

# Dietas especiales en centros de atención infantil: celíacos, alérgicos a alimentos

Pascual Barona Zamora

Pediatra. C S Padre Jofre. Valencia



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS PEDIÁTRICOS MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

# Intolerancia a la lactosa

- Lactosa: principal azúcar de la leche.
- Intolerancia a lactosa → déficit de lactasa.
- Síntomas:
  - Retortijones.
  - Dolor abdominal.
  - Gases.
  - Diarrea.
- La mayoría toleran una dieta baja en lactosa.
- Algunos necesitan una dieta estricta sin lactosa.



# ¿Qué alimentos contienen lactosa?

- Leche, tanto entera como desnatada.
- Batidos, flanes, natillas y postres lácteos.
- Salsas y platos que se hacen con leche: croquetas, canelones, bechamel, helados, bollería, pasteles, chocolate, etc.
- El yogur, el kéfir y el queso tiene poca lactosa: algunos niños que no son muy sensibles a la lactosa pueden tolerarlos.



# Alimentos sin lactosa para asegurar un adecuado aporte de calcio

- Leche y otros productos sin lactosa.
- Verduras: brócoli, berza, espinacas, coliflor.
- Frutos secos (almendras, pistachos, pipas de girasol).
- Zumo de naranja fortificado.

- Tofu.
- Legumbres: judías, guisantes, garbanzos, soja.
- Pescados y mariscos: salmón, langostinos, gambas, almejas, berberechos.
- Sardinillas enlatadas.



## GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS PEDIÁTRICOS MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

# Alergia e intolerancia a las proteínas de vaca


- APLV → mediada por IgE.
- IPLV → no mediada por IgE.
- Proteínas de la leche:
  - Caseína
  - $\alpha$ -lactoalbúmina.
  - $\beta$ -lactoglobulina.
- Proteína de la leche y la carne:
  - Seroalbúmina.
  - Lactoferrina.
  - Inmunoglobulinas.

*No todos los alérgicos a las proteínas de vaca son alérgicos a la carne de vaca*



*Las proteínas de la leche de cabra, oveja y búfala son parecidas a las de la leche de vaca.*

# Alergia e intolerancia a las proteínas de vaca

| Ingredientes que contienen leche  | Ingredientes que no contienen leche   |
|---|---|
| <p>Leche<br/>Productos sólidos de leche<br/>Suero de leche agria<br/>Crema<br/>Mantequilla<br/>Nata<br/>Caseinato cálcico (H4511), sódico (H4512), potásico y magnésico<br/>Lactoalbúmina<br/>Lactoglobulina<br/>Ghee<br/>Dulce de leche<br/>cuajada Cuajada o requesón Suero láctico<br/>Caseína<br/>Turrón<br/>Flan o natilla</p> | <p>Lactato de calcio<br/>Esteroil lactilato de calcio<br/>Esteroil lactilato de sodio<br/>Mantequilla de coco<br/>Crema de tartar<br/>Ácido láctico<br/>Oleorresinas</p>  |

## GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS PEDIÁTRICOS MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

# Alergia e intolerancia a las proteínas de vaca

## Alimentos que no se pueden comer

### Leche de vaca

Natural o manufacturada, en polvo, descremada, condensada, evaporada, para lactancia...

### Productos lácteos

Yogur, natillas, flan, queso, requesón, natillas de chocolate, *petit suisse* o similar, arroz con leche, mantequilla, helados, cuajada, batidos...

### Productos con alguna cantidad de leche

- Galletas, magdalenas, pasteles, repostería, bollería...
- Chocolates con leche, caramelos con leche.
- Algunas margarinas, cremas de cacao.
- Papillas de cereales o frutas lacteadas.
- “Potitos” con leche.

# Alergia e intolerancia a las proteínas de vaca

Alimentos que no se pueden comer  
(si asocia alergia a carne de vacuno)

- Carnes de vacuno: ternera, vaca, toro, buey, novillo.
- Caldos de carne y algunas sopas de sobre o enlatadas.
- Ciertas clases de jamón de York. Conservas de vaca o ternera.
- Ciertos embutidos: chorizo, salchichón, mortadela, salchichas Frankfurt, sobrasada, longanizas...
- “Potitos” con carne de ternera o vaca.



# Alergia e intolerancia a las proteínas de vaca

## Alimentos permitidos

### Productos sin leche

Bebidas vegetales a base de soja, almendras, avena o arroz; productos sin leche de vaca, galletas y magdalenas sin leche, chocolate puro sin leche, margarinas 100% vegetales, horchata y polos de "hielo", papillas no lacteadas y "potitos" sin leche.

**Productos sin carne de vacuno (para niños alérgicos a la carne de vacuno)** Carne de avestruz, caballo, cerdo, conejo, pollo, cordero, caza...

Jamón serrano o cocido.

Embutidos (si hay certeza absoluta de que no contienen leche o carne de vaca). "Potitos" sin carne de vacuno.

Sopas o cocidos caseros sin carne de vacuno.

### Productos sin ninguna cantidad de leche:

Pescado, fruta, verdura, huevos y en general todos aquellos alimentos que no contienen leche o carne de vacuno.

## GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS PEDIÁTRICOS MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

# Enfermedad celíaca

- Intolerancia permanente al gluten.
- Gluten: proteína presente en algunos cereales:
  - Trigo.
  - Avena.
  - Cebada.
  - Centeno.
  - Kamut.
  - Sémola.
  - Espelta.
- Puede dar síntomas como: dolor abdominal, irritabilidad, diarrea, distensión abdominal, fallo en el crecimiento, anorexia, desnutrición, anemia, osteoporosis...
- Tratamiento: **dieta estricta sin gluten toda la vida.**



# Enfermedad celíaca

## No se pueden comer

Los alimentos que contengan gluten:

- Trigo.
- Avena.
- Cebada.
- Centeno.
- Espelta.
- Triticale.
- Sus derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias...

## Se pueden comer

- Cereales sin gluten: arroz, maíz, soja, tapioca, fríjoles, sorgo, quínoa, mijo, alforfón, ararais, amaranto y harina de nueces.
- Alimentos naturales que no contienen gluten: leche y derivados, carnes, pescados y mariscos, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, tubérculos, cereales permitidos, grasas comestibles y azúcar.

# Enfermedad celíaca

## Ingredientes que rechazar

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gluten.</li><li>• Cereales.</li><li>• Harina.</li><li>• Almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450).</li><li>• Amiláceos.</li><li>• Fécula.</li><li>• Fibra.</li><li>• Espesantes.</li><li>• Sémola.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Proteína.</li><li>• Proteína vegetal.</li><li>• Sémola.</li><li>• Proteína.</li><li>• Proteína vegetal.</li><li>• Hidrolizado de proteína.</li><li>• Malta.</li><li>• Extracto de malta.</li><li>• Levadura.</li><li>• Extracto de levadura.</li><li>• Especias.</li><li>• Aromas.</li></ul> |
|---|--|

*Leer siempre la etiqueta del producto de compra*

### GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS PEDIÁTRICOS MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

# Cuestiones de interés

- Evitar productos a granel, elaborados artesanalmente o que no estén etiquetados.
- Cuidado con las harinas sin gluten si no certifican que están libres de gluten.
- Es aconsejable comprar productos con certificado de calidad de alimentos sin gluten.
- Especial precaución en bares, restaurantes y comedores escolares.
- Ante la duda de si un producto lleva gluten, no hay que consumirlo.