Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

El manejo de la intolerancia a la lactosa en el sector de la restauración social y colectiva

Miércoles, 22 de noviembre 2017

La restauración colectiva debe adaptarse de forma individual a las necesidades de la población a la que se dirige. Las personas que presentan alergias e intolerancias alimentarias constituyen un grupo al que se debe prestar especial atención. A continuación ofrecemos algunas recomendaciones para el manejo de la intolerancia a la lactosa en colectividades.

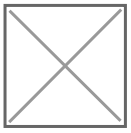
Los menús servidos en restauración colectiva deben atender tanto a las necesidades nutricionales como a la promoción de una alimentación completa, variada y equilibrada. Entre los grupos de población que requieren una especial atención se encuentran las personas con alergias alimentarias, que representa del 1 al 3 % de la población general, siendo más común en los niños menores de 3 años, en los que puede llegar hasta el 8% [1].

En el caso de las intolerancias alimentarias, la intolerancia a la lactosa es la más frecuente, afectando a alrededor de un 34 % de la población española[2], si bien se cree que hay muchas personas sin diagnosticar.

La lactosa es el principal hidrato de carbono de la leche. Esta intolerancia se produce por la falta total o parcial de la enzima lactasa, que es la encargada de desdoblarla en sus dos componentes: glucosa y galactosa.

En las personas con intolerancia, la lactosa no absorbida llega al colon, donde es fermentada por la microbiota y se liberan ácidos grasos de cadena corta, dihidróxido de carbono e hidrógeno. Por este motivo, los síntomas de la intolerancia a la lactosa se manifiestan a nivel intestinal, siendo los más frecuentes la diarrea, la distensión abdominal, el dolor cólico, los borborigmos y la flatulencia. La intensidad de estos síntomas puede ser variable en función de factores como la cantidad de lactosa ingerida, la toma de otros alimentos junto con el alimento que contiene lactosa o la velocidad de vaciado gástrico[3].

Por otro lado, la sensibilidad a la lactosa varía ampliamente y depende del nivel de tolerancia individual, así, cada persona puede tomar una mayor o menor cantidad de lactosa al día.



Además, con la edad disminuye la capacidad de digestión de la lactosa, por lo que la prevalencia de intolerancia es mayor en población anciana. Esta variabilidad en la tolerancia a la lactosa y en la aparición de los síntomas complica el diagnóstico, por lo que se necesita llevar a cabo un análisis objetivo mediante pruebas fiables. En este sentido, en el libro *Puesta al día en común en la intolerancia a la lactosa*, recién publicado por la Fundación Española del Aparato Digestivo (Fead), se propone el primer “Algoritmo de sospecha diagnóstica para la detección precoz de la intolerancia a la lactosa en atención primaria” como herramienta para el diagnóstico precoz de la intolerancia a la lactosa. Entre las pruebas utilizadas, se encuentran métodos invasivos, como la obtención de biopsias a nivel duodenal/yeyunal, y no invasivos, como las pruebas fecales (pH, lactosa, etc.), pruebas de aliento (prueba del aliento de hidrógeno con lactosa) y pruebas urinarias (prueba de gaxilosa en orina, relación galactosa/creatinina en orina, etc.), entre otras[5].

El menú sin lactosa

Una vez diagnosticada la intolerancia a la lactosa, se debe adaptar la dieta. La alimentación debe ser variada y equilibrada, incluyendo todos los grupos de alimentos tal y como se representan en la pirámide de los alimentos. La base de dicha pirámide la constituyen los cereales y derivados, las frutas y las verduras, y el aceite de oliva. A continuación, se encuentran los alimentos ricos en proteínas: carnes magras, pescados, huevos, leche y productos lácteos, así como proteínas de origen vegetal: legumbres y frutos secos. Por último, en la parte superior de la pirámide se encuentran aquellos grupos de alimentos de los cuales se recomienda moderar el consumo: alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas. En este sentido, la leche y los productos lácteos son imprescindibles en la alimentación diaria debido a su alta densidad nutricional porque:

– Proporcionan proteínas de alto valor biológico.

– Son la principal fuente de calcio de la alimentación. Además, este resulta de fácil asimilación gracias a la presencia de caseína, una proteína que facilita su solubilización en la zona de absorción, al alto contenido en vitamina D y a la adecuada relación de calcio y fósforo. Por otro lado, contienen ácidos grasos de cadena corta y media que también favorece su solubilidad. Por ello, en la alimentación de personas con intolerancia son de elección aquellos productos lácteos que tienen una menor cantidad de lactosa debido al proceso de fermentación al que se someten para su elaboración: quesos, yogures y leches fermentadas. Estos productos, junto con los lácteos a los que se ha extraído la lactosa, como la leche sin lactosa, son una buena alternativa para aportar las cantidades de calcio necesarias en todas las etapas.

A continuación, se compara el contenido en lactosa de la leche (12,5 g por vaso) con el de los quesos de Grupo Bel (1,3 g en una ración de 35 g de queso fundido), siendo esta cantidad tolerada por la mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa:

En el manejo de la intolerancia a la lactosa en restauración colectiva se deben tener en cuenta diversos puntos:

1. Análisis de las fichas técnicas de los alimentos que forman parte del menú para investigar la posible presencia de lactosa entre los ingredientes o bien presente de manera no intencionada en forma de trazas. Esto permite adaptar el menú de las personas con intolerancia a la lactosa.

2. Disponer de un adecuado plan de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control que garantice las medidas necesarias para evitar la contaminación cruzada. Se debe asegurar una conservación adecuada de los alimentos, con un correcto etiquetado y envasado, para evitar el contacto entre alimentos.

3. Llevar a cabo la preparación y cocinado de los alimentos dirigidos a personas con intolerancia de forma independiente y utilizar utensilios exclusivos, así como tomar las precauciones oportunas en el emplatado, etiquetado y distribución de los menús servidos. En el Decálogo de la Intolerancia a la Lactosa, la Fead proporciona las principales recomendaciones sobre esta intolerancia.

– Fuente: Publicaciones sobre nutrición de Bel Foodservice.

– Bibliografía:

1. Zubeldia J, Baeza M, Jáuregui I, Senent C. Libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA [Internet]. 1st ed. Fundación BBVA; 2012 [acceso el 13 de marzo de 2017]. Disponible en: http://www.alergiafbbva.es/alergia.pdf
2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal 2010;8(9):1777. [29 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1777. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm
3. Argüelles F, Casellas F, coordinadores editoriales. Puesta al día en común en la Intolerancia a la Lactosa. 1ª ed. Madrid: Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD); 2017.
4. Asociación de Intolerantes a la Lactosa España (ADILAC) [sede Web]. ADILAC; [acceso el 01 de marzo de 2017]. La intolerancia. Disponible en http://lactosa.org/saber.html
5. Argüelles F, Casellas F, coordinadores editoriales. Puesta al día en común en la Intolerancia a la Lactosa. 1ª ed. Madrid: Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD); 2017.

Notícias Relacionadas

- Bel Foodservice apoya a las colectividades con sus libros trimestrales de menús para colegios
- Bel Foodservice edita para los profesionales una guía de nutrición para escolares
- Bel Foodservice pone a disposición de sus clientes los ‘Libros de menús para residencias’
- Bel facilita a los profesionales una guía sobre nutrición en personas mayores