



¡Mi hijo es alérgico a
la proteína de la leche de vaca!

¿Qué debo saber?





¿En qué consiste la alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV)?

La alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV) **es una reacción anormal del sistema inmunitario frente a las proteínas presentes en la leche de vaca.** Suele desarrollarse durante la infancia temprana y su incidencia estimada es del 4,9% dentro del primer año de vida en Chile (Ministerio de Salud, 2021). Frecuentemente, tiende a desaparecer en la edad preescolar, afectando en muy poco porcentaje a personas en edad adulta.

El desarrollo de APLV en un niño **depende de una combinación de factores ambientales y genéticos.** Los **factores genéticos** tienen relación con los antecedentes familiares de sensibilidad alérgica, tales como: historia familiar de atopía, dermatitis atópica y enfermedades alérgicas. Los **factores ambientales**, por otra parte, se relacionan con la dieta del lactante, como la exposición temprana a alérgenos alimentarios y falta de lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de vida (Sylvia Cruchet, 2018).

Dependiendo del mecanismo de acción de la alergia, el cual varía de forma individual, la alergia puede ser mediada por inmunoglobulina E (IgE), mediada por células o mixta (combinación de mediada por IgE y por células). De lo anterior depende el nivel de gravedad con el que se presentan los síntomas y la velocidad de los mismos, siendo **las alergias mediadas por IgE las que desarrollan síntomas de manera más rápida y en forma exacerbada (asociada a reacciones de anafilaxia), mientras que en las mediadas por células o mixtas los síntomas se desarrollan luego de mayor tiempo y de manera paulatina.**



Síntomas frecuentes

Los síntomas de la APLV **suelen presentarse tanto en las primeras horas como en días posteriores** a la introducción de la leche de vaca a la alimentación del lactante y las manifestaciones clínicas **pueden ser a nivel del sistema gastrointestinal, respiratorio y/o cutáneo**, predominando las manifestaciones gastrointestinales en niños y lactantes (Ministerio de Salud de Chile, 2021).

Dependiendo del tipo de alergia que padezca el niño (mediada por IgE, mediada por células o mixta), variará la cantidad de tiempo que transcurra entre el consumo del alérgeno y la manifestación de la reacción alérgica.

Los síntomas más frecuentes, numerados de menor a mayor gravedad, son los siguientes:

- Llanto de origen inexplicable que no cesa.
- Dolores y cólicos.
- Heces blandas de olor ácido.
- Prurito.
- Urticaria aguda.
- Dermatitis atópica.
- Vómitos.
- Diarrea o constipación.
- Rinitis.
- Tos crónica y sibilancias no asociadas a infecciones.
- Alergia gastrointestinal inmediata (vómitos, diarrea explosiva, dolor abdominal).
- Retraso en la curva de crecimiento y/o mal incremento de peso.
- Desnutrición.
- Anafilaxia.

Tratamiento

Consiste en una **dieta de exclusión de todos los alimentos que pudiesen contener componentes o aditivos que provengan de la leche de vaca y de otros mamíferos**, como cabra, oveja, búfala, entre otros. En algunos casos, según lo indique el médico, también debe excluirse la soya.

Al presentarse en los primeros años de vida, durante el periodo de lactancia la dieta de exclusión la debe llevar la madre del lactante, debido a que los alérgenos en APLV son capaces de traspasar la leche materna. En el caso de niños o niñas alimentados con fórmula (relleno), se debe utilizar fórmula láctea extensamente hidrolizada si los síntomas son leves. Esta es tolerada aproximadamente por el 90% de niños o niñas con APLV (Ministerio de Salud, 2021).

Una vez terminado el periodo de lactancia e **iniciada la alimentación complementaria** (idealmente a los seis meses de edad), **se debe continuar con la dieta de exclusión en el niño** hasta que los síntomas desaparezcan y hasta que el médico tratante lo indique.

