

Intolerancia a la lactosa o los productos lácteos

La leche ayuda a construir huesos y dientes fuertes. Sin embargo, ¿qué es lo que se puede hacer si está teniendo problemas para digerir la leche o los productos lácteos?



¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La **lactosa** es el azúcar natural en la leche. Algunas personas no pueden digerir bien la lactosa. Cuando no se consigue digerir la lactosa usted puede tener gases, hinchazón, calambres musculares o diarrea. Esto ocurre 30 minutos a dos horas después de comer o beber alimentos que tienen lactosa. Si tiene estos problemas, su doctor puede hacerle un examen simple para ver si usted tiene intolerancia a la lactosa.

¿Es la alergia a la leche lo mismo que la intolerancia a la lactosa?

La **alergia a la leche** no es lo mismo que la intolerancia a la lactosa. Las personas con alergia a la leche son alérgicas a la proteína en la leche. La alergia a la leche es muy rara. La mayor parte de los niños con alergia a la leche superan eso antes de la edad de 3 años. Los síntomas posibles incluyen: sarpullido, diarrea y/o constipación, bronquitis y sangre en las heces fecales. La diagnosis debe hacerla un doctor.

¿Por qué necesito productos lácteos?

Los **productos lácteos** son una fuente mayor de calcio, aunque se puede encontrar calcio en otros alimentos. Su cuerpo necesita calcio para tener huesos y dientes saludables. Más tarde durante su vida, la falta de calcio puede dar como resultado huesos delgados y débiles. Todos necesitan ingerir bastantes alimentos altos en calcio para construir huesos fuertes.

Fuentes no lácteas de calcio

Fuentes buenas de calcio:

- ▲ semilla de soya
- ▲ hojas verdes de col
- ▲ salmón
- ▲ frijoles refritos
- ▲ frijoles cocidos

Fuentes aceptables de calcio:

- ▲ almejas y ostras
- ▲ brotes de habichuelas/frijoles
- ▲ hojas tiernas de nabo blanco
- ▲ almendras
- ▲ naranjas
- ▲ tortillas de maíz



¿Qué puedo hacer si tengo intolerancia solamente a la lactosa?



- ▲ Coma o beba más a menudo cantidades pequeñas de productos lácteos.
- ▲ Coma o beba productos lácteos junto con otros alimentos en una comida o refrigerio.
- ▲ Use alimentos que contengan menos lactosa, tales como leche con lactosa reducida, quesos duros, queso fresco, yogurt con **cultivos activos** y helado.
- ▲ Compre alimentos etiquetados **bajo en lactosa** (low lactose) o **sin lactosa** (lactose free).
- ▲ Busque **leche con acidófilo** o **leche con lactosa reducida** en la sección de productos lácteos en el supermercado. Estos saben bien y son fáciles de digerir si usted tiene intolerancia a la lactosa. Pregunte al personal del programa WIC acerca de estos tipos de leche si le gustaría comprarlos con un cheque del programa WIC.
- ▲ Pregunte a su farmacéutico o a su doctor sobre gotas o tabletas especiales (**enzimas de lactasa**) que le ayuden a digerir la leche. Puede agregar las gotas a la leche entera común, a la leche 2% a la leche 1% o a la leche sin grasa para hacer su propia leche con lactosa reducida.

Lactosa en los alimentos lácteos

Alta



Leche

Media



Helados

Media a baja



Yogurt

Baja



Requesón

Muy baja



Queso duro