Intolerancia a la lactosa

¿Qué es?

La lactosa es el principal azúcar de la leche. La intolerancia a la lactosa se produce cuando el cuerpo tiene un déficit de lactasa. Esta es una enzima que está en intestino delgado. Se encarga de digerir la lactosa, dando lugar a azúcares más pequeños. Si no se digiere, la lactosa llega al intestino grueso, donde las bacterias la fermentan y se producen gases y ácidos. Todo ello puede dar lugar a retortijones, dolor abdominal, gases y diarrea.

La mayoría de los niños con intolerancia a lactosa toleran una dieta baja en lactosa (una dieta con pocos derivados de la leche). Otros niños son muy sensibles incluso a pequeñas cantidades de lactosa y solo toleran una dieta sin lactosa (no pueden tomar ningún derivado de la leche).

¿Qué alimentos contienen lactosa?

- La leche, tanto entera como desnatada.
- Los batidos, flanes, natillas y postres lácteos.
- Las salsas y platos que se hacen con leche, como croquetas, canelones, bechamel, helados, bollería, pasteles, chocolate...
- El yogur, el kéfir y el queso tienen poca lactosa debido a la fermentación. Algunos niños que no son muy sensibles a la lactosa pueden tolerarlos.

Se debe leer las etiquetas de productos envasados porque pueden contener lactosa o leche, como es el caso de las salchichas, los embutidos o algunos platos preparados. Puede venir escrito como leche en polvo, sólido de leche o suero de leche. También puede estar presente en ciertos medicamentos, sobre todo en comprimidos.

¿Qué se puede tomar para asegurar un aporte adecuado de calcio?

- Leche y otros productos sin lactosa.
- Otros alimentos ricos en calcio: 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.

Alergia e intolerancia a proteínas de leche de vaca

¿Qué es la alergia o intolerancia a proteínas de leche de vaca?

La alergia es una reacción de tipo inmunológico, mediada por anticuerpos frente a las proteínas de la leche. Si no está mediada por anticuerpos se habla de intolerancia a proteína de la leche.

Si la alergia es a alguna de las proteínas de la leche de vaca (caseína, α-lactoalbúmina, β-lactoglobulina), no se puede tomar leche ni derivados, pero sí carne de vacuno.

Otras proteínas (seroalbúmina, lactoferrina, diversas inmunoglobulinas) están en la leche y en la carne de vacuno. Si se tiene alergia a estas, no se puede tomar leche, derivados lácteos ni carne.

La leche de cabra, oveja o búfala (mozzarella) tiene proteínas parecidas a las de la leche de vaca y también se debe evitar.

¿Qué alimentos contienen leche de vaca?

Todos los productos lácteos. Muchos alimentos procesados también contienen leche o productos derivados de la leche. Es muy importante leer la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos.

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

¿Qué alimentos no se pueden comer?

Leche y derivados:

- 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 similares, 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.

Si se asocia alergia a la 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.

En general, se deben evitar los alimentos en los que no se tenga la certeza de que no contienen los alimentos prohibidos.

¿Qué alimentos están permitidos?

Leches:

- De soja.
- De almendras.
- 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.

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

Enfermedad celíaca

¿Qué es la enfermedad celíaca?

Es una enfermedad producida por la intolerancia permanente al gluten. El gluten es una proteína presente en algunos cereales como trigo, cebada, centeno, avena, sémola, kamut y espelta.

Puede dar síntomas como: dolor abdominal, irritabilidad, diarrea, distensión abdominal, fallo de medro, anorexia, desnutrición, anemia, osteoporosis...

¿Cómo se trata?

El único tratamiento es seguir una dieta estricta sin gluten toda la vida. La ingesta de muy pequeñas cantidades de gluten puede producir lesión de las vellosidades intestinales, aunque no produzca síntomas.

¿Qué alimentos no se pueden comer?

Se eliminarán de la dieta todos los alimentos que contengan gluten: trigo, avena, cebada, centeno, espelta, triticale o sus derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias...

¿Qué alimentos se pueden comer?

Los siguientes cereales no contienen gluten: arroz, maíz, soja, tapioca, fríjoles, sorgo, quínoa, mijo, alforfón, ararais, amaranto y harina de nueces.

La dieta ha de basarse en 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.

¿Y en el supermercado?

Consumir productos manufacturados tiene riesgos potenciales. Hay que leer siempre la etiqueta del producto que se compra. Se debe comprobar los ingredientes que figuran en la etiqueta.

Si entre los ingredientes aparece algún de los siguientes, se debe rechazar:

- Gluten.
- Cereales.
- Harina.

- Almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450).
- Amiláceos.
- Fécula.
- Fibra.
- Espesantes.
- Sémola.
- Proteína.
- Proteína vegetal.
- Hidrolizado de proteína.
- Malta.
- Extracto de malta.
- Levadura.
- Extracto de levadura.
- Especias.
- Aromas.

En general, evitar productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados, donde no se puede comprobar el listado de ingredientes.

Tener cuidado con las harinas sin gluten si no certifican que están libres de gluten. Se pueden contaminar si la molienda se ha hecho en molinos que también muelen otros cereales.

Es aconsejable comprar productos con certificado de calidad de alimentos sin gluten.

Cuestiones de interés:

Hay que tener especial precaución en bares o restaurantes (en las excursiones) y en los comedores escolares. Hay que consultar cómo se ha elaborado y los ingredientes de cada plato antes de consumirlos. Por ejemplo: una tortilla de patatas puede llevar levadura, las salsas pueden estar ligadas con harina, puede haber echado picatostes a un puré, pueden haber frito patatas en una freidora en que se fríen croquetas o empanadillas, al servir un plato de lentejas han quitado el embutido pero el gluten de ese embutido está en la salsa...

Alimentos	Permitidos	Dudosos	No permitidos
Cereales y tubérculos	Arroz, maíz, tapioca, soja, grano sarraceno, quínoa, mijo Pasta y panes de harinas sin gluten	Patatas fritas envasadas, palomitas coloreadas	Trigo, avena, cebada, centeno, triticale, kamut, espelta
Frutas	Todas las frutas y zumos naturales Fruta en almíbar	Fruta manipulada (confitada o glaseada) Frutos secos fritos y tostados con sal	Fruta seca enharinada (higos secos)
Verduras y legumbres	Todo tipo de verduras y legumbres frescas, secas o congeladas	Platos precocinados	Verduras empanadas con pan o harina de cereales no permitidos
Leche y quesos	Leche fresca, pasteurizada, ultrapasteurizada, evaporada, en polvo Leches infantiles Yogur natural, nata fresca, quesos frescos y curados, mantequilla	Cremas y pudines, yogures con fruta, quesos de untar y de sabores, leche condensada, bebidas a base de leche, helados, margarina	Platos preparados con queso, empanados con harinas no permitidas, yogur con cereales no permitidos
Carne, pescado, marisco, huevo	Todo tipo de carne, pescado, marisco, fresco, congelado, en conserva al natural, en aceite, en sal, ahumado... Todo tipo de huevos y derivados de huevo Jamón curado y cecina	Embutidos, patés Conservas de carne o pescado Platos preparados o precocinados Huevos pasteurizados o en polvo	Carne o pescado empanados con pan o harinas de cereales prohibidos
Grasas	Grasas animales: manteca de cerdo, mantequilla, tocino Aceite vegetal: oliva, semillas Aceite y manteca de coco		
Especias y condimentos Levaduras	Especias y hierbas aromáticas. Colorantes y aromas naturales, sin moler Sal y vinagre de vino Levadura de cerveza fresca y liofilizada Gasificantes: bicarbonato sódico, ácido tartárico	Salsas preparadas, pastillas para caldo, levadura química, mezclas de especias, colorante alimenticio	Bechamel de harinas no permitidas Levaduras de cereales no permitidos
Dulces	Miel, azúcar, chocolate, cacao puro en polvo Edulcorantes puros Acesulfamo-K, aspartamo, fructosa, sacarina	Confituras y mermeladas, chocolate a la taza y en crema, sucedáneo de chocolate, caramelos y gominolas, gelatinas, chicles	Chocolate con cereales no permitidos Bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y demás productos de pastelería
Bebidas	Todo tipo de zumos, refrescos, café, infusiones naturales Toda clase de vinos Destilados	Café soluble, sucedáneo de café, infusiones de bolsa Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores...	Bebidas a base de avena, malta, cebada y centeno Bebidas destiladas o fermentadas a partir de estos cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores...

Recursos

- Intolerancia a la lactosa: http://www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/videos/con-mamitown/salud-infantil-aparato-digestivo/intolerancia-la-lactosa
- Alergia e intolerancia a las proteínas de la leche de vaca: http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/problemas-con-alimentos/alergia-e-intolerancia-las
- Alergia a las proteínas de vacuno (y otras alergias alimentarias): http://www.alergiainfantillafe.org/aavacuno.htm
- ¿Qué es la enfermedad celíaca?: http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/problemas-con-alimentos/que-es-la-enfermedad-celiaca
- ¿Con qué herramientas de información cuenta el celíaco?: http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/problemas-con-alimentos/con-que-herramientas-de