

# Pepticate – recetas y consejos útiles

Dirigidos **a ti** que tienes  
un **niño** con **alergia**  
a la leche de vaca



# Alergia a la leche de vaca

La alergia a las proteínas de la leche de vaca se manifiesta a menudo al destetar al niño y al empezar a darle un sustituto de la leche materna o papilla líquida que contengan leche de vaca. En caso de sufrir esta alergia, es importante que el niño tome alimentos totalmente libres de leche de vaca.

En la mayoría de los casos, el niño reacciona a las proteínas de la leche de vaca. Los síntomas más habituales son diarrea, vómitos, falta de apetito, malestar general, eccema o erupciones por urticaria y, en algunos casos, aumento de peso insuficiente u otros síntomas intestinales, como presencia de sangre en las heces. El niño puede presentar uno o varios síntomas.



# ¿Qué es Pepticate?

Pepticate es un sustituto de la leche materna exento de leche de vaca que se puede utilizar desde el nacimiento. En los niños mayores de un año, Pepticate se utiliza como sustituto de la leche. La proteína procede de suero de leche y está extensamente hidrolizada, lo que hace que Pepticate sea hipoalergénico. Hipoalergénico significa que el riesgo de que el niño sufra una reacción alérgica al producto es mínimo.

- Pepticate está exento de gluten de forma natural
- Pepticate es adecuado para niños con
  - alergia a las proteínas de la leche de vaca
  - alergia alimentaria múltiple
- Pepticate puede comprarse en farmacias y los médicos y nutricionistas pueden recetarlos, ya que está incluido en la lista de alimentos especiales subvencionados (*Livsmedelsanvisning*).

## Preparación de Pepticate como sustituto de la leche materna

Proporción recomendada: 13,5 g (3 medidas de polvo o 30 ml = 2 cucharadas) diluidos en 90 ml de agua para obtener un volumen final de 100 ml.

Medidas de 4,5 g	Agua en ml	Preparado final en ml
1	30	35
3	90	100
6	180	200

### Con esta receta se obtienen 100 ml de preparado final

1. Lávate las manos antes de empezar y utiliza utensilios totalmente limpios. Hierve agua fría, nunca utilices agua caliente directamente del grifo. Si el niño es mayor, por lo general no hace falta hervir el agua si esta es de buena calidad, pero el polvo se disuelve mejor en agua caliente.
2. Deja que se enfríe unos minutos y mide 90 ml de agua en el biberón.
3. Añade 3 medidas (13,5 g o 30 ml) de Pepticate. En el interior de la lata viene una medida de 4,5 g de capacidad (10 ml).
4. Bate o agita enérgicamente hasta que el polvo se haya disuelto.
5. Espera a que alcance la temperatura adecuada para su consumo. Comprueba la temperatura del preparado poniéndote una gota en la cara interna de la muñeca.

### Duración y conservación

Prepara siempre una sola toma cada vez. Tira el preparado calentado o que haya sobrado. En caso de alimentación por sonda, el tiempo máximo de colgado es de 4 horas. La lata debe conservarse a temperatura ambiente. La fecha de caducidad está indicada en el envase. Los envases abiertos deben cerrarse bien y consumirse en el plazo de 4 semanas.

### A tener en cuenta al principio

Pepticate contiene lactosa y GOS/FOS (fibra alimentaria prebiótica) para promover el crecimiento de las bacterias intestinales beneficiosas y evitar que el niño tenga estreñimiento.

Los primeros días que tome Pepticate, el niño puede tener gases. Asimismo, es posible que observes que las heces son más líquidas. Si el niño come con buen apetito y por lo demás se encuentra bien, esto es normal y también una buena señal.

### Pepticate como enriquecimiento y suplemento

Pepticate tiene un sabor y olor neutros, por lo que se puede añadir a otros alimentos sin que influya en su sabor.

En caso de niños de más de 6 meses, puede añadirse Pepticate para enriquecer diferentes platos. Es apropiada una cantidad de 1 a 3 medidas por comida.

