



MENÚS ADAPTADOS LA NECESIDADES ESPECIALES: INTOLERANTES A LA LACTOSA

ALERGIA A LAS PROTEÍNAS DE LA LECHE DE VACA

La alergia a las proteínas de la leche de vaca es una reacción adversa de mecanismo patogénico inmunológico, relacionada con la ingestión de leche.

La leche de vaca es el alimento ofensivo más habitual, y la alergia a este puede dar lugar a manifestaciones clínicas, más frecuentemente gastrointestinales, como vómitos o diarrea y cutáneas, como la dermatitis atópica o la urticaria, pero también puede producir anafilaxia. Recién, se estimó que alrededor de un 2% de los niños padecen alergia a la leche de vaca, lo que parece tener relación con el tipo de alimentación durante lo primer año de vida. Algunos estudios demuestran una mayor frecuencia de ella en niños alimentados con biberón.

Las principales proteínas alergénicas de la leche de vaca son la alfa S1-caseína y la beta-lactoglobulina, que prácticamente no se encuentran en la leche de mujer. Ante la sospecha o certeza de una alergia a la leche de vaca, además de suprimir todos los alimentos que la puedan contener, se debe tener presente que la caseína es una proteína que se utiliza en la elaboración de otros alimentos, como productos derivados del cerdo (jamón curado, salchichas, salamis, etc.), mosto de uva sin fermentar, orchata de chufa, otros zumos de fruta y bebidas alcohólicas naturales, champán, etc. ES por esta razón por la que una dieta de eliminación para niños con esta patología requiere suprimir la leche y los derivados lácteos, además de otros alimentos.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR



<p><u>Alimentos e ingredientes prohibidos</u></p>	<p>Alimentos</p> <p>Leche vaca Leche en polvo Batido de leche Derivados lácteos Nata Quesos frescos y fermentados Mascarpone Quark Feta Crema de leche Postres lácteos Margarina Mantequilla Helados Salsa bechamel</p> <p>Ingredientes y aditivos (ver notas 1 y 2)</p> <p>Lactosa Monohidrato de lactosa Azúcar de la leche Sólidos lácteos Lactitol (E966) (1) Trazas de leche Suero Suero lácteo Suero de leche Suero en polvo Cuajo Cuajada Grasas de leche</p>
<p><u>Alimentos y productos que pueden contener lactosa</u></p> <p>" Vigilar cuando se indica AZÚCARES, puede esconder lactosa al tratarse de un azúcar."</p> <p>" Vigilar en medicamentos y complejos vitamínicos dónde se utiliza como excipiente."</p> <p>"Vigilar cuando los productos han sido procesados y se les ha añadido algun ingrediente o aditivo."</p> <p>"Vigilar cuando se trata de</p>	<p>Alimentos</p> <p>Purés y sopas Pan Pasteles Fiambres Embutidos Pasteles y frituras de carne Huevos guisados con leche Sucédáneos de huevos en batidos Flanes Puré de patatas Crema o puré Bollería Donuts, Crêpes, Bollos Bizcochos, galletas Tostadas Precocinados Cereales enriquecidos Aderezo de ensaladas y mayonesas Sorbetes Tartas Yogures Batidos, ponches, malteados Chocolate con leche Rebozados Sucédáneos de chocolate Sopas instantáneas Bebidas alcohólicas destiladas o fermentadas (2)</p> <p>Productos</p> <p>Medicamentos Complejos vitamínicos</p>



<p>bebidas alcohólicas."</p>	<p>Dentífricos</p>
<p><u>Alimentos e ingredientes que se pueden consumir</u></p>	<p>Alimentos Fruta natural Frutos secos Mariscos Cereales Huevos Miel Mermelada Patatas Arroz Pasta Verduras Carnes Pescados Legumbres Tofu Leches vegetales: soja, coco, avena, arroz, almendras. etc. Ingredientes y aditivos de origen lácteo (ver nota 3) Lactatos (E325, E326, E327) Esteres lácticos (E472b) Lactilatos (E481, E482) Proteínas de la leche Caseína Caseinato Caseinato de calcio (antiguo H4511) Caseinato de sodio (antiguo H4512) Caseinato potásico Caseinato magnésico Lactábumina Lactoglobulina Ingredientes y aditivos Ácido láctico (E270) , Riboflavina (E101) y Almidón</p>

**(1, 2) EXCEPCIONES EN LA OBLIGATORIEDAD DE INCLUSIÓN EN EL ETIQUETADO**

El *Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria ofrecida al consumidor*, en su anexo II especifica las dos únicas excepciones -en el caso de los lácteos- que están previstas en la obligatoriedad de figurar en el etiquetado de los productos alimentarios:

(1) Lactitol Derivado de la lactosa. Se utiliza como edulcorante bajo en calorías para caramelos, chicles sin azúcar, galletas, helados, alimentos bajos en calorías y laxantes.

