



# Dieta sin huevos (Egg-Free Diet)

Educación de pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. El médico de su niño o uno de los integrantes del equipo de atención médica, le informará sobre el cuidado específico para su niño.

## ¿Qué alimentos tienen huevo?

Es muy común encontrar huevo en nuestra dieta, sobre todo en los alimentos horneados. Los huevos se usan para muchos fines; por ejemplo, para aglutinar, dar consistencia o aumentar el volumen de algunos alimentos o para mejorar su aspecto.

## ¿Qué ingredientes tienen huevo de aquellos indicados en las etiquetas de alimentos?

Albúmina (Albumin)	Livetina (Livetin)
Clara de huevo (Egg white)	Lisozima (Lysozyme)
Yema de huevo (Egg yolk)	Mayonesa (Mayonnaise)
Huevos en polvo (Powdered egg)	Merengue (Meringue)
Sólidos de huevo (Egg solids)	Ovoalbúmina (Ovoalbumin)
Huevos deshidratados (Dried eggs)	Ovomucina (Ovomucin)
Ponche de huevo (Eggnog)	Ovomucoide (Ovomucoid)
Sustitutos de huevo (Egg substitutes)	Ovovitelina (Ovovitellin)
Globulina (Globulin)	Simplese (Simplese)

Tenga cuidado con los alimentos horneados cubiertos con un glaseado brillante, pues éstos pueden contener huevo.

## ¿Qué puedo usar como sustituto de los huevos?

Los huevos sirven de sustancia aglutinante para dar consistencia a los alimentos horneados. Si no se les agrega huevo se desmenuzarán. También se añade huevos a algunos alimentos para aumentar su volumen; si no se les agrega huevo no crecerán.

### Un huevo se puede sustituir por:

- 1 cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharada de agua y una de vinagre
- 1 cucharadita de levadura disuelta en una ¼ de taza de agua tibia
- 1 cucharada de puré de damasco
- 1½ cucharada de agua, 1½ cucharada de aceite y una cucharadita de polvos de hornear
- 1 paquete de gelatina sin sabor, 2 cucharadas de agua tibia. No mezcle estos ingredientes hasta que los vaya a usar
- 1 banana
- 2 cucharadas de harina, ½ cucharadita de manteca, ½ cucharadita de polvo de hornear y 2 cucharadas de agua

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Dieta sin huevos, continuación

### ¿Puede ser nutritiva la dieta de mi hijo si no incluye huevo?

Sí. Los huevos son una buena fuente de proteínas, biotina, folacina, ácido pantoténico, riboflavina y vitamina B<sub>12</sub>. Aunque los huevos se encuentran principalmente en los alimentos horneados, una dieta será aún adecuada si come una variedad de alimentos de los que se incluyen en todos los grupos alimenticios.

#### *Un comentario de advertencia:*

Puede que los fabricantes de alimentos cambien los ingredientes de un producto sin avisar. Es buena idea leer **siempre** la etiqueta de los ingredientes del alimento antes de comerlo. Es mucho más fácil prevenir una reacción alérgica que tratarla.

### ¿Cuáles alimentos puede comer mi hijo?

GRUPOS ALIMENTICIOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS A EVITAR
<b>Panes y granos</b>	Productos horneados y panes sin huevo; arroz; cereales; granola en barra	Panes preparados con huevo; tostadas francesas; panqueques; waffles; magdalenas, tipo muffins; panecillos; pasteles, claras de huevo usadas en el glaseado (brillo); arroz frito; pretzels
<b>Almidones</b>	Pasta sin huevo; papas; papa dulce	Pasta preparada con huevo
<b>Verduras</b>	Toda verdura fresca, congelada y en lata o jugos de verdura, salvo las que se incluyen en la lista de <i>Alimentos a evitar</i>	Suflés y flanes de verduras; verduras en escalope o empanizadas; salsas con huevo
<b>Frutas</b>	Toda fruta fresca y congelada; fruta seca en lata; jugo	Frutas en suflé; «fritters»; cremas de frutas
<b>Leche y productos lácteos</b>	Leche de vaca; leche de soja; queso; yogur; yogur congelado; crema agria; queso crema	Batidos de leche; helado; budines preparados con huevo; ponche de huevo
<b>Carne y sustitutos de la carne</b>	Carnes sin ingredientes añadidos; legumbres secas; crema de cacahuete; nueces; tofu	Pastel de carne; albóndigas; guisos; mezclas para hamburguesas preparadas con huevo; perritos calientes; revestimiento de salchichas; huevos; huevos en polvo; sustitutos de huevos «Egg Beaters»; carnes empanizadas
<b>Postres y dulces</b>	Galletas dulces, pasteles, tortas o dulces hechos sin huevos; yogur congelado; caramelos duros; gelatina; paletas de helado “popsicles”; mermeladas; jaleas; jarabes; azúcar; miel; melaza; chicle	Pasteles; galletas dulces; tortas de crema hechas con huevo; budines; «marshmallow»; helado; merengue; crema bávara, galletas dulces de coco «macaroons»; algunas de las capas dulces para pasteles; cremas; sorbetes; donuts; dulces en barra, chocolate en barra; pastas de azúcar «fondant»; turrón; chocolate
<b>Meriendas o botanas</b>	Palomitas; papas chips; chips fritos de maíz; granola en barra (sin chocolate); galletas saladas	Pretzels

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Dieta sin huevos, continuación

GRUPOS ALIMENTICIOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS A EVITAR
Grasas y aceites	Mantequilla; margarina; aderezo de aceite y vinagre	Grasas o aceites usados antes para freír huevos o productos de huevo; mayonesa; sustitutos de grasas (Simplese); aderezos para ensaladas cocidos o cremosos
Espicias y condimentos	Todas las especias, sal; aderezo de aceite y vinagre; mostaza, salsa de tomate «Ketchup»; salsa de barbacoa; salsa de mostaza con miel; salsa agrídulce; salsa de soja	Salsa tártara; salsa holandesa; productos de untar para hacer sándwich; salsa bernesa «Bearnaise»
Bebidas	Leche; jugos; la mayoría de las gaseosas; la mayoría de los cafés; té; bebidas deportivas; limonada; bebidas de frutas	Ponche de huevo; algunos de las gaseosas de hierbas tipo «root beer»; suplementos para dieta; café expreso y aclarado con huevo; bebidas malteadas
Varios	Sopa sin huevo	Sopas claras; la mayoría de las sopas con fideos; sopa con huevo «egg drop soup»; sopa «won ton soup»; sopa de letras; sopa «mock turtle soup»

### ¿Qué fuentes de información hay sobre las dietas sin huevo?

- Libros  
*The Parent's Guide to Food Allergies* («La guía para padres de las alergias alimenticias»), por Marianne S. Barber  
*Caring for the Child with Severe Food Allergies* («Cuidar del niño con alergias alimenticias serias»), por Lisa Cipriano Collins, M.A., M.F.T.
- Sitios Web en Internet
  - [www.Faan@foodallergy.org](mailto:www.Faan@foodallergy.org)  
 (La red sobre las alergias alimenticias y la anafilaxis)
  - [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)  
 (Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología)

### Si tengo una pregunta sobre la dieta sin huevos de mi hijo, ¿a quién debo llamar?

Llame al nutricionista o médico de su hijo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana