

Dietas especiales: celíacos, alérgicos a alimentos

Pascual Barona Zamora

Pediatra. CS Padre Jofre. Valencia



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD 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 DE SALUD 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
 - α -lactoalbúmina.
 - β -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 Productos sólidos de leche Suero de leche agria Crema Mantequilla Nata Caseinato cálcico (H4511), sódico (H4512), potásico y magnésico Lactoalbúmina Lactoglobulina Ghee Dulce de leche cuajada Cuajada o requesón Suero láctico Caseína Turrón Flan o natilla</p>	<p>Lactato de calcio Esteroil lactilato de calcio Esteroil lactilato de sodio Mantequilla de coco Crema de tartar Ácido láctico Oleorresinas</p> 

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD 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.

Enfermedad celíaca

- Intolerancia permanente al gluten.
- Gluten: proteína presente en algunos cereales:
 - Trigo.
 - Avena.
 - Cebada.
 - Centeno.
 - Kamut.
 - Sémola.
 - Espelta.
- Síntomas: dolor abdominal, irritabilidad, diarrea, distensión abdominal, fallo de medro, 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">• 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. | <ul style="list-style-type: none">• Proteína.• Proteína vegetal.• Sémola.• Proteína.• Proteína vegetal.• Hidrolizado de proteína.• Malta.• Extracto de malta.• Levadura.• Extracto de levadura.• Especias.• Aromas. |
|---|--|

Leer siempre la etiqueta del producto de compra

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD 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.**