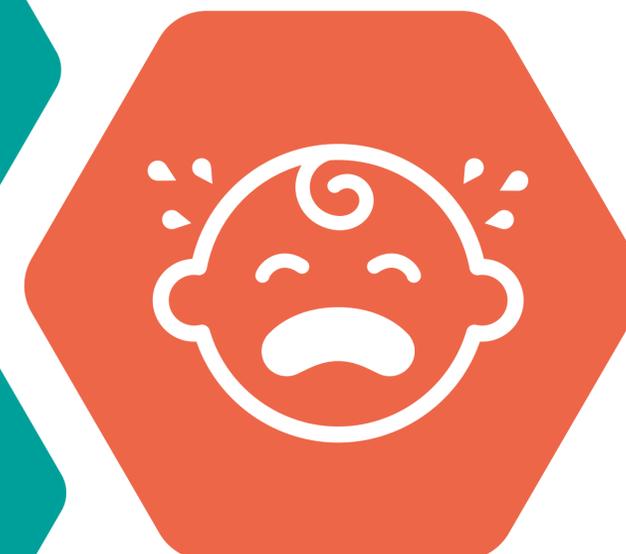




Dieta para mamás lactantes de bebés con APLV

Descubriendo necesidades especiales

Después de conocer el diagnóstico de **Alergia a la Proteína de la Leche de Vaca de tu bebé**, probablemente te preguntes qué **cambios debes hacer en su dieta y en la tuya**. Seguramente estás un poco alarmada, sin embargo, sólo tienes que informarte para hacer **algunos ajustes en la alimentación de ambos**.



Suena complicado, pero Club EnfaBebé está aquí para ayudarte.

Dieta de exclusión

Si estás **amamantando a tu bebé** y éste desarrolla una **alergia a la proteína de la leche**, es posible que tu pediatra te recomiende una dieta:



Libre de leche
Productos lácteos
y derivados

En estos casos, es importante tener en cuenta que cuando estás **amamantando al bebé**:



La desaparición total de **la proteína de leche** de su organismo podría tardar varias semanas¹

Así que no te desanimes...

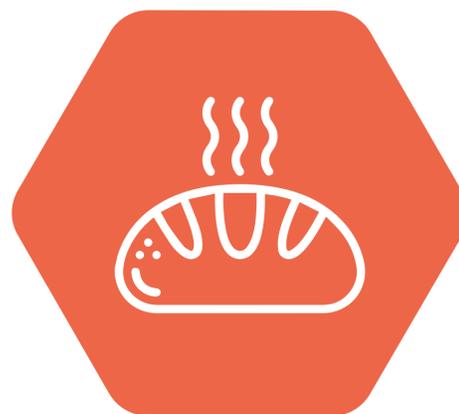
¡vale la pena tener paciencia!

¿Dónde se esconde la Proteína de la Leche de Vaca?

Es muy importante que el **médico pediatra** te proporcione una lista de **alimentos que contienen lácteos y/o proteína de leche de vaca** pero que no es tan evidente como:



Cereales procesados



Pan



Aderezos para ensaladas

Desde ahora tendrás que leer cuidadosamente las etiquetas de los productos que consumas para saber si tienen ingredientes lácteos ocultos como la caseína y el suero.²

Aquí te dejamos una lista de alimentos que contienen proteína de leche de vaca.

Fuentes de proteína de leche de vaca:²



Leche de vaca
(fresca / líquida/ polvo)



Mantequilla clarificada



Helado



Yogur



Margarina



Bebidas lácteas
(malteadas)



Queso
(de cualquier tipo)



Queso Ricotta



Queso cottage



Mantequilla



Crema
(crema artificial)

