



The Center for Young Women's Health
Children's Hospital Boston
www.youngwomenshealth.org

Intolerancia a la Lactosa: Una Guía para los Adolescentes

Probablemente conoces a alguien con intolerancia a la lactosa. Quizás esa persona es un familiar, un amigo, o tú mismo. La intolerancia a la lactosa es muy común, de hecho, como 70% de la población del mundo es intolerante a la lactosa. Esta es más común entre los Asiáticos Americanos, Afro-Americanos, y Nativos Americanos, pero afecta a gente de todas las razas y de origen étnico. ¡Continúa leyendo para que aprendas más acerca de la intolerancia a la lactosa!

¿Qué es la lactosa?

La lactosa es un azúcar natural que se encuentra en la leche y otros productos lácteos. Tu cuerpo hace una enzima llamada *lactasa* que se puede romper en lactosa y en azúcares que tu cuerpo puede digerir y usar como energía.

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

Si tú tienes intolerancia a la lactosa, tu cuerpo puede que no sea capaz de romper toda la lactosa que tú comes o bebes. La gente que tiene intolerancia a la lactosa tienen problemas como, dolor ó retortijones de estómago, gases, distensión del abdomen (hinchazón del vientre), ó diarrea después de comer ó beber alimentos que contienen leche.

¿Cómo yo puedo saber si tengo intolerancia a la lactosa?

Si tienes náusea, dolor o retortijones de estómago, gases, distensión del abdomen (hinchazón del vientre), ó diarrea dentro de 15 minutos a varias horas después de comer o beber alimentos con lactosa, tú puedes tener intolerancia a la lactosa.

¿Qué puedo hacer si pienso que tengo intolerancia a la lactosa?

Si tú piensas que pudieras tener intolerancia a la lactosa, es muy importante que veas a tu proveedor de servicios de salud. No trates de diagnosticarte a ti mismo. La misma molestia causada por la intolerancia a la lactosa puede ser causada por otras condiciones incluyendo la enfermedad de Crohn, el síndrome de irritación intestinal, y una infección del intestino delgado. Estas condiciones pueden ser serias sino son tratadas apropiadamente. Tú

proveedor de servicios de salud es la única persona que puede confirmar que tu tienes intolerancia a la lactosa ó si tienes alguna otra condición. Una vez que tengas el diagnóstico correcto puedes trabajar con tu proveedor de servicios de salud ó con una nutricionista para controlar tus síntomas.

¿Cómo puede tu proveedor de servicios de salud determinar si tienes intolerancia a la lactosa?

Al principio tu proveedor de servicios de salud puede decirte si debes parar de comer ó beber alimentos con lactosa para ver si los síntomas desaparecen. Si los síntomas se van, es posible que tu proveedor de servicios de salud te diga que tienes intolerancia a la lactosa. Se puede hacer una prueba de aliento de hidrógeno para confirmar este diagnóstico. La prueba de aliento de hidrógeno es hecha mientras respiras en una máquina que mide la cantidad de hidrógeno en tu aliento 60 minutos después de tomar lactosa. Si tú eres *intolerante* a la lactosa, tu cuerpo producirá más hidrógeno que si eres *tolerante* a la lactosa.

¿Pueden ser algunas personas más intolerantes a la lactosa que otras?

Si. Hay diferentes grados de intolerancia a la lactosa. Por ejemplo, algunas personas pueden beber 1/2 taza de leche sin síntomas pero tienen problemas si beben 1 taza, mientras otras personas pueden tener dificultad bebiendo pequeñas cantidades de leche. A través del tiempo tú aprenderás cuanta leche u otros productos lácteos puedes consumir sin tener síntomas.

¿Hay diferentes tipos de intolerancia a la lactosa?

Si. Algunas personas nacen sin la habilidad de hacer lactasa. Esta condición es llamada *intolerancia primaria a la lactosa*. Las personas con este tipo de intolerancia a la lactosa tienen la mayor dificultad bebiendo o comiendo alimentos que contienen lactosa. Muchas personas se vuelven intolerantes a la lactosa cuando van envejeciendo.

Algunas personas se vuelven intolerantes a la lactosa después de haber tenido una cirugía ó una infección gastrointestinal. La intolerancia a la lactosa puede también ser causada por malnutrición ó por tomar ciertos medicamentos. *Intolerancia secundaria a la lactosa* es otro nombre para este tipo de intolerancia a la lactosa. La intolerancia secundaria a la lactosa usualmente desaparece después de 2 a 4 semanas.

¿Seré siempre intolerante a la lactosa?