(2) Lactosuero Sólo cuando se utiliza en el proceso de elaboración de bebidas destiladas alcohólicas /espiritosas

(3) CONTAMINACIÓN CRUZADA

Ingredientes origen lácteo: Precaución con los ingredientes y aditivos de origen lácteo. Aunque no tienen relación con la lactosa puede existir una contaminación cruzada de lactosa al tener un mismo origen lácteo. Debemos contactar siempre con el fabricante para que nos garantice que no existe una contaminación cruzada de lactosa y que sean aptos para los intolerantes.

CONSEJOS PARA LOS NIÑOS, PADRES Y EDUCADORES

ACTUACIONES DE LA FAMILIA

- Notificarle al colegio que el niño es alérgico a las proteínas de la leche de vaca.
- Trabajar con la comunidad escolar para desarrollar un plan de acción que recoja las necesidades del niño con alergia a las proteínas de leche de vaca, tanto en la clase como en la cafetería, en las actividades extraescolares y en el transporte escolar.
- Proporcionarle a la dirección del centro las instrucciones del pediatra (dieta, medicación y cuidados).
- Comprobar la fecha de caducidad de la medicación.
- Educar al niño en el manejo de su alergia: alimentos permitidos y que se deben evitar, estrategias para evitar la exposición accidental a alimentos inseguros, síntomas de una reacción alérgica, cómo leer las etiquetas de los alimentos (en la edad apropiada).

ACCIONES DEL COLEGIO

- Tener conocimiento de la alergia del alumno.
- Revisar los informes suministrados por padres y pediatras.
- Los niños no deben sentirse excluidos de las actividades escolares, por mor de sus alergias.
- Formar un equipo con pediatras, profesores, director, monitores del comedor escolar, personal del transporte escolar y niños, para asegurar siempre una dieta apropiada para los niños con alergia a las proteínas de la leche de vaca. También debe supervisarse el menú cuando está fuera del colegio, pero bajo la supervisión de este.



- Saber actuar en caso de emergencia y proporcionar los primeros cuidados. Si se tiene una reacción alérgica grave, se debe llamar al 061.
- Trabajar con otros integrantes de la comunidad escolar para evitar la ingestión de alérgenos y de otros alimentos comprados en el colegio o suministrados por los compañeros y testar estrategias de educación nutricional.

RECOMENDACIONES AI ESCOLAR

- No debe intercambiar comida con otros niños.
- No debe ingerir un alimento se desconoce la lista de ingredientes o se contiene algún alérgeno.
- Debe ejercitar las estrategias de auto cuidado para el correcto seguimiento de su alergia.
- Debe notificarle inmediatamente la un adulto se sospecha que un determinado alimento contiene leche o productos lácteos o se lo consumió.
- Debe disponer de adrenalina auto inyectable.
- Debe disponer de un identificador, brazalete o chapa indicativa de su alergia.

Si el niño tiene una DIETA MEDICA SIEMPRE SE RESPETARA Y DEBERA SEGUIRLA A RAJA TABLA

Los Menús para los alumnos con INTOLERANCIA A LA LACTOSA , SERAN PRACTICAMENTE IGUALES A LOS MENUS ORDINARIOS PUESTO QUE LOS ALIMENTOS QUE COMPONEN LOS MENUS ORDINARIOS PRACTICAMNETE NO CONTIENEN LOS ALIMEMTOS PROHIBIBOS A EXCEPCION DE TENER EN CUENTA 2 GRANDES PUNTOS :

- **TODOS LOS LACTEOS: YOGURES, LECHE , FLAN O NATILLAS TENDRAN QUE SER SIN LACTOSA (SE COMERCIALIZAN TODO TIPO DE LACTEOS SIN LACTOSA APTOS PARA INTOLERANTES) .**
- **EN LAS CREMAS DE VERDURAS SE UTILIZARA LECHE SIN LACTOSA.**