

DICAS IMPORTANTES:

Leia todos os rótulos de alimentos e outros produtos industrializados, como de **cosméticos** (sabonetes, cremes, condicionador, xampu, protetor solar, etc) e de **medicamentos**, pois estes também podem conter leite e provocar alergia.

Frios (presunto, mortadela, etc) fatiados em padarias e mercados são geralmente cortados na mesma máquina onde são cortados os queijos, podendo ocorrer contaminação cruzada. Prefira produtos embalados diretamente pelo fabricante.

Evite produtos que não contenham rótulo com ingredientes (como por exemplo os produtos produzidos em padarias e confeitarias).

Os fabricantes podem alterar a composição de seus produtos a qualquer momento, portanto sempre leia os rótulos antes de comprar ou consumir.

Sempre seguir as orientações fornecidas por seu médico e sua nutricionista.

Se tiver dúvidas quanto ao produto utilizado pelo seu filho, ligue para o telefone do fabricante indicado no rótulo.



O leite materno é o melhor alimento para o lactente.
O aleitamento materno é recomendado até os dois anos de idade ou mais.
As gestantes e as mulheres que amamentam precisam ingerir uma dieta saudável e equilibrada.
O uso de mamadeiras, bico e chupetas pode dificultar o aleitamento materno, principalmente quando se deseja manter ou retornar à amamentação.
A introdução de substitutos do leite materno só deverá ser feita com a orientação de um especialista, que deve esclarecer quanto ao custo, risco e impactos sociais desta substituição para o bebê.
Para a saúde do bebê, é importante preparar os substitutos do leite materno corretamente e com cuidados de higiene. Sempre seguir as orientações e quantidades prescritas pelo médico ou nutricionista.
Consulte sempre seu médico ou nutricionista.

Material de acordo com a Lei nº 11.265/2006, a Portaria nº 2.051/2001 e a Resolução RDC nº 222/2002.

Imagem meramente ilustrativa. Fevereiro/2014



Se seu filho tem
alergia ao leite de vaca

Se seu filho tem alergia ao leite de vaca, leia com atenção a relação de ingredientes dos alimentos industrializados antes de comprá-los ou de consumi-los.

Há ingredientes que contêm leite, e outros que podem ou não conter.

Tenha sempre este folheto a mão e FIQUE DE OLHO NO RÓTULO!

Atenção à presença de traços de leite nos alimentos:

Alimentos que não possuem leite, mas que são preparados no mesmo local ou compartilham maquinário e utensílios de outros alimentos com leite, podem conter traços de suas proteínas por contaminação cruzada.

Nesses casos alguns fabricantes descrevem no rótulo a expressão "pode conter leite". Porém, não existe ainda uma lei que determine a obrigatoriedade da descrição de traços no rótulo dos alimentos.

Por essa razão, na dúvida é preciso entrar em contato com o SAC do fabricante para certificar-se.

Atenção à descrição no rótulo da expressão "sem lactose".

A lactose é o açúcar do leite. A dieta de pessoas com alergia ao leite de vaca deverá ser isenta de alimentos que possuem as proteínas do leite.

A expressão "sem lactose" no rótulo não garante que o alimento é isento das proteínas do leite.

Portanto, mesmo que o alimento seja isento ou 0% lactose é preciso ler a relação de ingredientes para se certificar de que ele realmente não possui ingredientes que contêm as proteínas do leite.

Veja esses dois exemplos de rótulos de biscoito, com e sem leite:



Com leite



Ingredientes: Farinha de trigo rica em ferro e ácido fólico, açúcar, amido de milho, gordura vegetal hidrogenada, **leite em pó**, fermentos químicos, bicarbonato de sódio, estabilizante: lecitina de soja, aromas artificiais de baunilha e rum. **CONTÉM GLÚTEN.**



Sem leite



Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar invertido, amido de milho, melhorador de farinha protease, gordura vegetal hidrogenada, extrato de malte, bicarbonato de sódio, estabilizante: lecitina de soja, aroma artificial de morango. **CONTÉM GLÚTEN.**

É possível fazer uma dieta de exclusão diversificada, desde que se observem os rótulos com atenção!

Mães que estiverem amamentando crianças com alergia ao leite de vaca, também podem seguir estas recomendações.

Alimentos e ingredientes que possuem proteínas do leite de vaca

Não consumir!

Alimentos	Ingredientes	
Leite de vaca (todos os tipos: integral, desnatado, semi-desnatado, evaporado, condensado, em pó, fluído, desidratado, maltado, sem lactose).	Soro do leite, sólidos do leite	Lactoalbumina, Lactoglobulina
Leite e queijo de cabra, ovelha e búfala	Soro: isento de lactose, de concentrado de proteínas, desmineralizado	Fosfato de lactoalbumina
Queijos (todos os tipos), inclusive os queijos sem lactose.	Proteína do leite hidrolisada ou parcialmente hidrolisada	Lactoferrina
Requeijão, cream cheese, cottage	Proteína do soro, Whey protein	Composto lácteo, mistura láctea
Nata, coalho, creme azedo	Caseína	Proteína láctea do soro do leite microparticulada (substituto de gordura)
Soro de leite, Creme de leite,	Caseinato (todos os tipos: de amônio, cálcio, magnésio, potássio ou sódio)	Lactose, lactulose, lactulona
Molho branco	Estabilizantes caseinato de sódio	Gordura anidra de leite
Coalhada, Iogurte	Fermento lácteo	Gordura de manteiga, óleo de manteiga, éster de manteiga
petit suisse, Leite fermentado	Cultura inicial de ácido láctico fermentados em leite ou soro do leite	Diacetil (normalmente usado em cerveja e pipoca amanteigada)
Bebida láctea		
Ghee (manteiga clarificada)		
Margarina com leite, Manteiga		
Doce de leite, cremes doces, pudim		
	Aditivos que podem conter traços de leite	
	Corante, aroma ou sabor natural de: manteiga, margarina, leite, queijo, caramelo, creme de coco, creme de baunilha, iogurte, doce de leite e outros derivados de leite.	

OBS.: Não necessariamente esses aditivos possuem as proteínas do leite, pois depende do fabricante. Quando o alimento ou medicamento tiver um desses ingredientes, entre em contato com o fabricante para se certificar

Ingredientes que não possuem as proteínas do leite.

Podem ser consumidos!

Ácido láctico
Lactato de sódio e de cálcio
Estearoil lactil lactato de cálcio ou de sódio
Leite de coco
Conservador propionato de cálcio
Manteiga de cacau
Gordura vegetal hidrogenada
Cremor tártaro

