



## ¿Cómo identificar lactosa en las etiquetas de los alimentos?

**8 A 12 MESES**

**ARTÍCULO**

**SEP 10, 2015**

**1 MIN**

Adicional a la leche y sus derivados (yogurt, quesos, natilla, queso crema, helados, etc), existen muchos otros productos que contienen lactosa en cantidades significativas para causar síntomas, en un niño o niña con intolerancia a este carbohidrato.

Si bien, se presentan distintos niveles de tolerancia (cantidad de lactosa consumida necesaria para causar malestar abdominal, diarreas u otros síntomas), es aconsejable identificar los nombres que podrían indicar la presencia de lactosa en la lista de ingredientes de un alimento empacado, por ejemplo:

- Leche

- Leche en polvo
- Sólidos lácteos
- Crema
- Cuajada
- Suero

Evitar dichos productos es parte del tratamiento nutricional de un niño (a) con esta condición, no obstante, debe prestarse atención a la sustitución de estos alimentos por otros que aporten calcio y vitamina D. Además, la mayoría de los alimentos que aportan lactosa, también pueden ser mejor digeridos al reducir las cantidades y al consumirlos junto con otras comidas; así, la dieta dependerá en gran parte de la tolerancia manifestada por cada niño o niña.