



Niños de 0 a 6 meses

Manejo nutricional para la alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV)



Definición de **patología**

La **alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV)** ocurre cuando el sistema de defensas reacciona de forma anormal a las proteínas de la leche de vaca. Es la alergia alimentaria más frecuente en lactantes y en niños menores de 3 años, y en la mayoría de los casos desaparece antes de la edad adulta.

El diagnóstico se basa principalmente en **retirar la leche de vaca** de la alimentación y observar si los síntomas mejoran, ya que no existen pruebas específicas para confirmarla.

La APLV puede causar síntomas en la piel, el sistema digestivo, la respiración e incluso afectar el crecimiento. Las reacciones pueden ocurrir al ingerir, inhalar o tener contacto con la leche de vaca, y en algunos casos pueden ser graves. Por lo que los pacientes son remitidos a la Unidad de Cuidados Intensivos.

Cuando el médico considera que la alergia podría haberse superado, indicará un reto o prueba controlada, que consiste en volver a exponer al niño a la proteína de la leche y evaluar si reaparecen los síntomas. Esta prueba debe hacerse únicamente bajo supervisión médica

¿Qué signos y síntomas puedes presentar?

Sistema	Síntomas - Signos
Cutáneos	<ul style="list-style-type: none">• Enrojecimiento de la piel• picazón y ronchas• Dermatitis atópica.• Ojos hinchados, lengua y/o labios.
Gastrointestinales	<ul style="list-style-type: none">• Vómito y náuseas.• Diarrea.• Sangre en el popo.• Reflujo gastroesofágico.• Dolor abdominal o cólico.• Rechazo a la comida.• Dificultad para tragar,• Regurgitación.• Estreñimiento o pujo.• Impactación fecal.• Dermatitis en el área del pañal.
Respiratorios	<ul style="list-style-type: none">• Rinitis o congestión nasal.• Silbido en el pecho.• Dificultad para respirar.• Mocos.• Tos crónica.
Cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none">• Hipotensión.• Choque.
Generales	<ul style="list-style-type: none">• Hipotonía.• Anafilaxia.• Postración.• Irritabilidad y llanto persistente.• Inadecuado crecimiento.

Adaptado de Recomendaciones sobre el diagnóstico y el tratamiento de la alergia a la proteína de la leche de vaca en población pediátrica colombiana - Posición de expertos. Bagés, M. C., Chinchilla Mejía, C. F., Ortiz Piedrahita, C., Plata García, C. E., Puello Mendoza, E. M., Quintero Hernández, O. J., Riveros López, J. P., Sosa Giraldo, F. J., Wilches Luna, A., & Vera Chamorro, J. F. (2020). Revista Colombiana De Gastroenterología, 35(1), 54-64. <https://doi.org/10.22516/25007440.40>



¿Cuándo se pueden desarrollar estas reacciones?

- 1** De **forma inmediata** (en un tiempo menor o igual a 2 horas), después de la exposición a la proteína de la leche de vaca.
- 2** De **forma tardía**, no hay un tiempo específico para la presentación de signos o síntomas, pudiendo ser hasta varios días después a la exposición.

¿Qué hacer cuando hay una **sospecha de APLV?**

- 1** El tratamiento de esta patología requiere de un **alto compromiso de la madre o los cuidadores.**
- 2** Para confirmar el diagnóstico cuando hay sospecha, se requiere **que el bebe elimine el consumo a la proteína de la leche de vaca**, por 2 a 4 semanas. Se elimina totalmente:
 - Leche de vaca.
 - Derivados.
 - En caso de que el bebé reciba leche materna, la madre debe hacer restricción de leche, derivados y productos de trazas.
 - Fórmulas especiales para su tetero.
- 3** La eliminación de esta proteína de la leche de vaca por lo general **no requiere de suspender la lactancia materna**, en caso de que se indique suspenderla, generalmente es de manera temporal, por lo cual se sugiere continuar con la extracción de leche materna durante este tiempo.
- 4** La madre durante la restricción de lácteos debe iniciar suplementación con calcio y vitamina D.
 - Tomar Biocalcium Plus (dos sobres al día).
 - Este producto no tiene trazas a la proteína a la leche de vaca.
 - No suplementarse con calcio, puede generar a largo plazo debilidad ósea y puede conducir a osteoporosis.
- 5** **No se recomienda el consumo de leche de otros animales** como cabra, oveja o búfala, ya que la gran mayoría de los niños también presentan síntomas con este tipo de leche.



