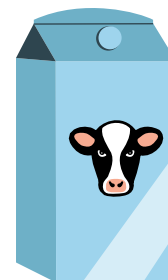


Hoja Informativa de las alergias alimentarias en Centros de Cuidado Infantil

Alergia a la Leche

¿Qué es la alergia a la leche?

La alergia a la leche es una reacción, potencialmente mortal, del sistema inmunitario a las proteínas de la leche de vaca. Con frecuencia, se confunde con la intolerancia a la lactosa, un trastorno caracterizado por la incapacidad de digerir la lactosa (un azúcar) de la leche. A diferencia de una alergia, la intolerancia a la lactosa no pone en peligro la vida. La alergia a la leche es la alergia alimentaria más común en los bebés y niños muy pequeños. La mayoría de los niños superan la alergia a la leche a los dos o tres años.



Evitar la leche y los productos lácteos

Un niño con alergia a la leche no puede beber leche ni consumir productos lácteos, como el yogur y el queso. Las proteínas de la leche de vaca son similares a las de otros mamíferos domésticos, como las cabras, las ovejas y las búfalas; por lo tanto, también deben evitarse la leche y los productos lácteos de estos animales.

Los productos no lácteos y los alimentos procesados suelen contener ingredientes lácteos y diversas formas de caseína y suero, las dos proteínas principales de la leche. Leer las etiquetas de los alimentos para encontrar estos ingredientes ocultos es importante para eliminar la exposición a la leche.

Si está encargado de un niño que es alérgico al huevo, debe conocer los alimentos y productos que pueden contener huevo para evitar una reacción. Esto incluye los alimentos de su menú, así como los alimentos y productos que el personal y los niños pueden traer al centro. La siguiente tabla enlista los productos lácteos más comunes, ingredientes lácteos, ingredientes de proteína de leche, platillos, alimentos y productos que pueden contener leche. Es importante leer todas las etiquetas de los alimentos para comprobar si contienen leche. Preste especial atención al leer las etiquetas cuando está buscando los alimentos que contienen proteínas de leche, ya que no son comúnmente conocidas y frecuentemente se utilizan en productos inesperados.

Productos lácteos

- Mantequilla (todas las formas)
- Queso (todos los tipos)
- Dip de queso/dip para untar
- Crema para café
- Leche condensada
- Queso cottage
- Queso crema
- Crema de leche
- Cuajada
- Natilla
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Helados
- Pudín
- Ghee
- Media crema
- Crema espesa
- Kefir
- Malteadas
- Leche (en todas sus formas, incluidas todas las variedades de cantidad de grasa y sabores)
- Leche en polvo
- Pudín
- Sherbet
- Crema agria
- Skyr
- Quarg/quark
- Nata para batir
- Yogur (todas las variedades)

Ingredientes lácteos

- Aceite de mantequilla anhidra
- Grasa láctea anhidra (AMF)
- Ácido butírico
- Ester de mantequilla
- Aceite de mantequilla
- Grasa de mantequilla
- Sólidos de productos lácteos
- Yogur deshidratado
- Diacetilo
- Galactosa
- Sólidos de lactato
- Ácido láctico
- Cultivo iniciador de ácido láctico
- Levadura láctica
- Lactitol monohidratado
- Lactosa
- Lactulosa
- Derivado de la leche
- Grasa láctea
- Proteínas de la leche
- Hidrolizado de proteínas lácteas
- Pastas sólidas de leche
- Sólidos lácteos
- Nisin
- Hidrolizado de proteínas
- Recaldent™
- Sólidos de crema agria
- Tagatosa
- Yogur en polvo

Ingredientes de la proteína de la leche

Caseína

- Caseinato de amonio
- Caseinato de calcio
- Caseína
- Hidrolizado de caseína
- Caseína hidrolizada
- Caseinato de hierro
- Caseinato de magnesio
- Caseinato de potasio
- Caseinato de sodio
- Caseinato de zinc

