

Rompiendo Mitos: Intolerancia a la Lactosa



DAIRY COUNCIL[®]
OF AZ & NV

arizonamilk.org
nevadamilk.com

Mito 1: la intolerancia a la lactosa es lo mismo que tener alergia a la leche



La intolerancia a la lactosa no es una alergia a los lácteos. Una alergia a los lácteos es una reacción de respuesta inmunitaria a la proteína de la leche que provoca sarpullido, vómitos o congestión nasal.

Mito 2: Mis síntomas dicen que soy intolerante a la lactosa. . . entonces supongo que lo soy?



Revise los síntomas con su médico. Incluso podría ser una condición diferente. La prueba de hidrógeno en el aliento o un análisis de sangre de tolerancia a la lactosa diagnosticarán la intolerancia a la lactosa.

Mito 3: Las personas con intolerancia a la lactosa deben evitar todos los productos lácteos.



Hay muchos alimentos bajos en lactosa y estrategias para seguir disfrutando de los lácteos. Las guías dietéticas de EE. UU. recomiendan 3 porciones de productos lácteos por día, ya que tienen muchos nutrientes esenciales.

Mito 4: es igual de fácil obtener los mismos nutrientes de los alimentos no lácteos.



Es difícil obtener suficiente de algunos de estos nutrientes en otros alimentos. ¡Tendría que comer 10 tazas de espinacas crudas para obtener el mismo calcio que un vaso de leche de 8 onzas!



Definición:
Respuesta
gastrointestinal por
capacidad inadecuada
para digerir lactosa
(el azúcar natural de la
leche).

¡La exposición regular a la lactosa puede aumentar la tolerancia de una persona a los productos lácteos! ¡Comience con una pequeña cantidad de leche real y aumente lentamente durante días o semanas para encontrar su cantidad de tolerancia!

Cuáles son algunos ¿Opciones de lácteos bajos en lactosa?



arizonamilk.org
nevadamilk.com

La intolerancia a la lactosa es manejable, por lo que no se perderá los nutrientes esenciales que se encuentran en la leche, el queso y el yogurt.

Tenga en cuenta que las bebidas alternativas a base de plantas generalmente tienen menos proteínas y están más procesadas en comparación con la leche real.

Productos lácteos	Gramos de lactosa (g)
Leche deslactosada (1 taza) Yogurt Sin lactosa (1 taza) Yogur griego sin lactosa (1 taza) Helado sin lactosa (1/2 taza)	0 g
Queso Cheddar, Suizo, Mozzarella, Gouda, Colby, Monterey Jack, Provolone, Brie, Azul, y queso parmesano (1.5 oz)	< 1 g
Queso Cottage (1/2 taza)	3 g
Yogurt griego (con cultivos vivos y activos, que ayudan a digerir la lactosa) (6-8 oz)	6 - 8 g
Yogurt (con cultivos vivos y activos, que ayudan a digerir la lactosa) (6-8 oz)	12 - 16 g



**LACTOSE
FREE**

¿Sabías que la leche sin lactosa es leche de verdad sin lactosa? ¡Sí, todavía tiene los 13 nutrientes esenciales y tiene el mismo gran sabor!

¡Busque "sin lactosa" en la etiqueta!

