



Intolerancia a la lactosa o los productos lácteos

La leche ayuda a construir huesos y dientes fuertes. Sin embargo, ¿qué es lo que se puede hacer si está teniendo problemas para digerir la leche o los productos lácteos?



¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La **lactosa** es el azúcar natural en la leche. Algunas personas no pueden digerir bien la lactosa. Cuando no se consigue digerir la lactosa usted puede tener gases, hinchazón, calambres musculares o diarrea. Esto ocurre 30 minutos a dos horas después de comer o beber alimentos que tienen lactosa. Si tiene estos problemas, su doctor puede hacerle un examen simple para ver si usted tiene intolerancia a la lactosa.

¿Es la alergia a la leche lo mismo que la intolerancia a la lactosa?

La **alergia a la leche** no es lo mismo que la intolerancia a la lactosa. Las personas con alergia a la leche son alérgicas a la proteína en la leche. La alergia a la leche es muy rara. La mayor parte de los niños con alergia a la leche superan eso antes de la edad de 3 años. Los síntomas posibles incluyen: sarpullido, diarrea y/o constipación, bronquitis y sangre en las heces fecales. La diagnosis debe hacerla un doctor.

¿Por qué necesito productos lácteos?

Los **productos lácteos** son una fuente mayor de calcio, aunque se puede encontrar calcio en otros alimentos. Su cuerpo necesita calcio para tener huesos y dientes saludables. Más tarde durante su vida, la falta de calcio puede dar como resultado huesos delgados y débiles. Todos necesitan ingerir bastantes alimentos altos en calcio para construir huesos fuertes.

Fuentes no lácteas de calcio

Fuentes buenas de calcio:

- ▲ semilla de soya
- ▲ hojas verdes de col
- ▲ salmón
- ▲ frijoles refritos
- ▲ frijoles cocidos

Fuentes aceptables de calcio:

- ▲ almejas y ostras
- ▲ brotes de habichuelas/frijoles
- ▲ hojas tiernas de nabo blanco
- ▲ almendras
- ▲ naranjas
- ▲ tortillas de maíz





¿Qué puedo hacer si tengo intolerancia solamente a la lactosa?



- ▲ Coma o beba más a menudo cantidades pequeñas de productos lácteos.
- ▲ Coma o beba productos lácteos junto con otros alimentos en una comida o refrigerio.
- ▲ Use alimentos que contengan menos lactosa, tales como leche con lactosa reducida, quesos duros, queso fresco, yogurt con **cultivos activos** y helado.
- ▲ Compre alimentos etiquetados **bajo en lactosa** (low lactose) o **sin lactosa** (lactose free).
- ▲ Busque **leche con acidófilo** o **leche con lactosa reducida** en la sección de productos lácteos en el supermercado. Estos saben bien y son fáciles de digerir si usted tiene intolerancia a la lactosa. Pregunte al personal del programa WIC acerca de estos tipos de leche si le gustaría comprarlos con un cheque del programa WIC.
- ▲ Pregunte a su farmacéutico o a su doctor sobre gotas o tabletas especiales (**enzimas de lactasa**) que le ayuden a digerir la leche. Puede agregar las gotas a la leche entera común, a la leche 2% a la leche 1% o a la leche sin grasa para hacer su propia leche con lactosa reducida.

Lactosa en los alimentos lácteos

Alta



Leche

Media



Helados

Media a baja



Yogurt

Baja



Requesón

Muy baja



Queso duro



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Lactose or Dairy Intolerance

Size: 5.5 x 9

Paper stock: 60# text Sterling gloss white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides

DOH Pub #: 961-197 Spanish