

Intolerancia a la lactosa



CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

¿Qué es la lactosa?

Es un azúcar presente en todas las leches de los mamíferos y que también puede encontrarse en muchos alimentos preparados.

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

Enfermedad causada por un déficit total o parcial de la enzima Lactasa encargada de digerir la lactosa a nivel intestinal.

Tratamiento

El único tratamiento es el seguimiento de una dieta de reducción/exclusión de la misma adaptada al nivel de tolerancia de cada individuo con mala digestión de la lactosa.



CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

Alimentos que contienen lactosa

Leche y derivados lácteos:

Leche mamíferos
Leche en polvo
Yogures
Batido de leche
Nata

Quesos frescos
Crema de leche
Postres lácteos
Mantequilla
Helados

Alimentos que no contienen lactosa

Todos los alimentos con denominación "SIN LACTOSA":
Leche Sin lactosa

Productos sustitutos de la leche y sus derivados:
Bebida vegetal de soja
Bebida vegetal de coco
Bebida vegetal de avena
Bebida vegetal de almendras



Revisar el etiquetado de los productos manufacturados:

- Carnes y procesados
- Bollería
- Dulces y snacks
- Grasas y salsas

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional