

Lectura complementaria

INTOLERANCIA A LOS ALIMENTOS: Es una reacción adversa a los alimentos en la que no se puede demostrar una reacción de hipersensibilidad o alérgica del sistema inmunológico (por pruebas de sangre y dermatológicas), aunque el sistema inmunológico participe de alguna manera pero no como factor determinante. Ejemplo es la intolerancia al gluten, a la lactosa, a la fructuosa y las proteínas de la leche de vaca. Por ello, se hace preciso distinguir entre este tipo de patologías y los mecanismos que las provocan. Hay que diferenciar claramente, la alergia a alimentos de otras reacciones adversas de causa tóxica, infecciosa, intolerancia o de otros mecanismos inmunológicos no alérgicos.

Por tanto, el termino intolerancia a los alimentos se utiliza cuando hay una reacción que evidencia claramente que hayl rechazo a un alimento, pero no hay participación del sistema inmune. Esta intolerancia se clasifica en:

- reacciones enzimáticas (producidas por defecto enzimático en el individuo: el ejemplo más conocido es la deficiencia de lactasa que origina intolerancia a la lactosa y otras intolerancias enzimáticas como la galactosemia, fenilcetonuria y otros trastornos semejantes).
- reacciones farmacológicas (dependen del efecto de las aminos vasoactivas que se encuentran naturalmente en los alimentos y que son capaces de desencadenar reacciones clínicas gastrointestinales y neurálgicas: histamina, tiramina, feniletilamina, serotonina, metilxantinas)
- reacciones indeterminadas (donde incluimos las reacciones adversas a los aditivos)

Lactosa. Es el azúcar de la leche

Intolerancia a la lactosa:

Se debe a una disminución o ausencia de lactasa intestinal, enzima encargada de digerir la lactosa. Este déficit puede ser congénito o adquirido, esta última por consecuencia de enfermedades que afecten la mucosa intestinal.



Pag 4

Grupo de Apoyo Nutricional

del

Instituto de Neurología y Neurocirugía.

Material de apoyo para pacientes y cuidadores

Dieta alimentaria con restricción de lactosa

Propósito: Recomendaciones alimentarias para paciente que no toleran alientos que contengan lactosa.

Primera indicación: debe leerse cuidadosamente las etiquetas de los productos alimenticios antes de que estos sean consumidos. Esto permite conocer el contenido de lactosa, leche,sólidos lácteos, caseína, sólidos del suero, caseinato de sodio,cuajada y sólidos lácteos secos.

Segunda indicación: debe conocerse los alimentos permitidos y prohibidos para u régimen de alimentación libre de lactosa. Se presenta lista a continuación:

Pag 1

| Grupos de Alimentos | Alimentos permitidos | Alimentos prohibidos |
|---------------------------------------|---|--|
| Leche | Ninguno, excepto sustitutos o sucedáneos de la leche como por ejemplo la leche de soya | Leche y productos de leche: quesos, helados, cremas de leche. |
| Carne y sustitutos de la carne | Carne de res simple horneada, asada o hervida, pescado, aves, cordero, pollo, cerdo o ternera | Todo alimento a la crema o empanizado; carne curada, salchichas y otras carnes con lactosa añadidas |
| Cereales y Panes | Panes hechos sin leche, galletas, pan francés o Viena (lea etiqueta), cereales preparados (lea etiqueta) | Pan con leche añadida como panecillo (muffin), pan cake, arepas o waffle que contenga leche o lactosa, crema de arroz instantánea y crema de trigo, cereales secos que contengan lactosa |
| Vegetales | Todos los vegetales y jugos de vegetales excepto los incluidos en prohibidos | Enlatados o congelados preparados con leche, queso o mantequilla |
| Frutas | Todas excepto las incluidas en prohibidos | Bebidas de frutas que contengan lactosa |
| Papas o sustitutos | Papas, malanga, boniato y otras viandas, arroz, macarrones, fideos, o espagueti | Cualquier preparado con leche, queso mantequilla; productos comerciales de papa |
| Postres | Galletas, bizcochos, pudin de frutas y maicena y productos horneados preparados en la casa sin leche durofríos de fruta, gelatina | Cualquier postre hecho con leche o mantequilla, flanes, "pies" de crema, helados y sorbetos |
| Grasas | Manteca de animal, mantequilla de maní, mayonesa pura, aceite vegetal, manteca vegetal, margarina que no contenga leche | Mantequilla, sustitutos de crema, margarina con leche añadida, aderezo de ensalada hecho con leche, queso crema, crema agria |
| Sopas | Caldos de carne y vegetales hecho con los alimentos permitidos | Sopas de cremas o cremosas, Sopas comerciales hechas con leche o productos lácteos |
| Azúcar y Dulces de leches | Siropes o almíbar de maíz, miel, mermeladas y jaleas puras, caramelos de azúcar pura | Dulces o caramelos de crema o chocolate y cualquiera dulce que contengan lactosa |
| Miscelánea | Nueces, aceitunas, encurtidos, condimentos puros, rositas de maíz sin mantequilla. | Mezcla de cocoa, salsa de crema, leche en polvo desnatada |
| Tabletas y otros medicamentos | Solo si no contienen lactosa | Todos aquellos que contengan lactosa |