

# LECHE EN ETIQUETAS

Una guía simple y rápida  
para leer etiquetas

## LECHE PUEDE APARECER ASI:

Leche, suero de leche, leche sin lactosa, leche descremada.

Lácteos sin animales: proteína láctea sin animales, proteína de suero sin animales, leche sin animales.

Manteca o mantequilla, incluida la mantequilla artificial y el aroma de mantequilla.

Caseína y caseinatos.

Queso, incluido el sabor artificial a queso.

Crema.

Cuajada y natillas.

Sólidos de productos lácteos.

Galactosa.

Ghee.

Helados, leche helada y sorbetes.

Hidrolizados: hidrolizado de caseína, hidrolizado de proteínas, hidrolizado de suero.

Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina.

Sólidos de lactato y ácido láctico.

Lactitol monohidratado.

Lactoglobulina.

Lactosa y lactulosa.

Quark.

RECALDENTE.

Cuajo, caseína de cuajo.

SIMPLESSE.

Crema o nata agria-

Suero o whey: todo lo que contenga estas palabras.

Yogur.

### LECHE SUELE ESTAR EN:

Aroma natural o artificial  
Aroma de mantequilla artificial  
Aroma de caramelo  
Alimentos vegetales  
Alimentos veganos  
Chocolate, helado, yogur y cremas para untar sin lácteos  
Chicles  
Caramelos  
Medicamentos  
Carnes procesadas  
Aperitivos envasados  
Turrón  
Pan

### NUMEROS E O INS CON LECHE:

E-101: Colorante derivado de la leche.  
E-270: Ácido láctico (conservante).  
E-325: Lactato sódico (acidulante).  
E-326: Lactato potásico (acidulante).  
E-327: Lactato cálcico (acidulante).  
E-472b: Lactilato sódico (emulgente).  
E-478: Lactilato sódico (emulgente).  
E-480: Lactilato sódico (emulgente).  
E-481: Lactilato sódico (emulgente).  
E-482: Lactilato cálcico (emulgente).  
E- 966: Lactitol (edulcorante).  
H-4511: Casinato (espesante).  
H-4512: Casinato (espesante).  
H-4513: Casinato (espesante).