

Recomendaciones nutricionales en la intolerancia a la lactosa

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Recomendaciones generales:

- Lea detenidamente las **etiquetas** de los alimentos para detectar la presencia de alimentos que contengan lactosa, suero lácteo, leche en polvo, queso fresco, cuajada, proteínas lácteas, caseínas y lactoglobulinas.
- En ocasiones se pueden tolerar **pequeñas cantidades** de lactosa, ya que el grado de intolerancia varía en cada persona. Los alimentos que se pueden probar en estos casos son: yogures, quesos fermentados (parmesano, azul, brie, gouda, bola) y quesos curados (manchego y roquefort).
- En lugar de los lácteos convencionales, puede consumir todos aquellos que se encuentran en el mercado especificados como “sin lactosa”: leche, quesos frescos, etc.
- Debemos asegurar el aporte de calcio por parte de la dieta, así pues, se recomienda tomar:
 - Pescado pequeño con espina: sardinas y anchoas enlatadas
 - Gambas, mejillones, ostras...
 - Frutos secos y frutos secos
 - Legumbres
 - Verduras y hortalizas de hoja verde
 - Derivados de la soja como Tofu o Tempeh
- La práctica regular de ejercicio físico, adaptado a las características de cada individuo, favorece el mantenimiento de la densidad ósea.



IMPORTANTE: Los batidos de soja, avena, almendra, etc. no equivalen ni en el aporte de calcio ni en el de otros nutrientes, así que se pueden tomar como refresco o entre horas, pero nunca son un sustituto de la leche.