



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!