¿Qué son **las trazas de proteína** de leche de vaca?

Son cantidades microscópicas de la proteína, que se encuentran en productos alimenticios, productos de aseo, cremas, maquillaje y utensilios que han tenido contacto con leche o productos que se fabriquen donde se manipule la leche.

Hay niños que también presentan síntomas con la exposición a trazas, por lo que estas también deben evitarse. En Colombia no existe ley que obligue a las empresas a declarar las trazas de productos alergénicos en sus etiquetas, por lo que hay que asumir que todos los productos industrializados podrían estar contaminados con las trazas de proteína de leche de vaca.

Durante la restricción de PLV debe evitarse la contaminación cruzada que se presenta cuando un alimento que es libre de proteína de leche de vaca está en cercanía con otro que si la contiene y ya no es apto para el consumo de un paciente alérgico.

A continuación, se presenta un cuadro con recomendaciones para evitar la exposición de su hijo a la proteína de la leche de vaca:

Situación	Recomendaciones
Productos industrializados	<ul style="list-style-type: none">• En lo posible evitarlos.• Si se van a consumir, leer los ingredientes en las etiquetas de cada compra.• Evitar productos con advertencias de lácteos.
Restaurantes	<ul style="list-style-type: none">• Se recomienda alimentación hecha solo en casa.
Viajes	<ul style="list-style-type: none">• Prepare con anticipación los medicamentos y asistencia médica.• Buscar sitios donde usted pueda preparar los alimentos.
Ambiente escolar	<ul style="list-style-type: none">• Informe de la alergia.• Lleve una copia del plan de alimentación.• No se debe compartir comida.
Casa	<ul style="list-style-type: none">• Evitar contaminación cruzada en la preparación de comida.• Separar los alimentos de los lácteos en contenedores aparte.
Cuidadores	<ul style="list-style-type: none">• Evitar el uso de productos cosméticos y de aseo que pueden tener contacto con el niño.



Recomendaciones nutricionales

Dieta de exclusión de la madre

- 1 La lactancia materna a libre demanda sigue siendo el alimento más importante para el bebé.
- 2 La eliminación de proteína de leche de vaca en la dieta materna **es el primer paso para diagnóstico y tratamiento de la APLV** (dieta de exclusión).
- 3 Según la severidad de los síntomas, puede requerirse fórmula especial por **3-7 días** antes de reiniciar la lactancia.
- 4 La **mejoría de los síntomas** puede tomar hasta 4 semanas; vigilar disminución progresiva del síntoma principal.

5 Si la madre **consume accidentalmente proteína de leche de vaca**, los síntomas pueden reaparecer.

6 **Mantener una alimentación variada**, adecuada y saludable, a pesar de la exclusión de ciertos alimentos.

7 **Evitar** usar utensilios contaminados con alimentos no permitidos.

8 **Leer etiquetas de productos** (manufacturados, cosméticos, material escolar, medicamentos, vacunas, productos a granel, pastelería, embutidos, salsas, etc.) porque pueden contener proteína de leche de vaca.

9 **Asistir a valoraciones periódicas** por nutrición clínica para vigilar el estado de salud materno.



Dieta de exclusión – Lactante menor a 6 meses

Objetivo: mantener adecuado estado nutricional, garantizar crecimiento y desarrollo, y controlar síntomas de alergia.