En caso de niños mayores que necesitan Pepticate como suplemento alimenticio, se le puede dar sabor con zumo concentrado, chocolate, puré de frutas, etc. (consulta las recetas del folleto).



# Consejos al empezar a dar Pepticate

Pepticate tiene una composición pensada para cubrir las necesidades nutricionales del niño. El pediatra y/o el nutricionista decidirán cuál es el producto de sustitución adecuado para tu hijo.

Ten en cuenta que los sustitutos preparados en casa o los productos sin leche de los supermercados no son suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de un lactante. Las proteínas de la leche son lo que causa la reacción en el niño, de modo que los productos sin lactosa tampoco son una alternativa.

Si el niño se niega a tomar el producto recomendado por el pediatra/nutricionista, ponte en contacto con este inmediatamente para que te aconseje.

Las necesidades alimenticias del niño son individuales. El pediatra/nutricionista te ayudará a poder valorar aproximadamente la cantidad que necesita, pero será el propio niño quien decida cuánta hambre tiene. Los bebés más pequeños suelen necesitar tomas más frecuentes y más pequeñas. Un niño sano sabe cuándo está lleno. No le obligues a acabarse hasta la última gota si muestra que está satisfecho.

## ¿Hay que seguir dándole las gotas de vitamina D?

Se recomienda dar gotas de vitamina D a todos los niños desde que cumplen un mes y hasta los 24 meses, aproximadamente. Esto también es válido para tu hijo aunque tome Pepticate, a no ser que el pediatra o el nutricionista te indiquen lo contrario.

## ¿Hace falta darle calcio adicionalmente?

Durante el primer periodo que el niño se alimente principalmente de Pepticate, no hace falta darle calcio adicionalmente. Más adelante puede ser necesario, dependiendo de la cantidad de Pepticate que tome aparte de los alimentos sin leche. Consulta al pediatra o nutricionista.

## Introducción de los sólidos

- Si es posible, hasta los 6 meses de edad se recomienda exclusivamente dar el pecho o Pepticate.
- A los 6 meses es el momento de empezar a introducir otros alimentos. Empieza dándole raciones de una cucharadita de alimentos triturados y ve aumentando el tamaño de las raciones durante aproximadamente una semana. El niño necesita tiempo para acostumbrarse a los sólidos a su propio ritmo. Por eso no debes esperar más de 6 meses para introducir otros alimentos aparte de Pepticate.
- Son alimentos adecuados para empezar, por ejemplo, la patata, el arroz, el maíz, la chirivía, la coliflor, la manzana, el plátano, las grosellas y los arándanos.

Consulta al nutricionista o a la enfermera de tu centro pediátrico (BVC) para saber cuáles son los alimentos adecuados para tu hijo.



*La leche materna es el mejor alimento para los lactantes. Pepticate es un alimento para usos médicos especiales y debe utilizarse únicamente por recomendación de un médico o nutricionista y después de haber considerado otras terapias nutricionales, incluida la lactancia materna.*

## Lee siempre la lista de ingredientes y evita los alimentos que contengan:

**Mjök** (leche)  
**Filmjök** (leche fermentada)  
**Yoghurt** (yogur)  
**Grädde** (nata)  
**Gräddpulver** (nata en polvo)  
**Gräddfil** (nata agria)  
**Crème fraîche**  
**Glass** (helado)  
**Keso** (requesón)  
**Kesella** (quark)

**Kvarg** (quark)  
**Ost** (queso)  
**Mjukost** (queso para untar)  
**Ostpulver** (queso en polvo)  
**Messmör** (mantequilla de suero)  
**Mesost** (queso de suero)  
**Smör** (mantequilla)  
**Margarin** (margarina)  
**Vegetabiliskt margarin\*** (margarina vegetal)

**Ströbröd** (pan rallado)  
**Skorpsmulor** (pan rallado de panecillos crujientes)  
**Mjökprotein** (proteína de la leche)  
**Mjökäggvita** (albúmina de leche)  
**Tormjökspulver** (leche en polvo)  
**Skummjökspulver** (leche desnatada en polvo)  
**Mjökalbumin** (lactoalbúmina)

**Natriumkaseinat** (caseinato sódico)  
**Kasein** (caseína)  
**Vassle** (suero)  
**Laktos\*\*** (lactosa)

\* Sin embargo, la grasa vegetal debe estar exenta de proteínas de la leche según las regulaciones. \*\* La lactosa en los alimentos normales puede contener trazas de proteínas de la leche.

