



---

## Dieta Intolerancia a la Lactosa

---

Ésta es una dieta para individuos que no pueden digerir **lactosa (azúcar de la leche)** debido a la falta de la enzima intestinal **lactasa**.

Los rastros de cuajada de leche se encuentran en una amplia variedad de alimentos. Esta dieta restringe todos los productos de leche y alimentos combinados conteniendo lactosa. Individuos deficientes en lactasa varían mucho en su tolerancia a la lactosa, por lo tanto la dieta debería ser individualizada, comenzando con una dieta libre de lactosa y avanzando a pequeñas cantidades de lactasa, si Ud. está en condiciones.

**Suplementos de calcio** son recomendados para todos los que eliminan toda la lactosa de sus dietas.

---

### Alimentos Eliminados

**¡Lea las etiquetas! Evite alimentos con cualquiera de los siguientes ingredientes: leche, cuajada de leche, suero de la leche, caseína y lactosa (lactate, lactalbúmina, y caseinate no contienen lactosa).**

1. **Toda leche líquida o crema**, ya sea que se consume como bebida, sobre cereal, sobre frutas o sobre alguna otra cosa. **Toda leche está excluida inclusive acipofilus, leche evaporada, condensada o seca.**
2. **Queso cottage y todos los otros quesos (amarillos y blancos).** Evite **todo tipo de yogur.**
3. **Verifique etiquetas en carnes procesadas tales como fiambres, salchichas, etc. para ver si tiene rastros de cuajada de leche.**
4. **Sopas cremosas o basadas en leche, salchichas o salsas de carne y budines de leche.**
5. **Panqueques, waffles [panqueque tipo barquillo], muffins [molletes], o bizcochos hechos con leche.** (Muchas mezclas contienen leche seca y no deberían ser usadas). Evite panes/rollitos comerciales, papas, pastas o mezclas de granos hechos con leche o productos de leche.
6. **Cualquier postre preparado con leche o productos de leche, inclusive helado y crema de leche, sorbete, caramelo, budín o cualquier mezcla comercial.** Evite **caramelos y golocinas** hechos con leche, manteca o cremas.



7. **¡Cualquier cosa con chocolate!** Golocinas de chocolate, tortas y galletas de chocolate, pastel de chocolate, pastel Eskimo, leche con chocolate y otros productos con sabor a chocolate, nueces y frutas cubiertas en chocolate.
  8. **Margarinas y aderezos** que contienen productos de leche, **crema de mantequilla, queso crema, crema de nueces** con rellenos de cuajadas de leche y **crema agria**.
- 

### Alimentos Recomendados

1. Todos los alimentos que no han sido enumerados arriba pueden comerse. **Ud. puede comer todas las carnes, vegetales y frutas naturales.** Se incluyen además, **pastas, arroz, cebada, legumbres secas y papas.**
  2. **Puede usar mezcla de moca [mocha mix]** - - éste es el único sustituto de leche localmente disponible. Úselo en cereal y para cocinar. Puede ser muy dulce si lo toma solo. El agregar agua podrá ayudarle.
  3. Algunos supermercados y tiendas dietéticas venden **leche de soja, leche de arroz y leche de cabra.** Estos se pueden usar, pero lea las etiquetas cuidadosamente.
  4. **Fórmulas de leche de soja tales como Prosoabee®, Neo-Mull-Soy® e Isomil®** se pueden usar en lugar de leche. Estos productos frecuentemente se usan con bebés, pero algunos niños mayores y adultos las usan también. **Nutramigen® o Progestimil®** se pueden utilizar como sustitutos por la leche de vaca; Ud. puede comprarlos en la mayoría de los supermercados y farmacias. **Ensure®, Sustacal®, y Citrotein®** son productos libres de lactosa dirigidos para niños mayores y adultos.
  5. Muchas personas disfrutan **jugos de durazno o pera, o néctar de damazco (chabacano) sobre cereal seco.** **Margarina** funciona bien sobre cereales calientes.
  6. **Helados de frutas, sorbetes, y barras y jugos de fruta frecuentemente no tienen leche.** Lea las etiquetas. Ud. puede comer además **helados en palitos [popsicles] y jugos de fruta congelados.** Mantenga algunos a la mano para cuando todos los demás coman helado.
  7. **Golosinas duras y chupetines, confites de goma, caramelo de nueces, chicle, regaliz y otras golosinas libres de chocolate son permitidas.** **Barras de algarroba [carob] y polvo de algarroba pueden usarse.** Ud. puede comprar estos en la mayoría de las tiendas dietéticas. **Use la golosina de algarroba marcada como vainilla. ¡No coma las barras hechas con leche!**
  8. **Se permiten bebidas gaseosas, café y té.**
  9. **Elija salchichas y fiambres kosher,** estos están libres de lactosa.
- 



## Sugerencias Bajas en Lactosa

1. **Muchos individuos pueden tolerar pequeñas cantidades de lactosa** y pueden consumir ½ taza de leche con ninguna o poca incomodidad. Abajo se muestra una lista en la cual la cantidad dada de cada comida contiene alrededor de la misma cantidad de lactosa que ½ taza de leche.

2 cucharas de leche condensada	1 taza de helado a base de crema
1 taza de helado a base de leche	¼ taza de leche evaporada
3 oz de queso procesado o queso para untar	½ taza de yogur (sin sabor)
¾ taza de crema batida	¾ taza de crema agria
½ taza de Half & Half®	

2. **Los alimentos enumerados anteriormente contienen pequeñas cantidades de lactosa** y pueden ser toleradas por la mayoría de los individuos:
  - Manteca/crema
  - Queso Cottage, queso del finquero, queso ricotta
  - Quesos blandos (queso crema, Neufchatel®)
  - Quesos añejados (suizo, americano y otros)
  - Alimentos comerciales procesados con pequeñas cantidades de leche, productos de leche/ cuajadas o lactasa
3. **Leche entera** usualmente se tolera mejor que leche descremada. Dulce acidophilus de leche no se tolera mejor que otras leches.
4. **La lactosa es tolerada mejor cuando se la toma con otras comidas.**
5. **Preparaciones comerciales de lactosa (LacAid®, Dairy Ease®) están disponibles** y se las puede agregar a la leche 24 horas antes de ser bebida, permitiendo la pre-digestión de la lactosa. Una enzima en la forma de tableta está disponible que puede ser tomada antes de la consumición de alimentos que contienen lactosa.
6. **Algunas drogas pueden contener lactosa como un relleno** y otras **drogas pueden inhibir la absorción de lactosa** (ej., neomycin y colchicine), ¡por lo tanto pregunte al farmacéutico!

