

CONSEJO DIETÉTICO ANTE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La principal medida es limitar la ingesta de leche de cualquier mamífero (cabra, oveja, vaca) y sus derivados (queso, yogur, mantequilla, nata ...):

- Los quesos y yogures tienen menos cantidad de lactosa que la leche, ya que el proceso de fermentación disminuye su contenido. El yogur contiene un 30% menos de lactosa y el queso curado tiene muy poca cantidad de lactosa o casi nula.
- Los quesos curados y yogures siempre se deben introducir poco a poco y según tolerancia individual.
- La lactosa se tolera mejor si se consume durante las comidas principales que si se toma de forma aislada.
- Se debe determinar a partir de qué cantidad de leche o derivados se desencadenan los síntomas. Una cantidad que no se tolera, si se toma repartida en dos o más tomas durante el día, puede tolerarse.
- Es aconsejable leer atentamente las etiquetas de los alimentos. En la etiqueta se encuentra una lista de ingredientes donde el orden de la lista indica la cantidad del ingrediente; es decir, los ingredientes que se encuentran en más cantidad están escritos primeros en la lista, mientras que los que están en pequeñas cantidades se encuentran al final de la lista.
- Los medicamentos también pueden contener lactosa. Consúltelo con su médico.



INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Una reacción adversa a un alimento es una reacción anormal del organismo cuando se produce el contacto con dicho alimento.

Los síntomas de las reacciones adversas a los alimentos generalmente se manifiestan en los primeros dos años de vida. Algunas desaparecen al crecer el niño por su maduración intestinal.

Una intolerancia alimentaria es una reacción frente a un determinado alimento que no está mediada por un mecanismo inmunológico.

Una alergia alimentaria es una reacción mediada por un mecanismo inmunológico.

La lactosa es un azúcar natural que está presente en la leche de los mamíferos.

Hablamos de intolerancia a la lactosa cuando no hay suficiente lactasa (enzima) en el intestino delgado para romper toda la lactosa (azúcar) consumida.

HIGHLIGHTS

ESCUELA INFANTIL AIRE LIBRE, PETRER

Avda. de la Molineta,29
03610 Petrer (Alicante)

Tel. 965 37 40 44

educa@escuelainfantilairelibre.com
www.escuelainfantilairelibre.com



ANA CHECA MONTERO

- Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Alicante.
- Nº Colegiada CV00184
- Técnico Superior en Nutrición y Dietética
- Responsable del servicio de Nutrición del Centro Integral Villalonso de Elda. Tfn. 966 847 077

EDICIÓN 2

BOLETÍN EDUCATIVO NUTRICIONAL

ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS INFANTILES

INTOLERANCIA A LA LACTOSA



Existen determinados alimentos que son capaces de producir reacciones adversas en las personas. Estas reacciones generalmente se inician en la infancia. Una de las más comunes es la intolerancia a la lactosa.



Reacciones alimentarias que pueden provocar los alimentos



Una reacción adversa a un alimento es una reacción anormal del organismo cuando se produce el contacto con dicho alimento ya sea por ingestión, por contacto o por inhalación del alimento en sí, de sus derivados o de una sustancia aditiva contenida en el mismo.

Los síntomas de las reacciones adversas a los alimentos generalmente se manifiestan en los primeros dos años de vida, coincidiendo muchas veces con la introducción de los distintos alimentos en la dieta. Algunas de estas reacciones adversas desaparecen al crecer el niño, probablemente porque ya existe una madurez de la mucosa intestinal suficiente para tolerar el alimento.

Entre estas reacciones nos encontramos con erupciones en la piel, vómitos y diarrea, e incluso con síntomas más graves, como dificultad respiratoria.

Tipos de reacciones adversas que pueden llegar a provocar los alimentos:

Alergias alimentarias

Intolerancias alimentarias

Intolerancias alimentarias

Es una reacción frente a un determinado alimento que no está mediada por un mecanismo inmunológico.

