

RECOMENDACIONES GENERALES INTOLERANCIA A LA LACTOSA

- ⇒ La lactosa es un azúcar presente en la leche y productos lácteos.
Algunos niños tienen síntomas digestivos (diarrea acuosa y ácida, ruidos intestinales, gases, dolor y distensión de abdomen, eritema perianal) cuando toman lactosa porque su organismo no puede digerir este azúcar.
- ⇒ Dependiendo del nivel de intolerancia, cada persona tolerará una cantidad más o menos alta de lactosa al día. La lactosa se tolera mejor si se acompaña de otro alimento ó si se reparte en pequeñas cantidades.
- ⇒ La sensibilidad puede también cambiar con el tiempo y con el estado general de salud.
- ⇒ El diagnóstico se hace con la eliminación de la lactosa de manera estricta durante 2-4 semanas, reintroduciéndola posteriormente y evaluando los síntomas.
- ⇒ Se aconseja consumir productos lácteos SIN LACTOSA para asegurar el aporte de calcio y vitamina D.
- ⇒ La introducción posterior será indicada por el pediatra, iniciando con productos de contenido bajo y medio, y valorando aparición de síntomas.

SIN LACTOSA	CONTENIDO BAJO (0-2g)	CONTENIDO MEDIO (2-5g)	CONTENIDO ALTO (>5g)
<ul style="list-style-type: none"> - Frutas naturales y verduras - Legumbres, pasta, arroz, patatas - Carne, pescado, huevos, marisco, vísceras - Frutos secos - Leche sin lactosa - Bebidas vegetales: soja, coco, avena, arroz, almendras - Ingredientes y aditivos de origen láctico: caseína, caseinato (de calcio, potasio, magnésico), lactoalbúmina, lactoglobulina, ácido láctico (E270), riboflavina (E101), almidón 	<ul style="list-style-type: none"> - Margarina - Mantequilla - Queso azul, emmental, gruyère, manchego, requesón 	<ul style="list-style-type: none"> - Queso blanco desnatado, camembert, parmesano, en porciones - Yogur - Natillas, flan, "petit suisse" 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche (entera, desnatada, semi) - Leche en polvo - Leche evaporada, leche condensada - Chocolate con leche - Nata - Salsa bechamel - Requesón cremoso, bajo en grasa - Requesón seco - Queso de untar - Helado o leche helada

* Alimentos procesados como embutidos, salchichas, pan de molde, bollería, sopas y cereales pueden contener lactosa