

# DIETA MATERNA EN APLV

La APLV es la alergia a la proteína de la leche de vaca (PLV). Es una alergia no IgE mediada, es decir, no es la típica alergia en la que el peque se pone rojo y le salen ronchitas sino más bien una "intolerancia" que puede causar: reflujo gastroesofágico, sangre o moco en las heces, cólico abdominal, dermatitis atópica, dificultad para ganar peso...



En niños alimentados con fórmula, retiramos la PLV administrando una fórmula hidrolizada, en la cual la proteína de la leche de vaca está muy "troceadita" y no da reacción, pero... ¿Qué hacemos en los niños alimentados con lactancia materna?

## DIETA DE EXCLUSIÓN MATERNA



Retiramos la **proteína** de la leche de vaca de la dieta materna



Esto significa dieta sin:

- **Leche de vaca y derivados** (queso, yogures, helados de nata, flan, mantequilla, bechamel...)
- **Leche y derivados de cabra, oveja o búfala.** Pero si la APLV es a la vaca... ¿por qué retiramos la cabra? Porque la proteína de estos animales es tan parecida a la de vaca que puede haber reacciones cruzadas
- **Algunos alimentos elaborados** (embutidos, galletas...) contienen trazas de proteína de la leche de vaca (mira en etiquetado). Inicialmente los retiraremos de la dieta. Una vez el peque haya mejorado, podemos reintroducirlos de modo que si sigue asintomático continuamos con su consumo y si reinicia clínica, los retiramos.



Dado que vas a realizar una dieta con reducida en calcio, las guías médicas aconsejan que acudas a tu médico para **suplementación con calcio (1g al día) y vitamina D (600UI al día)**.

# PREGUNTAS FRECUENTES



**¿Me puedo comer un filete de ternera?**

Síiiiiiiiiii 😊

**¿Entonces tomo productos sin lactosa?**

NO!! La lactosa es un azúcar y lo que queremos retirar es la proteína de la leche de vaca, que sigue presente en productos sin lactosa.



**¿Cuándo va a mejorar mi bebé?**

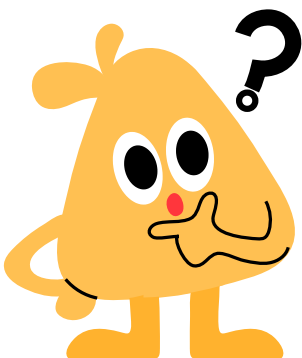
Tu leche va a quedar libre de PLV entre 10-14 días tras haber iniciado la dieta, es por ello que la clínica de tu peque puede tardar hasta 2-4 semanas en presentar una mejoría completa.

**¿Me tengo que quitar la soja?**

En algunos casos (pocos) los peques también reaccionan a la soja. En principio la mantendremos en la dieta y si la mejoría no es completa, valoraremos su retirada.

**¿Durante cuánto tiempo tengo que hacer la dieta?**

Dependerá de cada niño. La APLV suele mejorarse conforme el niño se va desarrollando, normalmente realizamos reintroducción sobre los 6 meses y en función de si vuelve a presentar clínica o no, vamos actuando.



# REINTRODUCCIÓN

Una vez tu pediatra te haya recomendado la introducción de la proteína de la leche de vaca, ésta se hará realizando cambios progresivos en la dieta.

## Semana 1 - Alimentos muy horneados

Productos horneados con trazas de leche de vaca. Podemos elegir las siguientes opciones:

- Galletas: Empezar por 1 al día. Si tu peque no presenta síntomas, vamos aumentando progresivamente a 3-4 al día
- Bollería casera (bizcochos, tortas, magdalenas...): Empezar por  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  porción y aumentar progresivamente a 1 ración 2-3 veces a la semana



## Semana 2 - Yogur natural

Empezar por 1-2 cucharadas e ir aumentando progresivamente hasta 1 yogur al día

## Semana 3 - Quesos

- Quesos frescos: Empezar por  $\frac{1}{4}$  ración (10g) e ir aumentando hasta 1 ración (40-50g) al día
- Quesos curados suaves: Empezar por 10g e ir aumentando progresivamente a 20-25g



## Semana 4 - Leche

Empezar por  $\frac{1}{4}$  de vaso e ir aumentando progresivamente hasta 1 vaso entero

Si en algún momento el peque vuelve a presentar síntomas, vuelve al paso anterior y consulta con tu pediatra