# Recetas útiles

## Papillas y papillas líquidas (*välling*) sin gluten

### PAPILLA LÍQUIDA DE TRIGO SARRACENO

2 DL DE AGUA

1 CDA. DE HARINA DE TRIGO SARRACENO

6 MEDIDAS DE PEPTICATE

Mezcla el agua y la harina en una cazuela. Lleva la mezcla a ebullición y cuécela unos minutos mientras remueves. Retira la cazuela del fuego, deja enfriar un poco e incorpora el Pepticate removiendo.

### PAPILLA LÍQUIDA DE MAICENA

2 DL DE AGUA

2 CDTAS. DE MAICENA

6 MEDIDAS DE PEPTICATE

Mezcla el agua y la maicena en una cazuela. Lleva la mezcla a ebullición y cuécela unos minutos mientras remueves. Retira la cazuela del fuego, deja enfriar un poco e incorpora el Pepticate removiendo.

### PAPILLA DE MAICENA

2 DL DE AGUA

1 1/2 CDA. DE MAICENA

6 MEDIDAS DE PEPTICATE

Mezcla el agua y la maicena en una cazuela. Lleva la mezcla a ebullición y cuécela unos minutos. Retira la cazuela del fuego, deja enfriar un poco e incorpora el Pepticate. Sirve con un poco de puré de fruta, siempre y cuando ya hayas introducido este alimento, y mezcla Pepticate.\*

### PAPILLA DE POLENTA

2 DL DE AGUA

2 CDAS. DE POLENTA

6 MEDIDAS DE PEPTICATE

Mezcla el agua y la polenta en una cazuela. Lleva la mezcla a ebullición y cuécela unos 5 minutos. Retira la cazuela del fuego, deja enfriar un poco e incorpora el Pepticate. Sirve la papilla con puré de frutas y mezcla Pepticate.\*

### PAPILLA DE SÉMOLA DE MIJO

2 DL DE AGUA

2 CDAS. DE SÉMOLA DE MIJO

6 MEDIDAS DE PEPTICATE

Hierve el agua e incorpora la sémola removiendo. Cuécela unos 5–8 minutos. Retira la cazuela del fuego, deja enfriar un poco e incorpora el Pepticate. Sirve la papilla con puré de frutas y mezcla Pepticate.\*

### PAPILLA DE COPOS DE TRIGO SARRACENO

2 DL DE AGUA

2–3 CDAS. DE COPOS DE TRIGO SARRACENO

6 MEDIDAS DE PEPTICATE

Mezcla el agua y los copos en una cazuela. Lleva la mezcla a ebullición y cuécela unos 5 minutos. Retira la cazuela del fuego, deja enfriar un poco e incorpora el Pepticate. Sirve la papilla con puré de frutas y mezcla Pepticate.\*

## Papillas y papillas líquidas (*välling*) con gluten

### PAPILLA LÍQUIDA DE HARINA DE TRIGO

2 DL DE AGUA

2 CDTAS. DE HARINA DE TRIGO

6 MEDIDAS DE PEPTICATE

Mezcla la harina y el agua. Lleva la mezcla a ebullición y cuécela unos minutos mientras remueves. Retira la cazuela del fuego, deja enfriar un poco e incorpora el Pepticate removiendo.



