in white sauces (Mornay or Béarnaise)</li> <li>• Quiches, soufflés, fondues</li> <li>• Cottage cheese</li> </ul>
<b>Potato or Pasta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potatoes, pasta or rice without milk or cheese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mashed potatoes made with milk or cheese, creamed or scalloped dishes</li> <li>• Pasta made with cheese</li> <li>• Lasagna</li> <li>• Instant potatoes</li> </ul>
<b>Salad and Salad Dressing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• All fruit and vegetable salads with dressings that do not contain milk or milk products</li> <li>• Real commercial mayonnaise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt or sour cream dressings</li> <li>• Cooked dressings that contain milk</li> <li>• Salads that contain cheese</li> </ul>

	<b>Can Eat</b>	<b>Avoid</b>
<b>Sauces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gravy made with water or broth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gravy made with milk</li> <li>• White sauces (Béchamel, Florentine, Mornay, Dijonnaise, Hungarian sauces)</li> <li>• Pasta sauces that contain cheese</li> </ul>
<b>Seasonings</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salt, spices and herbs</li> <li>• Mustard</li> <li>• Relishes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Read labels on marinades, dips, appetizers, spreads, sauce mixes, and gravies.</li> </ul>
<b>Soup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broth soups made without butter or margarine that contain milk (Bouillon, Consume)</li> <li>• Homemade soup made without milk or milk products</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some canned soups (bouillabaisse, chowders, cream soups made with butter, cream, milk or margarine that contains milk; all canned cream soups)</li> </ul>
<b>Sweets</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• All sugars (brown, white, powdered)</li> <li>• Honey, jam, jelly and syrups</li> </ul>	
<b>Vegetables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Any canned, frozen or raw vegetable cooked without milk or milk products</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au gratin dishes</li> <li>• Creamed vegetables</li> <li>• Any vegetable seasoned with butter, cream, milk, margarine that contains milk, or cheese</li> </ul>

### **Formulas or Milk Substitutes**

Substitute formulas include soybean formulas such as Isomil® and Prosobee®. Protein hydrolysate formulas may be okay to use and include: Alimentum®, Nutramigen® and Pregestimil®. Amino acid-based formulas are often used for milk allergies. Neocate® and Elecare® are widely used amino acid-based formulas.

Soy formulas are well accepted by most children, especially if started when they are a baby. The nutritive value of calcium fortified commercial soymilk is almost equal to that of cow's milk. The infant soy milk formulas are fortified with the needed vitamins, minerals, and essential fatty acids in specified amounts. There are many other good milk substitutes for people with a milk allergy. Most are fortified with vitamin D and Calcium. Talk with your doctor or dietitian about other options for you.

## **Tips and Substitutions**

- Some milk-sensitive people may also become allergic to soy protein.
- If you buy “deli” meats, ask what other products are cut on the slicers to reduce cross-contamination.
- Be clear about your allergy and ask how foods are prepared at restaurants. Ask if they have a separate grilling space or fryer or if your item will be cooked near or in an area where milk might be used. If you are not sure it is safe, do not order the food or choose a restaurant that is better able to meet your needs.
- Blend fruit and non-dairy yogurt to make a smoothie.
- Use applesauce on hot cereal.
- Use a milk substitute on cereal.
- Look for non-dairy substitutes for sour cream and cheese. Tofutti® and Daiya® are two common brands.
- Calcium fortified orange juice has nearly the same calcium content as milk but does not have all the other nutrients that milk offers. It is not a good substitute for milk.

## **How to Prevent an Allergic Reaction**

1. Avoid foods that cause a reaction. Sometimes just touching foods can cause a severe reaction. Be sure to wash your hands if you touch foods with milk.
2. Read the ingredients lists on food labels each time you buy them to make sure ingredients have not changed as they often can.
3. If you travel, bring some of your own special foods. Make sure to wipe the area where you eat to avoid cross-contamination.
4. When you eat out, always ask restaurant staff about ingredients in food and how it is prepared. Tell them about your allergy. It may be best to ask to speak with the manager as well.
5. For infants, elemental formulas or formulas with broken down proteins should prevent food reactions. Talk about formula options with your doctor or dietitian. Do not assume products labeled "hypoallergenic" will not cause a reaction.
6. Be careful with imported products. Food labeling rules vary by country. Imported foods should follow domestic food labeling laws, but do not always do so.

## Other Resources

Food Allergy Association of Wisconsin - [www.foodallergywis.org](http://www.foodallergywis.org) or **608-575-9535**

Food Allergy and Anaphylaxis Network – <http://www.foodallergy.org> or **1-800-929-4040**

Medline Food Allergy Resource Page - <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/foodallergy.html>

Kids With Food Allergies - [www.kidswithfoodallergies.org](http://www.kidswithfoodallergies.org)

Living Without Magazine and website- [www.livingwithout.com](http://www.livingwithout.com)

Allergic Child - [www.allergicchild.com](http://www.allergicchild.com)

Nutrition recommendations:

Age appropriate “milk substitute” drink: \_\_\_\_\_

Multivitamin/Calcium Recommendations: \_\_\_\_\_

## Teach Back

What is the most important thing you learned from this handout?

What changes will you make in your diet/lifestyle, based on what you learned today?

If you are a UW Health patient and have more questions, please call one of the phone numbers listed below. You can also visit our website at [www.uwhealth.org/nutrition](http://www.uwhealth.org/nutrition)

Nutrition clinics for UW Hospital and Clinics (UWHC) and American Family Children’s Hospital (AFCH) can be reached at: **(608) 890-5500**.

Nutrition clinics for UW Medical Foundation (UWMF) can be reached at:  
**(608) 287-2770**