Es importante recalcar que los lactantes alimentados con lactancia materna exclusiva tienen menor riesgo de desarrollar APLV y otras enfermedades atópicas. Posiblemente se deba a que la leche materna tiene 100.000 veces menos proteínas que la leche de vaca, aporta inmunomoduladores beneficiosos y favorece un perfil de flora intestinal más saludable (Camila Cordero et al., 2018). Estos beneficios perduran para toda la vida, por lo tanto, **la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de vida es el principal factor protector para el desarrollo de APLV y sus complicaciones.**



¿Cuáles son los alimentos permitidos y no permitidos con esta alergia?

Los alimentos a excluir son todos aquellos que provengan de la leche de vaca o contengan trazas. La leche de otros mamíferos también debe ser descartada, debido a la posibilidad de generar reacciones alérgicas cruzadas por la similitud de sus proteínas con las de la leche de vaca.

En algunos casos se restringe la soya, dependiendo de las indicaciones del médico tratante, ya que un 10-30% de los niños con APLV podrían presentar reacciones alérgicas a la soya, según la Guía Clínica Alergia a la Proteína de Leche de Vaca, MINSAL, 2021.

A pesar de lo anterior, pueden existir casos en que los niños con APLV no presenten alergias cruzadas y, si el médico tratante lo indica, podrían consumir soya u otros alimentos sin problemas.

De acuerdo a la Guía Clínica para el manejo de alergia a la proteína de leche de vaca MINSAL 2021, los alimentos a excluir son ilustrados en la siguiente tabla:

| Alimentos prohibidos | Aditivos prohibidos |
|---|--|
| Leche de vaca entera, semi-descremada, descremada, con o sin sabor, con o sin lactosa, evaporada, condensada, cultivada, sólidos de leche, yogur, manjar, cremas dulces y ácidas, quesos, chocolates comerciales que contengan leche y kéfir. | Caseinato Ca (H4511) |
| Caseinato de calcio, lactoalbúmina, suero, cuajo, lactoglobulina, lactosa, quesillo y queso fresco. | Caseinato de Na (H4512) |
| Carnes elaboradas, embutidos (vienesas, fiambre, jamones, patés) que contengan o hayan sido preparados con leche de vaca. | En general, todo aditivo que contenga o provenga de la leche de vaca. Recuerda revisar las etiquetas de los alimentos para identificar la presencia de alérgenos. |
| Preparaciones con leche vaca. | La Guía Clínica antigua (MINSAL, 2012) mencionaba los siguientes aditivos enlistados, sin embargo, la última actualización (2021) los elimina por su actual origen o procesamiento. |
| Mantequillas. | Según Guía Clínica 2012: |
| Margarinas con leche. | Ácido láctico (e-270) |
| En caso de excluir soya: Lecitina de soya, leche de soya, jugos de soya, proteína de soya, aceite de soya y cualquier alimento que la contenga (incluyendo las trazas). | Lactatos de sodio, potasio y calcio (e-325, e-3326, e-327) |
| | Ésteres lácticos (e-472b) |
| | Lactilato de sodio y calcio (e-481, e-482) |
| | Caseinato de calcio y sodio (H4511, H4512) |



¿A qué tipo de especialista debo asistir?

Es importante que ante cualquier sospecha de una reacción alérgica o comportamiento anormal en el bebé se acuda rápidamente al médico. De acuerdo a la gravedad del cuadro, el especialista podrá solicitar exámenes o derivar a un gastroenterólogo o inmunólogo para evaluar el tratamiento a seguir. Una vez diagnosticada la alergia, el acompañamiento profesional comprende un **equipo multidisciplinario** constituido frecuentemente por un pediatra, gastroenterólogo, inmunólogo y/o nutricionista, según el caso.



¿Cómo revisar el etiquetado nutricional?

De acuerdo a la legislación vigente, **todos los alimentos envasados deben incorporar información nutricional y sobre los posibles alérgenos presentes en el alimento. En APLV se debe prestar especial atención al listado de ingredientes, trazas y sellos del producto.** Para ello, te explicamos cómo interpretar la declaración de ingredientes y alérgenos en el etiquetado nutricional.



