



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la intolerancia a la lactosa”

INTRODUCCIÓN

La lactosa es un azúcar que está presente en la leche y sus derivados, en muchos preparados comerciales de uso alimentario y en algunos medicamentos.

Algunas personas, después de tomar leche o sus derivados, sienten molestias digestivas, como dolor de vientre, gases o diarrea. Estos son los síntomas más frecuentes que aparecen cuando existe una intolerancia a la lactosa. Esto ocurre porque en el intestino falta una enzima (lactasa) que se encarga de su digestión.

Ante cuadros de gastroenteritis aguda, periodos prolongados de tiempo sin comer, enfermedad celiaca y otras enfermedades del intestino puede aparecer intolerancia a la lactosa.

El tratamiento nutricional consiste en evitar los alimentos que contengan lactosa. En cualquier caso, es importante conocer el nivel de tolerancia ya que es muy variable en cada situación y también en cada persona.

Tenga en cuenta que estas recomendaciones son válidas para adultos y niños **no lactantes**.

OBJETIVOS

- Restringir la ingesta de lactosa para evitar los síntomas que su intolerancia provoca.
- Mantener o conseguir un adecuado estado nutricional con un apropiado aporte de calcio.
- Asegurar un correcto crecimiento y desarrollo óseo en el caso de presentarse en niños y adolescentes.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Muchas personas toleran bien las leches fermentadas, ciertos tipos de quesos y los yogures. Puede que tolere ciertas cantidades de leche, si la toma acompañada de otros alimentos (pan, cereales o cacao). Evite tomarla sola.
- Asegure la ingesta diaria de al menos tres raciones de alimentos ricos en calcio: leche sin lactosa, yogur o queso (según tolerancia).
- Consuma pescados que pueda comer con espina (sardinas en lata, anchoas...), legumbres, frutos secos, soja y derivados, por su contenido en calcio.
- Lea siempre las etiquetas de los productos preparados, y compruebe si contienen leche, derivados lácteos, suero lácteo, caseína. Pueden ser mal tolerados.
- En las farmacias y supermercados puede encontrar leche y preparados lácteos sin lactosa o con poca lactosa.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la intolerancia a la lactosa”

- Tenga en cuenta que algunos medicamentos y preparados vitamínicos pueden contener lactosa en pequeñas cantidades, en general se toleran bien.
- Es posible ingerir “la lactasa” de venta en las Farmacias cuando consuma alimentos que contienen lactosa, mejorará su tolerancia. Consulte con su equipo sanitario.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche sin lactosa - Pan blanco con aceite de oliva y tomate natural - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de queso (si lo tolera) - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de garbanzos - Merluza al horno - Guarnición: patatas - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur (si lo tolera) - Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de pasta - Tortilla francesa con jamón de York Guarnición: tomate - Pan - Fruta

GUÍA DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Leche y derivados	Leche sin lactosa, yogur.	Leche de cabra, de vaca, de oveja, en polvo, evaporada, condensada. Nata. Requesón. Helado, yogur, flan, natillas, postres con leche, y todos los alimentos que contengan leche o lácteos. Salsa bechamel.
Quesos	Quesos fermentados (parmesano, azul, brie, gouda, bola, manchego, curado).	Quesos de untar, cremosos. Todos los quesos no fermentados.
Carnes, huevos, pescados	Todos	
Grasa	Margarina vegetal pura, aceites, bacon, manteca, mayonesa sin leche.	Margarinas con leche, mantequilla, crema de leche.
Vegetales, verduras, legumbres	Todos al natural, congeladas o en conserva sin preparación comercial con lactosa.	Cualquiera preparada con leche o productos lácteos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la intolerancia a la lactosa”

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Frutas	Todas y zumos de frutas.	Frutas procesadas con leche o lactosa.
Pan	Pan blanco o integral	Cualquier tipo de pan con leche o lácteos.
Harina, cereales	Todos los cereales y derivados de trigo, maíz, centeno, arroz.	Comprobar los cereales comerciales para desayuno. Pasta con productos lácteos añadidos.
Postres, pasteles, galletas	Merengues, jalea, gelatina, pasteles hechos con agua y grasas y harinas permitidas.	Postres, puddings, pasteles, galletas, magdalenas hechos con mantequilla o leche. Comprobar los productos comerciales.
Azúcares, dulces, mermelada, frutos secos, snacks	Glucosa, mermelada, miel, azúcar, sorbetes, frutos secos.	Helados, batidos, dulces hechos con leche, chocolate con leche, algunos caramelos (toffe), edulcorantes con lactosa (Mesura®). Todo tipo de snacks
Sopas	Sopas y caldos de carne y vegetales, cubitos de sopa, extractos de carne.	Todas las sopas que contengan leche. Comprobar los productos comerciales.
Bebidas, refrescos	Té, café, bebidas alcohólicas y refrescos.	Batidos preparados con leche o lácteos.
Condimentos	Sal, pimienta, mostaza, curry, hierbas aromáticas, especias, vinagre, etc.	Mayonesa que contenga leche. Comprobar los aderezos para ensaladas comerciales.

Alguno de los alimentos incluidos como desaconsejados en ésta guía, son para el peor de los casos de intolerancia, pues muchos de ellos tienen pequeñas cantidades y pueden ser bien tolerados.