



## **Preguntas frecuentes: Intolerancia a la lactosa**

### **¿Qué es la intolerancia a la lactosa?**

La intolerancia a la lactosa es un tipo de sensibilidad a los alimentos. Las personas que sufren de intolerancia a la lactosa no tienen suficiente cantidad de lactasa, la enzima que descompone a la lactosa (un azúcar que se encuentra naturalmente en la leche). La intolerancia a la lactosa causa trastornos intestinales a quien consume una cantidad de lactosa mayor que la que su cuerpo puede digerir y absorber.

La intolerancia a la lactosa **no** es lo mismo que una alergia a la leche de vaca. El sistema inmunitario desencadena las reacciones alérgicas a la leche de vaca. Estas alergias están relacionadas con proteínas, no con el sistema digestivo, como es el caso con la intolerancia a la lactosa, la cual es un carbohidrato.

Si tienes una alergia a la leche, visita el sitio Web [FDA.gov](http://FDA.gov) o [Foodallergy.org](http://Foodallergy.org) para obtener más información.

### **¿Cuáles son los síntomas de la intolerancia a la lactosa?**

La intolerancia a la lactosa es una afección que afecta a cada individuo en forma distinta provocando una gran variedad de síntomas que varían desde leves a graves y pueden incluir dolores estomacal, estómago distendido, gases y diarrea. Estos síntomas comunes son muy similares a otros trastornos digestivos lo cual contribuye, en parte, a ideas equivocadas sobre la verdadera presencia de la intolerancia a la lactosa.

Si los síntomas se presentan o no y hasta qué punto depende de muchos factores incluyendo la cantidad del consumo de lactosa, la suma total de la lactosa incorporada, al igual que el tiempo de tránsito gastrointestinal, la edad del individuo y sus antecedentes genéticos.

### **¿Cómo sé si tengo intolerancia a la lactosa?**

Es difícil confirmar la intolerancia a la lactosa basado solamente en la presencia de síntomas digestivos. Es de suma importancia identificar la causa verdadera del malestar

porque puede no ser el resultado de intolerancia a la lactosa ya que las enfermedades digestivas pueden causar los mismos problemas. Un médico puede determinar si son causados por la intolerancia a la lactosa haciendo una prueba de tolerancia a la lactosa o prueba de aliento de hidrógeno. Ambos son métodos fiables para medir la absorción de lactosa en el sistema digestivo.

### **¿Cuántas personas sufren de intolerancia a la lactosa? ¿Hay personas que tienen mayor probabilidad de padecer de esta intolerancia que otras?**

El número verdadero se desconoce. De acuerdo con un estudio científico cuyo propósito fue evaluar la información obtenida de una muestra nacional de 3 diferentes grupos étnicos, ajustados por edad y basado en autoinformes, la tasa actual de intolerancia a la lactosa es del 12%. Estos resultados sugieren que la prevalencia nacional de autoinforme de intolerancia a la lactosa es considerablemente menor a los cálculos anteriores.

El estudio científico llevado a cabo en el año 2009, el cual utiliza información obtenida de una muestra nacional de 3 grupos étnicos, detalla las siguientes prevalencia por cada grupo demográfico.

- Aproximadamente 8 por ciento de los estadounidenses de origen europeo
- Aproximadamente 10 por ciento de los hispano-americanos
- Aproximadamente 19.5 por ciento de los afroamericanos

### **Durante mi niñez, siempre acostumbré a beber leche, ¿Por qué tengo ahora más sensibilidad a los productos lácteos?**

El cuerpo produce la enzima *lactasa* para ayudar a digerir la leche. En la edad adulta, el cuerpo puede producir menos lactasa de lo que produce en la niñez, lo cual puede aumentar la probabilidad de sufrir de intolerancia a la lactosa. De todas maneras, es difícil diagnosticar intolerancia a la lactosa basado solamente en trastornos digestivos, lo mejor es consultar a su médico.

### **¿Es posible que niños sufran de intolerancia a la lactosa?**

La intolerancia a la lactosa en los niños es menos común, incluso en las poblaciones minoritarias. Si crees que tu niño sufre de intolerancia a la lactosa, es posible que tenga una causa médica subyacente. Consulta a tu médico de cabecera, pediatra o a un dietista.

Si confirmas que tu niño sufre de intolerancia a la lactosa, es importante recordar que la [Academia Americana de Pediatría](#) (AAP, por sus siglas en inglés) indica que los niños con intolerancia a la lactosa aún pueden consumir productos lácteos para satisfacer sus necesidades de calcio, vitamina D, proteína, y otros nutrientes importantes para la salud de los huesos y el crecimiento general.