Suero de leche

- Suero ácido
- Suero de leche curado
- Suero de leche deslactosado
- Suero desmineralizado
- Suero hidrolizado
- Lactoalbúmina
- Fosfato de lactoalbúmina
- Lactoferrina
- Lactoglobulina
- Suero de leche en polvo
- Suero mineral reducido
- Suero de leche dulce
- Suero de leche
- Suero de leche en polvo
- Proteína de suero de leche
- Concentrado de proteína de suero
- Hidrolizado de proteína de suero de leche
- Aislado de proteína de suero
- Sólidos de suero de leche

Platos, alimentos y productos que pueden contener leche

- Sabor a mantequilla artificial
- Productos horneados (panes, pasteles, galletas, galletas saladas)
- Empanizado en productos cárnicos y avícolas procesados
- Consomé y caldos
- Dulces (caramelo, chocolate, turrón)
- Atún en lata (puede contener caseína)
- Carnes frías
- Papas fritas de sabores
- Saborizantes (mantequilla artificial, caramelo o natural)
- Alimentos enriquecidos con proteínas
- Mezclas de granola (mantequilla)
- Harina con alto contenido en proteínas
- Papas instantáneas
- Carnes frías, salchichas o embutidos (pueden utilizar caseína como aglutinante)
- Sustitutos de la leche (productos lácteos a base de soya, nueces o arroz, posible contacto cruzado)
- Proteína en polvo (puede contener suero o caseína)
- Queso de arroz
- Mariscos (pueden sumergirse en leche para reducir el olor a pescado)
- Simplese® (sustituto de grasa)
- Queso de soya

Leer las etiquetas de los alimentos

Los alimentos regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA por sus siglas en inglés) deben seguir la *Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección del Consumidor de 2004* (FALCPA por sus siglas en inglés). La FALCPA exige a los fabricantes de alimentos que incluyan los nueve* principales alérgenos y los ingredientes que los contienen en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos en alguna de las siguientes tres maneras:

- 1) Utilizando su nombre común o habitual **“Leche”**
- 2) Proporcionando el nombre común o habitual de un alérgeno entre paréntesis después de un nombre menos conocido de un ingrediente alérgico **“Diacetilo (leche)”**
- 3) Utilizando la palabra “Contiene” a continuación o junto a la lista de ingredientes **“Contiene leche”**

Las etiquetas de los alimentos suelen contener una *declaración de advertencia* al final de la lista de ingredientes. Esta declaración NO es obligatoria y no está regulada en cuanto a la redacción que debe utilizarse. Algunos ejemplos son:

“Puede contener leche.”

“Fabricado en un equipo que también procesa leche.”

Los alimentos con una declaración de advertencia deben evitarse porque el producto puede contener trazas de algún alérgeno en particular debido al *contacto cruzado*. El contacto cruzado se produce cuando un alérgeno alimentario entra en contacto con otro alimento, transfiriendo los alérgenos al nuevo alimento. La ausencia de una declaración de advertencia no significa que el producto no haya tenido contacto cruzado con un alérgeno en particular.

Las etiquetas de los alimentos también pueden afirmar que el producto está libre de un alérgeno en particular. Estas afirmaciones no están reguladas, y el producto puede haberse fabricado en una instalación en la que el alérgeno esté presente.



*La Ley FASTER de 2021 declaró el sésamo como el noveno alérgeno principal. Los fabricantes de alimentos no están obligados a incluir el sésamo y los ingredientes que lo contienen en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos hasta el 1 de enero de 2023.

Ejemplo de etiqueta alimentaria

La siguiente lista de ingredientes es para galletas saladas horneadas. Note que el trigo y la leche aparecen en la lista. Muchos fabricantes de alimentos, aunque no todos, incluyen una declaración de "Contiene" para ser más claros sobre los alérgenos presentes en sus alimentos. Sin embargo, esto no es necesario si los alérgenos aparecen con sus nombres habituales y comunes. Lea siempre la lista de ingredientes.

