

## CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE LÁCTEOS

Todos los productos alimentarios reglamentados por la U.S. Food and Drug Administration que contienen leche como ingrediente están obligados por la ley de etiquetarse con la palabra "milk."

### **Avoid foods that contain milk or any of these ingredients:**

butter, butter fat, butter oil, butter acid,  
butter ester(s)  
buttermilk  
casein  
casein hydrolysate  
caseinates (*in all forms*)  
cheese  
cottage cheese  
cream  
curds  
custard  
diacetyl  
ghee  
half-and-half  
lactalbumin, lactalbumin phosphate  
lactoferrin  
lactose  
lactulose  
milk (*in all forms, including condensed, derivative, dry, evaporated, goat's milk and milk from other animals, low-fat, malted, milkfat, nonfat, powder, protein, skimmed, solids, whole*)  
milk protein hydrolysate  
pudding  
Recaldent®  
rennet casein  
sour cream, sour cream solids  
sour milk solids  
tagatose  
whey (*in all forms*)  
whey protein hydrolysate  
yogurt

### **Milk is sometimes found in the following:**

artificial butter flavor  
baked goods  
Caramel candies  
chocolate  
lactic acid starter culture and other bacterial cultures  
luncheon meat, hot dogs, sausages  
margarine  
nisin  
nondairy products  
nougat

### **Evite los alimentos que contienen leche o cualquiera de estos ingredientes:**

mantequilla, grasa láctea, nata, aceite de mantequilla,  
ácido de mantequilla, ester(es) de mantequilla  
suero de leche, leche agria  
caseína  
hidrolizado de caseína  
caseinatos (*en todas sus formas*)  
queso  
requesón  
crema, nata  
cuajada, requesón  
natilla, flan  
diacetyl  
mantequilla ghee  
mezcla de crema y leche  
lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina  
lactoferrina  
lactosa  
lactulosa  
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*)  
hidrolizado de proteína de leche  
Pudín, natilla  
Recaldent®  
caseína rennet  
crema agria, sólidos de crema agria  
sólidos de leche cortada  
tagatose  
suero lácteo (*en todas sus formas*)  
hidrolizado de proteína de suero  
yogur

### **La leche puede encontrarse en lo siguiente:**

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

©2008 The Food Allergy & Anaphylaxis Network • (800) 929-4040 • [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

## CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE SOYA

Todos los productos alimentarios reglamentados por la U.S. Food and Drug Administration que contienen soya como ingrediente están obligados por la ley de etiquetarse con la palabra “soy.”

### Avoid foods that contain soy or any of these ingredients:

edamame  
 miso  
 natto  
 shoyu  
 soy (*soy albumin, soy cheese, soy fiber, soy flour, soy grits, soy ice cream, soy milk, soy nuts, soy sprouts, soy yogurt*)  
 soya  
 soybean (*curd, granules*)  
 soy protein (*concentrate, hydrolyzed, isolate*)  
 soy sauce  
 tamari  
 tempeh  
 textured vegetable protein (*TVP*)  
 tofu

### Soy is sometimes found in the following:

Asian cuisine  
 vegetable broth  
 vegetable gum  
 vegetable starch

### Keep the following in mind:

- **The FDA exempts highly refined soybean oil from being labeled as an allergen.** Studies show most individuals allergic to soy can safely eat soy oil that has been highly refined (*not cold pressed, expeller pressed, or extruded soybean oil*).
- Most individuals allergic to soy can safely eat soy lecithin. Follow your doctor’s advice regarding these ingredients.

### Evite los alimentos que contienen soya o cualquiera de estos ingredientes:

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

### La soya puede encontrarse en lo siguiente:

cocina asiático  
 caldo de vegetales  
 goma vegetal  
 almidón vegetal

### Tenga en cuenta que:

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

©2008 The Food Allergy & Anaphylaxis Network • (800) 929-4040 • [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

## CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE MANÍ (CACAHUATE)

Todos los productos alimentarios reglamentados por la U.S. Food and Drug Administration que contienen maní (cacahuate) como ingrediente están obligados por la ley de etiquetarse con la palabra “peanut.”

### Avoid foods that contain peanut or any of these ingredients:

artificial nuts  
 beer nuts  
 cold pressed, expeller pressed, or extruded peanut oil  
 goobers  
 ground nuts  
 mixed nuts  
 monkey nuts  
 nut pieces  
 nutmeat

### Evite los alimentos que contienen maní (cacahuate) o cualquiera de estos ingredientes:

nueces artificiales  
 beer nuts (*una marca de aperitivo elaborada con maní y/o nueces*)  
 aceite de maní prensado en frío, expelido o extrudido  
 maníes  
 nueces molidas  
 nueces surtidas  
 maní con cáscara  
 trozos de nueces  
 trozos de nueces o maní

(continuado)

**CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE MANÍ (CACAHUATE) (continuado)**

peanut butter  
 peanut flour  
 peanut protein hydrolysate

mantequilla de maní  
 harina de maní  
 hidrolizado de proteína de maní (cacahuate)

**Peanut is sometimes found in the following:**

African, Asian (*especially Chinese, Indian, Indonesian, Thai, and Vietnamese*), and Mexican dishes  
 baked goods (*e.g., pastries, cookies*)  
 candy (*including chocolate candy*)  
 chili  
 egg rolls  
 enchilada sauce  
 marzipan  
 mole sauce  
 nougat

**El maní puede encontrarse en lo siguiente:**

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

**Keep the following in mind:**

- **The FDA exempts highly refined peanut oil from being labeled as an allergen.** Studies show most allergic individuals can safely eat peanut oil that has been highly refined (not cold pressed, expeller pressed, or extruded peanut oil). Follow your doctor’s advice.
- A study showed that unlike other legumes, there is a strong possibility of cross-reaction between peanuts and lupine.
- Mandelonas are peanuts soaked in almond flavoring.
- Arachis oil is peanut oil.
- Many experts advise patients allergic to peanuts to avoid tree nuts as well.
- Sunflower seeds are often produced on equipment shared with peanuts.

**Tenga en cuenta lo siguiente:**

- **El aceite de maní (cacahuate) 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.
- Las mandelonas son maníes remojados en saborizante de almendra.
- El aceite de arachis 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.

©2008 The Food Allergy & Anaphylaxis Network • (800) 929-4040 • [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

**CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE TRIGO**

Todos los productos alimentarios reglamentados por la U.S. Food and Drug Administration que contienen trigo como ingrediente están obligados por la ley de etiquetarse con la palabra “wheat.” La ley define todas las especies del género Triticum como trigo.

**Avoid foods that contain wheat or any of these ingredients:**

bread crumbs  
 bulgur  
 cereal extract  
 club wheat  
 couscous  
 cracker meal  
 durum  
 einkorn  
 emmer  
 farina

**Evite los alimentos que contienen trigo o alguno de estos ingredientes:**

pan rallado  
 trigo burgol  
 extracto de cereales  
 trigo club  
 cuscús  
 galleta molida  
 trigo duro  
 trigo einkorn  
 trigo emmer  
 farina

(continuado)

**CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE TRIGO** *(continuado)*

flour *(all purpose, bread, cake, durum, enriched, graham, high gluten, high protein, instant, pastry, self-rising, soft wheat, steel ground, stone ground, whole wheat)*

hydrolyzed wheat protein

Kamut

matzoh, matzoh meal *(also spelled as matzo, matzah, or matza)*

pasta

seitan

semolina

spelt

sprouted wheat

triticale

vital wheat gluten

wheat *(bran, durum, germ, gluten, grass, malt, sprouts, starch)*

wheat grass

whole wheat berries

**Wheat is sometimes found in the following:**

soy sauce

starch *(gelatinized starch, modified starch, modified food starch, vegetable starch)*

surimi

harina *(todo uso, para pan, para tortas, trigo duro, enriquecida, graham, alto gluten, alta proteína, instantánea, para pasteles, leudante, trigo tierno, molida al acero, molida a la piedra, integral)*

proteína hidrolizada de trigo

trigo Kamut

matzoh, harina de matzoh *(también se escribe matzo, matzah, or matza)*

pasta

seitán

semolina

espelta

brotos o retoños de trigo

triticale

gluten vital de trigo

trigo *(salvado, duro, germen, gluten, pasto agropiro, malta, brotes o retoños, almidón)*

pasto de trigo

granos de trigo integral

**El trigo puede encontrarse en lo siguiente:**

salsa de soya

almidón *(almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón alimenticio modificado, almidón vegetal)*

surimi

©2008 The Food Allergy & Anaphylaxis Network • (800) 929-4040 • [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

**CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE HUEVOS**

Todos los productos alimentarios reglamentados por la U.S. Food and Drug Administration que contienen huevo como ingrediente están obligados por la ley de etiquetarse con la palabra “egg.”

**Avoid foods that contain eggs or any of these ingredients:**

egg *(dried, powdered, solids, white, yolk)*

eggnog

lysozyme

mayonnaise

meringue *(meringue powder)*

surimi

**Egg is sometimes found in the following:**

baked goods

egg substitutes

lecithin

macaroni

marzipan

marshmallows

nougat

pasta

**Evite las comidas que contienen huevos o cualquiera de estos ingredientes:**

huevo *(deshidratado, en polvo, sólidos, clara, yema)*

ponche de huevo

lisozima

mayonesa

merengue *(polvo de merengue)*

surimi

**El huevo puede encontrarse en lo siguiente:**

repostería

sustitutos de huevo

lecitina

macarrones

mazapán

malvaviscos

turrón, guirlache

pasta

©2008 The Food Allergy & Anaphylaxis Network • (800) 929-4040 • [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

## CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE MARISCOS

Todos los productos alimentarios reglamentados por la U.S. Food and Drug Administration que contienen mariscos como ingrediente están obligados por la ley de etiquetarse con el nombre del marisco crustáceo específico.

