INTOLERANCIA ALIMENTARIA: INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Control de los síntomas de la intolerancia a la lactosa

Ser diagnosticado con alguna intolerancia alimentaria y tener que cambiar la forma de alimentarse, **puede sentirse como algo muy difícil.** Aunque no es tan grave como tener una alergia alimentaria, **la intolerancia alimentaria puede tener impacto en su vida.**

Puede sentir temor de comer para no enfrentar una reacción negativa. Es posible que no desee salir a comer con su familia y amigos por temor a la contaminación cruzada. Estos sentimientos son normales y se pueden manejar a través de una **consulta con el gastroenterólogo o con un nutricionista certificado.**

A través de la información **sobre lo que la intolerancia alimentaria representa para usted**, puede sentirse más en control y con mayor capacidad para manejar los cambios.

- Los síntomas de la intolerancia a la lactosa **se pueden controlar por medio de la dieta.**

- Muchos niños mayores y adultos no necesitan eliminar la lactosa completamente, pero cada persona varía en la cantidad de lactosa que puede manejar. Esto significa que usted necesita determinar, a través de prueba y error, cuánta lactosa puede manejar.

- Hay algunos productos que le ayudan a controlar los síntomas:
  - **Enzima de lactasa**: Ayuda a las personas a ingerir alimentos sólidos que contienen lactosa; las enzimas se ingieren justo antes de la comida o el refrigerio y puede venir en tabletas, pastillas masticables o líquido.

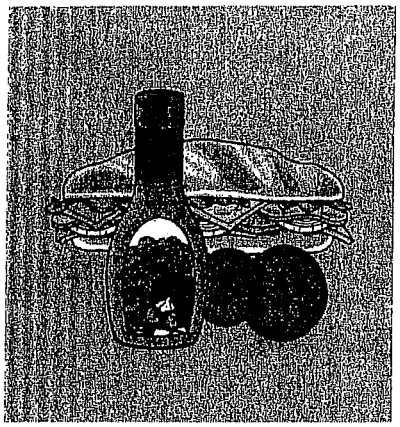
Abril 2016

- **Leche y otros productos sin lactosa:** Se encuentran en la mayoría de supermercados, la leche contiene todos los demás nutrientes que contiene la leche normal y se mantiene fresca más o menos por la misma cantidad de tiempo. Ejemplos son la leche de soya y leche de almendra.

Ponga atención a la lactosa oculta

Aún cuando la leche y los alimentos derivados de la leche son las únicas fuentes naturales dignos de mención, **con frecuencia se agrega lactosa a los alimentos preparados.** Es vital para las personas con muy poca tolerancia a la lactosa conocer la variedad de alimentos que contienen lactosa, aún en pequeñas cantidades. **Asegúrese de leer todas las etiquetas.**

Algunos artículos comunes que contienen lactosa son:



- Pan y otros productos de panadería.
- Cereales procesados para el desayuno.
- Papas instantáneas, sopas y bebidas para el desayuno.
- Margarina.
- Carnes para el almuerzo (a excepción de los alimentos kosher).
- Aderezos para ensalada.
- Dulces y otros bocadillos.
- Mezclas para panqueques, bizcochos y galletas.
- Suplementos en polvo como sustitutos de comidas.
- Algunos productos "no lácteos", por ejemplo, la crema para el café y la crema batida pueden tener partes derivadas de la leche y por lo tanto contener lactosa.
- La lactosa se utiliza como base para más del 20 por ciento de los medicamentos y más o menos para un 6 por ciento de medicamentos de venta libre (sin receta). Muchas clases de píldoras para el control de la natalidad contienen lactosa, así como algunas tabletas para el ácido estomacal y gas. **El farmacéutico puede responder a las preguntas acerca de la cantidad de lactosa que contienen ciertos medicamentos.**

Abril 2016

Leer las etiquetas de los alimentos

Si algunos de los artículos siguientes se encuentran en la etiqueta del alimento, **es posible que éste contenga lactosa:**

- Leche.
- Lactosa.
- Suero.
- Derivados de la leche.
- Sólidos deshidratados de la leche.
- Leche en polvo sin grasa.

