

Recomendaciones para casos de alergia a proteínas de vaca

Alimento	Permitido
Pan y cereales	Alimentos horneados, pan y cereales que no contengan productos lácteos.
Papas y almidones	Papas, arroz y pastas preparadas sin agregado de leche.
Verduras	Frescas, congeladas y enlatadas
Frutas	Frescas, congeladas y enlatadas
Leche y productos lácteos	Fórmula de bebés a base de soja, fortificadas con calcio, leche de arroz, queso de soja y yogurt.
Carne y sustitutos	Carne de res, ave, pavo, pescado, cordero, cerdo, porotos, lentejas, nueces, huevos sin aderezos, legumbres y tofu
Postre y dulces	Duros, dulces y postres preparados sin leche ni productos lácteos, sorbetes y helados de fruta, paletas de agua, gelatina.
Grasas y aceites	Aceite de soja, maíz, vegetal, oliva, margarina que no contenga leche, mayonesa y aderezos para ensalada.
Especias y condimentos	Sal, especias, aderezos a base de aceite, salsa de tomate, mostaza.
Otros	Caldo consomé, sopa de vegetales, de carne, bebidas gaseosas, té, café.

Aunque la leche y los productos lácteos tienen proteína, vitaminas A y D, riboflavina, calcio y B12, hay otros alimentos que contienen estos nutrientes, tales como:

- El jugo de naranja fortificado con calcio, la leche de soja y la leche de arroz se pueden ahora encontrar en la mayoría de los supermercados grandes.
- Su bebé puede necesitar fórmula que no contenga leche.
- Los niños más grandes pueden necesitar suplementos.

Fórmulas sin proteína de vaca:

- **Fórmulas extensamente hidrolizadas:** Contienen proteínas extensamente fraccionadas por hidrólisis, esta ruptura de las proteínas facilita su digestión y evita el potencial alergénico de las fórmulas, se pretende que las proteínas existentes tengan un peso molecular menor a 1,250 kilodaltons (kd). En el caso de intolerancia a las proteínas de la leche existe una indicación clara para este tipo de fórmulas. Hidrolizados de Caseína: Enfamil Nutramigen, Pregestimil, Friso Allergy care

Hidrolizados de lactoalbúmina (en general con mejor sabor):Nutrilon Pepti-Junior, Nesle Alfare, Friso Intensive HA, Nestle Althera

- **Fórmulas a base de Soja (sin proteína láctea, sin lactosa):** Se utilizan en bebés con intolerancia a la proteína de leche de vaca y/o intolerancia a la lactosa: Isomil, Nutrilon Soya 1, Nan Soya, Prosobee y Nursoy.

Recomendación para la preparaciones en polvo para lacteantes (PPL)

Las PPL no son productos estériles y pueden estar contaminados con organismos patógenos capaces de provocar graves enfermedades. La preparación y la manipulación correctas reducen el riesgo de enfermedad. Cuando esté disponible, en el caso de los niños más vulnerables debe utilizarse preparación líquida para lactantes lista para usar y comercialmente estéril. La PPL no es un producto estéril y puede suponer un riesgo para los lactantes, particularmente si se prepara y manipula indebidamente. La PPL reconstituida ofrece un entorno idóneo para la proliferación de organismos patógenos. Aunque estén presentes en las preparaciones en polvo en concentraciones muy bajas, la preparación y manipulación inapropiadas de PPL reconstituidas ofrecen las condiciones ideales para la multiplicación de organismos patógenos, lo que aumenta en gran medida el riesgo de infección. Sin embargo, el riesgo de enfermedad puede reducirse si la PPL se prepara en condiciones higiénicas y se manipula correctamente.

Las recomendaciones que figuran a continuación describen las mejores prácticas para la preparación, el almacenamiento y la manipulación de PPL en el hogar con el fin de reducir el riesgo de infección por Esakazakii. Esas recomendaciones también son apropiadas para reducir el riesgo de infección por Salmonella. Se recomienda que los profesionales de la salud se aseguren de que los padres y cuidadores sean instruidos en la preparación, el almacenamiento y la manipulación de PPL en condiciones higiénicas.