Fuente: Ministerio de Salud de Chile. (2022). Manual de Etiquetado Nutricional de Alimentos.

En el listado de ingredientes, los alérgenos como la leche y la soya siempre deberán ser fácilmente identificables, destacando visualmente por sobre el resto de los ingredientes. De acuerdo a lo anterior, el Reglamento Sanitario de los Alimentos estipula lo siguiente:

- El o los alérgenos deberán señalarse en la misma lista de ingredientes, con letra de tamaño igual o mayor a las letras de los ingredientes generales, o bajo el título "Contiene..." u otro similar.
- **Si el ingrediente es un derivado** de cualquiera de los alérgenos reconocidos por la citada resolución, deberá rotularse el ingrediente y además el alérgeno, como por ejemplo: caseína (leche) o caseína de leche" (Ministerio de Salud de Chile, 2021).

Por lo tanto, en caso de APLV siempre debemos prestar atención a la declaración de alérgenos dentro de los ingredientes y asegurarnos que no contengan leche.

INGREDIENTES

Harina de trigo, azúcar, avena laminada (20%), aceite de maravilla alto oleico, harina de avena, maní (3%), inulina, miel, fibra de avena, leche en polvo descremada, coco, suero de leche, almendras (0,6%), huevos en polvo, sal yodada, canela, leudantes químicos: bicarbonato de amonio (INS 503ii), fosfato monocálcico (INS 341i), bicarbonato de sodio (INS 500ii), emulsionantes: lecitina de soja (INS 322), estearoil lactiato de sodio (INS 481i), saborizante natural, colorante caramelo (INS 150a).

**CONTIENE GLUTEN (AVENA, TRIGO).
DERIVADOS LACTEOS, HUEVO, TRAZAS DE MANI Y ALMENDRAS.**

Fuente: Ministerio de Salud de Chile. (2022). Manual de Etiquetado Nutricional de Alimentos.

En las alergias alimentarias, dependiendo del nivel de tolerancia de la persona, existen casos en los que basta una mínima partícula del alérgeno presente en el alimento para desencadenar reacciones alérgicas. En consecuencia, existe la llamada **declaración de trazas**, la cual es una advertencia sobre la posibilidad de contaminación del alimento con algún alérgeno reconocido por el MINSAL.

“Si el producto alimenticio tiene riesgo de contaminarse desde la producción o elaboración hasta la comercialización con los citados alérgenos, se deberá incluir a continuación de la lista de ingredientes cualquiera de las siguientes frases: "Puede contener...", "Contiene pequeñas cantidades de ...", "Contiene trazas de ..." o "Elaborado en líneas que también procesan..."; indicando el alérgeno de que se trate.” (Reglamento Sanitario de los Alimentos. Ministerio de Salud de Chile, 2021)

La declaración de trazas suele encontrarse bajo la lista de ingredientes; no obstante, siempre debemos revisar el empaque completo, pues existen casos en los que la declaración de trazas se encuentra separada de los mismos y no es visible a simple vista.

OK to Shop es la primera plataforma en Chile que arroja información nutricional detallada de los productos que se encuentran en el mercado (ingredientes, trazas, tabla nutricional, sellos de advertencia, certificaciones, etc), con la capacidad de recibir datos por parte de sus usuarios para seguir expandiendo y actualizando su base de datos. **La aplicación cuenta con un equipo de nutricionistas especializado que analiza cada ingrediente** para determinar si es apto o no para APLV o cualquier otra alergia o intolerancia alimentaria. ¡Descárgala [aquí](#) y conoce un mundo de posibilidades!





