



¡Disfrute De La Leche Y Sus Derivados De Nuevo!

La intolerancia a los lácteos no significa que no pueda disfrutar de la leche, el queso, y el yogurt. La lactosa es el azúcar que existe de forma natural en la leche y sus derivados. La gente que es intolerante a la lactosa puede digerir algo del azúcar de la leche. Vea a continuación cuanta lactosa contienen sus productos lácteos favoritos:

La Lactosa En Productos Derivados De La Leche

Mas lactosa

Menos Lactosa



Leche Baja en Grasas*



Yogurt Bajo en Grasas



Queso

* Aunque la leche tiene mayor lactosa, numerosos estudios muestran que la gente con intolerancia láctea puede beber hasta dos tazas de leche diarias si las toman con alimentos. La leche sabor chocolate y la leche entera puede que sean aun más fáciles de digerir.

Consejos Para Disfrutar Leche Y Sus Derivados

- Disfrute del Queso, y pruebe el queso bajo en grasas; especialmente quesos como el queso suizo y el queso amarillo.
- Tome leche baja en grasa con comidas y no sola.
- Consuma pequeñas cantidades de leche, queso y yogurt bajos en grasas, 3 veces o mas al día.
- Pruebe sopas, cereales, y pudines preparados con leche baja en grasa.
- escoja yogurt bajo en grasa con la frase "active cultures" en la etiqueta.
- Compre leche baja en grasa que sea tambien baja en lactosa o sin lactosa en su supermercado preferido.
- Tome una tableta de enzimas lácteas antes de beber leche o products lácteos.

Las Verdades

- Usted puede disfrutar de la leche, el queso, y el yogurt aunque sea usted intolerante a los lácteos.
- La intolerancia Láctea no es una alergia, ni es tan común como parece.
- Visite a su medico si usted cree que es intolerante a los lácteos. El examen es fácil y no es doloroso.

