Dieta para mamás con bebés con APLV

**DIETA SIN LACTEOS**

Las proteínas de la leche de vaca provenientes de los productos lácteos incluidos en la dieta de la madre pueden pasar a la leche materna, todos los productos lácteos deben eliminarse de la dieta de la madre. Siguiendo los consejos de un dietista, la madre lactante puede encontrar fuentes alternativas de calcio y otros nutrientes vitales que se encuentran en los productos lácteos.

**CÓMO ALIMENTAR A UN NIÑO DE MÁS EDAD ALÉRGICO A LA LECHE**

Una vez que el niño ha pasado la etapa de la fórmula y está comiendo y bebiendo alimentos y líquidos normales, evitar la leche y los productos lácteos puede llegar a ser extremadamente difícil. Se deben cobrir necesidades como por ejemplo, calcio, riboflavina y vitamina D.

La leche puede estar oculta en muchos alimentos, incluso en aquellos que uno nunca se imaginaría que contienen leche, como por ejemplo, carnes procesadas, alimentos endulzados con azúcar moreno, atún enlatado y chocolate. La larga lista de otros alimentos e ingredientes que se deben evitar incluye los siguientes:

* mantequilla y productos afines (incluyendo el sabor artificial a mantequilla, la grasa de mantequilla, los sólidos de mantequilla, el aceite de mantequilla, el suero de mantequilla y la esencia de mantequilla natural)
* colorante o esencia de caramelo
* productos de caseína y caseinatos (incluyendo los caseinatos de amonio, calcio, hierro, magnesio, potasio, cuajo, sodio y zinc)
* queso
* requesón
* crema y cuajadas de crema
* flan
* sustitutos de la grasa, como por ejemplo, Opta y Simplesse
* saborizantes y esencias artificiales y naturales (incluyendo esencia de crema bávara, esencia de azúcar moreno, esencia de caramelo, esencia de crema de coco, algunos aderezos y concentrados naturales para las carnes y las aves, agentes aglutinantes, rellenos, concentrado de huevo natural, pescado enlatado, papas condimentadas y saborizadas con queso crema y cebolla, totopos o nachos de maíz y papas fritas condimentadas)
* mantequilla clarificada
* leche de cabra (contiene proteínas similares a las de la leche de vaca)
* combinación de leche y crema (half-and-half)
* harina con elevado contenido proteínico y otros tipos de proteínas añadidas (en particular las proteínas que se hallan en los alimentos “de gran contenido energético” que frecuentemente contienen proteínas lácteas)
* sustancias hidrolizadas (incluyendo la caseína hidrolizada y las proteínas lácteas hidrolizadas)
* lactosa (y otros productos que comienzan con las letras ‘lact’ como lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina, lactato, ácido láctico, lactoferrina, lactoglobulina y lactulosa)
* margarina
* leche en todas sus formas (incluyendo leche condensada, leche deshidratada, sólidos de leche deshidratada, leche evaporada, leche baja en grasas, leche sin grasa o leche descremada, derivados de la leche, grasa láctea, polvos lácteos, proteínas lácteas, sólidos lácteos, leche malteada y leche en polvo)
* crema agria, sólidos de crema agria y sólidos de leche agria
* suero y productos del suero (incluyendo suero deslactosado, suero desmineralizado, suero en polvo, concentrado de proteínas de suero y proteínas hidrolizadas de suero)
* yogur

Se pueden utilizar muchos productos no lácteos en lugar de la leche o los productos lácteos. Sin embargo una etiqueta que indique “sin leche” puede ser engañosa. Por ejemplo, se afirma que algunos quesos de soja no tienen leche, pero pueden contener proteínas lácteas de todos modos. Por esa razón siempre es importante leer todas las etiquetas de los alimentos.

Al comer fuera de su casa, recomiendamos pedir las comidas más sencillas y hacer preguntas específicas al personal del restaurante acerca de los ingredientes de las comidas en el menú. Deben evitarse los alimentos fritos y los alimentos preparados con pasta para rebozar, incluso si esa pasta no contiene productos lácteos, el aceite que se use para freír los alimentos puede haber sido utilizado para freír algún otro alimento que sí contenía leche. La contaminación cruzada puede ser un problema sobre todo en los servicios de bufet en los cuales las cucharas para servirse pasan a menudo de un contenedor a otro, entre los cuales puede haber comidas que contengan leche o productos lácteos.

