

# Chef Plus te ayuda a evitar la lactosa

## Chef Plus te ayuda a evitar la lactosa

[imprimir](#)



Como ya sabes, **Chef Plus** te ofrece distintos [tipos de recetas](#), adaptadas a diferentes necesidades nutricionales, como sin gluten, cardiosaludables, light...

Hoy te presentamos la **dieta sin lactosa**, ideada por nuestros expertos para las personas que presentan intolerancia a este tipo de azúcar, que se encuentra en la leche y sus derivados.

### **A tener en cuenta...**

- Algunos intolerantes pueden tomar lácteos que contienen poca lactosa, como quesos curados o yogures. Así que **acude al médico** y conoce que **grado de intolerancia** tienes para saber realmente qué alimentos no debes comer.

- El mercado te ofrece **alimentos sustitutivos** para no renunciar a productos que en principio deberían contener lactosa. ¡Aprovéchalos!
- Recuerda fijarte bien en las **etiquetas de los productos** para no tomar lactosa sin saberlo. ¡Cuidado! Algunos productos como embutidos o bollería pueden contenerla.

### ¿Sabías qué...?

- Según la Asociación de Intolerantes a la Lactosa (Adilac), **más del 70% de la población** mundial padece intolerancia a la lactosa.
- Puede diagnosticarse a **cualquier edad**. En España, la mayoría son **mujeres**.
- Los adultos **sudamericanos, africanos y asiáticos** son más propensos a no tolerar la lactosa. En las zonas del norte, como Norteamérica y Europa, se presenta menos esta intolerancia.
- “Aquellos pueblos que han sido tradicionalmente ‘ganaderos’, que se han alimentado generación tras generación de la leche de los animales, presentan menos casos de intolerancia a la lactosa que otros pueblos no acostumbrados a su consumo”, cuenta la **Adilac**.
- Una dieta equilibrada es esencial para **evitar déficits de calcio y vitamina D** (nutrientes que suelen estar en la leche). Come sardinas, salmón, gambas, col o espinacas para suplir posibles carencias de calcio.
- Ben Affleck, Anne Hathaway, Miley Cyrus y Casey Stoner son algunos personajes famosos intolerantes a la lactosa.

### ¿De qué modo te ayuda Chef Plus?

Los intolerantes a la lactosa no pueden consumir muchos alimentos precocinados, ¡pero no te apures! Chef Plus Induction Pro es la herramienta perfecta para disfrutar de sabrosas comidas con poco esfuerzo. Con el robot puedes hacer tus propias recetas [sin lactosa](#), de manera rápida y sin perder tiempo en la cocina.

En la web hay cerca de **500 recetas sin lactosa**. Selecciona la [dieta sin lactosa](#) en el buscador y échale un vistazo a todas.

Y recuerda que en el apartado de dieta sin lactosa (en la pestaña NUTRICIÓN) dispones de un menú semanal, con comida y cena, y que puedes ver un segundo menú si te registras. ¿A qué esperas?

Etiquetas

[chef plus induction](#)

[dieta sin lactosa](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar