

INTOLERANCIA A LA LACTOSA^{1,2}

Ser intolerante a la lactosa significa no tener suficiente enzima (lactasa) en el intestino delgado para digerir los lácteos o alimentos que contengan lactosa.



Se estima que entre un **50-70%**³
de la población hispanoamericana,
padece de

Intolerancia a la Lactosa

Conociendo a la Intolerancia a la Lactosa^{1,2}

¿Qué es lactosa?



La lactosa es un azúcar que está presente en todas las leches de los mamíferos: vaca, cabra, oveja y en la humana, y que también puede encontrarse en muchos alimentos preparados.

¿Qué es lactasa?



Es una enzima que se produce en el intestino y ayuda a dividir la lactosa para que sea absorbida por el cuerpo.

Síntomas⁴



**Hinchazón
abdominal**



Gases



**Dolor
abdominal**



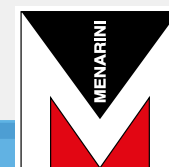
Diarrea



Náuseas

Estos varían de persona a persona, ya que depende de la cantidad consumida de lactosa o bien del grado de intolerancia que se tenga.

Consulte con su médico tratante. Material dirigido para pacientes.



Intolerancia
a la Lactosa



Productos con Lactosa²

Listado de productos con lactosa en diferentes niveles o que no contienen lactosa.



Alimentos

PRODUCTOS SIN LACTOSA

Fruta natural, frutos secos, mariscos, cereales, huevos, miel, mermelada, patatas, arroz, pasta, verduras, carnes, pescados, legumbres, tofu, leches vegetales, soja, coco, avena, arroz, almendras, etc.

PRODUCTOS QUE PUEDEN CONTENER LACTOSA

Purés y sopas, pan, pasteles y frituras de carne, guisados con leche, sucedáneos de huevos en batidos, flanes, puré de papa en crema, bollería, donas, crepas, bollos, bizcochos, galletas, tostadas, precocinados, cereales enriquecidos, aderezo de ensaladas y mayonesas, sorbetes, tartas, yogures batidos, ponches, malteados, chocolate con leche, rebozados, sucedáneos de chocolate, sopas instantáneas.

PRODUCTOS CON LACTOSA

Leche de vaca, leche en polvo, batido de leche, derivados lácteos, nata, quesos frescos y fermentados, mascarpone, quark, feta, crema de leche, postres lácteos, margarina, mantequilla, helados, salsa bechamel.



¿Sabía qué?⁵

Embutidos, sidras y bebidas alcohólicas como cerveza y vino, pueden contener albúmina y caseína (ambas proteínas de la leche) para mejorar el sabor, fermentar o conservar los productos.



Ingredientes y aditivos

PRODUCTOS SIN LACTOSA

De origen lácteo: Lactatos (E325, E326, E327), ésteres lácticos (E472b), Lactilatos (E481, E482), proteínas de leche, caseína, caseinato, caseinato de calcio (antiguo H4511), caseinato de sodio (antiguo H4512), caseinato potásico, caseinato magnésico, lactábumina, lactoglobulina.

PRODUCTOS CON LACTOSA

Lactosa, monohidrato de lactosa, azúcar de leche, sólidos lácteos, lactitol (E966), trazas de leche, suero, suero de leche, suero en polvo, suero lácteo, cuajo, cuajada, grasas de leche.



Otros productos

PRODUCTOS SIN LACTOSA

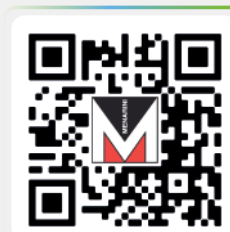
Ácido láctico (E270), Riboflavina (E101), almidón.

PRODUCTOS CON LACTOSA

Algunos medicamentos, complementos vitamínicos, dentífricos.

Consulte con su médico tratante. Material dirigido para pacientes.

Para más información:



www.lactodigestomen.com



REFERENCIAS: 1. Casellas F. Servicio de digestivo. Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Intolerancia a la lactosa. 2. Ruiz Sonia. Intolerancia a la lactosa: ¿qué es y cómo tratarla? | Blog de Centro Médico Teknon. 3. J. G. Ruiz Sánchez et al. Nutr Hosp 2018. 4. S.E. Martínez Vázquez, et al. The importance of lactose intolerance in individuals with gastrointestinal symptoms. Revista de Gastroenterología de México 2020. 5. <https://viviendosinlactosa.wordpress.com/2017/06/04/la-lactosa-y-las-bebidas-alcoholicas/>