

**HOW TO READ A LABEL for a MILK-FREE DIET
CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA SIN LÁCTEOS**

Avoid foods that contain milk or any of these ingredients:

Evite alimentos que contengan leche o cualquiera de los siguientes ingredientes:

English

artificial butter flavor
butter, butter fat, butter oil

buttermilk
casein (*casein hydrolysate*)
caseinates (*in all forms*)
cheese
cream
cottage cheese
curds
custard
ghee
half & half
lactalbumin, lactalbumin phosphate
lactoferrin
lactulose
milk (*in all forms including condensed, derivative, dry, evaporated, goat's milk and milk from other animals, low-fat, malted, milk fat, non-fat, powder, protein, skimmed, solids, whole*)

nisin
nougat
pudding
rennet casein
sour cream, sour cream solids
sour milk solids
whey (*in all forms*)
yogurt

Español

saborizante artificial a mantequilla
mantequilla, grasa láctea, aceite de mantequilla
suero de leche
caseína (*hidrolizado de caseína*)
caseinatos (*en todas sus formas*)
queso
nata
requesón
cuajada
natilla
ghee
mezcla de nata y leche
lactalbúmina, fosfato de lactalbúmina
lactoferrina
lactulosa
leche (*en todas sus formas, incluidas condensada, derivada, seca, evaporada, de cabra y de otros animales, de bajo contenido graso, malteada, grasa de leche, sin grasa, en polvo, proteína, desnatada, sólidos, entera*)

nisina
turrón
pudín
caseína rennet
crema agria, sólidos de crema agria
sólidos de leche cortada
suero lácteo (*en todas sus formas*)
yogur

May indicate the presence of milk protein:

Podrían indicar la presencia de proteínas lácteas:

English

caramel candies
chocolate
flavorings (*including natural and artificial*)
high-protein flour
lactic acid starter culture
lactose
luncheon meat, hot dogs, sausages
margarine
non-dairy products

Español

dulces de caramelo
chocolate
saborizantes (*naturales y artificiales*)
harina de alto nivel proteínico
cultivo de ácido láctico
lactosa
carnes frías, perros calientes, salchichas
margarina
productos sin lácteos



11781 Lee Jackson Highway
Suite 160
Fairfax, VA 22033-3309
Phone: (703) 691-3179
Fax: (703) 691-2713
Web site: www.foodallergy.org
E-mail: faan@foodallergy.org

HOW TO READ A LABEL for an EGG-FREE DIET
CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA SIN HUEVOS

Avoid foods that contain eggs or any of these ingredients:

Evite alimentos que contengan huevo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

English

albumin (*also spelled as albumen*)
 egg (*dried, powdered, solids, white, yolk*)
 eggnog
 lysozyme
 mayonnaise
 meringue (*meringue powder*)
 surimi

Español

albúmina (*albumen*)
 huevo (*seco, en polvo, sólidos, clara, yema*)
 ponche de huevo
 lizozima
 mayonesa
 merengue (*polvo de merengue*)
 surimi

May indicate the presence of egg protein: / *Podrían indicar la presencia de proteínas de huevo:*

English

flavoring (*including natural and artificial*)
 lecithin
 macaroni
 marzipan
 marshmallows
 nougat
 pasta

Español

saborizantes (*naturales y artificiales*)
 lecitina
 macarrones
 mazapán
 malvaviscos
 turrón
 pasta

HOW TO READ A LABEL for a WHEAT-FREE DIET
CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA SIN TRIGO

Avoid foods that contain wheat or any of these ingredients:

Evite alimentos que contengan trigo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

English

bran
 bread crumbs
 bulgur
 couscous
 cracker meal
 durum
 farina
 flour (*all purpose, bread, durum, cake, enriched, graham, high gluten, high protein, instant, pastry, self-rising, soft wheat, steel ground, stone ground, whole wheat*)
 gluten
 kamut
 matzoh, matzoh meal (*also spelled as matzo*)
 pasta
 seitan
 semolina
 spelt
 vital gluten
 wheat (*bran, germ, gluten, malt, sprouts*)
 wheat grass
 whole-wheat berries

Español

salvado
 pan rallado
 trigo burgol
 cuscús
 galleta molida
 trigo duro
 harina
 harina (*todo uso, para pan, de trigo duro, para tortas, enriquecida, graham, alto gluten, alta proteína, instantánea, para postres, con levadura, de trigo tierno, molida en metal, molida en piedra, integral*)
 gluten
 kamut
 matzoh, harina de matzoh (*matzo*)
 pasta
 seitan
 semolina
 espelta
 gluten vital
 trigo (*salvado, germen. gluten, malta, retoños*)
 pasto de trigo
 granos de trigo integral