- 1** Si no recibe leche materna, la primera opción es una fórmula especial (efectos visibles hasta en 4 semanas).
- 2** Mantener este manejo **mínimo 6 meses**, según evolución.
- 3** La **dieta de eliminación** debe ser estricta, efectiva y completa.
- 4** **Evitar inhalación y contacto cutáneo** con productos que contengan leche de vaca: maquillaje, perfumes, cremas, pañitos húmedos y productos de aseo.
- 5** **No ofrecer** bebidas de almendras, arroz, coco, avena o soya (pueden causar síntomas y no aportan nutrientes suficientes).
- 6** **No ofrecer** leche de cabra, oveja, caballo o búfala.
- 7** **Revisar alérgenos** antes de administrar suplementos dietarios.
- 8** **Seguir estrictamente las recomendaciones**, evitar alimentos no autorizados y mantener la suplementación indicada según el médico y/o nutricionista.



Recomendaciones Higiénicas

- 1 Ofrecer** la fórmula preferiblemente bebida, evitando el chupo (difícil limpieza, riesgo de infecciones y problemas dentales).
- 2 Preparar** y manipular los alimentos del bebé de manera adecuada e higiénica.
- 3 Lavar** manos con agua y jabón antes de cualquier contacto con los alimentos del bebé.
- 4 Servir** los alimentos inmediatamente después de su preparación.
- 5 Mantener** limpieza extrema con las frutas; si es posible, retirar la cáscara.

NOTA: las recomendaciones 4 y 5, solo aplicarían cuando tenga alimentación complementaria.

Tabla 5

ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LECHE DE VACA	
ALIMENTO	NO PERMITIDO
PRODUCTOS PROCESADOS	<ul style="list-style-type: none"> -Embutidos (jamón, mortadela, salchicha). -Apanados: Nuggets, albóndigas, hamburguesas, pescados. -Pan de caja, productos de panadería. -Galletas industrializadas con o sin crema. -Ponqués o tortas que declaren mantequilla o leche (cualquier presentación). -Hojaldrados: Pasteles (pollo, carne), pasabocas, croissants. -Verduras cocidas o apanadas.
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> -Quesos. -Queso crema. -Leche en cualquier forma: condensada, seca, evaporada, de cabra, búfala, oveja y otros animales, baja en grasa, libre de lactosa, sin grasa, en polvo, enteral o desnatada. -Yogurt. -Bebidas achocolatadas. -Leche en polvo.
GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> -Mantequilla. -Manteca. -Ghee o mantequilla clarificada de vaca. -Margarinas (que contengan sólidos de leche). -Crema de leche. -Nata o postre de natas. -Crema agria. -Suero. -Suero costeño.
HARINAS	<ul style="list-style-type: none"> - Mezclas de pancakes, bizcocho o tortas que declaren contengan leche (cualquier presentación) o mantequilla-
BEBIDAS	<ul style="list-style-type: none"> - Bebidas de malta. - Ponche. - Bebidas para deportistas con suero.
POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> -Flanes. -Natillas. -Cuajadas con o sin dulce. -Helados a base de leche. -Dulce de leche “arequipe”. -Turrone o panelitas de leche. - Budín o arroz con leche. -Paletas de hielo a base de agua. -Chocolates de leche. -Dulces chiclosos. -Aroma de azúcar morena, aroma de caramelo, aroma de chocolate, aromas (naturales y artificiales).

