## HUEVO

La **clara** contiene los siguientes alérgenos:

- Ovomucoide
- Ovoalbúmina
- Ovotransferrina o conalbúminaOvomucina
- Lisozima

La **yema** contiene los siguientes alérgenos:

- Gránulos
- Livetinas
- Lipoproteínas de baja densidad
- Gránulos
- Livetinas
- Lipoproteínas de baja densidad.

Como es muy difícil separar la clara y la yema sin que se mezclen algo, lo habitual cuando se tiene alergia es recomendar que se eviten tanto la una como la otra, aunque sólo se tenga alergia a una de ellas. En general los huevos de distintas aves utilizadas en el consumo humano comportan un alto grado de reactividad cruzada (gallina, pavo, pato, codorniz).

**PODEMOS ENCONTRAR HUEVO EN:**

- Alimentos infantiles como potitos.
- Bebidas:
  - Cafés con crema, tipo capuchino, vienés, etc.
  - Vinos y sidras clarificados con huevo.
  - Extractos de raíces que contienen huevo como agente espumante.
- Caldos preparados y purés clarificados con huevo.
- Caramelos y golosinas.
- Comida para mascotas y peces y piensos para aves.
- Cosméticos (jabones, geles, cremas, champús). En los cosméticos, bajo la denominación INCI podemos encontrar huevo como:
  - Albumen, Hydrolyzed Albumen
  - Hydrolyzed Egg Protein, Hydrolyzed Egg Shell Membrane
  - Luteum Ovi Extract, Luteum Ovi Powder
  - Ovum, Ovum Oil, Ovum Powder, Ovum Shell Powder
- Fiambres, embutidos, salchichas comerciales, patés u otros derivados cárnicos, ya que pueden contener huevo.
- Flanes, natillas, cremas, yogures, gelatinas y pudines.
- Helados, batidos, ponches y sorbetes.

- Margarinas, que contienen albúmina.
- Material escolar.
  La asociación de alérgicos a alimentos y látex de Cataluña tiene publicado en su web un dossier informativo sobre el material escolar y los alérgenos. La página de consulta es:
  http://www.immunitasvera.org/castellano/dia-a-dia/la-escuela/item/156-dossier-informatiu-de-material-escolar-curs-2011-12.html
- Mayonesas, cremas para ensaladas y otras salsas.
- Medicamentos. Algunos medicamentos, preparados vitamínicos o gotas nasales contienen Lisozima u Ovoalbúmina: Lisozima Chiesi®, Lizipaina®, Trofalgon®, Rinodexa pediátrico®, Ferroprotina®.
  En la Sociedad Española de Pediatría – Protocolo Alergia al Huevo página 10 del documento, se relacional los medicamentos que contienen Lisozima:
  http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/4-alergia_huevo_0.pdf
  El Ministerio de Sanidad a través de su Agencia Española de Medicamentos y productos sanitarios ofrece un centro de información online donde se pueden conocer toda la información sobre un medicamento. La página de consulta es:
  http://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm
  Podemos encontrar huevo:
  - En algunos inductores anestésicos como propofol
  - En Vacunas. Es conocido el riesgo de posible presencia de pequeñas cantidades de proteínas de huevo en las vacunas víricas cultivadas en embriones de pollo. Esto sucede con la vacuna triple vírica (sarampión, rubeola, paperas), la vacuna antigripal, la de fiebre amarilla y algunas presentaciones de la de hepatitis A (EpaxalR).
- En cualquier caso es imprescindible consultar con su médico y/o farmacéutico.
- Platos congelados.
- Productos de panadería como pan rallado y pan horneado con clara de huevo.
- Rebozados y empanados con huevo, caseros o precocinados.
- Repostería: pasteles, galletas, bollos, magdalenas, bizcochos, empanadas, turrones y merengue El huevo puede hallarse en productos de pastelería como en los hojaldres con cubierta brillante.
- Simplesse™ se utiliza como un sustituto de la grasa y está hecho a base de huevo o de la proteína de la leche.
- Sucedáneo de Pescado como Surimi, cola de langosta, gulas, etc.