La contaminación cruzada también puede ocurrir fácilmente en casa. Asegúrese de usar distintos cuchillos para untar mantequilla y preparar emparedados y usar distintos contenedores para las papas fritas, las galletas u otros alimentos que la gente podría tocar después de haber tocado algún queso o alguna salsa para bocaditos u otro producto lácteo.

Entre algunas buenas alternativas a la leche y los productos lácteos podemos mencionar:

* Para hornear: los sustitutos de la leche dan resultados tan buenos como los de la leche y, en algunos casos, incluso mejores. Los zumos de frutas también dan buenos resultados al hornear comidas, pero se debería reducir la cantidad de azúcar añadida. En los casos en los cuales se use la leche únicamente como un líquido, reemplace la leche con agua o agua de arroz. La margarina sin contenido lácteo, la grasa vegetal o la mantequilla de soja (si se tolera la soja) pueden reemplazar a la mantequilla verdadera. El tofu hecho puré da buenos resultados para espesar comidas.
* Para desayunos: leche de arroz o de soja (siempre y cuando se tolere la soja) enriquecida con calcio
* Para emparedados y refrigerios: productos vegetarianos, como el queso vegetariano, que pueden conseguirse en las tiendas de alimentos naturistas y se elaboran sin huevos ni leche
* Para dulces: postres congelados, helados de agua, budines y paletas heladas elaborados con soja (siempre y cuando se tolere la soja) o a base de arroz

Información importante para evitar la leche y los productos lácteos:

* Las palabras “no lácteo” en la etiqueta de un producto indica que este producto no contiene mantequilla, crema o leche. Sin embargo, no necesariamente indica que no tengan otros ingredientes que contengan leche.
* El alimento de Kosher etiquetado “pareve” o “parve” casi siempre indica que el alimento está libre de leche y productos lácteos. Una “D” en la etiqueta de un producto junto a una K o U indica la presencia de la proteína de la leche. Estos productos deben evitarse.
* Las carnes procesadas, incluyendo los perritos calientes, las salchichas, los fiambres en conserva, frecuentemente contienen leche o se procesan en líneas que contienen leche. Lea cuidadosamente todas las etiquetas de los alimentos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTOS** | **PERMITIDOS** | **NO PERMITIDOS** |
| **Bebidas** | Bebidas gaseosas.  Café.  Té.  Fórmulas lácteas sustitutas de la soya, agua.  Bebidas de frutas. | Todos los tipos de leche, (entera, baja en grasa, desnatada, kumis, evaporada, condensada, en polvo, chocolate caliente).  Yogur, ponche de huevo, batidos de leche, maltas.  Todas las bebidas hechas con leche o productos lácteos. |
| **Panes** | Panes sin leche.  Pan francés. Tostada francesa hecha sin leche.  Pan de trigo, blanco, centeno, maíz, harina de trigo sin cernir, gluten y de soya preparados sin leche o productos lácteos. Tostada francesa hecha con leche.  Galletas de trigo sin cernir o galletas de arroz. Tostada francesa hecha con leche. | Pan de trigo, blanco o de centeno. Tostada francesa hecha con leche.  Bizcochos, roscas, magdalenas, panqueques, wafles, zwieback, galletas saladas, bizcocho tostado. Tostada francesa hecha con leche.  La mayoría de los panes y bolillos preparados comercialmente contienen leche o productos lácteos. Tostada francesa hecha con leche.  Tostada francesa hecha con leche. |
| **Cereales** | Cualquier cereal al que no se le haya añadido leche o productos lácteos. | Cereales ricos en proteína.  Cereales preparados y pre-cocidos con sólidos lácteos, caseína u otros productos lácteos añadidos. |
| **Postres** | Merengue, gelatina, paleta de helado, paletas de fruta, batido de fruta o torta cabello de ángel.  Pasteles, galletas, pasta de hojaldre sin leche o productos lácteos. | Pasteles, galletas, natillas, pudín, postres de nata o sorbetes con productos lácteos.  Helado, pastel de crema.  Pasteles pintados con leche, cremas de queso, panecillos. |
| **Huevos** | Preparados sin leche. | Huevos revueltos con leche, huevos cremosos, sustitutos del huevo. |
| **Grasas** | Aceite vegetal, grasa de la carne, tocino, manteca, salsa sin leche.  Mantequilla de maní (hecha sin sólidos lácteos).  Margarina sin sólidos lácteos.  Margarina kosher. | Mantequilla, crema, margarina. Aderezos para ensaladas o mayonesa con leche, sólidos lácteos o productos lácteos.  Algunos sustitutos de la mantequilla y cremas no lácteas. |
| **Frutas** | Todas las frutas frescas, congeladas, o enlatadas y los jugos de fruta sin leche. | Cualquier tipo de fruta servida con leche, mantequilla o crema. |
| **Carnes, Pescado, Aves y Queso.** | Carne horneada, a la parrilla, hervida, asada o frita: de vaca, ternera, cerdo, pollo, pavo, cordero, pescado, vísceras o tofú (preparado sin leche o productos lácteos).  Salchicha, delicatessen, carnes enlatadas o jamón si están hechos sin productos lácteos. | Todos los quesos, requesones, quesos crema  Algunos tipos de salchicha, embutido de bologna, salchichas de Frankfurt.  Carnes empanadas, rollo de carne molida cocida, croquetas, guisos, hamburguesas (a menos que estén preparadas sin leche).  Platillos preparados comercialmente hechos con leche o sólidos de leche. |
| **Papas y sustitutos** | Macarrones, fideos, espaguetis, arroz.  Papas blancas o dulces preparadas sin leche, mantequilla, crema o margarina permitida. | Papas gratinadas, con mantequilla, con crema, horneadas o sustitutos.  Macarrones con queso.  Puré de papas con leche o mantequilla.  Papas fritas congeladas pulverizadas con lactosa. |
| **Sopas** | Caldo, sopita, consomé o sopas con una base de caldo o con todos los alimentos permitidos. | Cremas, sopas de pescado, sopas de crema.  Todas las sopas hechas con leche o productos lácteos. |
| **Dulces** | Jarabe de maíz, miel, mermelada, jalea.  Paletas, dulces hechos sin leche o productos lácteos.  Azúcar granulada, morena o en polvo. | Dulces hechos con leche tales como chocolate, dulce de azúcar y leche (fudge), caramelos suaves, turrón. |
| **Vegetales** | Todos los vegetales frescos, congelados o enlatados sin leche o productos lácteos añadidos.  Todos los jugos vegetales. | Los vegetales gratinados, con mantequilla, con crema u horneados.  Vegetales rebozados.  Suflé de vegetales. |
| **Varios** | Salsa de tomate, aceitunas, encurtidos, nueces, hierbas, polvo de chile (ají), sal, especias, condimentos.  Cualquier alimento que esté libre de leche, queso, mantequilla y que no contenga leche en polvo o suero de leche. | Todos los alimentos con leche, queso, mantequilla, caseína del suero, caseinatos, hidrolizados, lactosa, lactoalbúmina, lactoglobulina o componentes de la leche, aromatizante de la mantequilla artificial.  Sustitutos no lácteos que contengan caseinato. |

