

Recomendaciones dietéticas para alergia a la proteína leche de vaca (APLV)



En los lactantes la primera recomendación es **seguir con lactancia materna** todo el tiempo que sea posible. **No es necesario** eliminar la proteína de leche de vaca de la dieta materna, sólo en casos excepcionales.



Escalera de la Leche

Productos horneados con trazas o pequeñas cantidades de PLV

- 1 SEMANA**
- **Galletas.** Inicio 1/día. Seguir aumentando hasta 4/día.
 - **Bollería** (¡mejor casera!): muffin, cupcake, bizcocho, magdalenas, etc. Empezar por ¼ - ½ ración y aumentar hasta 1 ración.

2 SEMANA

- **Yogur natural** Empezar con 1-2 cucharaditas y aumentar diariamente hasta 1 yogur diario (125 ml).

3 SEMANA

- **Quesos tipo mozzarella** en un trozo de pizza · **Queso fresco** tipo Burgos. (Empezar por 10g y hasta 40g)
- **Queso curado suave.** Empezar por 10g y aumentar hasta 20g.

4 SEMANA

- **Leche fresca**
- **En <12 meses** iniciar lactancia artificial en ascenso progresivo
- **En >12 meses** introducir leche de vaca entera (Si mala aceptación del sabor, probar las primeras 2 semanas con leche semidesnatada).

El **tratamiento** consiste en evitar las proteínas de leche de vaca (PLV). La **dieta** debe ser estricta en la mayoría de los casos.

Las PLV **pueden encontrarse ocultas en los ingredientes de muchos alimentos.** **No es necesario** eliminar de la dieta la **carne de vacuno cocinada.**

SEGUIMIENTO Y EXPOSICIÓN

El seguimiento es distinto si la alergia es **IgE** o **no IgE mediada**

En la **alergia IgE mediada** realizar...



Controles periódico bianuales Prueba de exposición controlada (PEC)

En la **alergia no IgE mediada** con síntomas leves (RGE, cólicos, estreñimiento, proctocolitis)



Pueden desarrollar **tolerancia** a los **3-6 meses** Se puede realizar la **PEC en domicilio** Seguir la **“Escalera de la leche”**

CUIDADO CON OTROS PRODUCTOS COMO...

- Cremas corporales
- Champús
- Geles
- Dentífricos
- Medicamentos (incluidos los que tienen lactosa).

01



Fórmulas de leche de vaca extensamente hidrolizada

Con o sin lactosa. Se recomienda en **todas las edades, incluidos menores de 6 meses.**

Las fórmulas parcialmente hidrolizadas no son una opción. También debe **evitarse** la ingesta de la **leche de otros bóvidos** como cabra u oveja y las bebidas vegetales comunes, no diseñadas para lactantes.



02

Fórmulas de arroz

Hidrolizados parciales de arroz. Sería una opción en **menores de 6 meses y también para familias veganas.** Faltan estudios a largo plazo.

FÓRMULAS DE SUSTITUCIÓN

Fórmulas de soja

Sus proteínas **no tienen reactividad cruzada** con las PLV.

03

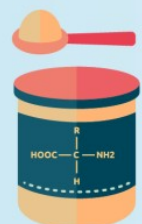


No deben utilizarse cuando exista enteropatía, malabsorción, nefropatía ni en lactantes menores a 6 meses.

Fórmulas elementales (de aminoácidos)

Con estas fórmulas **no existe riesgo de desencadenar una reacción alérgica.** Sólo indicadas en caso de no tolerar las anteriores opciones.

04



EVITAR PRODUCTOS QUE CONTENGAN EN SU ETIQUETADO:

- Ácido láctico (E-270)
- Caramelo (E-150)
- Caramelo amónico (E-150c)
- Caramelo cáustico (E-150a)
- Caramelo de sulfito cáustico (E-150b)
- Caramelo de sulfito de amónico (E-150d)
- Caseína
- Caseinato de calcio (H-4511), sodio (H-4512), potásico (H-4513)
- Ésteres mixtos de ácido láctico y ácido graso alimenticio con glicerol
- propilenglicol (E-478)
- Lactato cálcico (E-327)
- Lactato de sodio (E-325)
- Lactato ferroso (E-585)
- Lactato potásico (E-326)
- Lactitol
- Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina
- Lactoferrina
- Lactosa
- Lactulosa
- Nisina (E-234)
- Suero de leche, proteína de suero de leche, whey protein o proteína whey.