



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES GENERALES

ALERGIA A PROTEÍNAS DE LA LECHE DE VACA (APLV)

La alergia a las proteínas de leche de vaca (APLV) se produce cuando un individuo, tras la ingesta de proteínas lácteas, manifiesta una respuesta anormal mediada por un mecanismo inmunológico

De todas las alergias alimentarias, es en la APLV en la que se producen más errores de clasificación, ya que la leche produce variedad de respuestas anómalas, alérgicas y no alérgicas. Y también fenómenos de intolerancia, como la intolerancia a la lactosa, el azúcar de la leche.

Las proteínas son las responsables de la alergenidad de la leche:

- **CASEINAS:** son el 80% de las proteínas de la leche entera:
 - Alfa caseína
 - Betacaseína
 - Kappacaseína
- **SEROPROTEINAS:** las proteínas del suero son un 2% del total de la leche entera.
 - Betalactoglobulina
 - Alfalactoalbumina
 - Seroalbumina bovina
 - Inmunoglobulinas bovinas
 - Otras proteínas en menor proporción: lactoferrina, transferrina, lipasa

El objetivo de esta dieta es eliminar la ingesta de proteínas de la leche de vaca de para evitar los efectos del proceso alérgico, manteniendo un adecuado aporte de minerales y vitaminas.

También se debe excluir la leche de cabra y oveja, ya que por la similitud de sus proteínas, puede producir igualmente reacción alérgica.

Algunas personas han de evitar también la carne de ternera además de la leche y sus derivados



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Es aconsejable leer atentamente las etiquetas de los productos, ya que estas proteínas también se encuentra en alimentos preparados en forma de suero, sólidos o fermentos lácticos. Se recomienda siempre limitar al máximo el consumo de productos industriales.

Los productos con alguno de los siguientes componentes **pueden contener lácteos:**

Albúminas, lactoalbúmina	Colorante de caramelo
Globulina, lactoglobulina	Saborizante de caramelo
Caseína, caseinato	Saborizante natural
Grasa de manteca, Grasa láctea	Suero, suero en polvo
Solidificante, Sólidos lácteos	Suero sin lactosa
Saborizante artificial	Proteínas de suero
Lactosa no perfectamente purificada	Lactitol (E966)
Suero lácteo, Suero de leche	Conservante E-270 (ácido láctico)
Cuajo, cuajada	Acidulante E-325 / 326 / 327
Proteínas de la leche	Emulgente E-472b, E-478, E-480 / 481 / 482
Colorante E-101	Caseinatos H4511, H4512, H4513



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS DE LECHE DE VACA

ALIMENTOS

Todas las formas de leche
Mantequilla
Nata, nata líquida
Yogurt, helados
Queso fresco, fermentado, curado,...
Crema de queso
Requesón
Postres lácteos (flan, natillas,...)
Salsa bechamel
Chocolate con leche
Salchichas Frankfurt
Embutidos comerciales
Pan que contenga leche

ALIMENTOS PERMITIDOS

ALIMENTOS

Fruta natural, frutos secos	Pasta
Verduras y legumbres	Pescado y marisco
Miel	Huevos
Mermelada	Carnes blancas y rojas (carne de ternera según tolerancia)
Cereales	Leche vegetal (soja, arroz, avena,...)
Patata	
Arroz	

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER PLV

ALIMENTOS

OTROS

Cremas	Medicamentos
Sopas	Pasta dentífrica
Pasteles, tartas, bollería	Complejos vitamínicos
Cereales de desayuno	
Fiambres	
Embutidos	
Purés	
Tostadas	
Platos precocinados	
Aderezos, rebozados, ...	
Mahonesa y salsas	
Batidos, sorbetes de helado	
Sucedáneos de chocolate	
Bebidas alcohólicas	



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA EQUILIBRADA

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1º: Bebida vegetal (200ml) + Tostada de pan (60g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20g)

2º: Té (200ml) + Tostada de pan (60g) + Jamón serrano (40g)

3º: Té (200ml) + Tostada de pan (60g)+ Mermelada sin azúcares añadidos (20g)+ Fruta (150g)

4º: Bebida vegetal (200ml) + Cereales de desayuno (40g)+ Zumo de naranja natural (200ml)

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (Elegir una opción)

1º: Biscotte pan tostado (2x10g) + pavo (2 lonchas =30g)

2º: Biscotte pan tostado (2x10g) + Jamón serrano (40g)

3º: Fruta (150g) + yogur vegetal

4º: Bebida vegetal (200ml)+ 3 galletas sin lácteos

5º: Yogur vegetal+ Nueces (30g) ó almendras (25g)

6º: Bebida vegetal (200ml)+ fruta (150g)

COMIDA:

1º DÍA: *Arroz con verduras* (Arroz (50g en crudo)+ Pimiento (50g)+ Cebolla (30g) Champiñones (50g)+ aceite de oliva (8g)). *Filete de pechuga de pollo* (110g). Pan (30g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Lentejas con verduras* (Lentejas (60g en crudo), Cebolla (30g), Zanahoria (20g)). *Solomillo de ternera a la plancha* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).

3º DÍA: *Judías verdes al ajo arriero* (Judías (100g) + Ajo (10g)+ Gambas (60g)). *Sardinias* (150g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g)

4º DÍA: *Pasta con tomate*. Pasta (60g en crudo) + Tomate triturado (30g)). *Bistec de ternera a la plancha* (120g). Pan (30g). Fruta (150g)

5º DÍA: *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (50g en crudo) + Bacalao (80g) + Espinacas (100g)). Ensalada (lechuga (120g)+tomate (60g)). Aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Fruta (150g).

6º DÍA: *Parrillada de verduras* (Berenjena (100g), Pimiento (50g), Cebolla (50g)). *Bistec de ternera* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).

7º DÍA: *Puré de calabaza* (Calabaza (150g), Cebolla (20g) Patata (50g) Puerros (20g)). *Bacalao fresco* (200g). Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g).

CENA:

1º DÍA: *Revuelto de espárragos trigueros* (Espárragos (50g) + 1 huevo (60g) + Gambas (60g)). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Ensalada completa* (Patata (80g) + Tomate natural (70g) + Caballa (65g) + Cebolla (20g) + Soja germinada (20g)+ Aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Fruta (150g)

3º DÍA: *Sepia a la plancha con verdura* (sepia (120g)+calabacín (100g)+ aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).

4º DÍA: *Merluza a la plancha con ensalada* (Merluza (150g)+lechuga (120g)+tomate (60g)+ aceite de oliva (10g)). Pan (30g). Fruta (150g).

5º DÍA: *Sardinias rebozadas* (sardina (100g)+huevo pequeño (45g)+aceite de oliva (10g)). Pan (30g). Fruta (150g).

6º DÍA: *Lenguado con ensalada de tomate* (lenguado (120g)+tomate (60g)+aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Yogurt sin lactosa/vegetal (125g).

7º DÍA: *Lubina a la naranja al horno* (lubina (120g)+patata (40g)+zumo de naranja (75ml)+ aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g).



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ACLARACIONES:

- En las comidas y cena añadir 30g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre =8g. Cuchara sopera 10g. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30ml)
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día vegetales.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote,... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón,...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Comprobar el etiquetado de los alimentos la primera vez que se consumen
- Evitar consumir:
 - *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, *alcohol* o *zumos comerciales*.
 - *Carnes procesadas* por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet,...), albóndigas, salchichas, vísceras,...
 - *Productos procesados* por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa,...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas,...).