Ingredientes: Harina de Trigo Enriquecida (**Harina de Trigo**, Niacina, Hierro Reducido, Mononitrato de Tiamina, Riboflavina, Ácido Fólico), Queso Cheddar (**Leche Cultivada, Sal, Enzimas, Achiote**), Aceites vegetales (Canola, Girasol, y/o Soya), Sal, Contiene 2% o menos de Levadura, Azúcar, Extracto de Levadura Autolizada, Pimentón, Especias, Apio, Cebolla en Polvo, Fosfato Monocálcico, Bicarbonato de Sodio.

Contiene: Trigo y leche.

Todo el personal que cuida niños debe estar entrenado para leer etiquetas de alimentos y reconocer los alérgenos alimentarios. Los ingredientes y los procesos de fabricación cambian con el tiempo, por lo que el personal debe leer cuidadosamente las etiquetas para detectar posibles alérgenos cada vez que se compre un producto. Si no está seguro de que un producto alimentario contiene un alérgeno en específico, póngase en contacto con el fabricante para aclararlo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan conservar las etiquetas de cada producto servido a un niño con alergias alimentarias durante un mínimo de 24 horas o según lo requiera su Estado o autoridad local. Si se guardan los sobrantes de un producto, asegúrese de conservar la etiqueta durante 24 horas después de que se haya utilizado por completo o desechado.

Modificaciones del menú

Alimentos que contienen leche

Se requiere una declaración médica de un profesional de la salud con licencia estatal cuando las sustituciones o modificaciones para un niño con una alergia alimentaria están fuera del patrón de comidas. Consulte el memorando *Modificaciones para adaptarse a las discapacidades en el Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano* en el sitio web del USDA (<https://www.fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp>) para obtener más información sobre el uso de declaraciones médicas.

Al planear un menú para un niño alérgico a la leche, tome en cuenta las opciones de alimentos que se estén ofreciendo para determinar si se puede seleccionar una comida o merienda reembolsable libre de leche. Las comidas y meriendas que cumplen los requisitos del patrón de comidas no requieren una declaración médica. Este enfoque minimiza la necesidad de hacer sustituciones del menú o preparar recetas especiales y reduce la carga tanto para los proveedores como para los participantes.

Leche líquida

Se requiere una declaración médica de un profesional de la salud con licencia estatal cuando se le da a un niño con alergia a la leche un sustituto de leche líquida que no cumple con los estándares nutricionales de la leche de vaca. Su agencia estatal del CACFP puede identificar sustituciones apropiadas que cumplan con los requisitos nutricionales. Consulte el memorando *Nutrition Requirements for Fluid Milk and Fluid Milk substitutions in the Child and Adult Care Food Program, Questions and Answers* en el sitio web del USDA https://fnsprod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP17_2016os.pdf para obtener más información.

La siguiente tabla enlista alternativas seguras de alimentos que comúnmente contienen leche en un menú:

Productos del menú que pueden contener leche*	Posibles sustitutos*†
Pan, bollos bagel, bisquets, pastelitos, panqueques, waffles y otros productos de panadería	Productos de panadería elaborados sin leche; tortillas
Productos empanizados (como nuggets de pollo o palitos de pescado)	Productos no empanizados (como hamburguesas de pollo a la parrilla)
Cereales para el desayuno	Cereales de desayuno sin lácteos
Mantequilla	Margarina sin lácteos
Queso y cualquier comida del menú que contenga queso	Imitación de queso (incluidos los quesos de soya, de almendra y otros quesos veganos); platillo del menú sin queso
Galletas saladas (algunas variedades)	Galletas saladas sin lácteos, frituras de maíz, pretzels
Mayonesa o aderezos para ensaladas a base de crema	Aderezos para ensaladas de aceite y vinagre
Platillos combinados que contengan leche, queso, mantequilla o crema agria	Platillos combinados sin leche, queso, mantequilla o crema agria
Pasta (algunas variedades)	Pasta sin leche; cebada, frijoles, cuscús, legumbres, arroz, quinoa
Carnes procesadas	100% carne de res, cerdo, aves de corral, pescado o marisco; frijoles, guisantes o legumbres
Sopas de verduras o legumbres	Sopas de verduras o legumbres sin lácteos
Yogur, queso cottage	Yogur de soya

*Todas las comidas reclamadas para recibir reembolso deben cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Por favor, visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks> para más información. †Revise siempre la etiqueta de los alimentos para verificar los ingredientes. Póngase en contacto con el fabricante si no está seguro si un producto alimenticio contiene leche.

Sustituciones en la repostería

El agua o el jugo de frutas pueden sustituir a la leche en cantidades iguales para hornear y cocinar. Por ejemplo, utilice una (1) taza de agua en lugar de una (1) taza de leche.

Síntomas de la alergia alimentaria

Una reacción alérgica puede ser leve o grave. Los síntomas de una reacción alérgica pueden aparecer a los pocos minutos o a las pocas horas de la exposición a un alérgeno alimentario. Un niño puede experimentar síntomas diferentes cada vez que tiene una reacción alérgica. Un historial de reacciones leves no predice la gravedad de futuras reacciones.

Puede ser difícil determinar cuándo un bebé o un niño muy pequeño está teniendo una reacción alérgica. Lo más probable es que ellos no entiendan lo que están experimentando y que no tengan la capacidad lingüística para decírselo. Reconocer los cambios de personalidad o cuando un niño parece no estar bien puede dar pistas importantes. Los niños que ya saben hablar pueden decir cosas como “tengo la boca rara” o “me pica la lengua”

Síntomas comunes de una reacción alérgica

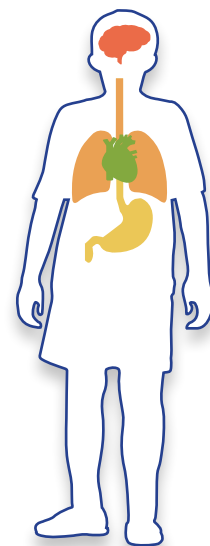
Sistema corporal	Síntomas
Piel	Urticaria, hinchazón (cara, labios, lengua), picazón, calor, enrojecimiento
Respiratorio (respiración)	Tos, sibilancias, dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, opresión en la garganta, dificultad para tragar, voz ronca, congestión nasal o síntomas similares a los de la fiebre del heno (estornudos; secreción o picazón de nariz; ojos rojos, con picazón o llorosos)
Gastrointestinal (estómago)	Náuseas, dolor de estómago o calambres, vómitos, diarrea
Cardiovascular (corazón)	Mareo/aturdimiento, color pálido/azulado, pulso débil, desmayo, shock, pérdida de conocimiento
Neurológico	Ansiedad, sensación de “fatalidad inminente” (sensación de que algo realmente malo está a punto de suceder), confusión, dolor de cabeza

Una *reacción leve* se considera, por lo general, como la respuesta corporal a un alérgeno sin que afecte la respiración o la presión arterial, como urticaria localizada, fiebre del heno, o náuseas leves.

Una *reacción grave* se denomina **anafilaxia**. Es potencialmente mortal y suele incluir síntomas graves que afectan a dos o más sistemas corporales. Los síntomas más peligrosos de la anafilaxia son **la dificultad para respirar** (causada por la inflamación de las vías respiratorias) y el **descenso de la presión arterial** (provocando mareos, aturdimiento, sensación de debilidad, o desmayo). Un descenso de la presión arterial sin otros síntomas también puede indicar anafilaxia. La anafilaxia puede producirse sin urticaria.

