

**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
puddin
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
carne 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
lisozima
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



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 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
 seitán
 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



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 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.



11781 Lee Jackson Highway
Suite 100
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 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 chocolates*)
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.



11781 Lee Jackson Highway
Suite 100
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 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)
tofu

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.



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 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 (*bigaro, 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.



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

Reading Labels to Identify Gluten

GLUTEN-CONTAINING INGREDIENTS TO BE AVOIDED

Barley	Graham Flour	Rye
Bulgar	Kamut*	Semolina
Cereal Binding	Malt**	Spelt (Dinkel)*
Couscous	Malt Extract**	Triticale
Durum*	Malt Flavoring**	Wheat
Einkorn*	Malt Syrup**	Wheat Bran
Emmer*	Oats***	Wheat Germ
Filler	Oat Bran***	Wheat Starch
Farro*	Oat Syrup***	

* Types of Wheat

** Derived from barley

*** Recent studies have indicated that pure uncontaminated oats can be used in a gluten free diet with care. However, some individuals who cannot eat gluten may be advised by their health care provider to avoid oats.
<http://www.celiac.ca/Articles/PABoats.html>

Source: *Gluten-Free Diet, A Comprehensive Resource Guide* by Shelley Case, B.Sc., RD - ISBN 1-894022-79-3. Case Nutrition Consulting, 2003.