

# RECOMENDACIONES GENERALES INTOLERANCIA A LA LACTOSA

- ⇒ La lactosa es un azúcar presente en la leche y productos lácteos.  
Algunos niños tienen síntomas digestivos (diarrea acuosa y ácida, ruidos intestinales, gases, dolor y distensión de abdomen, eritema perianal) cuando toman lactosa porque su organismo no puede digerir este azúcar.
- ⇒ Dependiendo del nivel de intolerancia, cada persona tolerará una cantidad más o menos alta de lactosa al día. La lactosa se tolera mejor si se acompaña de otro alimento ó si se reparte en pequeñas cantidades.
- ⇒ La sensibilidad puede también cambiar con el tiempo y con el estado general de salud.
- ⇒ El diagnóstico se hace con la eliminación de la lactosa de manera estricta durante 2-4 semanas, reintroduciéndola posteriormente y evaluando los síntomas.
- ⇒ Se aconseja consumir productos lácteos SIN LACTOSA para asegurar el aporte de calcio y vitamina D.
- ⇒ La introducción posterior será indicada por el pediatra, iniciando con productos de contenido bajo y medio, y valorando aparición de síntomas.

| SIN LACTOSA  | CONTENIDO BAJO<br>(0-2g)  | CONTENIDO MEDIO<br>(2-5g)   | CONTENIDO ALTO<br>(>5g)  |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas naturales y verduras</li> <li>- Legumbres, pasta, arroz, patatas</li> <li>- Carne, pescado, huevos, marisco, vísceras</li> <li>- Frutos secos</li> <li>- Leche sin lactosa</li> <li>- Bebidas vegetales: soja, coco, avena, arroz, almendras</li> <li>- Ingredientes y aditivos de origen láctico: caseína, caseinato (de calcio, potasio, magnésico), lactoalbúmina, lactoglobulina, ácido láctico (E270), riboflavina (E101), almidón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Margarina</li> <li>- Mantequilla</li> <li>- Queso azul, emmental, gruyère, manchego, requesón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Queso blanco desnatado, camembert, parmesano, en porciones</li> <li>- Yogur</li> <li>- Natillas, flan, "petit suisse"</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche (entera, desnatada, semi)</li> <li>- Leche en polvo</li> <li>- Leche evaporada, leche condensada</li> <li>- Chocolate con leche</li> <li>- Nata</li> <li>- Salsa bechamel</li> <li>- Requesón cremoso, bajo en grasa</li> <li>- Requesón seco</li> <li>- Queso de untar</li> <li>- Helado o leche helada</li> </ul> |

\* Alimentos procesados como embutidos, salchichas, pan de molde, bollería, sopas y cereales pueden contener lactosa