May indicate the presence of wheat protein: / *Podrían indicar la presencia de proteína de trigo:*

English

flavoring (*including natural and artificial*)
 hydrolyzed protein
 soy sauce
 starch (*gelatinized starch, modified starch, modified food starch, vegetable starch, wheat starch*)
 surimi

Español

saborizantes (*naturales y artificiales*)
 proteína hidrolizada
 salsa de soya
 almidón (*almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón alimenticio modificado, almidón vegetal, almidón de trigo*)
 surimi

HOW TO READ A LABEL for a PEANUT-FREE DIET
CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA SIN MANÍ

Avoid foods that contain peanuts or any of these ingredients:

Evite alimentos que contengan maní o cualquiera de los siguientes ingredientes:

English

artificial nuts
 beer nuts
 cold pressed, expelled, extruded peanut oil
 goobers
 ground nuts
 mixed nuts
 monkey nuts
 nutmeat
 nut pieces
 peanut
 peanut butter
 peanut flour

Español

nueces artificiales
 nueces mezcladas
 aceite de maní prensado en frío, expelido o extruído
 cacahuates
 nueces molidas
 nueces mezcladas
 cacahuates con cáscara
 parte comestible de las nueces
 trozos de nueces
 maní
 mantequilla de maní
 harina de maní

May indicate the presence of peanut protein: / *Podrían indicar la presencia de proteína de maní:*

English

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

Español

Platos de la cocina africana, mexicana y asiática (*especialmente china, india, indonesia, tailandesa y vietnamita*)
 repostería (*pasteles, galletas, etc.*)
 dulces (*incluyendo chocolate*)
 chili
 rollitos de primavera
 salsa para enchiladas
 saborizantes (*naturales y artificiales*)
 mazapán
 mole
 turrón

- Mandelonas are peanuts soaked in almond flavoring.
Las mandelonas son maníes remojados en saborizante de almendra.
- Studies show that most allergic individuals can safely eat peanut oil (**not** cold pressed, expelled, or extruded peanut oil).
*Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas alérgicas pueden ingerir aceite de maní (pero **no** aceite de maní prensado en frío, expelido o extruído).*
- Arachis oil is peanut oil.
El aceite de arachis es aceite de maní.
- Experts advise patients allergic to peanuts to avoid tree nuts as well.
Los expertos aconsejan a las personas alérgicas al maní que tampoco coman nueces de árbol.
- A study showed that unlike other legumes, there is a strong possibility of cross-reaction between peanuts and lupine.
Un estudio demostró que, a diferencia de con otras legumbres, existe una gran posibilidad de que exista reacción cruzada entre maní y lupina.
- Sunflower seeds are often produced on equipment shared with peanuts.
Las semillas de girasol a menudo se procesan en equipo que también se usa para procesar maní.

HOW TO READ A LABEL for a TREE-NUT-FREE DIET
CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA SIN NUECES DE ÁRBOL

Avoid foods that contain nuts or any of these ingredients:

Evite alimentos que contengan nueces o cualquiera de los siguientes ingredientes:

English

almonds
artificial nuts
Brazil nuts
caponata
cashews
chestnuts
filbert/hazelnuts
gianduja (*a nut mixture found in some chocolate*)
hickory nuts
macadamia nuts
marzipan/almond paste
nan-gai nuts
natural nut extract (*i.e., almond, walnut*)

nougat
nut butters (*i.e., cashew butter*)
nut meal
nutmeat
nut oil
nut paste (*i.e., almond paste*)
nut pieces
pecans (*Mashuga Nuts®*)
pesto
pine nuts (*also referred to as Indian, piñon, pinyon, pignoli, pigñolia, and pignon nuts*)
pistachios
pralines
walnuts

Español

almendras
nueces artificiales
nueces de Brasil
caponata
anacardos
castañas
avellanas
gianduja (*mezcla de nueces que se usa para algunos chocolates*)
nueces duras
nueces macadamia
mazapán/pasta de almendras
nueces de Nangai
extractos naturales de nueces (*como el de almendra o el de nuez*)
turrón
mantequillas de nueces (*por ejemplo, de anacardo*)
harina de nueces
parte comestible de las nueces
aceite de nueces
pasta de nueces (*como la pasta de almendras*)
trozos de nueces
nuez pecana (*Mashuga Nuts®*)
pesto
piñones (*también conocidos como nueces de pino o pignoli*)
pistachos
praliné
nueces

