Intolerancia a la lactosa o a los productos lácteos

Una guía para las personas que tienen problemas para digerir la leche o los productos lácteos

La leche ayuda a formar huesos y dientes fuertes. Pero ¿qué puede hacer si tiene problemas para digerir la leche?

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La **lactosa** es el azúcar natural en la leche. Algunas personas no pueden digerir bien la lactosa.

Cuando la lactosa no se digiere bien puede tener:

- **gas**
- **hinchazón**
- **dolores**
- **diarrea**

Esto ocurre de 30 minutos a dos horas después de comer o de tomar alimentos que contienen lactosa.

Si tiene estos problemas, su médico le puede hacer un análisis sencillo para ver si es intolerante a la lactosa.

Lactosa en productos de la leche:

Con mucha lactosa

Leche

Con lactosa moderada a elevada

Helados

Con lactosa moderada

Yogur

Con lactosa moderada a baja

Requesón

Con poca lactosa

Quesos duros

¿Es la intolerancia a la lactosa lo mismo que la alergia a la leche?

La intolerancia a la lactosa no es lo mismo que la alergia a la leche. Las personas que son alérgicas a la leche son alérgicas a la proteína en la leche. La alergia a la leche es muy rara. Solamente del 1 al 3% de los bebés son alérgicos. La mayoría de los niños que son alérgicos dejan serlo antes de cumplir los 3 años de edad. Los posibles síntomas incluyen: sarpullido de la piel, diarrea y/o estreñimiento, bronquitis y sangre en el excremento. El médico tiene que dar el diagnóstico.

¿Qué puedo hacer si soy intolerante a la lactosa?

- Coma o tome pequeñas cantidades de productos lácteos con mayor frecuencia.
- Coma o tome productos de la leche junto con otros alimentos, durante las comidas o con un bocadillo.
- Coma alimentos que contienen menos lactosa, como la leche con menos lactosa, los quesos duros, el requesón, el yogur con cultivos activos ("**active cultures**") y los helados.
- Compre alimentos que indiquen en la etiqueta que contienen "low lactose" (poca lactosa) o "lactose free" (que no contienen lactosa).
- Busque "**Lactose-reduced milks**" (leches con menos lactosas) en la sección de productos lácteos del supermercado. Tienen buen sabor y son más fáciles de digerir si tiene intolerancia a la lactosa. Pregúntele a su consejera de WIC sobre estas tipos de leche si le gustaría comprarlas con sus beneficios de WIC.
- Pida a su farmacéutico o médico gotas o pastillas especiales (enzimas lactosas) que le ayuden a digerir la leche. Puede añadir estas gotas a la leche entera, la de 2%, la de 1% o a la leche descremada para hacer su propia leche con poca lactosa.

¿Por qué todavía necesito productos lácteos?

Aunque el calcio puede encontrarse en otros alimentos, los productos lácteos son una fuente importante de calcio. Su cuerpo necesita calcio para tener dientes y huesos sanos.

Más adelante en la vida, una falta de calcio puede hacer que los huesos se pongan delgados y débiles. Esta condición se conoce como **osteoporosis**.

Todas las personas necesitan comer suficientes alimentos con mucho calcio para tener huesos fuertes.

Fuentes de calcio que no provienen de la leche

A continuación están algunos alimentos que no provienen de la leche que contienen calcio. Estos alimentos no contienen la misma cantidad de calcio que los productos lácteos.

Buenas Fuentes de Calcio:

- **frijoles de soya**
- **tofú***
- **hojas de berza**
- **salmón y sardinas con huesos**
- **frijoles refritos**
- **frijoles cocidos**
- **jugo fortificado con calcio**
- **bebida de soya**

*si el calcio está incluido en los ingredientes

Fuentes Aceptables de Calcio:

- **almejas**
- **ostiones**
- **frijoles mungos**
- **hojas de mostaza**
- **hojas de nabo**
- **almendras**
- **naranjas**
- **tortillas de maíz****

**si el limón está incluido en los ingredientes

California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov
(SP) Rev 09/25