



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON INTOLERANCIA A LACTOSA

La lactosa es un azúcar presente en la leche y en los productos lácteos. **Algunos niños** presentan **síntomas digestivos** cuando los ingieren debido a que su organismo no puede digerir este azúcar; se considera en estos casos que tienen intolerancia a la lactosa.

Se debe retirar la lactosa de la dieta al **diagnóstico de la enfermedad** y es conveniente que los padres conozcan los alimentos que la contienen para evitar su ingesta. Los alimentos que contienen mayor cantidad de lactosa son la **leche y sus derivados**. Se encuentra sobre todo en la fase acuosa de la leche por lo que la mantequilla, quesos curados la contienen en menores cantidades, y son mejor tolerados.

También se añade a alimentos preparados, como el pan de molde, bollería, cereales, sopas, embutidos, salchichas, etc. por lo que su ingesta podría producir síntomas.

Una vez confirmada la intolerancia, se pueden **introducir pequeñas cantidades** de lactosa en la dieta que generalmente son bien toleradas por el paciente y pueden ser beneficiosas para su alimentación. **La tolerancia es distinta** en cada persona, y también en función de la comida ingerida.

Algunos consejos para una mejor tolerancia de la lactosa:

- Los alimentos que contienen lactosa se debe ingerir en **pequeñas cantidades repartidas** a lo largo del día.
- Es conveniente ingerirlos **junto con alimentos grasos o azucarados**.
- Los lácteos mejor tolerados son la nata, mantequilla, quesos curados y helados, por su menor contenido en lactosa y/o mayor cantidad de grasa y azúcares.
- Los **yogures** son lácteos fermentados y contienen bacterias que mejoran la digestión de la lactosa, por lo que generalmente son bien tolerados por estos pacientes. Pero hay que tener precaución ya que en algunos la leche se añade tras el proceso de fermentación, como ocurre con los que no precisan refrigeración y en este caso la tolerancia es peor.
- Como **sustituto de la leche** se deben tomar productos lácteos sin lactosa o bajos en lactosa, que se pueden adquirir en las farmacias, supermercados y tiendas de dietética. Es importante revisar que tengan adecuado contenido en calcio.
- Los niños mayores que utilizan **fuentes alternativas diferentes de la leche**, como las bebidas vegetales de soja, avena, arroz y almendras, deben tener cuidado con la ingesta habitual de estos productos ya que la mayoría no tienen calcio y tienen un desequilibrio en su composición por lo que la mayoría no son nutricionalmente adecuadas.
- Algunos medicamentos y preparados vitamínicos tienen cantidades tan pequeñas de lactosa que por lo general se toleran bien.



CONTENIDO EN LACTOSA DE LOS ALIMENTOS (gramos de lactosa por 100 g de producto)

Sin lactosa	Contenido bajo (0-2 gr)	Contenido medio (2-5 g)	Contenido alto (> 5 g)
Frutas naturales, verduras	Margarina	Queso blanco desnatado, camembert, parmesano, en porciones	Leche (entera, desnatada, semidesnatada, acidófila dulce)
Legumbres, pasta, arroz, patatas	Mantequilla	Yogur	Leche en polvo
Carnes, pescado, aves, huevos, mariscos, vísceras	Queso azul, emmental, gruyère, manchego, requesón	«Petit suisse»	Leche evaporada Leche condensada azucarada
Frutos secos	Leche tratada con lactasa	Natillas y flan	Chocolate con leche
Cereales y derivados			Nata densa, nata ligera, nata cortada
Azúcar, miel, mermelada, gelatina, edulcorantes			Salsa bechamel
Café, té, cacao			Requesón cremoso o bajo en grasa
Leche sin lactosa			Requesón seco.
Leches vegetales: soja, coco, avena, arroz, almendras			Queso de untar*
Ingredientes y aditivos de origen lácteo: Lactatos (E325, E326, E327) Esteres lácticos (E472b) Lactilatos (E481, E482) Proteínas de la leche Caseína Caseinato Caseinato de calcio (antiguo H4511) Caseinato de sodio (antiguo H4512) Caseinato potásico Caseinato magnésico Lactábumina Lactoglobulina Ácido láctico (E270) Riboflavina (E101)almidón			Helado o leche helada. Yogur**

*Su contenido en lactosa es superior al del queso curado y al del queso procesado porque se le añade suero en polvo y sólidos lácteos desecados.

**El yogur suele tolerarse mejor que otros alimentos lácteos, pero depende del método de procesado y de la marca.

La tabla expresa el contenido de lactosa por 100 g de producto, teniendo en cuenta que un yogur = 125 ml, una taza de desayuno = 250 ml y un vaso = 200 ml.