Cómo leer una etiqueta para una dieta libre de leche:

Asegúrese de evitar los alimentos que contienen cualquiera de los siguientes ingredientes:

* Aromatizante de mantequilla artificial.
* Mantequilla, grasa de mantequilla
* Caseína.
* Caseinatos (amonio, calcio, magnesio, potasio, sodio).
* Queso, requesón, cuajadas.
* Natillas, pudín.
* Ghee
* Half and Half™ (Mitad y Mitad)
* Hidrolizados (caseína, proteína de la leche, proteína, suero lácteo, proteína del suero lácteo).
* Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina.

Asegúrese de evitar los alimentos que contienen cualquiera de los siguientes ingredientes:

Aromatizante de mantequilla artificial. Mantequilla, grasa de mantequilla Caseína.

Caseinatos (amonio, calcio, magnesio, potasio, sodio). Queso, requesón, cuajadas.

Natillas, pudín. Ghee Half and Half™ (Mitad y Mitad) Hidrolizados (caseína, proteína de la leche, proteína, suero lácteo, proteína del suero lácteo). Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina.

Leche (derivados, proteína, sólidos, malteada, condensada, evaporada, deshidratada, entera, baja en grasas, sin grasas, desnatada). Turrón. Cuajo de caseína. Crema agria. Sólidos de la crema agria.

Suero lácteo (sin lactosa, desmineralizado, concentrado de proteína).

Otras fuentes posibles de leche o productos lácteos:

Condimento de azúcar morena. Condimento de caramelo. Harina alta en proteína. Condimento natural.

No te preocupes de los alimentos que contengan los siguientes ingredientes. Estos no contienen Leche:

o Lactato de calcio o Estearoil lactilato de calcio

o Manteca de cacao o Cremor tártaro o Ácido láctico o Oleoresina

o Lactato sódico o Estearoil lactilato de sodio