**INDICAN O PUEDEN INDICAR LA PRESENCIA DE HUEVO:**

- Albúmina
- Alfa-livenina
- Apriteleninas
- Coagulante

- Conalbúmina
- Emulsificante
- Fosvitina
- Globulina
- Liveinas
- Livetina
- Ovoalbúmina
- Ovomucoide
- Ovoglobulina
- Ovomacroglobulina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovotransferrina
- Ovolivetina
- Proteínas animales
- Vitelina

**PRECAUCIONES:**

- Aditivos:
  - E-101 – Riboflavina. Actualmente es de origen sintético, en caso de duda se debe consultar al fabricante. Se utiliza como colorante.
  - E-161b – Luteína o pigmento amarillo
  - E-322 – Lecitina cuando no se especifique su origen. Actualmente casis siempre se obtiene de la soja, pero en caso de duda se debe consultar al fabricante.
  - E-1105 – Lisozima (en quesos)
- Denominaciones:
  - Coagulante
  - Emulsificante
- En la manipulación de alimentos en bares y restaurantes y también en comedores escolares.
- En la manipulación de embutidos al corte.
- Evitar la contaminación cruzada: freír alimentos sin huevo en aceite donde previamente se ha frito un producto con huevo, mover con los mismos utensilios de cocina. Las proteínas del huevo son resistentes al calor, por lo que se recomienda utilizar menaje, utensilios, sartenes y demás de manera separada.

- Se recomienda siempre limitar al máximo el consumo de productos industriales.

## ¿UNA PERSONA ALÉRGICA AL HUEVO PUEDE TOMAR LECITINA?

La lecitina (E-322) no es una proteína sino un lípido o grasa. Si la lecitina estuviese total y absolutamente purificada podría tomarse sin problemas. Pero en el proceso industrial de obtención pueden arrastrar proteínas, que sí que podrían dar síntomas de alergia o contribuir a su mantenimiento. Por eso se recomienda evitar la lecitina de huevo. La lecitina de soja sí que se puede tomar si se tiene alergia a huevo.

## ¿UNA PERSONA ALÉRGICA AL HUEVO PUEDE TOMAR LUTEÍNA?

La luteína (E-161b) tampoco es una proteína. La alergia aparece frente a las proteínas. Si la luteína estuviese total y absolutamente purificada podría tomarse sin problemas. Pero en el proceso industrial de obtención pueden arrastrar proteínas, que sí que podrían dar síntomas de alergia o contribuir a su mantenimiento. Por eso se recomienda evitar la luteína.

Existe una aplicación para Android llamada IntolerAPP para personas con intolerancia o alergia alimenticias al HUEVO, LACTOSA Y GLUTEN. Más información en el siguiente enlace:
http://www.vivesinlactosa.org/2012/10/intolerapp-aplicacion-android-para-intolerantes-a-la-lactosa/

Del artículo "Evaluación y manejo nutricional en alergia alimentaria" de la Dra. Madruga Acerete, Pediatra especialista en gastroenterología-nutrición pediátrica y del adolescente extraemos este cuadro**:**

**FUENTES ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN EN UNA DIETA LIBRE DE HUEVO:**

| Nutrientes en el huevo | Fuentes alternativas |
|---|---|
| Proteína | Leche, soja, carne, pescado, pollo, nueces, semillas, legumbres |
| Cianocobalamina (vitamina B12) | Carne, pescado, pollo, leche, bebidas de "leche" alternativa enriquecida |
| Selenio | Nuez de Brasil, carne de res, pollo, pavo, pescado |
| Riboflavina (vitamina B2) | Leche, carne, granos y cereales enriquecidos, verduras de hoja verde oscuro |
| Biotina | Hígado, soja, cereales integrales, verduras de hoja verde |
| Ácido pantoténico (vitamina B5) | Leche, verduras, granos integrales, carnes, pescados, legumbres |

Esta documentación es informativa, en ningún caso sustituye a la información que pueda facilitar un médico. Se ha elaborado consultando, entre otros documentos, las siguientes páginas web:

http://alergiayalimentos.com/que-es-la-alergia-alimentaria/huevos/

http://www.aepnaa.org/Alimentos/alergia_proteinas_huevo.html

http://www.seicap.es/alergia_a_huevo.asp

http://www.alergiafbbva.es/alergia-a-los-alimentos/24-alergia-al-huevo/

http://www.immunitasvera.org/castellano/publicaciones/listados-de-eviccion/item/143-dieta-de-exclusion-del-huevo.html

http://www.alergiainfantillafe.org/nalergicoalimentos.htm#huevo

http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/4-alergia_huevo_0.pdf

Ayúdanos a mejorar esta información - info@aedeseo.org