Limpieza y esterilización del material de preparación y administración

Es sumamente importante que todo el material empleado para alimentar a los lactantes y para preparar las tomas haya sido concienzudamente limpiado y esterilizado antes de usarlo:

1. Siempre se lavarán las manos debidamente con agua y jabón antes de limpiar y esterilizar todo el material empleado en la preparación de las tomas.
2. Limpieza: se lavará concienzudamente todo el material de preparación y administración en agua jabonosa caliente. Cuando se utilicen biberones, se utilizarán cepillos especiales limpios para frotar el interior y el exterior de los biberones y tetinas a fin de eliminar los restos de la toma anterior.
3. Después de lavar el material, se enjuagará debidamente con agua limpia.
4. Esterilización: si se utiliza un esterilizador comercial (esterilizador a vapor eléctrico o de microondas, o esterilizador químico), se seguirán las instrucciones del fabricante. Si se esteriliza el material por ebullición:

- a. Se llenará un recipiente grande con agua y se sumergirá por completo todo el material lavado, velando por que no queden burbujas de aire atrapadas en el interior.
 - b. Se cubrirá el recipiente con una tapadera y se dejará hervir fuertemente el contenido, cuidando de que el agua no llegue a evaporarse por completo.
 - c. Se mantendrá el recipiente cubierto hasta que se necesite usar el material.
5. Se lavarán las manos concienzudamente con agua y jabón antes de extraer el material del esterilizador o el recipiente en el que ha hervido. Se recomienda utilizar unas pinzas de cocina esterilizadas para manipular el material de preparación y administración esterilizado.
6. Para evitar la contaminación, lo más indicado es extraer el material justo antes de utilizarlo. Si el material se extrae y no se utiliza de inmediato, habrá que cubrirlo y guardarlo en un lugar limpio. Los biberones pueden ensamblarse por completo para impedir la contaminación del interior de la botella y el interior y el exterior de la tetina.

Preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes – Directrices 17

Preparación de las tomas a partir de PPL

Es preferible preparar la PPL de nuevo para cada toma y administrarla de inmediato, dado que la PPL reconstituida es el medio ideal para la multiplicación de bacterias nocivas. Los pasos que se indican a continuación describen la forma más higiénica de preparar tomas individuales de PPL en biberones o tazas para administrarlas inmediatamente.

1. Se lavará y desinfectará la superficie sobre la que vaya a prepararse el alimento.
2. Se lavarán las manos con agua y jabón y se secarán con un paño limpio o un paño desechable.
3. Se hervirá un volumen suficiente de agua limpia. Si se utiliza un hervidor automático, se esperará hasta que éste se desconecte; en otro caso, se esperará hasta que el agua hierva con fuerza. Nota: el agua embotellada no es estéril y debe hervirse antes de usarla. Nunca se utilizarán hornos microondas para la preparación de PPL pues el calentamiento no es uniforme y pueden producirse “bolsas calientes” capaces de quemar la boca del bebé.
4. Teniendo cuidado de evitar quemaduras, se verterá la cantidad apropiada de agua hervida, que se habrá enfriado hasta no menos de 70 °C, en una taza o un biberón limpios y esterilizados. Para llegar a esa temperatura, se dejará enfriar el agua un máximo de 30 minutos después de la ebullición.
5. Se medirá la cantidad exacta de polvo con arreglo a las instrucciones del envase y se añadirá al agua. Usar más o menos cantidad de polvo de la indicada puede hacer enfermar al lactante.
 - a. Si se utilizan biberones: se ensamblarán las piezas limpias y esterilizadas del biberón según las instrucciones del fabricante. Se agitará o moverá suavemente hasta que los ingredientes se hayan mezclado debidamente, cuidando de evitar las quemaduras.
 - b. Si se utilizan tazas: mezclar los ingredientes por completo, removiendo con una cuchara limpia y esterilizada, cuidando de evitar las quemaduras.

