

## Lactosa Oculta

Lea la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos para que esté alerta de los productos que contienen leche o productos derivados de la leche. Productos que pueden contener lactosa incluyen:

- Pan y otras reposterías
- *Donuts*
- Cereales procesados
- Papas instantáneas, sopas, y bebidas de desayuno
- Margarina
- Carnes frías, fiambres, embutidos (las carnes *kosher* no contienen lactosa)
- Aderezos de ensaladas
- Caramelos y otras golosinas
- Salsas para chips
- Chocolate
- Mezclas para crepes, galletas, galletitas, pasteles, etc.
- Algunos productos no lácteos (crema en polvo para el café y crema batida)
- Muchos suplementos de vitaminas y minerales
- Muchos medicamentos
- Papas fritas congeladas
- Perritos calientes, salchichas
- Bebidas de dieta líquida
- Huevos en polvo



## Recursos para Personas Intolerantes a la Lactosa

Dairy-Free Cookbook (libro de recetas para cocinar sin productos lácteos – en inglés), por Jane Zudin. Prima Publishing Co., Inc., Rocklin, CA 1989.

The Milk Sugar Dilemma: Living with Lactose Intolerance (el dilema del azúcar de la leche: vivir con intolerancia a la lactosa – en inglés), por Sherlyn Skinner y Richard A. Martens. East Lansing, MI: Medi-Ed Press, 1987.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse (DDIC) *Centro de Información Sobre las Enfermedades Digestivas*  
<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/lactoseintolerance>

LactoseIntolerant.org  
The Ultimate Lactose Intolerant Informational Website  
*El Máximo Sitio de Red para Información sobre la Intolerancia a la Lactosa*



Obtenga la publicación gratis en español “Comprar productos sin lactosa,” comunicándose con la Cooperative Extension de la University of Nevada.

Preparado por: Mary Wilson, M.S., R.D., Especialista en Nutrición. Para más información, llame la *Cooperative Extension* de la *University of Nevada*:

en Reno: (775) 784-4848  
en Las Vegas: (702) 222-3130

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

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

# Intolerancia a la lactosa: aprender a vivir con ella



University of Nevada  
Cooperative Extension

Hoja de datos 99-17 (Reemplaza 97-12)  
(Modificado 2012)

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

### ¿Qué es la lactosa?

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

Desdichadamente, hay personas que no pueden digerir la lactosa, y se enferman después de ingerir alimentos con lactosa.

### ¿Por qué me enferma la lactosa?

El cuerpo necesita una sustancia llamada lactasa para desdoblar la lactosa. A veces, el aparato digestivo no produce suficiente lactasa para desdoblar la lactosa debidamente.

Un 70 por ciento de la población mundial sufre de esta condición, conocida como intolerancia a la lactosa. Entre 30 a 50 millones de americanos sufren de cierta intolerancia a la lactosa. Esta condición es más común en afro americanos, asiáticos, indígenas americanos, y personas de origen de las zonas mediterráneas.

Los problemas que causan la intolerancia a la lactosa varían desde una leve descomposición de estómago, inflamación y gases, hasta náuseas, cólicos estomacales y diarrea. Los síntomas pueden durar tanto como 10 ó 12 horas. La severidad de los síntomas depende de su sensibilidad a la lactosa y de la cantidad de lactosa que ingiere.

### ¿Voy siempre a tener síntomas cada vez que ingiera algo que contenga lactosa?

No necesariamente. Hay personas que pueden tolerar pequeñas cantidades de productos lácteos consumidos en el transcurso del día. No obstante, el beber un vaso grande de leche o comer una gran cantidad de queso puede causar algunos de los síntomas descritos. Para probar la cantidad de lactosa que su cuerpo puede tolerar, pruebe consumir pequeños vasos de leche (4 onzas) o pequeñas cantidades de productos derivados de la leche varias veces al día, y observe si siente alguna incomodidad. Si le da gas, inflamación, diarrea o cualquier otro de los síntomas, limite el consumo de estos alimentos. Recuerde que hay alimentos que algunas personas pueden tolerar, y otras no.

### ¿Existen productos lácteos que contengan menos lactosa?

Los productos como la leche, el queso y el requesón de marca Lactaid® contienen lactasa, la sustancia necesaria para desdoblar la lactosa. Estos productos casi siempre tienen la lactosa reducida en un 70 ó 90%. Muchas personas pueden consumir estos productos sin que les ocasione malos efectos. También puede tomar tabletas de lactasa, para ayudar a mejorar la digestión de alimentos con lactosa. La lactasa también se ofrece en gotas para agregarlas a los alimentos. Algunos ejemplos son: Lactaid®, Lactrase®, y Dairy Ease®.

### ¿Cómo puedo obtener el calcio que mi cuerpo necesita si no puedo tomar mucha leche?

El calcio es importante para mantener los huesos fuertes. La mayoría del calcio dietético nos lo facilita la leche y los productos lácteos, de manera que los que no toleran la lactosa no van a consumir la cantidad requerida de calcio. Es posible que el consumo de leche y productos derivados de la leche con lactasa agregada y otros productos con suplementos de calcio ayuden. Pero si no consume productos lácteos, es posible que necesite tomar suplementos de calcio. Consulte con un médico o un dietista registrado, para ver si necesita tomar un suplemento de calcio.

### ¿Cuánto calcio necesita mi cuerpo?

La cantidad necesaria de calcio varía con la edad. Algunos expertos recomiendan que las mujeres después de la menopausia necesitan aumentar su consumo de calcio a 1,500 miligramos (mg) al día, ó 1,200 si están bajo terapia hormonal.

#### REFERENCIA PARA EL CONSUMO DE CALCIO

CATEGORIA	EDAD	CALCIO miligramos (mg) al día
Niños	1-3 4-8	500 mg 800 mg
Adolescentes	9-18	1300 mg
Adultos	19-50	1000 mg
Adultos	51+	1200 mg
Embarazadas y	hasta los 18	1300 mg
Lactando	de 19 a 50	1000 mg

### ALIMENTOS QUE CONTIENEN CALCIO

PRODUCTOS LÁCTEOS	Contenido de Calcio miligramos (mg)
Leche Lactaid, 1 taza	300
Leche descremada, 1 taza	300
Queso Cheddar, 1 oz.	205
Requesón, ½ taza	65
Helado de crema o leche, 1 taza	175
Yogur (sin grasa, natural), 1 taza	490
<b>VEGETALES (cocidos)</b>	
Brócoli, 1 taza	90
Repollo chino (bok choy) 1 taza	160
Berza, 1 taza	225
Hojas de diente de león, 1 taza	150
Col rizada, 1 taza	90
Hojas de mostaza, 1 taza	105
Hojas de nabo, 1 taza	200
<b>PESCADOS Y MARISCOS (cocidos)</b>	
Salmón con espinas (en lata) 3 oz.	200
Sardinias, 2	90
<b>LEGUMBRES (cocidas)</b>	
Judías blancas, 1 taza	120
Frijoles blancos, 1 taza	130
Frijoles pintos, 1 taza	80
<b>NUECES Y SEMILLAS</b>	
Almendras, ½ taza	195
Avellanas, ½ taza	130
Semillas de sésamo, ½ taza	85
Semillas de girasol, ½ taza	80
<b>OTROS</b>	
Leche de soya Health Valley Soy Moo®	
Melado crudo de caña, 2 cucharadas	345
Tofú (procesado con sales de calcio), ½ taza	435
Tortilla de maíz, procesada con limón	40