

LA LECHE SIN LACTOSA ES APTA PARA INTOLERANTES A LA LACTOSA?

Sí, la leche sin lactosa es apta para personas con intolerancia a la lactosa. Esta leche ha sido tratada para descomponer la lactosa en sus componentes más simples, glucosa y galactosa, mediante la adición de la enzima lactasa. Esto facilita la digestión y permite que las personas que son intolerantes a la lactosa puedan disfrutar de la leche sin experimentar los síntomas desagradables de la intolerancia, como hinchazón, gases y diarrea.

Además, la leche sin lactosa conserva todos los nutrientes de la leche regular, como el calcio, las proteínas y las vitaminas.

Saber más:

La información sobre la leche sin lactosa proviene de diversas fuentes confiables, como la **Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)** y la **Autoridad Española de Seguridad Alimentaria (AESAN)**