6. Inmediatamente después de la preparación, se enfriarán rápidamente las tomas hasta la temperatura apropiada para la administración sumergiendo la taza o el biberón bajo el chorro del grifo o en un recipiente con agua fría o con hielo. Habrá que asegurarse de que el nivel del agua queda por debajo de la parte superior de la taza o de la tapadera del biberón.
7. Se secará el exterior del biberón o la taza con un paño limpio o un paño desechable.
8. Como se habrá utilizado agua muy caliente para preparar la toma, es indispensable comprobar la temperatura de administración para no quemar la boca del bebé. En caso necesario, se seguirá enfriando siguiendo las instrucciones del paso 6.
9. Se desechará todo preparado que no se haya utilizado en un plazo de dos horas.

Preparación de tomas con antelación

Lo ideal es preparar el alimento a partir de PPL cada vez que se prepare una toma y administrar ésta inmediatamente, dado que la PPL reconstituida ofrece las condiciones idóneas para la proliferación de bacterias nocivas. Por motivos prácticos, no obstante, hay ocasiones en que es preciso preparar tomas con antelación. A continuación se indica la forma más segura de preparar y conservar las tomas para su utilización posterior. Si no se dispone de refrigeración, las tomas se prepararán de nuevo cada vez y se administrarán inmediatamente, en lugar de prepararlas por adelantado.

1. Se seguirán los pasos 1 a 7 de la sección 3.1.2. Si se utilizan tazas, se preparará un lote de PPL reconstituida en una jarra o recipiente limpio y estéril de capacidad no superior a un litro, con tapadera. La PPL reconstituida puede refrigerarse y distribuirse en las tazas según se necesite.
2. Las tomas enfriadas se introducirán en el frigorífico. La temperatura de éste no superará los 5 °C.
3. Las tomas pueden almacenarse en el frigorífico durante un máximo de 24 horas.

Calentamiento de tomas almacenadas

1. Sólo se extraerán las tomas del frigorífico inmediatamente antes de utilizarlas.
2. Las tomas se calentarán durante un máximo de 15 minutos. Para asegurarse de que el contenido se calienta de manera uniforme, se agitará de vez en cuando el recipiente tapado.
3. Nunca se utilizará el microondas para recalentar una toma, ya que el calentamiento no es uniforme y pueden crearse “bolsas calientes” capaces de quemar la boca del bebé.
4. Se comprobará la temperatura de la toma para evitar quemaduras al bebé.
5. Se desechará todo alimento recalentado que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.

Transporte de tomas

Habida cuenta del potencial de proliferación de bacterias nocivas durante el transporte, las tomas deberán enfriarse en primer lugar a una temperatura máxima de 5 °C en el frigorífico y luego transportarlas.

1. Se preparará la toma y se introducirá en el frigorífico tal y como se explica en la sección 3.1.3.

2. Habrá que asegurarse de que la toma esté fría antes del transporte.
3. Sólo se extraerán las tomas del refrigerador inmediatamente antes de transportarlas.
4. Las tomas se transportarán en una bolsa de conservación en frío, con paquetes de hielo.
5. Las tomas transportadas en una bolsa de conservación en frío se utilizarán en un plazo de dos horas, ya que esas bolsas no siempre mantienen los alimentos a la temperatura apropiada.
6. Se recalentará la toma en el destino según lo indicado en la sección 3.1.4.
7. Si se llega al destino en menos de dos horas, las tomas transportadas en una bolsa de conservación en frío pueden introducirse en un frigorífico y conservarse en él durante un máximo de 24 horas desde que fueron preparadas.
8. Si se va a pasar todo el día fuera de casa, pueden transportarse las PPL medidas individualmente, cada una en un recipiente limpio y esterilizado; en el destino, se añadirá agua a no menos de 70 °C para reconstituir la PPL, utilizando material lavado y esterilizado para la preparación y la administración.

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabín