

Control de la Intolerancia a la Lactosa

¿Qué es la lactosa y la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es un azúcar presente en algunos productos lácteos. La lactasa es una enzima intestinal necesaria para descomponer la lactosa. Muchos adultos tienen problemas para digerir alimentos con lactosa porque su nivel de lactasa disminuye después de la infancia, lo cual es normal. Las personas con enfermedades o lesiones intestinales también pueden volverse intolerantes a la lactosa, aunque antes no lo fueran.

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa incluyen náuseas, hinchazón, gases, diarrea o cólicos. Estos síntomas suelen aparecer entre 30 minutos y 2 horas después de ingerir un alimento con lactosa. *La intolerancia a la lactosa NO es una alergia alimentaria.*

Consejos para Reducir o Eliminar la Lactosa

La cantidad de lactosa que se puede comer varía de una persona a otra. Muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden comer algunos alimentos con lactosa cambiando el tipo, la cantidad y el momento de ingerirlos. Otras personas pueden necesitar (o elegir) evitar estos alimentos por completo.

La leche y los alimentos elaborados con leche contienen lactosa. La cantidad de lactosa de un producto dependerá de la cantidad de leche utilizada. El cuadro de la página siguiente ofrece información sobre el contenido en lactosa de algunos alimentos comunes.

A veces, incluso los productos de panadería, las mezclas instantáneas, los aderezos para ensaladas y otros alimentos en los que quizá no piense también contienen lactosa. Busque en la etiqueta de los alimentos los ingredientes que se indican a continuación. Es posible que deba evitar los alimentos elaborados con estos ingredientes.

Ingredientes que pueden Señalar Lactosa		
Mantequilla	Lactosa	Azúcar de la leche
Cheese	Leche	Leche en polvo descremada
Crema	Derivados lácteos	Sólidos lácteos descremados
Sólidos lácteos secos	Sólidos lácteos	Yogur

La lactosa también se encuentra a veces en los medicamentos. Puede comprobar si hay lactosa en la etiqueta, pero no tiene por qué aparecer. Pida ayuda a su farmacéutico si sus síntomas no desaparecen aunque no coma ni beba alimentos con lactosa. Pida a su médico que le recete una alternativa sin lactosa, si existe.

Contenido en Lactosa de los Alimentos Lácteos más Comunes*

*Nota: Estos datos son sólo estimaciones; el contenido real de lactosa puede variar según el producto, la marca o la receta. Para más información, consulte las etiquetas o al fabricante.

Producto	Tamaño de la Porción	Contenido Aproximado de Lactosa (gramos)
Mantequilla	1 cucharadita	0
Buttermilk	1 taza	9 - 12
Queso	1 onza	
• Queso Cheddar, Suizo	1 onza	<1
• Mozzarella	1 onza	<1
• Queso Bleu	1 onza	<1
• Queso Americano	1 rebanada	1 - 4
• Queso Crema	1 onza	1
Leche condensada (azucarada)	½ taza	3
Queso cottage 2% de grasa láctea	½ taza	3
Crema (light)	½ taza	<0.2
Leche Evaporada	1 taza	25
Half-and-Half	½ taza	0.2
Helado y yogur helado	½ taza	2 - 6 Varía según la marca y la receta
Margarina	1 cucharadita	0
Leche (descremada, 1%, 2%, entera)	1 taza	12-13
Leche, 100% Sin Lactosa	1 taza	0
Leche en Polvo Descremada (sin reconstituir)	1 taza	62
Sherbet	½ taza	2
Crema Agria	2 cucharadas	0.7
Sorbete	½ taza	0
Leche de soja u otra leche a base de plantas/nueces	1 taza	0
Crema Batida Presurizada	2 cucharadas	<0.5
Yogur**	6 oz	
• Bajo en grasa		5 - 12
• Griego		4
		** Nota: aunque el yogur contiene lactosa, las personas con intolerancia a la lactosa suelen tolerar bien el yogur cultivado

Consejos para Incorporar Alimentos con Lactosa a Su Dieta

Muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden comer o beber hasta 12 gramos o más de lactosa al día, sobre todo si siguen los consejos que se indican a continuación. No obstante, hable siempre con su médico o Dietista Registrado antes de hacer cambios en la dieta que le han prescrito.