## **Tengo intolerancia a la lactosa. ¿Es necesario seguir una dieta libre de productos lácteos?**

No. La cantidad de lactosa digerible es diferente para cada individuo y existen productos en la vitrina para lácteos que un individuo puede consumir para satisfacer sus necesidades nutricionales. Dado que la intolerancia a la lactosa varía de un individuo a otro, es importante que las personas descubran las diferentes opciones disponibles de productos lácteos y las estrategias que funcionan mejor para ellos ya que reducir el consumo de productos lácteos puede dar como resultado una ingestión menor de los 9 nutrientes esenciales de la leche tal como el calcio y la vitamina D.

De hecho, un panel de expertos del Instituto Nacional de Salud, (NIH, por sus siglas en inglés), las Guías Alimenticias para los estadounidenses, 2010, la Academia Americana de Pediatría, AAP, la Asociación Médica Americana, (NMA, por sus siglas en inglés) y el Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, (WIC, por sus siglas en inglés) concuerdan que es importante que las personas con intolerancia a la lactosa obtengan los beneficios para la salud y nutrición derivados de la leche y productos lácteos, y alientan su consumo diario.

Los profesionales de la salud, tales como los dietistas registrados, pueden ayudar a crear una dieta rica en productos lácteos diseñada específicamente para el individuo.

## **¿Qué tipos de productos lácteos pueden consumir las personas que tienen intolerancia a la lactosa?**

A pesar de que la intolerancia a la lactosa es una afección que no afecta a todos igualmente, muchas personas que sufren de intolerancia a la lactosa pueden consumir distintas cantidades y tipos de productos lácteos. A continuación encontrarás ciertas estrategias que pueden ayudar a las personas que sufren de intolerancia a la lactosa a disfrutar de las 3 porciones diarias de productos lácteos descremados o de bajo contenido graso, recomendadas por las Guías Alimenticias, 2010 para los estadounidenses de 9 años o más de edad, sin sentir molestias o vergüenza:

- **Pruébala.** Elige leche y productos lácteos libres de lactosa. Estos son productos lácteos auténticos pero sin lactosa, tan ricos en nutrientes como los productos lácteos regulares y tienen muy buen sabor.
- **Bébelo a sorbitos.** Comienza bebiendo diariamente una pequeña cantidad de leche y aumenta poco a poco durante varios días o semanas para desarrollar tolerancia.
- **Mézclala.** Mezcla la leche con otros alimentos, como sopas y cereales, con fruta, o bebe leche en cada comida. Los alimentos sólidos ayudan a la digestión lenta y le dan más tiempo a tu cuerpo para digerir la lactosa.

- **Córtalo en rebanadas.** Adorna los sándwiches o galletas con queso natural como cheddar, colby, Monterrey jack, mozzarella y suizo.
- **Rállalo.** Adorna tus vegetales, pastas y ensaladas con tu queso natural preferido. Es una manera fácil de consumir productos lácteos con un contenido mínimo de lactosa.
- **Usa una cuchara.** Disfruta los yogures fáciles de digerir. Los cultivos vivos y activos en yogur ayudan a digerir la lactosa.

Prueba otros productos lácteos en pequeñas cantidades y con las comidas para determinar cuáles y en qué cantidades te caen bien.

### **¿Es la leche sin lactosa un producto no lácteo?**

No. La leche sin lactosa es leche de vaca, solamente sin lactosa. La leche sin lactosa es una gran opción para las personas con intolerancia a la lactosa y se ofrece en varios sabores incluyendo chocolate.

Una gran variedad de productos lácteos sin lactosa están a la venta en las tiendas de comestibles – incluyendo la leche chocolatada, helados y requesón de contenido graso bajo, reducido o descremado.

Además, hay una amplia variedad de productos lácteos que naturalmente contienen pequeñas cantidades de lactosa tal como los quesos naturales (cheddar, colby, Monterrey jack, mozzarella y suizo). Los cultivos vivos y activos en el yogur, incluyendo las variedades de estilo griego, ayudan a digerir la lactosa.

### **¿Suelen sufrir las personas con intolerancia a la lactosa de deficiencias nutricionales?**

Esto se desconoce. Si bien hay personas que optan por eliminar los productos lácteos de su dieta, hacerlo puede dar como resultado una menor ingesta de los nutrientes esenciales que la leche proporciona a la dieta, incluyendo calcio y vitamina D.

### **¿Dónde puedo encontrar recetas sin lactosa?**

Visita la página de recetas del Concejo Nacional de Productos Lácteos en el sitio Web AllRecipes.com y nuestra página de [Pinterest](#).