



Intolerancia a la lactosa

Entiende las etiquetas y adapta tu alimentación a lo que toleras.



El azúcar de la leche

La lactosa es un azúcar. La lactasa, una enzima del intestino delgado, ayuda a digerirla. Si no se digiere bien, puede llegar al colon y causar gases, distensión, dolor o diarrea.

Que la lactosa no se absorba bien (malabsorción) no siempre causa molestias. Los síntomas por sí solos tampoco confirman intolerancia.

Intolerancia no es lo mismo que alergia

La alergia a la leche implica sus proteínas. Un producto sin lactosa puede seguir conteniéndolas. Si tienes alergia, no uses esta guía para probar leche ni otros lácteos por tu cuenta.

Tres envases para aprender a leer

Ejemplos ficticios: revisa siempre la etiqueta del producto real.

Leche sin lactosa

Leche de vaca, lactasa.

Contiene leche.

«Sin lactosa» no significa «sin proteínas de leche». No es una alternativa para la alergia a la leche.

Leche descremada

Leche de vaca descremada.

Contiene leche.

Descremada se refiere a la grasa. No significa que se haya retirado la lactosa.

Bebida de soya

Agua, soya, calcio añadido.

Contiene soya.

Una bebida vegetal no equivale siempre a la leche. Revisa calcio añadido, vitamina D y proteína.



Cuidados que se adaptan a ti



- No necesitas eliminar todos los lácteos automáticamente. Algunas personas toleran cantidades pequeñas junto con las comidas.
- El yogur y los quesos duros madurados pueden tolerarse mejor, pero varían. El queso fresco no es automáticamente bajo en lactosa.
- Si usas productos sin lactosa, confirma qué dice su etiqueta y adapta las porciones con tu equipo.

Cuida calcio, vitamina D y proteínas

Retirar grupos de alimentos sin reemplazarlos puede reducir nutrientes. Si eliges bebidas vegetales, compara la fortificación y la proteína. Tu médico o nutricionista puede revisar si tu alimentación cubre tus necesidades.

Qué puedes revisar en consulta

Si está indicado, un test de aliento para lactosa mide gases y se interpreta junto con los síntomas. No es el mismo test de aliento que se usa para *Helicobacter pylori*. No todas las personas lo necesitan.

Los productos con lactasa pueden ayudar a algunas personas; no tratan la alergia. Consulta si tienen sentido en tu caso.

Busca atención inmediata

Dificultad para respirar, hinchazón de labios o lengua, o desmayo después de comer pueden ser una reacción alérgica grave. También son urgentes el sangrado abundante, las deposiciones negras como alquitrán o el dolor intenso repentino.

Diarrea persistente, pérdida de peso, fiebre o dificultad para mantener líquidos necesitan evaluación. No atribuyas todo a la lactosa ni esperes una respuesta por WhatsApp si hay una urgencia.

Fuentes y guía web

NIDDK: alimentación

NIDDK: tratamiento

Consenso europeo: pruebas de aliento

NIDDK: diagnóstico

FDA: leche y bebidas vegetales

Abrir la zona de pacientes