

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¡Buenas noticias! ¡Ser intolerante a la lactosa no significa tener que renunciar a sus productos lácteos favoritos! La mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar algunos productos lácteos. Se trata de comprender cuánta lactosa hay en los alimentos que le gustan y cuánta puede manejar a la vez.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA VS. ALERGIA A LOS LÁCTEOS

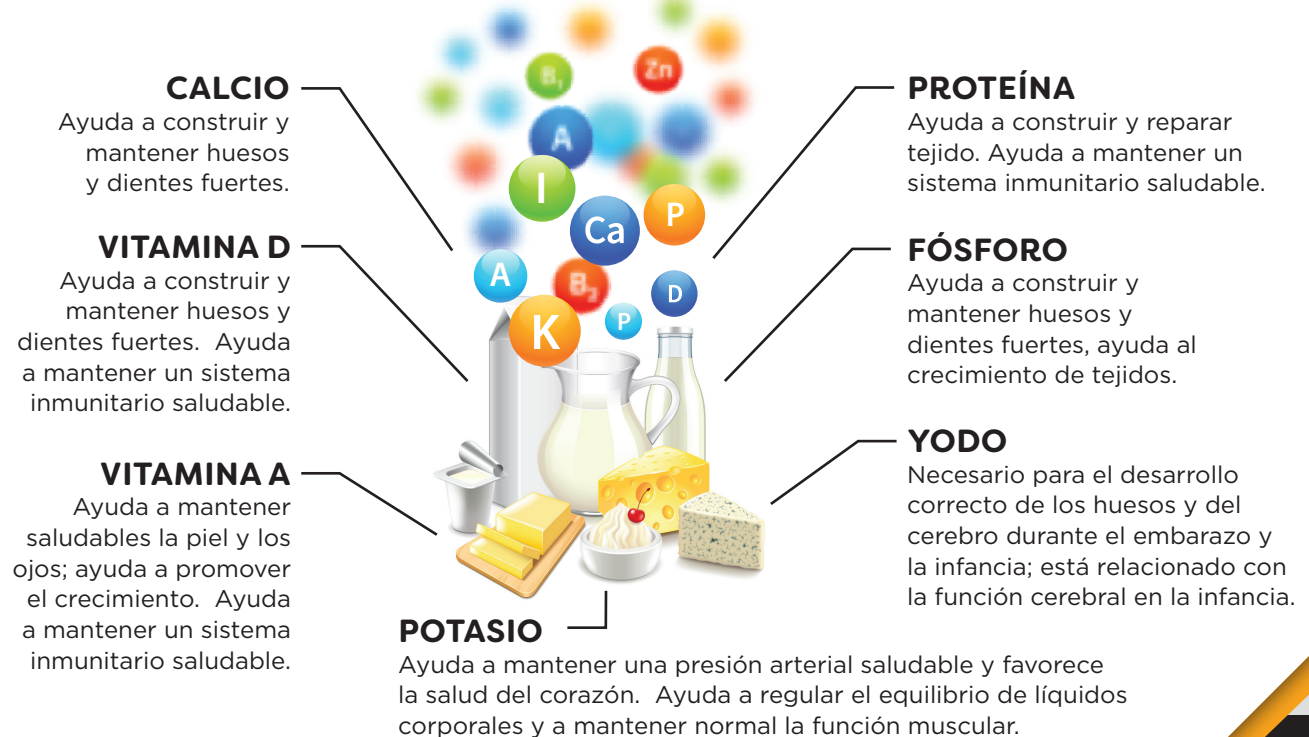
A menudo, la gente confunde la intolerancia a la lactosa con la alergia a los lácteos.

Intolerancia a la lactosa: No tener la capacidad para descomponer la lactosa (azúcar que se encuentra de forma natural en la leche) que causa molestias temporales como retortijones abdominales, hinchazón del estómago, gases o diarrea

Alergia a los lácteos: Reacción de inmunidad a la proteína de los lácteos que causa síntomas como jadeos, sarpullidos, retortijones abdominales, congestión o picazón en la nariz, estornudos, ojos llorosos con picazón o una reacción alérgica grave.

Si sospecha que es intolerante a la lactosa o es alérgico a los lácteos, visite a su médico.

Desde apoyar el crecimiento y el desarrollo de los niños hasta el envejecimiento vibrante de los adultos, LOS LÁCTEOS PROPORCIONAN NUTRIENTES IMPORTANTES COMO:



INTEROLANCIA A LA LACTOSA

Utilice este cuadro para encontrar formas de disfrutar sus productos lácteos favoritos y todos los beneficios para la salud que conllevan.

ALIMENTOS LÁCTEOS A BASE DE LECHE DE VACA	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE LACTOSA (G)*
 Sin lactosa: Leche de vaca Yogur Yogur griego Helado	8 oz 6-8 oz 6-8 oz ½ taza	0 g
 Mantequilla	1 cucharadita	<0.1 g
 Crema (líquida) y queso crema (batido o en bloque)	1 cucharada	<1 g
 Quesos naturales como: Cheddar, Suizo, Mozzarella, Gouda, Colby, Monterey Jack, Provolone, Brie, Azul, Parmesano	1.5 oz	<1 g
 Queso fresco	1 oz	<1 g
 Queso blanco	1 oz	<1-2 g
 Paneer (Queso de la India)	1 oz	1 g
 Queso americano	2 oz	1.25 g
 Queso ricota	½ taza	1-6 g
 Queso cottage	½ taza	3-5 g
 Yogur griego (Bajo en grasa, natural)	6-8 oz	6-8 g
 Yogur (bajo en grasa, natural)	6-8 oz	12-16 g
 Leche de vaca	8 oz	12 g
 Helado	½ taza	14 g

¿INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

Pruebe estos consejos:



- **Dé sorbos** - Comience poco a poco e introduzca los productos lácteos lentamente.
- **Pruébelo** - Elija leche y productos lácteos sin lactosa. Son productos lácteos reales sin lactosa, y brindan los mismos nutrientes excelentes que los productos lácteos normales.



- **Revuelva** - Acompañe la leche con los alimentos o mézclela con otros alimentos para ayudar a retardar la digestión de la lactosa.

• Corte -



Elija quesos naturales, como Cheddar, Colby o Swiss

- **Triturar** - Añadir quesos, como Parmesano o Mozzarella a los alimentos.



- **Use cuchara** - Los cultivos vivos y activos del yogur ayudan a digerir la lactosa.



Escanee para ver un video corto sobre la intolerancia a la lactosa.

* Consulte sus marcas favoritas, ya que las cantidades de lactosa pueden variar de una marca a otra.
Referencia: U.S. Department of Agriculture, FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>,
Consultado el 12 de octubre de 2022.