

# INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

## Tratamiento nutricional sin lactosa

### Información del tratamiento nutricional sin lactosa

- La lactosa es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y los productos lácteos. Para digerir la lactosa, las personas necesitan tener una enzima específica llamada “lactasa” en el intestino delgado.
- Si tiene problemas para digerir la lactosa, puede tener diarrea, distensión abdominal, dolor de estómago y gases.
- Para aliviar estos síntomas, se recomienda limitar o evitar la leche y los productos lácteos.
- También puede ser útil tomar suplementos de lactasa antes de consumir leche y productos lácteos.

Nota: La leche y los productos lácteos son una fuente principal de calcio, un mineral importante para la salud. Si evita la leche y los productos lácteos, deberá obtener el calcio de otros alimentos, como los siguientes:

- Sardinias
- Salmón enlatado
- Tofu (enriquecido con calcio)
- Mariscos
- Nabos
- Coles
- Almendras
- Col rizada
- Judías secas
- Brócoli
- Jugo de naranja enriquecido con calcio
- Leche de soja enriquecida con calcio
- Melaza negra

### No olvide revisar con atención la lista de ingredientes

- Evite los alimentos elaborados con mantequilla, crema, leche, sólidos lácteos o suero de leche.
- Evite los productos en cuya etiqueta de ingredientes figure “Puede contener leche”.
- Eliminar los lácteos limita los alimentos que puede comer.
- Asegúrese de reemplazar los alimentos lácteos por sustitutos para seguir nutriéndose.

### Sustitutos alimenticios recomendados

- Leche sin lactosa
- Cremas no lácteas
- Cobertura batida no láctea
- Leche de almendra, arroz o soja
- Yogur de soja o queso de soja
- Queso con leche de almendra
- Crema agria de soja

**Si necesita más calorías o proteínas, estos son suplementos nutricionales sin lactosa (esta lista no es exhaustiva).**

Bebidas:

- Leche de frutos secos con proteínas Silk

- Batido de proteínas Evolve a base de plantas en polvo
- Desayuno instantáneo Carnation (latas sin lactosa)
- Bocadillos Fairlife Smart
- Batido de proteínas vegetales Ensure (botella verde)
- Bebida proteica vegana OWYN

Barritas:

- Lärabar
- Barritas proteicas KIND +
- Barrita GoMacro Macro
- Barritas No Cow
- Barritas proteicas VEGA
- Barritas proteicas Clif Builder