Si tú te vuelves intolerante a la lactosa debido a alguna enfermedad ó medicamento, probablemente que no serás intolerante a la lactosa para siempre. Si tú naciste con intolerancia a la lactosa ó tienes *más* problemas al digerir productos lácteos que cuando eras más joven, puede que siempre tengas algún grado de intolerancia a la lactosa.

¿Qué puedo hacer si tengo intolerancia a la lactosa?

Si tu proveedor de servicios de salud te ha dicho que tienes intolerancia a la lactosa, hay varias cosas que puedes hacer para no sentir gases, distensión del abdomen (hinchazón del vientre), dolor ó retortijones de estómago ó diarrea después de comer alimentos que contienen lactosa.

Trata estos consejos útiles:

Conoce los alimentos que contienen lactosa. La lactosa está en la mayoría de los productos lácteos, algunos alimentos horneados y procesados como el pan, cereal seco, dulces, galletas dulces, aderezo para ensalada, sopas hechas con leche, mezclas de bebidas, y alimentos preparados como pizza y lasaña.

Presta atención a las etiquetas de los alimentos. En las etiquetas de los alimentos hay una lista de ingredientes en orden de la cantidad en que se encuentran en el alimento. Los ingredientes que se encuentran en más grandes cantidades están escritos primeros en la lista, mientras que los que están en pequeñas cantidades se encuentran al final de la lista. Por ejemplo, si la leche se encuentra primero en la lista, tú sabes que ese producto contiene mayormente leche. Si tú eres intolerante a la lactosa es probable que debas evitar comerlo ó cómelo en pequeñas cantidades.

Empieza con pequeñas porciones de productos lácteos. Si tú puedes tolerar pequeñas porciones, quizás tú serás capaz de añadir más productos lácteos poco a poco. Al lentamente añadir productos lácteos, tú serás capaz de saber cuanta lactosa tu cuerpo puede manejar.

Disfruta productos lácteos con productos no lácteos. El combinar productos lácteos con otros alimentos disminuye la manera en que la lactosa entra en tu cuerpo. Esto hace que sea más fácil para tu cuerpo el digerir y romper la lactosa.

Come pequeñas cantidades de leche y productos lácteos más frecuentemente. En vez de beber servicios *completos* (1 taza ó 8 onzas), trata de beber servicios más *pequeños* (1/2 taza ó 4 onzas) a través del día.

Come productos lácteos que sean naturalmente bajos en lactosa. El queso y el yogur generalmente contienen menos lactosa que la leche. Esto es porque la lactosa es parcialmente quebrada durante el proceso en que estos productos son hechos.

¿Qué pasa si estas sugerencias no me ayudan?

Si todavía sientes molestia después de tratar estas ideas, puedes tratar un suplemento de lactosa, como Lactaid ó una marca genérica, antes de comer alimentos lácteos. Puedes comprar un suplemento de lactosa como una píldora ó gotas líquidas para añadirle a la leche. El suplemento puede ser comprado sin prescripción y puede ayudar a tu cuerpo a romper la

lactosa en los alimentos que tú comas o bebas. También puedes disfrutar de la leche y el helado que son libres de lactosa como la leche Lactaid® y el helado Lactaid®.

¿Qué más necesito saber?

- **Aprende acerca de los ingredientes secretos que contienen lactosa.** Estos ingredientes incluyen sólidos de leche (incluyendo sólidos de leche sin grasa), suero de la leche (buttermilk), lactosa, leche malteada, crema agria o dulce (sour or sweet cream), margarina, suero (whey), suero concentrado de la proteína de la leche (whey protein concentrate), y queso. Recuerda que los alimentos horneados y procesados como bizcochos y galletitas también contienen lactosa. ¡Revisa las etiquetas de los alimentos!
- **Algunos medicamentos contienen lactosa.** Pregúntale a tu doctor si hay lactosa en algún medicamento que tú puedas estar tomando y también lee la etiqueta.

Si tú eres intolerante a la lactosa, probablemente necesitarás eliminar la leche y los productos lácteos de tu dieta. Estos alimentos proveen calcio y otros importantes nutrientes para tu cuerpo. Aprendiendo más acerca de los alimentos y bebidas que contienen lactosa y leyendo las etiquetas de los alimentos, te ayudará a tratar maneras nuevas de disfrutar alimentos que contienen lactosa. A medida que lentamente trates diferentes alimentos, tú descubrirás maneras de tolerar la lactosa *sin* sentirte incómodo. Presiona en [recetas](#) para que consigas ideas creativas para comidas y meriendas.

Glosario

Gastrointestinal - se refiere al estómago y a los intestinos.

Malnutrición - una condición causada por no comer suficientes alimentos o no comer una dieta balanceada.