### **Avoid foods that contain shellfish or any of these ingredients:**

crab  
 crawfish (*crayfish, ecrevisse*)  
 lobster (*langouste, langoustine, scampo, coral, tomalley*)  
 prawn  
 shrimp (*crevette*)

Mollusks are not considered major allergens under food labeling laws and may not be fully disclosed on a product label.

### **Your doctor may advise you to avoid mollusks or these ingredients:**

abalone  
 clams (*cherrystone, littleneck, pismo, quahog*)

cockle (*periwinkle, sea urchin*)  
 mussels  
 octopus  
 oysters  
 snails (*escargot*)  
 squid (*calamari*)

### **Shellfish are sometimes found in the following:**

bouillabaisse  
 cuttlefish ink  
 fish stock  
 seafood flavoring (*e.g., crab or clam extract*)  
 surimi

### **Keep the following in mind:**

- Any food served in a seafood restaurant may contain shellfish protein due to cross-contact.
- For some individuals, a reaction may occur from inhaling cooking vapors or from handling fish or shellfish.

### **Evite las comidas que contienen mariscos o cualquiera de estos ingredientes:**

cangrejo  
 cangrejo de río (*cigala, cangrejo de los canales*)  
 langosta (*langostino, scampo, coral, tomalley*)  
 gambas, camarones  
 gambas, camarones (*crevette*)

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 moluscos o los siguientes ingredientes:**

abalones  
 almejas (*almeja redonda, mercenaria pequeña, almeja pismo, almeja dura*)  
 berberecho (*bígaro, erizo de mar*)  
 mejillones  
 pulpo  
 ostras  
 caracoles (*escargot*)  
 calamares

### **Los mariscos pueden encontrarse en lo siguiente:**

bullabesa  
 tinta de la jibia  
 caldo de pescado  
 saborizante a mariscos (*tal como el extracto de cangrejo o almejas*)  
 surimi

### **Tenga en cuenta que:**

- 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.

©2008 The Food Allergy & Anaphylaxis Network • (800) 929-4040 • [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

## CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE NUECES DE ÁRBOL

Todos los productos alimentarios reglamentados por la U.S. Food and Drug Administration que contienen nueces de árbol como ingrediente están obligados por la ley de etiquetarse con el nombre de la nuez específica.

### **Avoid foods that contain nuts or any of these ingredients:**

almonds  
 artificial nuts  
 beechnut  
 Brazil nuts  
 butternut

### **Evite los alimentos que contengan nueces o cualquiera de estos ingredientes:**

almendras  
 nueces artificiales  
 nueces de haya  
 nueces de Brasil  
 nuez de nogal blanco

(continuado)

**CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA LIBRE DE NUECES DE ÁRBOL** *(continuado)*

cashews  
 chestnuts  
 chinquapin  
 coconut  
 filberts/hazelnuts  
 gianduja (*a chocolate-nut mixture*)  
 ginkgo nut  
 hickory nuts  
 litchi/lychee/lychee nut  
 macadamia nuts  
 marzipan/almond paste  
 Nangai nuts  
 natural nut extract (*e.g., almond, walnut*)  
 nut butters (*e.g., cashew butter*)  
 nut meal  
 nut paste (*e.g., almond paste*)  
 nut pieces  
 nutmeat  
 pecans  
 pesto  
 pili nut  
 pine nuts (*also referred to as indian, pignoli, piñolia, pignon, piñon, and pinyon nuts*)  
 pistachios  
 praline  
 shea nut  
 walnuts

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

**Tree nuts are sometimes found in the following:**

Black walnut hull extract (*flavoring*)  
 Natural nut extract  
 Nut distillates/alcoholic extracts  
 Nut oils (*e.g., walnut oil, almond oil*)  
 Walnut hull extract (*flavoring*)

**Keep the following in mind:**

- Mortadella may contain pistachios.
- There is no evidence that coconut oil and shea nut oil/butter are allergenic.
- Many experts advise patients allergic to tree nuts to avoid peanuts as well.
- Talk to your doctor if you find other nuts not listed here.

**Las nueces de árbol pueden encontrarse en lo siguiente:**

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

**Tenga en cuenta lo siguiente:**

- La mortadela puede contener pistachos.
- No hay evidencia de que el aceite de coco y el aceite/mantequilla de nuez de shea son 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.

©2008 The Food Allergy & Anaphylaxis Network • (800) 929-4040 • [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)



11781 Lee Jackson Hwy., Suite 160  
 Fairfax, VA 22033  
 (800) 929-4040  
[www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)