

¿Por qué mi hijo necesita esta dieta?

Algunos niños son alérgicos a las proteínas de la leche. Esto significa que no deben comer ningún alimento ni ingredientes en los alimentos que contengan la proteína de la leche. Los alimentos con la proteína de la leche incluyen queso, leche, yogurt y crema. **Los bebés menores de un año de edad que se alimenten con fórmula deben tomar una fórmula sin leche. Además, no deben comer alimentos que contengan ingredientes de leche.**



¿Los alimentos sin leche son diferentes a los alimentos sin lactosa?

Sí. Una alergia a la leche es **muy diferente** a la intolerancia a la leche o a la lactosa. Su hijo debe evitar todos los tipos de proteínas de la leche. Los niños que tienen intolerancia a la lactosa a veces pueden tolerar pequeñas cantidades de productos lácteos. Consulte la hoja educativa sobre la dieta baja en lactosa para obtener más información.

¿No necesita mi hijo leche de vaca para crecer?

Si retira la leche de vaca de la alimentación, es posible que su hijo no reciba suficientes calorías, calcio, riboflavina, vitamina D y proteína. Podría ser necesario darle suplementos. Converse con el médico o el dietista de su hijo quien le puede pedir que use sustitutos de bebidas y suplementos. Muchos sustitutos de la leche no son buenos sustitutos de la leche de vaca para los niños menores de 2 años de edad o que no tengan supervisión médica estrecha. Asegúrese de conversarlo con el proveedor de atención de salud de su hijo.

¿Cómo empiezo una dieta sin leche?

1. Haga una lista de los alimentos que debe evitar. Revise los alimentos que tiene en casa. Lea las etiquetas para ver qué alimentos no contienen leche. Haga una lista de los alimentos para los cuales necesita encontrar un sustituto.
2. Haga una lista de los alimentos que debe incluir. Comience con alimentos de un solo ingrediente como frutas y verduras. Consulte la tabla de opciones de alimentos para obtener ideas.
3. Vaya de compras. Comience con su supermercado local. Si no puede encontrar todos los artículos que necesita, intente en una tienda especializada o compre en línea. Pídale a su dietista una lista de recursos para comprar alimentos libres de alérgenos.
4. Encuentre una bebida segura. Hable con su médico o dietista quien puede ayudarlo a encontrar una bebida que satisfaga las necesidades nutricionales de su hijo.

¿Cómo leo las etiquetas de los alimentos?

Hay una ley que dice que la fuente de ingredientes para algunos alérgenos alimentarios debe estar en la etiqueta de los alimentos. Esta ley incluye la leche.

- **Lea todas las etiquetas.** Esto incluye todo lo que pueda entrar en la boca de su hijo o en su piel. Lea la etiqueta de alimentos, medicamentos, vitaminas, lociones, enjuagues bucales, pasta de dientes y alimentos para mascotas.

- **Lea la etiqueta cada vez que** compre el producto. Los ingredientes pueden cambiar sin previo aviso.

Los alérgenos se pueden encontrar en la etiqueta de dos maneras:

1. **En la lista de ingredientes.** Esta lista debe indicar el nombre común, como leche. El nombre común puede estar entre paréntesis después del nombre del ingrediente.
2. **En la declaración del "contenido".** Esta siempre enumera el nombre común, como leche.

Ejemplo de declaración de ingredientes:

Ingredientes

UNBLEACHED ENRICHED FOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE {VITAMIN B1}, RIBOFLAVIN {VITAMIN B2}, FOLIC ACID), SOYBEAN OIL, ~~CHEDDAR CHEESE~~ ~~CULTURED MILK~~, SALT AND ENZYMES), TAPIOCA DEXTRIN, SALT, AUTOLYZED YEAST EXTRACT (CONTAINS BARLEY), CALCIUM CARBONATE (NATURAL SOURCE OF CALCIUM), LEAVENING (CALCIUM PHOSPHATE AND/OR YEAST), NATURAL FLAVOR, ANNATTO EXTRACT (VEGETABLE COLOR).CONTAINS WHEAT, **MILK**



Consejos para evitar la leche

- El folleto "**Consejos para evitar el alérgeno**" de FARE (Investigación y educación sobre las alergias a los alimentos) enumera los ingredientes que significan leche. También enumera productos que a menudo se hacen con leche. Visite el sitio web de FARE en www.foodallergy.org para obtener la lista más actualizada. Debe obtener una lista actualizada al menos una vez al año.
- Evite los alimentos que contengan una advertencia del fabricante para la leche. Esta advertencia le permite saber que **puede haber** contacto cruzado con un alérgeno. Se pueden usar frases como "puede contener", "procesado en" o "fabricado en". Estas advertencias pueden aparecer en cualquier lugar de la etiqueta.
- Algunas carnes procesadas, como los hot dogs o carnes frías, contienen ingredientes lácteos. Siempre lea la etiqueta antes de comprar carnes procesadas.
- "No lácteos" no significa sin proteínas de la leche. Lea la lista de ingredientes para asegurarse de que el producto no contenga la proteína de leche.