- Añada nuevos alimentos de uno en uno. Si tiene síntomas, coma menos de ese alimento o evítelo en el futuro.
- Algunos productos lácteos son muy bajos en lactosa o no contienen lactosa.
 - Quesos duros (por ejemplo, Suizo, Cheddar, Parmesano)
 - Mantequilla y margarina
 - Leche sin lactosa (por ejemplo, Lactaid® o equivalente de marca comercial)
 - Leches vegetales (véase más información a continuación)
- Aunque el yogur contiene lactosa, las personas con intolerancia a la lactosa suelen tolerar bien el yogur cultivado (compruebe en las etiquetas "contiene cultivos vivos")
- Si desea tomar leche normal, intente tomar un poco cada vez (como ½ taza). Muchas personas pueden tolerar hasta 2 tazas de leche al día si la toman en pequeñas porciones repartidas a lo largo del día.
- Consumir alimentos con lactosa con una comida en lugar de solos.

Alternativas a la Leche

La leche de todos los mamíferos, incluida la de cabra, contiene lactosa.

Las leches vegetales alternativas, como la de soja, arroz, cáñamo, avena, coco, lino, arvejas, almendras y anacardos, no contienen lactosa. Si piensa utilizar una de estas alternativas, asegúrese de leer atentamente las etiquetas nutricionales y elija una marca que indique específicamente que contiene calcio y vitamina D. Consulte más información sobre el calcio y la vitamina D a continuación.

Tenga en cuenta que las alternativas a la leche de origen vegetal no siempre funcionan igual que la leche de vaca al cocinar y hornear. En general, la leche de soja y la leche de arvejas funcionan mejor en repostería, salsas y platos salados. La leche de arroz funciona bien en postres porque es naturalmente un poco dulce. La leche de coco es la más grasa de todas las leches vegetales, por lo que puede sustituir a la crema espesa y también resulta sabrosa en platos con curry (sin embargo, le dará un sabor a coco que puede no ser el deseado en todas las recetas).

Productos Especiales

Si no puede tolerar los alimentos con lactosa siguiendo estos consejos, puede que le ayuden los productos especiales. Tenga en cuenta que no todas las personas con intolerancia a la lactosa necesitan productos especiales. Es posible que desee probar los consejos que se ofrecen en este folleto antes de probar los productos especiales más costosos.

Leche sin Lactosa - disponible en la sección de productos lácteos de la mayoría de los supermercados.

- Elija entre las variedades de leche descremada, 1%, 2% y entera.
- Contiene los mismos nutrientes que la leche normal, incluidos calcio y vitamina D.
- Cuesta un poco más que la leche normal.
- Sabe un poco más dulce que la leche normal.
- También se pueden adquirir helados y otros productos lácteos sin lactosa.

Suplementos de Enzimas de Lactasa – disponible en cápsulas o en forma masticable en la sección de ayuda digestiva del supermercado o la farmacia.

- Contienen la enzima lactasa, necesaria para la digestión de la lactosa.
- Puede no ser necesario con algunos productos lácteos (véase más arriba).
- La cantidad sugerida en la etiqueta puede no ser necesaria. Pruebe con una dosis menor y aumentela sólo si es necesario.
- Puede haber variedades de marca de la tienda y pueden ser más baratas.

Unas Palabras sobre el Calcio y la Vitamina D

Si sigue una dieta baja en lactosa, hable con su médico y/o Dietista Registrado sobre su ingesta de calcio y vitamina D. Los estudios han demostrado que las personas con intolerancia a la lactosa no suelen tomar una cantidad suficiente de estos nutrientes. Una ingesta baja de calcio y vitamina D aumenta el riesgo de osteoporosis, una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y se rompen con facilidad. Un Dietista Registrado puede ayudarle a determinar si está ingiriendo suficiente cantidad de estos nutrientes en su dieta. El folleto de UVA Health sobre el Calcio y la Vitamina D también ofrece más información.

	Necesidades diarias para adultos	Cantidad en 8 onzas de leche de vaca
Calcio	1000 mg (1200 mg para mujeres mayores de 50 años y hombres mayores de 70)	314 mg
Vitamina D	600 unidades internacionales (800 UI para mayores de 70 años)	98 unidades internacionales