

Alergia a la leche

¿En qué consiste la alergia a la leche?

La alergia a la leche es una reacción que se tiene a las proteínas de la leche. La caseína es la proteína principal en la leche. Los niños que tienen alergia a la leche no deben beber ni comer productos lácteos ni alimentos que contengan proteínas de la leche. Los síntomas más comunes de la alergia a la leche son los siguientes:

Reacciones cutáneas:

- Ojeras alérgicas (ojos morados)
- Sarpullido que produce comezón
- Urticaria
- Eccema,
- Hinchazón de los labios, la boca, la lengua, el rostro y la garganta

Reacciones estomacales:

- Dolor y distensión abdominal
- Diarrea (por lo general muy líquida)
- Vómito
- Gases
- Cólicos

Reacciones nasales, pulmonares y de garganta:

- Goteo nasal
- Estornudos
- Ojos llorosos o con comezón
- Tos
- Sibilancias
- Falta de aliento

La alergia a la leche no es lo mismo que la **intolerancia a la lactosa**. Esta última significa que el organismo no produce suficiente lactasa, que es la encargada de digerir el azúcar de la leche. Las personas que tienen intolerancia a la lactosa sufren de dolor de estómago, gases y distensión abdominal. Si cree que su niño tiene intolerancia a la lactosa, debe pedirle al pediatra o al nutricionista registrado que le explique las opciones de tratamiento.

La **reactividad cruzada** ocurre cuando las proteínas de un alimento son similares a las de otro. Al ocurrir esto, el sistema inmunitario las considera iguales. Por ejemplo, si su niño tiene alergia a la leche de vaca también tiene un riesgo de alrededor del 90 % de ser alérgico a la leche de cabra o de oveja.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño si es alérgico a la leche?

Para tratar la alergia, el niño no debe comer ningún alimento que contenga leche ni productos lácteos, ni tomar leche. El niño y usted tienen que leer las etiquetas de los alimentos para ver si estos contienen productos lácteos.

¿En qué me debo fijar al leer las etiquetas de los alimentos?

En las etiquetas de los alimentos que están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), se debe indicar si contiene alguno de los 9 alérgenos alimentarios más comunes: leche, huevo, soja, trigo, cacahuate (maní), frutos secos, mariscos, pescado o sésamo. Lea siempre la lista de ingredientes para cerciorarse y revise todas las etiquetas de los alimentos detenidamente. Los fabricantes podrían hacer cambios en los ingredientes sin previo aviso.

Declaración en la que se informa sobre los alérgenos: "Podría contener [alérgeno]" o "Elaborado en una planta que también produce artículo que contienen [alérgeno]". No indican la probabilidad de que se produzca una contaminación cruzada. En general, debe evitar cualquier alimento con este tipo de etiquetas para el alérgeno de su niño o comunicarse con la empresa para obtener más información. Hable con el alergólogo de su niño si tiene preguntas sobre el nivel de rigor que debe tener para evitar los alérgenos.

Ejemplo de la etiqueta de un alimento:

Ingredientes

Avena integral, jarabe de arroz integral, crujientes de arroz (arroz elaborado, azúcar, sal, malta de cebada), manzanas en cubos, jarabe de jugo de caña evaporado, pasas de uva, fréjoles de soja tostados, mantequilla de almendra, miel, concentrado de jugo de peras y uvas, harina de arroz integral, aislado de proteína de soja, glicerina, aromas naturales, canela, leche descremada

Contiene leche, frutos secos y soja. Hecho en equipo donde también se procesó cacahuate y trigo.

¿Qué nombres se le da a la leche en las etiquetas de los alimentos?

Los siguientes son algunos nombres que reciben los productos derivados de la leche:

- Lácteos, contiene leche (entera, 2%, 1%, o descremada/desnatada)
- Sólidos que contienen leche en polvo
- Mantequilla
- Crema
- Half and half (mezcla de crema y leche)
- Crema agria
- Requesón
- Queso (de cualquier tipo)
- Helado
- Yogurt
- Kéfir
- Ponche de huevo
- Líquidos o polvos instantáneos para el desayuno
- Otras bebidas proteicas a base de leche

Ingredientes que contienen leche			
Saborizante de mantequilla artificial	Queso	Lactoalbúmina	Caseína de cuajo
Grasa butírica	Crema	Fosfato de lactoalbúmina	Tagatosa
Suero de leche	Lácteos	Lactoferrina	Suero
Aceite de mantequilla	Diacetilo	Lactosa	Suero hidrolizado
Caseína	Ghee	Proteína de leche hidrolizada	
Caseinatos (en todas sus formas)	Lactoglobulina	Proteínas hidrolizadas	

Los alimentos “no lácteos” aún podrían contener proteínas de leche, así que tómese el tiempo para leer las etiquetas. Muchas comidas, verduras, salsas, sopas y mezclas de ensalada envasadas contienen leche. Las normas actuales de los EE. UU. respecto a las etiquetas de los alimentos permiten colocar el término “no lácteo” en el envase. Un alimento puede ser etiquetado como “no lácteo” aunque este contenga caseína, una proteína de la leche. En la lista de ingredientes de los productos no lácteos aparecerá la palabra “caseína” o “caseinatos”, así como la palabra “leche”, si esta es un ingrediente.