Sellos y certificaciones

Los sellos y certificaciones son parte del etiquetado nutricional y son de rotulación voluntaria, así que **no todos los productos los tienen**. Sin embargo, existe un gran número de productos que los incluyen y son de utilidad para evaluar de forma más rápida si podemos o no consumir un producto.

| Ejemplo logo | Variaciones del logo | Significado |
|---|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none">- Sin lácteos- Libre de lácteos- No Dairy- Dairy free- 100% Dairy free | Esta certificación implica que el alimento se encuentra libre de ingredientes y aditivos proveniente de la leche de vaca. |
|  | <ul style="list-style-type: none">- Sin soya- Libre de soya- No soy- Soy free- 100% Soy Free | Esta certificación implica que el alimento se encuentra libre de ingredientes y aditivos provenientes de la soya. |

Es importante recalcar que, antes de comprar o consumir un alimento que tenga estos logos, **se recomienda comprobar que no exista leche o soya en la lista de ingredientes o trazas**, porque los productores pueden cometer errores de rotulación.



¡Ojo! El sello sin lactosa no significa que el producto sea libre de leche. Los productos con este sello no son necesariamente aptos para personas con APLV.



Consejos prácticos:

- ✓ Siempre revisa el listado de ingredientes y trazas de los productos alimenticios.
- ✓ Consume únicamente productos envasados libres de leche y sus trazas.
- ✓ Prefiere las frutas y verduras en su estado natural. Si viene procesada, revisa el etiquetado.
- ✓ Evita consumir productos a granel (cereales, legumbres, frutos secos, semillas, etc.), pues no existe forma de controlar la contaminación en ellos.
- ✓ Almacena tus alimentos separados del resto, evitando que se puedan contaminar.
- ✓ Si tu médico tratante te prohibió el consumo de soya y sus derivados, evita el consumo de sucedáneos de lácteos y margarinas, ya que suelen traer soya en sus ingredientes.
- ✓ Destina utensilios de cocina y vajilla de uso único y exclusivo para quienes se encuentren en la dieta de exclusión de APLV. Lávalos y guárdalos por separado.
- ✓ En la medida de lo posible realiza todas las preparaciones en casa. Si debes cocinar en otro lugar, no uses ollas, hornos ni microondas que utilizan otras personas.
- ✓ Comunica a tu familia y amigos la dieta de exclusión que debes llevar tú y/o tu bebé, para que respeten tu alimentación y obtengas apoyo en el control de la contaminación cruzada.
- ✓ Evita comer fuera del hogar. Si debes salir, lleva tus propios alimentos o asegúrate de que existan opciones libres de leche y/o soya en el lugar.
- ✓ Si lo consideras oportuno, escribe un diario de alimentación con el registro de las preparaciones consumidas. Anota los ingredientes, horarios y síntomas que se presenten para identificar de mejor manera alimentos que podrían estar afectando a tu bebé.
- ✓ No introduces alimentos nuevos en la alimentación del bebé sin indicación de un profesional.
- ✓ Ante cualquier síntoma o reacción adversa, consulta a tu médico tratante.
- ✓ Descarga y usa OK to Shop como herramienta para conocer si un producto es apto o no para esta dieta de exclusión. Puedes configurar el perfil “Apto APLV” de acuerdo a las indicaciones del médico y así conocer en detalle los ingredientes, trazas, certificaciones y todo el contenido nutricional de lo que deseas comer.



Referencias

Cordero R., Camila, Prado S., Francisca, & Bravo J., Paulina. (2018). Actualización en manejo de Alergia a la proteína de leche de vaca: fórmulas lácteas disponibles y otros brebajes. *Revista chilena de pediatría*, 89(3), 310-317.