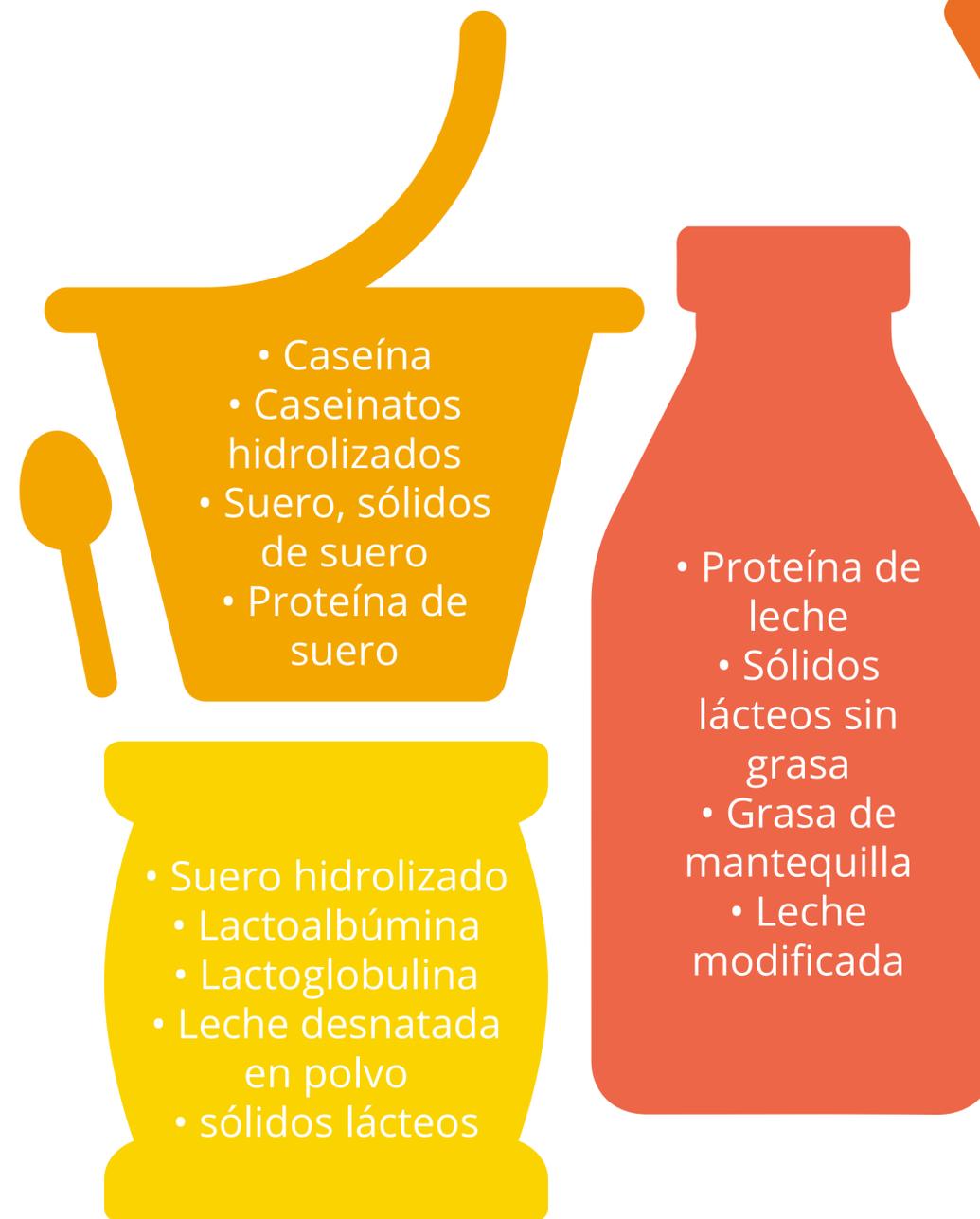


Leche evaporada
(condensada)

Además, de muchos productos procesados incluyen ingredientes que contienen leche de origen animal.

En la lista siguiente encontrarás algunas fuentes de proteína de leche de vaca que puedes encontrar en la lista de ingredientes de los productos comerciales y que debes tener en cuenta.²

Si tienes duda y tu no preparaste los alimentos, siempre pregunta los ingredientes que contiene. Si es posible, revisa cuidadosamente la lista de ingredientes en las etiquetas de diversos productos.



Otros nombres no tan comunes:² Cuajo, fosfato de lactoalbúmina, cultivo de ácido láctico, harina con alto contenido proteico, lactulosa, sustitutos de crema, lactosa. Consulta con tu médico por cuánto tiempo y cómo debes realizar esta dieta de exclusión de alimentos para ayudar a tu bebé.

¿Qué pasa si con la dieta de exclusión mi bebé sigue presentando síntomas?

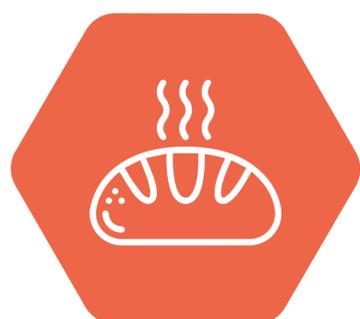


Los resultados de **la dieta de exclusión** no se dan de un día para otro, así que debes tener paciencia.



Tu médico debe valorar el caso particular de tu bebé y recomendar **el manejo nutricional que debe seguir.**

Siempre que tengas duda, consúltalo con el experto.



Hay que asegurarse de que no estás consumiendo **proteína láctea oculta.**

Puede ser una dieta muy estricta pero piensa que solo será temporal.



Si después de empezar **la dieta de exclusión** tu bebé sigue presentando síntomas, consúltalo para que te den indicaciones sobre **los siguientes pasos en su tratamiento y manejo nutricional.**

La recomendación estará dada por el médico considerando la historia clínica de tu bebé.

Referencias

1. Koletzko S, et al JPGN 2012;55(2): 221-229
2. Stanford Children's Health, Dieta para niños con alergia a la leche
Recuperado de:
<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=milk-allergy-diet-for-children-90-P04799> [Consultado el: 15 de febrero de 2020]

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. La lactancia materna contribuye con la salud y con una nutrición que estimula el crecimiento y desarrollo saludable del niño. A una madre puede resultarle muy difícil revertir su decisión de alimentar a su hijo con preparaciones para lactantes. La alimentación parcial con preparaciones puede dificultar el comienzo de la lactancia materna. Las necesidades nutricionales de la madre durante la lactancia materna aumentan ya que están dirigidas a asegurar una calidad y cantidad adecuadas de leche para sus bebés. Las preparaciones para lactantes, cuando son utilizadas debidamente, proporcionan una alternativa saludable y nutritiva. La preparación incorrecta y el almacenamiento deficiente de las preparaciones pueden ocasionar peligros para la salud y causarle al niño desnutrición o enfermedades; por consiguiente, lea y siga cuidadosamente las instrucciones de preparación y almacenamiento. Al decidir cómo alimentar a su bebé, siempre siga el consejo profesional y tome en cuenta el costo de las preparaciones. A los lactantes se les deberá dar alimentación complementaria a partir de los seis (6) meses de edad.