Lea siempre la etiqueta para ver si el alimento contiene leche o productos lácteos.

¿Recibirá mi niño los nutrientes suficientes si no toma leche?

La leche es una buena fuente de muchos nutrientes que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo óseo del niño. Esto es de particular importancia durante los períodos de máximo crecimiento.

Nutrientes que se pierden al evitar la leche	Fuentes alternativas sugeridas (si no es alérgico)
Proteína, calcio, riboflavina, fósforo, vitaminas A, D y B12	Aumentar el consumo de otras proteínas: comer pescado, aves de corral, legumbres, huevos (si es seguro para su niño), sustitutos enriquecidos de leche; verduras de hoja verde, nueces, alimentos enriquecidos con calcio

¿Cómo puedo ayudar a mi niño a recibir los nutrientes adecuados?

Tendrá que escoger los alimentos con cuidado para sustituir los nutrientes esenciales que se pierden por no tomar leche. Las carnes rojas, la carne de aves de corral, los huevos, el pescado, los frutos secos y las legumbres pueden proporcionar con facilidad las proteínas necesarias. Sin embargo, también necesita reemplazar el calcio.

Muchas de las fuentes de calcio que no son lácteas son alimentos que no se encuentran entre los favoritos de la mayoría de los niños. Por ejemplo, 1 taza de verduras de hoja verde contiene la misma cantidad de calcio que 4 onzas de leche. Un niño que necesita ingerir 500 mg de calcio por día, tendría que comer 4 tazas de verduras de hoja verde. Las probabilidades de que un niño coma esa cantidad son muy pocas. Usted y el niño tendrán que leer las etiquetas con cuidado para hallar una variedad de alimentos enriquecidos con calcio.

Las alternativas a la leche pueden funcionar si su hijo tiene más de 1 año. Por ejemplo:

- Leche de soja
- Leche de arroz
- Leche de granos o semillas (leche de cáñamo, leche de avena, leche de lino)
- Leches de frutos secos (leche de almendras o de castañas)
- Leche de coco
- Leche a base de proteína de guisantes.

Si el niño los tolera, se puede intentar consumir cualquiera de estos sustitutos de la leche. Para que un producto sustituya un vaso de leche debe tener 30% de calcio y 8 gramos de proteínas por cada porción de 8 onzas. Fijese en la información adicional que figura en el envase para ver la cantidad de nutrientes. Lea la etiqueta de información nutricional en el paquete para ver la cantidad de nutrientes.

Los jugos enriquecidos con calcio proporcionan más calcio pero no son una buena fuente de otros nutrientes.

En algunos casos, es posible que deba dar al niño suplementos alimenticios. Pero si el niño está en una edad en la que la fórmula especializada sin leche es una parte importante de su dieta diaria, tal vez no sea necesario darle ningún suplemento.

Alimentos que están permitidos y los que debe evitar:

Alimentos que el niño puede comer (sin leche)	Alimentos que el niño no debe ingerir (contienen leche)
Bebidas y fórmulas	
<ul style="list-style-type: none"> Todas las bebidas carbonatadas Jugos de fruta Ponche Té <p>Bebidas no lácteas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leche de almendras Leche de castañas Leche o agua de coco Leche de lino Leche de cáñamo Leche de proteína de guisantes Leche de arroz Leche de soja <p>Fórmulas pediátricas y para niños lactantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fórmula hipoalergénica Fórmulas de soja 	<p>Toda la leche o los productos lácteos, como los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Suero de leche Leche condensada Leche en polvo descremada, extracto seco de la leche o proteínas de la leche Leche evaporada Leche de cabra Chocolate caliente Kéfir Leche sin lactosa Leche semidescremada Leche malteada Nido® Ovaltine Leche descremada Leche entera <p>Fórmulas infantiles/pediátricas con leche</p> <p>Bebidas no lácteas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sustitutos de leche para el café
Productos lácteos	
<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> Quesos Requesón Crema Extracto de crema Natilla Yogur congelado Mezcla de crema y leche Helado Queso para nachos Turrón natural o procesado Flan Crema agria (incluso las imitaciones) Queso Velveeta® Crema doble Yogurt
Huevos, carnes rojas, pescado y aves de corral	
<ul style="list-style-type: none"> Todos los huevos, la carne de res, el pollo, el pescado, el jamón, el pavo, el cordero, la ternera y el cerdo sin sazón Alimentos para bebés sin productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res, pescado o pollo empanizado o con crema Hot dogs con extracto de leche Fiambres o embutidos con extracto de leche Omelettes con queso o leche Salchichas Suflés
Frutas	
<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas para bebés sin productos lácteos Todas las frutas frescas Frutas en lata o congeladas sin productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas para bebés con leche Fruta enlatada o congelada con leche