	Elija	Evite
Bebidas	Leche de soya o arroz enriquecida (tenga precaución con los niños menores de 2 años de edad); fórmula de soya para bebés, jugo fortificado con calcio en cantidades limitadas.	Leche de vaca, suero de mantequilla, leche en polvo sin grasa, evaporada o condensada; mezclas de cacao que contengan leche, malteadas.
Panes y almidones	Panes sin leche (puede incluir pero no se limita a bollos, bagels, muffins ingleses, tortillas o pan árabe o pita); arroz o pastas solos, cereales secos o cocidos, galletas saladas sin leche, hot cakes o waffles sin leche, pan francés hecho sin leche .	Todos los que contengan sólidos de leche o suero de la leche; hot cakes, waffles o pan francés hechos con leche, galletas saladas hechas con leche o queso, macarrones y queso, productos de espagueti enlatados y otros productos de arroz o pasta que contengan leche.
Queso	Sustitutos sin leche hechos de soya, arroz u otros ingredientes sin leche Algunos tienen caseína; lea las etiquetas atentamente.	Todos los quesos, queso cottage, queso ricotta.
Condimentos	Sal, pimienta, especias, cátsup, mostaza, salsa para carne, salsa, jalea, mermelada, salsa de barbacoa, salsa de soya, jugo de carne o gravy hecho sin leche .	Salsa de queso, salsa stroganoff, condimento para palomitas de maíz con sabor a mantequilla; la crema para café no láctea puede contener leche.
Postres y refrigerios	Pastel, galletas o pay hechos en casa sin leche, mantequilla ni margarina que contenga leche; gelatina, nieve, hielo con fruta, Popsicles®, refrigerios de frutas, malvaviscos, caramelos, frijolititos de gomita, gomitas, azúcar, miel, melaza, barras de chocolate y golosinas sin leche, polvo 100% de cacao.	Todo postre comprado en tienda o preparado en una panadería hecho con ingredientes de leche; helado, yogurt helado, yogurt, budín, natilla, crema batida, golosinas de chocolate con leche, caramelo de dulce de leche; las golosinas con sabor a mantequilla, la nieve y los caramelos pueden contener leche.

Grasas	Margarina sin leche, aceite o manteca vegetal, mayonesa, aderezo italiano para ensaladas, alimentos fritos hechos sin productos lácteos en aceite limpio.	Mantequilla, margarina, queso crema, crema agria, salsas hechas con mantequilla, crema o queso; aderezos con queso para ensaladas, suero de mantequilla o leche agregada, papas fritas con queso o con saborizante de crema agria.
Frutas	Frescas, enlatadas, congeladas o secas.	Todas las que estén preparadas con productos lácteos; frutas bañadas en yogurt.
Carnes y sustitutos de la carne	Res, cerdo, pollo, pavo y pescado frescos; huevo cocido o duro; nueces, mantequilla de cacahuete (maní), frijoles, lentejas o chícharos (guisantes) secos.	Carne, pescado o huevos preparados con leche, mantequilla o queso; carnes empanizadas; hot dogs, carnes frías o salchichas a menos que no contengan leche.
Sopa	Toda sopa a base de caldo; consomé en cubos.	Toda sopa a base de crema o queso.
Verduras	Frescas, congeladas o enlatadas; puré de papas casero hecho con caldo de pollo en lugar de leche.	Todas las que estén preparadas con mantequilla, queso o salsa de crema; puré de papas instantáneo, salsa de tomate con queso.

¿Cuáles son algunas marcas de margarina sin leche?

- Margarina sin sal en barra Fleischman's
- Imitación de mantequilla para untar Earth Balance Original, sin soya, de aceite de oliva y omega-3
- Smart Balance Light

¿Cuáles son algunas marcas comunes de productos alimenticios sin leche?

- Applegate Farms <http://www.applegate.com>, 866-587-5858
- Cherrybrook Kitchen <http://www.cherrybrookkitchen.com>, 888-417-9343
- Daiya <http://us.daiyafoods.com/>, 877-324-9211
- Enjoy Life Foods <http://www.enjoylifefoods.com>, 888-252-5438
- Ian's Natural Foods <http://www.iansnaturalfoods.com> 508-283-1174
- Ripple <http://www.ripplefoods.com>, 888-206-1664
- Silk Soy Products <http://www.silksoymilk.com>, 888-820-9283
- Tofutti <http://www.tofutti.com/btcc.shtml>, 908-272-2400
- Van's Natural Foods <http://www.vansfoods.com> 800-323-7117
- Zen Soy <http://www.zensoy.com/products.html>

Para obtener más información

Food Allergy Research & Education (FARE) (Investigación y educación sobre las alergias a los alimentos). Ofrece educación y apoyo a las familias que tienen alergias a los alimentos.

Food Allergy Research & Education

7925 Jones Branch Dr. Suite 1100

McLean, VA 22102

Teléfono: (800)929-4040

Fax: (703)691-2713

<http://www.foodallergy.org>

Hable con su médico o dietista si desea obtener más información sobre las alergias a los alimentos.

Recomendaciones nutricionales:

Bebidas “sustitutos de la leche” adecuadas a la edad: _____

Multivitaminas: _____

Calcio: _____

Vitamina D: _____

Otros: _____

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.