

INFORMACIÓN AL PACIENTE- INTOLERANCIA LACTOSA

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque le ayudarán a reducir o eliminar de su dieta la lactosa, que en personas con problema para digerirla, provoca molestias digestivas como dolor de vientre, hinchazón, gases, diarrea o estreñimiento, etc.

Recomendaciones dietéticas generales

- Elimine o limite los alimentos ricos en lactosa. La lactosa es el azúcar natural de la leche de mamífero (vaca, cabra, oveja, humana, etc.) y sus derivados (yogur, nata, quesos, helados etc.). También se encuentra como ingrediente en muchos alimentos procesados y en algunos medicamentos.
- Puede tomar leche sin lactosa o bebidas vegetales (de soja, arroz, avena, almendras, etc.) y elíjalas sin azúcar añadido y enriquecidas en calcio. Las de arroz deben evitarse en niños de corta edad.
- No todas las personas con intolerancia a la lactosa tienen molestias con la misma cantidad de lactosa ingerida, de ahí la importancia de adaptar la restricción de lactosa a su tolerancia individual.
- Si tolera alimentos con pequeñas cantidades de lactosa, tómelos en raciones pequeñas y acompañados de otros alimentos sin lactosa.
- Los lácteos con un contenido elevado en lactosa son la leche y los quesos frescos y tiernos. En cambio, muchos productos lácteos fermentados tienen menos contenido en lactosa, como quesos curados y leches fermentadas como el yogur, el kéfir, etc., pueden ser bien tolerados, aunque hay personas más sensibles a las pequeñas cantidades de lactosa que contienen.
- Asegure a diario alimentos que le aporten calcio y vitamina D, tales como: leche, queso y yogures sin lactosa, bebidas vegetales enriquecidas en calcio al menos 2 raciones al día, y complete con otras fuentes de calcio como: hortalizas (espinacas, acelgas, rúcula, berros, canónigos, brócoli, col, etc.), frutos secos y semillas (almendras, avellanas, nueces, pipas de calabaza, sésamo, etc.), legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, etc.) y pescados blancos y azules, tanto frescos como congelados y en conserva (sardinas, caballa, etc.).
- Siga estos consejos y además, para que su dieta sea equilibrada, asegure al menos una ración de verduras en comida y cena, al menos 3 raciones de fruta fresca al día, frutos secos sin sal 3-7 veces a la semana, legumbres 2-4 veces a la semana, prefiera los derivados integrales de los cereales y utilice preferentemente el aceite de oliva virgen extra. Prefiera las carnes de ave, pescados y huevos, elija carnes de cerdo muy magras (lomo y solomillo) y reduzca las carnes rojas grasas y procesadas (hamburguesas, salchichas, embutidos, ternera, cordero y cerdo). Evite los alimentos ultraprocesados como embutidos, aperitivos salados, bollería, comida rápida, refrescos, etc., y en todo caso, elija los que tengan menos sal, grasas saturadas y azúcares,



Otros aspectos a considerar

- La lactosa es un ingrediente muy habitual en los alimentos envasados, procesados y/o precocinados. Lea detenidamente la lista de ingredientes para saber si contiene lactosa, leche o sus derivados.
- Los suplementos de lactasa, sustancia que le ayuda a digerir la lactosa de los alimentos, se pueden adquirir en farmacia en forma de pastilla/cápsula/gotas. Si los usa, hágalo solo de forma puntual, por ejemplo, si come fuera de casa y no está seguro de si los platos contienen o no lactosa. Consulte con su profesional de referencia en el centro de salud la cantidad que debe tomar de esta sustancia.
- La intolerancia a la lactosa puede aparecer desde la infancia, ser transitoria o aparecer en la edad adulta.
- En pediatría es importante tener en cuenta que:
 - Las fórmulas infantiles sin lactosa son una alternativa y están financiadas hasta los 2 años de edad.
 - Las bebidas vegetales no deben consumirse de forma exclusiva antes del año de vida.

Grupos de alimentos clave

Lista de alimentos según su contenido en lactosa.

Alimentos que de forma natural no contienen lactosa	Alimentos procesados que pueden contener lactosa. Mirar lista de ingredientes.	“Alimentos que contienen lactosa” o “Alimentos con contenido variable en lactosa”
Fruta natural	Cremas y sopas comerciales	Leche de vaca, cabra, oveja, yegua, etc. (mamíferos)
Frutos secos	Panes	Leche humana
Pescados	Pasteles y tartas	Leche en polvo
Mariscos	Fiambres y embutidos	Leche evaporada
Cereales	Purés (patata, verduras, etc.)	Leche condensada
Huevos	Dulces, magdalenas, bollos, etc.	Batidos de leche
Miel y azúcar	Galletas	Mantequilla
Mermelada	Tostadas de pan comerciales	Nata montada y líquida
Patatas	Platos precocinados	Yogur
Arroz	Cereales para el desayuno	Queso fresco
Pasta	Aderezo de ensaladas	Queso fermentado o curado
Verduras	Mayonesa	Crema de leche
Legumbres	Sorbetes de helado	Postres lácteos: flanes, natillas, cuajada, arroz con leche, etc.
Carnes	Rebozados	Helados
Bebidas vegetales: soja, almendras, avena, arroz, etc.	Sucedáneos de chocolate	Salsa bechamel
Almidón (arroz, maíz, trigo, patata)	Bebidas alcohólicas fermentadas o destiladas	Chocolate con leche
	Margarina	



Menú genérico

Menú genérico 1 semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo o bebida vegetal sin lactosa, pan, frutas, frutos secos...						
MERIENDA	Fruta						
COMIDA	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua
Merienda	Lácteo o bebida vegetal sin lactosa o frutas o frutos secos...						
CENA	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patata Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patata Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

Ej. Viernes para una persona adulta

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche sin lactosa 2 rebanadas de pan con aceite de oliva virgen extra, y tomate.	Manzana y 8-10 almendras	Arroz meloso de verduras * Dorada al horno Naranja *Queso sin lactosa	Yogur natural sin lactosa con copos de avena	Trempó Tortilla de patatas y espinacas Pan integral Plátano

Aspectos culinarios y de compra

- Actualmente es obligatorio declarar la presencia de lactosa en todos los alimentos envasados, de venta a granel o en el restaurante, por lo tanto, revise el listado de ingredientes o pregunte a la persona que le dispensa el alimento, y rechace todos los que contengan leche o derivados.
- Aunque aún no está regulado a nivel europeo, el ministerio de sanidad recomienda a los fabricantes que los alimento "sin lactosa" no tengan más de 0.01% y los "bajos en lactosa" no sobrepasen el 1% de su contenido en lactosa.
- Pregunte a su farmacéutico acerca de la lactosa en sus medicamentos.

Para saber más.

- Asociación de personas intolerantes a la lactosa España (ADILAC) <https://lactosa.org/>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- En Familia -Asociación Española de Pediatría. Intolerancia a la lactosa en la infancia. <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/intolerancia-lactosa>
- Intolerancia a la lactosa en la infancia. <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/problemas-con-alimentos/intolerancia-la-lactosa>
- Portal de salud <https://medlineplus.gov/spanish/lactoseintolerance.html>