Obtener la nutrición adecuada

La leche y otros productos derivados de la leche son una fuente principal de nutrientes, por ejemplo, **calcio y vitamina D**, en una dieta balanceada. El calcio es necesario para el crecimiento y la reparación de los huesos durante toda la vida. Al eliminar la leche y sus derivados de la dieta, **asegúrese de obtener calcio adicional de otra forma.**

La tabla a continuación muestra la cantidad de calcio que debería consumir a diario y algunas ideas para obtenerlo.

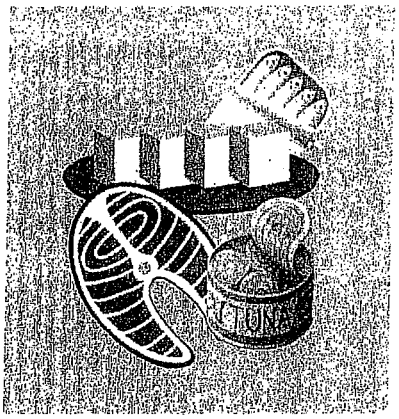
Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academics
Consumo alimentaria de referencia: Estimación del promedio del consumo de calcio requerida diariamente (en mg)

Edad	Hombres (mg de calcio/día)	Mujeres (mg de calcio/día)
1 a 3 años	500	500
4 a 8 años	800	800
9 a 13 años	1,100	1,100
14 a 18 años	1,000	1,000
19 a 30 años	800	800
31 a 50 años	800	800
51 a 70 años	800	1,000
>70 años	1,000	1,000

Para la planificación de las comidas, es necesario asegurarse que **los alimentos de cada día contengan suficiente calcio**, aún cuando su dieta no incluya productos lácteos.

Muchos alimentos son ricos en calcio, pero no tienen lactosa, incluyendo:

- Tofu firme con sulfato de calcio (3.5 oz: 683 mg de calcio).
- Leche de soya (1 taza: 200–300 mg de calcio).
- Sardinas, con huesos comestibles (3 oz: 382 mg de calcio).
- Salmón, enlatado con huesos comestibles (3 oz: 198 mg de calcio).
- Brócoli (1 taza: 90 mg de calcio).
- Naranjas (1 mediana: 50 mg de calcio).
- Frijoles pintos (1/2 taza: 40 mg de calcio).
- Atún, enlatado (3 oz: 10 mg de calcio).
- Hojas de lechuga (1/2 taza: 10 mg de calcio).



Los productos lácteos que son ricos en calcio y **bajos en lactosa** (lo que significa que tienen poco contenido de lactosa, por lo tanto, los pueden consumir personas con poca tolerancia a la lactosa) incluyen:

- Yogur simple, bajo en grasa (1 taza: 415 mg de calcio, 5 g de lactosa).
- Leche con grasa reducida (1 taza: 295 mg de calcio, 11 g de lactosa).
- Queso suizo (1 oz: 279 mg de calcio, 1 g de lactosa).
- Helado (1/2 taza: 85 mg de calcio, 6 g de lactosa).
- Queso requesón (cottage) (1/2 taza: 75 mg de calcio, 2–3 g de lactosa).

Adaptado de: Manual of Clinical Dietetics. 6ª. Edición. American Dietetic Association, 2000; y Soy Dairy Alternatives.

Abril 2016

¿Aún sufre los síntomas?

Puede ser atemorizante seguir teniendo los síntomas, aún después de haberse cambiado a una dieta sin lactosa o con poca lactosa. Si éste es su caso, es posible que esté consumiendo **lactosa oculta. Un nutricionista puede ayudarle** a determinar si está consumiendo lactosa sin proponérselo, a través de cosas como: medicamentos, suplementos y otras fuentes.

Si determina que no esta consumiendo lactosa oculta, llegó el momento de consultar de nuevo al gastroenterólogo para averiguar si necesita someterse a más exámenes u opciones de tratamiento.

Puede utilizar la aplicación MyGIHealth® para anotar mejor sus síntomas y cuándo éstos suceden.

Alergias e intolerancias alimentarias – lo que debe saber:

- Es importante saber la diferencia entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria.
- Una alergia alimentaria ocurre de pronto, con una reacción urgente y grave causada por el contacto o consumo de un alimento. Los síntomas incluyen prurito (picazón) o problemas para respirar.
- Una intolerancia o sensibilidad alimentaria, con frecuencia presenta síntomas menos graves, aunque también es muy incomoda. Los síntomas incluyen gases y dolor por calambres.
- No elimine nada de la dieta hasta que el médico le indique hacerlo.

Abril 2016