

INTOLERANCIA A LA
LACTOSA VS ALERGIA
A LA PROTEÍNA DE
LECHE DE VACA ¿QUÉ
LAS DIFERENCIA?



CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

Intolerancia a la lactosa **vs** Alergia a la Proteína de vaca

¿Cómo podemos diferenciarlas?

La **LACTOSA** es un azúcar compuesto por la unión de la glucosa y galactosa. Si el intestino carece de la enzima “lactasa” capaz de romper esta unión, el azúcar se acumulará y generará malestar como hinchazón y dolor abdominal, entre otros.



ALIMENTACIÓN

Evitar los productos lácteos con lactosa, así como revisar las etiquetas en busca de trazas de lactosa. No obstante, existen grados de tolerancia

La **PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (PLV)** radica en la reacción desmesurada del Sistema Inmunitario ante la presencia de proteínas de la leche. La reacción alérgica puede provocar síntomas a nivel de la piel, respiratorios, digestivos o incluso un shock anafiláctico.



ALIMENTACIÓN

Evitar todos los productos lácteos y cerciorarse que los productos procesados no contengan leche o derivados.
No podrá consumir lácteos, aunque estos no contengan lactosa



Una equivocación en cocina, puede llegar a ser muy grave