

# CONOZCA LOS DATOS SOBRE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA



## Preguntas Comunes

### 1 ¿CÓMO PUEDO SABER SI SOY INTOLERANTE A LA LACTOSA?

Ser intolerante a la lactosa significa tener dificultades para digerir el azúcar (llamado lactosa) que se encuentra de forma natural en la leche. Los síntomas pueden incluir dolores de estómago, distensión abdominal o gases, pero estos síntomas pueden tener muchas otras causas y también podrían ser señales de otras condiciones digestivas. Visita a tu médico para que te haga las pruebas sobre la intolerancia a la lactosa.

### 3 ¿LOS NIÑOS PUEDEN TENER INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

La intolerancia a la lactosa es menos común en los niños pequeños. Si crees que tu niño o niña tiene intolerancia a la lactosa, habla con tu médico de familia, pediatra o dietista antes de limitar su consumo de lácteos. La leche y los alimentos lácteos aportan nutrientes esenciales como el calcio, la vitamina D y proteínas, que son importantes para el cuerpo durante el crecimiento.

### 2 ¿SOY ALÉRGICO A LA LECHE Y A OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS?

Ser intolerante a la lactosa no es lo mismo que tener una alergia a la leche. Una alergia a la leche es por una reacción a la proteína de la leche. Esto es diferente a la intolerancia a la lactosa, que ocurre cuando el cuerpo tiene dificultad para digerir el azúcar natural (lactosa) de la leche.

### 4 CUANDO ERA MÁS JOVEN TOMABA LECHE. ¿POR QUÉ SOY MÁS SENSIBLE AHORA?

El cuerpo produce una enzima llamada lactasa para ayudar a digerir la lactosa de la leche. En la edad adulta, tu cuerpo puede producir menos de esta enzima que cuando eras más joven. Sin embargo, aún puedes seguir disfrutando de los alimentos lácteos que te gustan.



Obtén más información de nutrición basada en la ciencia en [NewEnglandDairy.com](https://www.NewEnglandDairy.com)

# 5 CONSEJOS

para volver a disfrutar de los **LÁCTEOS**

**BUENAS NOTICIAS** — La intolerancia a la lactosa es manejable, por lo que no te perderás los nutrientes esenciales que se encuentran en la leche, el queso y el yogur. Además, recuerda que las bebidas de origen vegetal no contienen el mismo contenido de nutrientes que la leche real.

## Vuelve a disfrutar de tus alimentos lácteos favoritos:

1

**Elige leche y productos lácteos sin lactosa.** Estos son productos lácteos auténticos, pero sin lactosa; y contiene los mismos nutrientes de los productos lácteos regulares. dairy foods.

2

**Disfruta los yogures fáciles de digerir** con "cultivos vivos y activos" para ayudar a digerir la lactosa.



3

**Añade a tus ensaladas** y sándwiches - quesos curados de forma natural como el cheddar, el colby o el suizo, porque son bajos en lactosa.



4

**Mezcla la leche** con otros alimentos, como sopas o cereales. Esto ayuda a que tu cuerpo tenga más tiempo para digerir la lactosa.



5

**Prueba con pequeñas porciones de leche** u otros alimentos lácteos diariamente y aumenta poco a poco la cantidad durante varios días o semanas.



Obtén más información de nutrición basada en la ciencia en **NewEnglandDairy.com**