Cuando administre medicamentos siga los planes médicos de emergencia de su centro para responder a las reacciones alérgicas y las normas y regulaciones específicas de su estado para los proveedores de cuidado infantil. La anafilaxia **DEBE** ser tratada rápidamente con **una inyección de epinefrina** seguida de una **llamada al 911**.

Una vez que comienza una reacción alérgica, no hay forma de predecir si seguirá siendo una respuesta leve y aislada o si se volverá grave. Documente y comunique los síntomas con el personal necesario y los padres o tutores del niño. Vigile de cerca al niño durante las siguientes horas por si la reacción se intensifica. Esté preparado para pedir atención de emergencia si fuera necesario.



Síntomas comunes de una reacción alérgica en niños menores de 2 años

- Cambio notable en el sonido de su llanto
- Babear
- Escupir la comida o la bebida después de alimentarse
- Eliminación incontrolada de heces u orina
- Cambios de comportamiento
 - Irritabilidad
 - Se vuelve inesperadamente muy somnoliento o le cuesta despertarse
 - Parecer muy asustado de repente
 - Alterado emocionalmente
 - Querer ser abrazado o consolado

Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Voluntary guidelines for managing food allergies in schools and early care and education programs*. https://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/pdf/20_316712-A_FA_guide_508tag.pdf
- Food Allergy Canada. (n.d.). *Reaction signs and symptoms*. <https://foodallergycanada.ca/food-allergy-basics/preventing-and-treating-allergic-reactions/reaction-signs-and-symptoms/>
- Food Allergy Research & Education. (n.d.). *Milk allergy*. <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergy-essentials/common-allergens/milk>
- Food Allergy Research & Education. (2021, April 23). *With the stroke of President Biden's pen, FASTER Act for sesame labeling becomes law*. <https://www.foodallergy.org/media-room/stroke-president-bidens-pen-faster-act-sesame-labeling-becomes-law>
- Kids With Food Allergies. (n.d.). *Milk allergy*. <https://www.kidswithfoodallergies.org/milk-allergy.aspx>
- Simons, F. E. R., & Sampson, H. A. (2015). Anaphylaxis: Unique aspects of clinical diagnosis and management in infants (birth to age 2 years). *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 135(5), 1125–1131. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2014.09.014>
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2016, July 14). *Nutrition requirements for fluid milk and fluid milk substitutions in the Child and Adult Care Food Program, questions and answers*. https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP17_2016os.pdf
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, June 22). *Modifications to accommodate disabilities in CACFP and SFSP*. <https://www.fns.usda.gov/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp>
- U.S. Food and Drug Administration. (2018). *Food allergen labeling and consumer protection act of 2004 (FALCPA)*. <https://www.fda.gov/food/food-allergens/gluten-free-guidance-documents-regulatory-information/food-allergen-labeling-and-consumer-protection-act-2004-falcpa>

Para más información

Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/index.htm>

Food Allergy Research & Education
<https://www.foodallergy.org>

Institute of Child Nutrition
<https://www.theicn.org/foodsafety>

U.S. Food and Drug Administration
<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies>

Este proyecto fue financiado usando fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. La University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AATitle VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA.

Para más información y la declaración de no discriminación en otros idiomas, diríjase a:
<https://www.fns.usda.gov/cr/fns-nondiscrimination-statement>

Excepto como se indica debajo, usted puede libremente utilizar la información y texto incluidos en este documento con fines educativos o no lucrativos, sin ningún costo a los participantes de la capacitación siempre y cuando incluya el reconocimiento siguiente. Estos materiales no se pueden incluir en otras páginas web o libros de texto y no se puede vender.

Cita bibliográfica sugerida:
Institute of Child Nutrition. (2023). *Hoja informativa de las alergias alimentarias en Centros de Cuidado Infantil – Alergia a la leche*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de una tercera entidad y la University of Mississippi las puede utilizar bajo un acuerdo de licencia. Por lo tanto, la universidad no puede otorgar permiso para el uso de estas imágenes. Para más información, por favor, contacte helpdesk@theicn.org