

¿Cómo deben las personas cambiar la dieta si tienen intolerancia a la

Grupo de Comunicación y Prensa del Gobierno Provincial

*Manuel
Sanguily
Garrite
(1849-1925)*



lactosa?

Las personas deben hablar con el médico o un dietista sobre cómo cambiar la dieta para controlar los síntomas de intolerancia a la lactosa y asegurar que están obteniendo suficientes nutrientes. Si un niño tiene intolerancia a la lactosa, se le debe ayudar a seguir el plan dietético recomendado por un médico o dietista.

Para controlar los síntomas, es posible que la persona deba reducir la cantidad de lactosa que come o bebe. La mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden consumir un poco de lactosa sin tener síntomas.

Alimentos que contienen lactosa

Es posible que una persona no tenga que evitar por completo [los alimentos y bebidas que contienen lactosa](#) como la leche o los productos lácteos. Si la persona evita por completo la leche y los productos lácteos, quizás obtenga menos cantidad de calcio y vitamina D de la que necesita.

Las personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar diferentes cantidades de lactosa. Las investigaciones científicas sugieren que muchas personas podrían consumir 12 gramos de lactosa, la cantidad aproximada que contiene 1 taza de leche, sin síntomas o con solo síntomas leves.^{5,6}

Es posible que una persona pueda tolerar la leche y los productos lácteos si:

- bebe pequeñas cantidades de leche a la vez
- bebe pequeñas cantidades de leche con las comidas
- añade poco a poco pequeñas cantidades de leche y productos lácteos a su dieta y ve cómo se siente
- trata de comer yogur y quesos duros como el queso cheddar o el suizo, que algunas personas con intolerancia a la lactosa encuentran más fáciles de tolerar que otros productos lácteos
- usa [productos de lactasa](#) para ayudar a digerir la lactosa en la leche y en los productos lácteos

Leche y productos lácteos sin lactosa y con bajo contenido de lactosa

Consumir leche y productos lácteos sin lactosa y con bajo contenido de lactosa puede ayudar a reducir la cantidad de lactosa en la dieta. Estos productos están disponibles en muchos supermercados y son tan saludables como la leche y los productos lácteos normales.

Calcio y vitamina D

Si una persona tiene intolerancia a la lactosa, debe asegurarse de consumir todos los días [suficiente calcio y vitamina D External link](#) (en inglés).

La leche y los productos lácteos son las fuentes más comunes de calcio. Otros alimentos que contienen calcio incluyen:

- pescado con espinas blandas, como sardinas o salmón enlatados
- brócoli y hortalizas de hojas verdes
- naranjas
- almendras, nueces de Brasil y frijoles secos

- tofu
- productos con etiquetas que indican que se les ha agregado calcio, como algunos cereales, jugos de frutas y leche de soya