

# 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