

## ¿Qué es la lactosa?

La lactosa es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y en productos derivados de ella. También se llama “azúcar de leche”. La lactosa le da a la leche ese saborcito azucarado sabroso.

## ¿Cómo se sabe si un alimento contiene lactosa?

Desafortunadamente, hay personas que no pueden digerir la lactosa y se enferman al digerir alimentos con lactosa.

No es fácil detectar si un producto contiene lactosa; muchos la contienen. Lea la etiqueta bien, por si contiene los siguientes ingredientes con lactosa:

- Mantequilla
- Nata
- Queso
- Requesón
- Crema
- Cuajado de leche
- Productos con leche en polvo
- Manteca clarificada (*ghee*)
- Helado
- Sorbete de leche
- Lactosa
- Leche
- Productos derivados de leche
- Grasa de leche
- Sólidos de la leche
- Leche en polvo sin grasa
- Sorbete
- Crema agria
- Suero de leche
- Yogur

Individuales con alta sensibilidad a la lactosa deben de estar conscientes de que los ingredientes como caseína, lactalbúmina y lactalglobulina contienen bajos niveles de la lactosa

## ¿Hay ingredientes que aparentan tener lactosa pero que en realidad no la contienen?

Sí, hay varios ingredientes que aparentan tener lactosa, pero que no la contienen. Estos incluyen:

- Compuestos de calcio (calcio carbonato, calcio fosfato mono, calcio fosfato dibásico, calcio fosfato tribásico, calcio cloruro, calcio propionato, calcio sulfato, disodio de calcio EDTA)
- Lactato
- Ácido lácteo

## Y si sólo evito tomar leche o sus productos derivados, ¿con eso no eliminaría la lactosa en mi dieta?

No necesariamente debido a que a muchas comidas se les ha añadido Lactosa. Es muy importante que personas con muy poca tolerancia a la lactosa las conozca, como los siguientes:

- |  |   |  |
|--|---|--|
| + Pan y reposterías                                    | chips   | y carnes frías (aparte de los que sean <i>kosher</i> ) |
| + <i>Donuts</i>  | + Chocolate   |  |
| + Cereales procesados para desayuno                    | + Mezclas para crepes, galletas, pasteles, etc.                             | + Dietas en líquido                                    |
| + Papas instantáneas, caldos, bebidas para el desayuno | + Algunos productos no lácteos (cremas en polvo para el café, crema batida) | + Huevos en polvo                                      |
| + Margarina  | + Papas fritas congeladas   | + Varios suplementos de vitaminas y minerales          |
| + Aderezos de ensaladas                                | + Cenas congeladas  | + Muchos medicamentos                                  |
| + Caramelos y otros dulces                             | + Perritos calientes, salchichas,   |  |
| + Salsas para  |   |  |

Obtenga “Intolerancia a la lactosa: aprender a vivir con ella” gratis de la University of Nevada, Cooperative Extension:  
en Reno (775) 784-4848  
en Las Vegas (702) 222-3130

Visítenos en Internet: [www.unce.unr.edu](http://www.unce.unr.edu)

Preparado por:  
Mary Wilson, M.S., R.D., Especialista en Nutrición, University of Nevada Cooperative Extension.

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física de acuerdo con la política de la universidad, ni orientación sexual, en todos sus programas o actividades. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.

Copyright © 2008, University of Nevada Cooperative Extension.



AN APPLE  
A DAY

Comprar  
productos  
sin  
lactosa



University of Nevada  
Cooperative Extension

Hoja de datos 99-18 (Reemplaza 92-13)  
(Modificado 2012)

Preparado por la University of Nevada Cooperative Extension y la University of Nevada School of Medicine

# Lista de compras para productos sin lactosa

Esta lista de compras le ayudará a comprar alimentos saludables sin lactosa. Es una lista parcial; no muestra todo producto sin lactosa.

## BEBIDAS

- Café, con y sin cafeína (compruebe la etiqueta para los instantáneos)
- Bebidas de fruta
- Jugos de frutas y vegetales
- Refrescos
- Té, con y sin cafeína
- Té instantáneo (si es 100% té puro)

## PANES, CEREALES, GALLETAS, FIDEOS, PAPAS, ARROZ

- Panes, rosas y pan griego *pita* hecho con agua
- Pan italiano, de barra, integral de centeno, judío de centeno, y todos los productos de panadería judíos
- Fideos, espaguetis, macarrones
- Papas (las instantáneas y mezclas en paquete casi siempre contienen lactosa)
- Palomitas de maíz— (palomitas de microonda muchas veces contienen lactosa)
- Pretzels*
- Arroz: integral, blanco, silvestre
- Tortillas: de harina blanca o de maíz

## Cereales:

- General Mills Fiber One® - original y azucarado
- General Mills Wheaties®
- General Mills Cheerios® - original y multicereales
- Kellogg's® All Bran® - original
- Kellogg's® y Post Raisin Bran®
- Post® Shredded Wheat - regular y Spoon-Size® - original y Honey Nut®
- Post® Grape-Nuts
- Post® and Kellogg's® Frosted Mini-Wheats
- Post® Shredded Wheat 'n Bran®
- Avena, simple (cualquiera)
- Trigo inflado (cualquiera)
- Arroz inflado (cualquiera)

## Cereales (continuación)

- Quaker Oat Squares®
- General Mills® Chex® - salvado de maíz, arroz, o trigo
- Wheatena®

## Galletas:

- Krispy Saltines
- Manischewitz® Matzos
- Premium® Saltines
- Tortas de arroz (si tiene sabores, lea la etiqueta)
- Ry Krisp®
- Triscuits® (original)
- Wasa® (cualquiera)
- Wheat Thins® (original)
- Galletas de soda Zesta®

## GALLETITAS DULCES

- Keebler® Honey Grahams
- Nabisco Honey Maid® Honey Grahams
- Nabisco® Ginger Snaps

## POSTRES Y DULCES

- Pastel esponja (*angel food cake*) (Mezcla contiene lactosa)
- Gelatina
- Jaleas, mermeladas
- Caseros: pasteles, galletitas (sin leche, ya que la mayoría de productos comerciales tienen lactosa)
- Miel, jarabe de maíz, melaza, azúcar (morena, granulada o en polvo)
- So Delicious Non Dairy Frozen Dessert
- Helados de fruta o agua, sorbete

## GRASAS, ACEITES, ADEREZOS

- Aceite vegetal (cualquiera)

## Margarinas:

- Smart Beat® Smart Squeeze margarina sin grasa
- Benecol® Spread
- Nucoa® Real Margarine

- Parkay® Squeese Spread

## Mayonesas:

- Best Foods® Real Mayonnaise, *light* de calorías reducidas, Canola Colesterol Free, Olive Oil
- Mayonesa Kraft® Real o Light, Miracle Whip® Miracle Whip Light™, Olive Oil
- Mayonesa Hain Lite Sunflower o Canola
- Mayonesa *light o de calorías reducidas* Smart Balance Omega Plus

## Aderezos para ensalada:

- Kraft® Free® French, Thousand Island, Zesty Italian
- Kraft® Light Zesty Italian, Asian Toasted Sesame, Balsamic Vinaigrette, Raspberry Vinaigrette
- Newman's Own® aceite y vinagre, Lite Italian, Low Fat Sesame Ginger, Light Lime Vinaigrette
- Wish Bone® Lite Italian,
- Wish Bone® Salad Spritzers, Italian, Raspberry Bliss, Balsamic Breeze

## HUEVOS

- Frescos
- Original Egg Beaters®

## FRUTAS

- Todas las frutas y jugos (frescos, enlatados, congelados y deshidratados)

## CARNES Y ALTERNATIVAS DE CARNES

- La mayoría de las carnes, aves, pescados (excepto algunas carnes procesadas)
- Productos *kosher* derivados de carnes
- Sustitutos de carne hechos con soja
- Chicharos, frijoles, lentejas
- Crema de cacahuete

## SUSTITUTOS DE LECHE Y PRODUCTOS DERIVADOS

- Sustitutos de queso – Soya Kass®, Vegan Gourmet Cheese Alternative®, Galaxy International Foods Rice Cheese
- Leche tratada con enzimas Lactaid® (reducido en lactosa al 70-90%, o 100% sin lactosa)
- Suplementos de alta-calorías enriquecidos con vitaminas Ensure®, Ensure Plus®, Boost®
- Sustitutos de leche (especialmente los fortificados con calcio) – Edensoy®, westsoy®, Westbrae Natural®, Rice Dream, Silk®, Soy Dream®, Rice Dream®, Almond Dream®
- Silk Live Yogurt
- So Delicious Dairy-Free Yogurt

## SOPAS

- Caldo o cubitos de caldo
- Caldo claro de sopa o vegetales
- Sopas con caldo de res

## VEGETALES

- Frescos, congelados, enlatados: sin leche ni productos lácteos

## OTROS

- Cualquier especia o hierba
- Sazones y extractos
- Mostaza, ketchup, pepinos, aceitunas
- Salsa soja, salsa Worcestershire
- Chicle Wrigley's y algunos otros chicles

Mencionamos las marcas de producto solamente como ejemplos; esto no significa que la Cooperative Extensión apruebe o apoye a tales marcas.