

6 alimentos alternativos a la lactosa

6 alimentos alternativos a la lactosa

[imprimir](#)



Esta semana hemos estado hablando de lo que significa tener una [intolerancia](#) alimentaria. Hoy queremos informaros un poco más sobre la **intolerancia a la lactosa**. ¿Sabes en qué consiste?

- **¿Qué es la lactosa?** La lactosa es un azúcar que se encuentra en la leche y en sus derivados, como el queso, el yogur o la nata. Batidos, embutidos, bizcochos, galletas, pastas y bebidas alcohólicas, entre otros alimentos, pueden contener lactosa.
- **¿En qué consiste la intolerancia a la lactosa?** Se da cuando el intestino no es capaz de digerir esta sustancia, y provoca malestar, náuseas, dolor abdominal, diarrea...

- **¿Es habitual?** Sí, afecta a **casi 15 millones de personas** en España y también la sufren [un 15% de los niños](#).
- - **¿Qué hacer?** Por suerte, hay iniciativas para aprender a convivir con esta intolerancia. Puedes consultar la web de la Asociación de Intolerantes a la Lactosa España, existen apps para tabletas y teléfonos y, por supuesto, ¡tienes nuestra web! Aquí te ofrecemos infinidad de recetas aptas para intolerantes a la lactosa.

Mil y una alternativas

Las **bebidas de origen vegetal enriquecidas con calcio** son un producto sustitutivo de la leche. Tienen un sabor un poco diferente, pero todo es acostumbrarse. Este tipo de leches se elaboran con alimentos como:

1. **Soja:** es rica en proteínas y libre de colesterol. Conócela mejor aquí.
2. **Avena:** es de fácil digestión y rica en fibra, proteínas y vitamina B.
3. **Arroz:** la bebida es refrescante y digestiva, con muy pocas calorías.
4. **Almendra:** de alto contenido en fibra, aporta grasas saludables que regulan el colesterol.
5. **Avellana:** aporta calcio, minerales, fibra y vitaminas A y E.
6. **Quinoa:** es un cereal rico en proteínas e incluso más digestivo que la soja.

En el supermercado encontrarás también marcas que ofrecen leche, yogures o quesos sin lactosa, ideales para intolerantes. Pero recuerda que siempre es importante **fijarse en las etiquetas** de los productos para asegurarte de que los alimentos que consumes no tienen lactosa.

Etiquetas

[ntolerancia a la lactosa](#)

[Extractor de zumos](#)

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