ALIMENTO	NO PERMITIDO
SALSAS O ADEREZOS	<ul style="list-style-type: none"> -Mayonesa. -Saborizantes, esencias artificiales y naturales: crema bávara, crema de coco y de caramelo. -Aderezos cremosos. -Salsas para marinar: Cubitos de caldo de pollo, verdura y carne. -Salsa de tomate. -Sopas enlatadas o en sobre tipo polvo.
ETIQUETADO NUTRICIONAL	<ul style="list-style-type: none"> -Caseína (hidrolizada) ((α) alfacaseína, (β)betacaseína, kappacaseína). -Caseína del cuajo de la leche. -Leche en polvo. -Concentrado de proteínas (si no especifica cuáles, es porque tiene muchas y seguramente contiene las derivadas de lácteos). -Sólidos de leche. -Suero láctico / deslactosado / desmineralizado. -Concentrado de suero. -Lactulosa. -Lactoalbúmina ((α)alfalactoglobulina, (β)betalactoglobulina). -Fosfato de lactoalbúmina. -Lactoferrina. -Lactoglobulina. -Lactosa. -Caseinato cálcico (H4511). -Caseinato sódico (H4512). -Caseinato de potasio o de magnesio. -Hidrolizado de proteínas Lácteas/caseína/globulina. -Seroalbúmina, seroalbúmina bovina, inmunoglobulinas bovinas, transferrina. -Saborizante artificial a mantequilla. -Proteína de leche hidrolizado.
ADITIVOS	<p>E-325, E-326, E-327, E-472, E478, E480, E-481, E482, E-575, E-585, E-966, H-4511, H4512, H-4513. láctico, lactato, lactilato, lactona, lactiol.</p>

Tabla 6

ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LECHE DE VACA	
ALIMENTO	NO PERMITIDO
HUEVOS Y LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> -Claras de huevo o yemas líquidas. -Huevo deshidratado o en polvo o sustitutos del huevo.
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> - Bebidas achocolatadas. - Crema batida.
HARINAS	<ul style="list-style-type: none"> -Mantequilla. -Manteca. -Ghee o mantequilla clarificada de vaca. -Margarinas (que contengan sólidos de leche). -Crema de leche. -Nata o postre de natas. -Crema agria. -Suero. -Suero costeño.
POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> -Chocolates de leche. -Leche condensada. -Dulces chiclosos. -Merengue. -Ponche. -Flanes y cremas de decoración. -Gelatina que declare huevo en sus ingredientes.
SALSAS O ADEREZOS	<ul style="list-style-type: none"> -Mayonesa. -Salsa rosada o tártara. -Aderezos cremosos. -Salsa de tomate. -Sopas enlatadas o en sobre tipo polvo que declaren huevo.
ETIQUETADO NUTRICIONAL	<ul style="list-style-type: none"> -Globulina. -Livetina. -Ovolactoalbúmina, ovomucina, ovomucoide, ovovitulina. -Lecitina. -Lisozima. -Vitelina. -Emulsionante. -E-161B Colorante amarillo, luteína.

Tabla 7

ALERGIA AL TRIGO	
ALIMENTO	NO PERMITIDO
A BASE DE TRIGO	<ul style="list-style-type: none"> -Panes y productos de panadería a base de trigo, cebada, centeno. -Cereales elaborados con sémola, trigo o derivados. -Pasta de harina de trigo, macarrones, cualquier cereal con semolina.
JUGOS	<ul style="list-style-type: none"> -Jugos de caja o néctares. -Cerveza, malta. -Bebidas a base de cereales. -Sustitutos del café.
PRODECTOS PROCESADOS	<ul style="list-style-type: none"> -Mezclas preparadas de hotcakes, waffles, bizcochos, panes, etc. -Aderezos o salsas espesadas con harina de trigo (salsa de soya, salsa teriyaki, salsa de tomate, mostaza, mayonesa). -Chocolates o golosinas con malta o extracto de cereal. -Aroma de azúcar morena, aroma de caramelo, aroma de chocolate, aromas (naturales y artificiales). -Comida oriental precocida o preparada. -Jarabe de glucosa, goma, proteína vegetal hidrolizada, kamut, almidón modificado. -Sopas de sobre, cremas de verduras, sopas instantáneas. -Verduras apanadas. -Productos cárnicos apanados, precocidos. -Embutidos: jamón, salchicha, salchichón, mortadela, carne de hamburguesa.
INGRESIENTES, ADITIVOS Y OTROS	<ul style="list-style-type: none"> -Almidón de trigo. -Almidón modificado. -Dextrosa. -Maltodextrina. -Proteína vegetal hidrolizada. -Jarabe de malta o de glucosa. -Goma guar. -Glutamato mono sódico (GMS). -Extracto de malta. -Gluten. -Trigo, cebada, centeno. -Triticale (cereal reforzado que procede del cruzamiento entre trigo y centeno). - Salsa de soya. -Ablandadores de carne.

