

¿INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

LAS COSAS QUE NECESITAS SABER

Vivir con intolerancia a la lactosa no significa que tengas que renunciar a tus alimentos lácteos favoritos. De hecho, a pesar de que existen algunas confusiones comunes, la mayoría de las personas son capaces de disfrutar de los productos lácteos, incluso si son intolerantes a la lactosa.

1 La intolerancia a la lactosa no es tan común como piensas.



De hecho, aproximadamente 1 de cada 10 adultos reportan que tienen intolerancia a la lactosa, pero es un informe de autodiagnóstico (lo cual puede ser inexacto). Si estás sufriendo de síntomas tales como gas, distensión abdominal o diarrea, lo mejor es consultar a tu médico para obtener un diagnóstico correcto.

Aquí hay cinco cosas que debes saber si piensas que sufres de intolerancia a la lactosa:

2



Todavía puedes disfrutar tus alimentos lácteos favoritos.

Sólo porque tienes intolerancia a la lactosa no necesitas renunciar a todos los productos lácteos tan ricos en nutrientes. Muchos expertos de la salud están de acuerdo en que debes tratar de consumir productos lácteos, ya que éstos proporcionan los nutrientes esenciales necesarios para una dieta saludable.

3 Descubre lo que funciona mejor.



Tal como no hay dos personas iguales, tampoco es igual la cantidad de lactosa en diferentes productos lácteos. Comienza lentamente a consumirlos agregando productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa a otros alimentos. También puedes probar queso y yogur o leche sin lactosa.

4

La leche sin lactosa puede ser muy nutritiva.



La leche sin lactosa es un producto lácteo natural, pero sin lactosa. Proporciona los mismos nutrientes esenciales, tales como calcio, potasio y vitamina D, los cuales se encuentran en los productos lácteos regulares.

5 Es fácil cocinar aunque tengas intolerancia a la lactosa.



Aunque te hayan diagnosticado con intolerancia a la lactosa, tus comidas aún pueden ser interesantes. Visita el sitio web del National Dairy Council o la página Pinterest para encontrar recetas para ti y tu familia.

Para obtener más información acerca de la intolerancia a la lactosa, visita la página Web

nationaldairycouncil.org