Alimentos que el niño puede comer (sin leche)	Alimentos que el niño no debe ingerir (contienen leche)
Verduras	
<ul style="list-style-type: none"> Todas las verduras para bebés sin productos lácteos Todas las verduras frescas Verduras en lata o congeladas sin productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las verduras para bebés con leche Verduras empanizadas Verduras enmantecadas Verduras con crema Papas fritas congeladas con leche Papas instantáneas Productos vegetales con leche
Panes, cereales y pasta	
<ul style="list-style-type: none"> Panes y bollos hechos sin leche y productos lácteos Pan francés Cereales calientes Cereales fríos que no contengan leche Galletas: Galletas Graham Galletas de ostra Pretzels Galletitas saladas Pasta y almidones: Fideos (a base de trigo y arroz) Arroz Granos integrales 	<ul style="list-style-type: none"> Panes comerciales, bollos, cereales, galletas hechas con leche o productos lácteos Panecillos ingleses (leer la etiqueta) Avena o crema de trigo instantánea con leche Mezclas preparadas: Galletitas Panecillos Panqueques Waffles Galletas que contienen leche: Galletas tipo Club Galletas Graham de sabores Galletas Zweiback®
Sopas	
<ul style="list-style-type: none"> Sopas y caldos transparentes Sopas comerciales sin leche (leer la etiqueta detenidamente) Sopas caseras 	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier sopa con leche Sopas crema Sopas crema comerciales
Grasas	
<ul style="list-style-type: none"> Tocino Aceite o mantequilla de coco Margarina y aderezos sin leche Aceites vegetales Manteca vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla Crema Queso crema Ghee Margarina y aderezos que contienen leche
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> Pastel de ángel Barras de frutas congeladas Helados de agua frutales y saborizados Caramelos duros Dulces caseros sin leche Gelatina La mayoría de los rollitos de fruta y otras golosinas de tipo frutal Popsicle® 	<ul style="list-style-type: none"> Pasteles, galletitas, rosquillas o mezclas comerciales con leche Natilla Yogur congelado Helado hecho con leche Masa de tarta con mantequilla o margarina Flan Helado de agua

¿Cómo se sustituye la leche en las recetas?

Hay muchos productos que sustituyen la leche y que son a base de frutos secos, legumbres, semillas, guisantes y granos. Muchos vienen en distintos sabores: original (sin sabor), sin endulzar, de vainilla y de chocolate. Por lo general, las versiones sin sabor y sin endulzar son las que mejor funcionan en las recetas y pueden utilizarse para sustituir la leche en las mismas cantidades.

Al cocinar, se pueden usar aceites o margarina no láctea en lugar de mantequilla (en las mismas cantidades).

Se pueden conseguir productos a base de soja, coco, almendras y castañas, guisantes, yogur, crema agria y queso crema. No olvide revisar la lista de ingredientes, porque algunos productos, en especial el queso, podrían contener caseína.

¿Qué pasa con los alimentos que se comen fuera de casa?

En la escuela o la guardería, se debe hacer lo siguiente:

- Pregunte a la institución a la que asiste su niño si tiene un plan de acción en lo que respecta a las alergias.
- Informe a la institución acerca de las alergias del niño.
- Proporcione al establecimiento información por escrito sobre las alergias.
- Deje sus datos para que sepa cómo comunicarse con usted en caso de emergencia.
- Proporcione una foto del niño.

En cualquier otro sitio, enséñele al niño lo siguiente:

- Qué alimentos son seguros y cuáles no.
- A no intercambiar alimentos con los demás.
- A no ingerir ningún alimento cuyos ingredientes no conozca.
- Cuáles son los síntomas de la alergia.
- De qué modo y en qué momento debe informar a un adulto acerca de sus problemas relacionados con la alergia.
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos.

Comer fuera de casa puede ser difícil cuando se es alérgico a la leche. A muchos alimentos se les agregan productos lácteos a modo de aglutinantes o espesantes, o como uno de los ingredientes principales. Los siguientes son algunos consejos que se deben recordar cuando se vaya a comer fuera:

- Antes de ordenar, pregunte acerca de todos los platos del menú y de cómo se elaboran los alimentos.
- Tenga presente la contaminación cruzada. Por ejemplo: las pinzas para servir los ingredientes de las ensaladas, los utensilios de cocina que se usan con distintos alimentos en la parrilla, etc.
- Averigüe si la carne se cocina en una parrilla que también se utiliza para asar alimentos empanizados o que sean lácteos (sobre todo queso).
- Pregunte si se la pueden cocinar sobre una lámina de aluminio o una sartén limpia.
- Escoja platos que no sean empanizados ni contengan salsas.

¿Dónde puedo obtener más información?

- **Food Allergy Research and Education:**
foodallergy.org
- **Kids with Food Allergies:**
kidswithfoodallergies.org
- **Utah Food Allergy Network:**
utahfoodallergy.org
- **American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology:**
aaaai.org
- **Academy of Nutrition and Dietetics:**
eatright.org

Para obtener más información y hacer preguntas, comuníquese con los nutricionistas para pacientes ambulatorios de Primary Children's Hospital al teléfono 801.662.1601.