Tabla 8

ALERGIA A LA SOYA	
ALIMENTO	NO PERMITIDO
PRODUCTOS PROCESADOS	<ul style="list-style-type: none"> -Panes, galletas saladas, pasteles, bollos o productos de pastelería que contengan cacahuates, aceite de cacahuete, harina de soya. -Cereales procesados y "naturales" que contengan ingredientes a base de soya. -Pasta a base de soya. -Sopas enlatadas, platos comerciales y alimentos combinados. -Productos horneados, como pasteles o galletas que contengan harina de soya. -Los productos a base de soya pueden encontrarse en algunos helados comerciales y otros postres congelados. -Caramelos, caramelos de nuez, dulce de leche y caramelos elaborados con harina de soya. - Crema no láctea. -Fórmulas a base de soya, sustitutos del café con soya, café instantáneo, mezclas de cacao, bebidas a base de malta, mezclas para bebidas de frutas elaboradas con ingredientes a base de soya.
VERDURAS Y FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> -Semillas de soya, brotes de soya. -Cualquier verdura o fruta preparada con salsas o rebozado que contengan productos a base de soya. -Vainas de soya.
CARNES Y SUSTITUTOS	<ul style="list-style-type: none"> -Chorizo de cerdo, carnes frías procesadas/fiambres elaborados con soja. -Carnes de elaboración comercial mezcladas con soja. -Sustitutos de carne o queso que contengan soja: tofu, natto (comida tradicional japonesa hecha con soya fermentada), miso. -Proteína vegetal texturizada (PVT).
INGREDIENTES Y ADITIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Proteína de soja hidrolizada. -Miso, natto. -Salsa de soya. -Albúmina de soya, Queso de soya ,Fibra de soya, Harina de soya, Sémola de soya, Helado de soya, Porotos de soya, Leche de soya, Brotes de soya, Concentrado de proteína de soya, Proteína de soya purificada, Brotes de soya, Yogur de soya y Semillas de soya (tofu, gránulos). -Tamarí (salsa de soja fermentada más espesa y menos salada). -Tempeh (producto procedente de la fermentación natural controlada de la soja que se presenta en forma de pastel). -Proteína vegetal texturizada (pvt). -Tofu.

Tabla 9

ALERGIA A LOS FRUTOS SECOS	
FRUTOS SECOS	NO PERMITIDO
NUECES	-Aceite de nueces, nueces picadas, nueces confitadas, mantequilla de nueces.
MANÍ	-Aceite de maní, maní triturado, maní confitados, mantequilla de maní, maní recubierto, crema de maní, proteína extraída del maní, turrón de maní.
ALMENDRAS	-Harina de almendras, leche de almendras, pasta de almendras, aceite de almendras, bebida de almendras.
AVELLANAS	-Harina de avellanas, aceite de avellanas, avellanas tostadas, crema de avellanas.
PISTACHOS	-Mantequilla de pistachos, pistachos triturados, pistachos confitados.
CACAHUATES	-Mantequilla de cacahuete, aceite de cacahuete, cacahuetes tostados, crema de cacahuete.
PIÑONES	-Piñones picados, aceite de piñones.
MACADAMIA	-Nueces de macadamia picadas, aceite de macadamia.



Hospital Universitario San Ignacio

Carrera 7 No. 40-62 Bogotá, Colombia.

[**www.husi.org.co**](http://www.husi.org.co)