- Mandelonas are peanuts soaked in almond flavoring.
Las mandelonas son maníes remojados en saborizante de almendra.
- Mortadella may contain pistachios.
La mortadela podría contener pistachos.
- Natural and artificial flavoring may contain tree nuts.
Los saborizantes naturales y artificiales podrían contener nueces de árbol.
- Experts advise patients allergic to tree nut butters (*i.e., cashew butter*) to avoid peanuts as well.
Los expertos aconsejan a las personas alérgicas a las mantequillas de nueces de árbol (es decir a la mantequilla de anacardo) que tampoco coman maní.
- Talk to your doctor if you find other nuts not listed here.
Consulte a su médico sobre otras nueces que no se hayan incluido en este documento.

HOW TO READ A LABEL for a SOY-FREE DIET
CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA SIN SOYA

Avoid foods that contain soy or any of these ingredients:

Evite alimentos que contengan soya o cualquiera de los siguientes ingredientes:

English

edamame
 hydrolyzed soy protein
 miso
 natto
 shoyu sauce
 soy (*soy albumin, soy fiber, soy flour, soy grits, soy milk, soy nuts, soy sprouts*)
 soya
 soybean (*curd, granules*)
 soy protein (*concentrate, isolate*)
 soy sauce
 Tamari
 Tempeh
 textured vegetable protein (TVP)
 tofu

Español

edamame
 proteína de soya hidrolizada
 miso
 natto
 salsa shoyu
 soya (*albúmina de soya, fibra de soya, harina de soya, sémola de soya, leche de soya, nueces de soya, retoños 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)
 tofú

May indicate the presence of soy protein: / *Podrían indicar la presencia de proteína de soya:*

English

Asian cuisine
 flavoring (*including natural and artificial*)
 vegetable broth
 vegetable gum
 vegetable starch

Español

Cocina asiática
 saborizantes (*naturales y artificiales*)
 caldo de vegetales
 goma vegetal
 almidón vegetal

- Studies show most individuals allergic to soy may safely eat soy lecithin and soybean oil.
Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas alérgicas a la soya pueden ingerir lecitina de soya y aceite de soya sin sufrir reacción alérgica.

HOW TO READ A LABEL for a SHELLFISH-FREE DIET
CÓMO LEER UNA ETIQUETA para una DIETA SIN MARISCOS

Avoid foods that contain shellfish or any of these ingredients:

Evite alimentos que contengan mariscos o cualquiera de los siguientes ingredientes:

English

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

cockle (*periwinkle, sea urchin*)
crab
crawfish (*crayfish, ecrevisse*)
lobster (*langouste, langoustine, scampo, coral, tomalley*)
mollusks
mussels
octopus
oysters
prawns
scallops
shrimp (*crevette*)
snails (*escargot*)
squid (*calamari*)

Español

abalones
almejas (*almeja redonda, mercenaria pequeña, almeja pismo, almeja dura*)
berberecho (*bígaro, erizo de mar*)
cangrejo
cangrejo de río (*cigala, cangrejo de los canales*)
langosta (*langostino, scampo, coral, tomalley*)

moluscos
mejillones
pulpo
ostras
gambas
vieiras
camarones (*crevette*)
caracoles (*escargot*)
calamares (*calamari*)

May indicate the presence of shellfish protein: / *Podrían indicar la presencia de proteína de mariscos:*

English

bouillabaisse
cuttlefish ink
fish stock
flavoring (*including natural and artificial*)
seafood flavoring (*such as crab or clam extract*)

surimi

Español

bullabesa
tinta de la jibia
caldo de pescado
saborizantes (*naturales y artificiales*)
saborizante a mariscos (*como extracto de cangrejo o de almejas*)
surimi

Keep the following in mind: / *Tenga en cuenta que:*

- Any food served in a seafood restaurant may be cross-contaminated with fish or shellfish.
Cualquier comida servida en una marisquería podría estar contaminada con pescado o con mariscos.
- For some individuals, a reaction may occur from cooking odors or from handling fish or shellfish.
Algunas personas podrían sufrir reacción alérgica al oler los vapores de la cocina o al tocar pescado o mariscos.
- Always carry medications and use them as soon as symptoms develop.
Siempre debe llevar consigo medicamentos y usarlos apenas se manifiesten los síntomas.