

¿QUE ALIMENTOS CONTIENEN LACTOSA?

INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Introducción

Intolerancia a la lactosa significa que usted no puede digerir alimentos que contienen lactosa. La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y los alimentos preparados con leche. Después de ingerir alimentos que contienen lactosa, es posible que tenga malestar estomacal. También puede presentar:

- Gases
- Diarrea
- Inflamación en el estómago

El médico puede hacerle un análisis de sangre, una prueba de aliento o un análisis de heces para detectar si sus problemas se deben a la intolerancia a la lactosa.

La intolerancia a la lactosa no es un cuadro serio. Consumir menos alimentos con lactosa o utilizar pastillas o gotas que lo ayuden a digerir la lactosa suelen ser de ayuda. Es posible que necesite tomar suplementos de calcio, ya que la leche y los productos lácteos son las fuentes más comunes de calcio para la mayoría de las personas.

Saber más:

<https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&v%3Asources=medlineplus-spanish-bundle&query=intolerancia+a+la+lactosa>

La lactosa está presente en la leche y en todos los derivados de la leche, como el yogur, el queso y el helado.

También está presente en muchos alimentos preparados, tales como:

- Panes y otros productos horneados
- Cereales
- Alimentos congelados
- Puré de papas instantáneo, sopas y bebidas para el desayuno
- Fiambres
- Margarinas, Premezclas para tortas, galletas, panqueques y panecillos
- Cremas no lácteas para café, en polvo o líquidas
- Aderezos para ensaladas

Consulta la **etiqueta de información nutricional** para conocer si un producto contiene lactosa, leche o derivados de la leche. También pueden estar indicados como suero de leche, cuajadas o leche en polvo sin grasa.

Saber más:

<https://espanol.womenshealth.gov/healthy-eating/food-allergies-and-sensitivities/lactose-intolerance>