Puede deberse a:

- Un defecto de alguna enzima que está encargada de metabolizar ese alimento. Muchas veces las barreras intestinales aún no están lo suficientemente formadas en el niño permitiendo que las sustancias del alimento entren en la sangre y se produzca una reacción).
- Una alteración farmacológica o de causa desconocida.

Los síntomas suelen ser de tipo general: dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarrea.

Alergias alimentarias

Es una reacción mediada por un mecanismo inmunológico.

Solamente les sucede a aquellas personas que se han sensibilizado previamente al alimento, por lo que pueden haberlo ingerido en otras ocasiones sin haber padecido ningún tipo de reacción.

La predisposición genética es el factor más importante en este tipo de enfermedades. Por eso suele ir asociada a otro tipo de alergias cutáneas, respiratorias... en el mismo niño.

Los síntomas suelen ser de tipo alérgico: cutánea (picor, urticaria..) y respiratoria (rinitis, broncoespasmo, lagrimeo).

Entre los alimentos que causan con mayor frecuencia reacciones alérgicas se incluyen: trigo, leche, huevos, pescados, chocolate, maíz, huevos, fresas, pollo, cerdo, tomates, pepinos, legumbres, ajo y cítricos. Rara vez se comportan como alérgenos el arroz, la carne de cordero, la gelatina, la papa, la manzana, la zanahoria, la lechuga y la alcachofa.

El diagnóstico de una alergia alimentaria específica se obtiene mediante historia detallada, diario detallado, dieta de eliminación o pruebas cutáneas

Ejemplo de IA. Intolerancia a la lactosa

La lactosa es un azúcar natural que está presente en la leche de los mamíferos (vaca, cabra, oveja, humana) y también puede encontrarse en muchos alimentos preparados. La lactosa es conocida como el azúcar de la leche y para digerirla, el cuerpo necesita de unas enzimas llamadas lactasas. Estas enzimas se producen en la mucosa del intestino delgado y son las encargadas de transformar la lactosa (disacárido) en dos monosacáridos (glucosa y galactosa) para usar como energía.

Si los niveles de lactasa son bajos aparecen dificultades para digerir la lactosa y se produce la intolerancia a la lactosa. Por consiguiente, se habla de intolerancia cuando no hay suficiente lactasa (enzima) en el intestino delgado para romper toda la lactosa (azúcar) consumida.



La intolerancia a la lactosa se puede presentar en el momento del nacimiento, desarrollarse en la infancia cuando se introduce la leche de vaca en la dieta o más tarde en la etapa adulta.

Alimentos aconsejados y desaconsejados

Alimentos a evitar o reducir su consumo según grado de intolerancia:

- Leche (entera, semidesnatada, desnatada) en polvo, líquida o condensada.
- Postres lácteos (flan, natillas, ..).
- Quesos (fresco, para untar, en lonchas, porciones, tierno,..) Excepto el curado ya que apenas contiene lactosa.
- Nata, crema pastelera,..
- Mantequilla y alimentos que la contengan.
- Cualquier alimento que contenga leche o algún derivado lácteo durante su preparación (nata, mantequilla, queso...): pan de molde, puré en copos, pastelería industrial, helados, cremas, batidos de fruta, chocolate con leche, etc.

Alimentos que se pueden consumir para evitar deficiencias de calcio:

- Leche baja en lactosa. Se puede utilizar para empanados, postres, bechamel, salsas, etc.
- Leche de soja
- Quesos fermentados y curados
- Frutos secos
- Legumbres.
- Pescados que se consuman enteros con espina (sardina, boquerón). También son fuentes ricas en calcio los berberechos y mejillones.

Alimentos de libre consumo

- Frutas y verduras frescas.
- Zumos naturales.
- Legumbres.
- Arroz.
- Pastas alimenticias sin aditivos.
- Carnes y pescados frescos sin aditivos.
- Frutos secos.

BIBLIOGRAFÍA:

- Mosby's medical, nursing and allied health dictionary.Ed. 2003.
- Asociación española de alergias a alimentos y latex (AEPNAA).