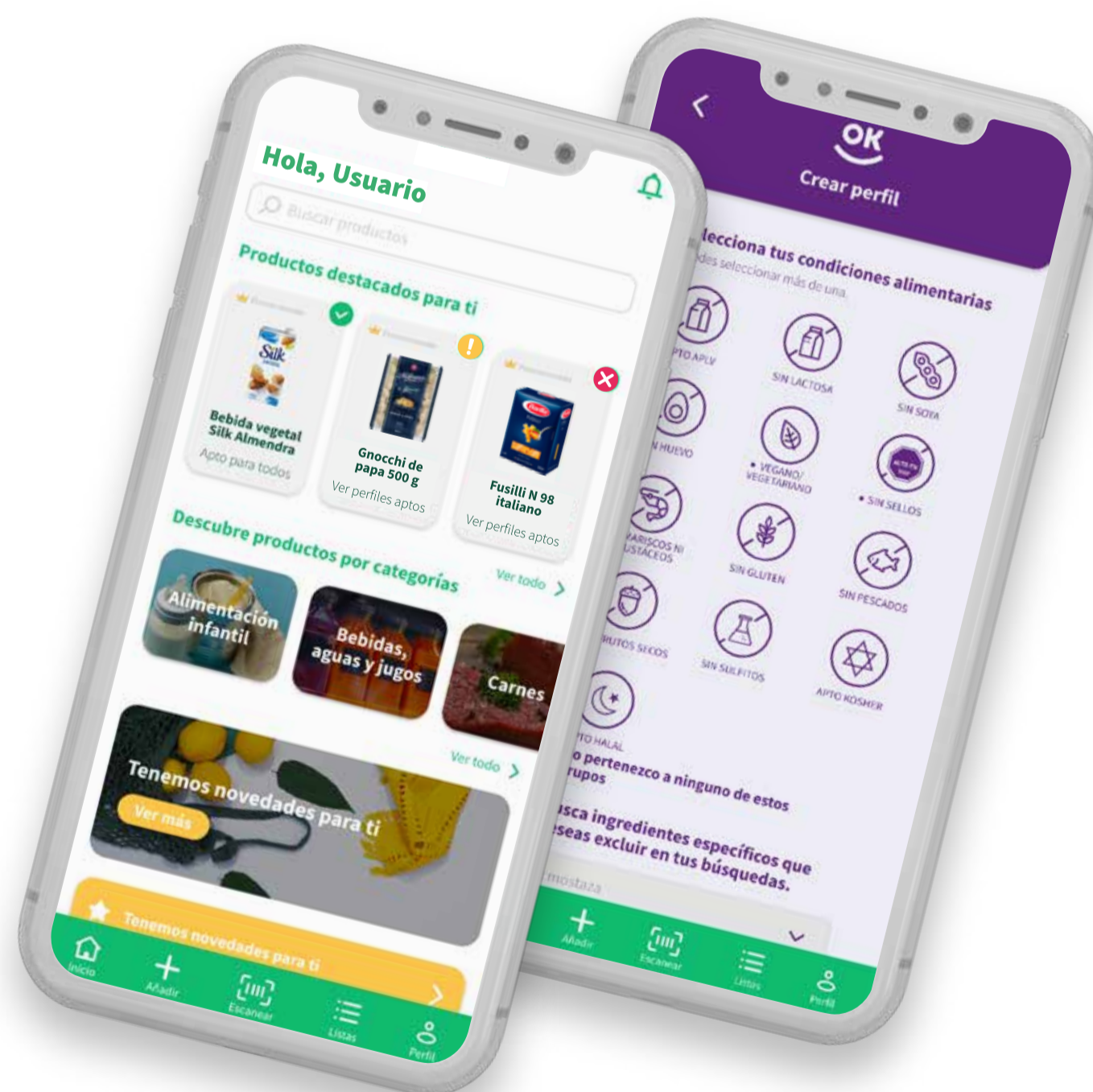
Sylvia Cruchet, M. (2018). Alergia Alimentaria. En *Revista Chilena de Nutrición* (Vol. 45, Issue 2, p. 104).

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182018000300099>

Ministerio de Salud de Chile. (2022). *Manual de etiquetado nutricional de alimentos*.

Ministerio de Salud de Chile. (2021). *Guía Clínica Alergia a la Proteína de Leche de Vaca*.

Ministerio de Salud de Chile, D. J. (2021). *Reglamento Sanitario de los Alimentos DTO 997/96 Actualizado al 02-02-2021*.



Descarga OK to Shop y descubre un mundo de posibilidades

