

# 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



**L**a 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
- tofu\*
- 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.*

**1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(SP) Rev 05/21