## Otras recetas

### TORTITAS/PANQUEQUES CON HUEVO

3 DL DE MEZCLA PEPTICATE\*

1 HUEVO

1 DL DE HARINA DE TRIGO O MAICENA

1 PIZCA DE SAL, EN CASO NECESARIO

Vierte 1 1/2 dl de mezcla Pepticate\* en un cuenco y añade el huevo. Incorpora la harina y bate hasta obtener una masa homogénea. Añade el resto de la mezcla Pepticate\* y, en caso necesario, condimenta con un poco de sal. Cocina las tortitas/panqueques en margarina sin leche o en aceite. Puedes congelar las/los que te sobren.

### PURÉ DE PATATAS

2 PATATAS MEDIANAS (150 G, APROX.) (AGUA)

2–3 CDAS. DE MEZCLA PEPTICATE\*

1 CDTA. DE MARGARINA SIN LECHE

(SAL)

Pela las patatas y córtalas en trozos. Ponlas en una cazuela con un poco de agua hirviendo. Cuécelas tapadas unos 12–15 minutos, hasta que estén bien blandas. Tira el agua de la cocción. Chafa las patatas o pásalas por un colador fino para que quede un puré sin grumos. Vuelve a poner la cazuela al fuego. Añade la mezcla Pepticate\* y margarina sin leche, y bate hasta que el puré tenga una consistencia homogénea y fina. En caso necesario, condimenta con un poco de sal.

#### \* Preparación de la mezcla Pepticate

La “mezcla Pepticate” es más líquida que cuando se prepara como sustituto de la leche materna. La mezcla Pepticate puede utilizarse en estas recetas, como bebida para acompañar las comidas o como si fuera leche para hacer la papilla. Sigue la receta de la página 2 para preparar Pepticate como sustituto de la leche materna. Con esta receta obtendrás 1 dl de “mezcla Pepticate”.

1. Hierve 1 dl de agua fría. Deja que se enfríe un poco.
2. Añade 3 medidas (13,5 g o 30 ml) de Pepticate. En el interior de la lata viene una medida de 4,5 g de capacidad (10 ml).
3. Bate o agita enérgicamente hasta que el polvo se haya disuelto.

# Consejos útiles

## Leche

Utiliza mezcla Pepticate\* fría en lugar de leche (consulta la página interior).

## Yogur

Consulta las sugerencias de recetas con yogur.

## Papilla líquida (*välling*)

Consulta las sugerencias de recetas de papilla líquida.

## Papilla

Consulta las sugerencias de recetas de papilla.

## Tortitas/panqueques

Pepticate es ideal para hacer tortitas o panqueques, en la página interior encontrarás algunas recetas. Se cocinan en margarina sin leche o en aceite.

## Repostería

Sustituye la leche por la misma cantidad de mezcla Pepticate. Utiliza margarina sin leche o aceite.

## Salsas

Disuelve un poco de Pepticate en la salsa ya preparada a partir de caldo de verduras o de patata, puré de verduras o jugo de carne.

## Grasa

Algunos niños pueden necesitar un poco de grasa adicional. Puedes añadir un poquito (1 cucharadita) de margarina sin leche a una ración de papilla o 2–4 ml de aceite a un biberón de papilla líquida.

## DE VIAJE

### Sustituto de la leche materna

Vierte agua hirviendo en un termo. Cuando vayas a dar de comer al bebé, prepara la mezcla siguiendo las instrucciones de Pepticate para prepararlo como sustituto de la leche materna.

### Papilla líquida

Hierve el agua y la harina según la receta para papilla líquida. Vierte la mezcla caliente en un termo. Cuando vayas a dar de comer al bebé, vierte la mezcla caliente en un biberón y déjala enfriar un poco antes de añadir el Pepticate. Agita el biberón energicamente, espera un momento y vuelve a agitarlo. Deja que la papilla se enfríe hasta alcanzar la temperatura adecuada para su consumo.

### Cómo conservar y calentar los alimentos

Los alimentos preparados con Pepticate pueden congelarse. A veces puede variar un poco la consistencia, pero el sabor y los nutrientes permanecerán inalterados, siempre y cuando los alimentos se calienten de forma cuidadosa.



En la web [www.komjolkallergi.se](http://www.komjolkallergi.se) encontrarás más información sobre la alergia a la leche de vaca.