

# Cómo Consumir Suficiente Calcio

## ¿Qué Es la Intolerancia a la Lactosa?

*"Me da dolor de estómago y gas después de tomar leche.  
¿Por qué no me siento bien la leche?"*

Es posible que usted tenga estos síntomas porque no está digiriendo completamente la lactosa, el azúcar principal que contiene la leche. Esta condición se llama intolerancia a la lactosa.

La intolerancia a la lactosa ocurre en individuos que tienen niveles bajos de lactasa, la enzima que digiere el azúcar de la leche en el intestino. Cuando el azúcar de la leche no se digiere completamente, algunas personas, pero no todas, sufren de dolor de estómago, gas y diarrea.

La intolerancia a la lactosa (más precisamente "falta de digestión de la lactosa") es un problema relativamente común entre los adultos de descendencia africana, asiática, mejicana (mexicana), nativo-americana, o mediterránea. Aproximadamente un 75 por ciento de los adultos en todo el mundo tienen alguna intolerancia a la lactosa. Los que no son afectados son principalmente personas de ascendencia norte-europea.

Algunas personas atribuyen problemas del estómago o del intestino a intolerancia a la lactosa cuando en realidad pueden haber sido causados por otra cosa. Si tiene estos síntomas, hable con su doctor o especialista en dietética (dietista) antes de eliminar la leche y los productos lácteos (de leche).



*“¿Quiere decir esto que tengo alergia a la leche?”*

**No.**

La intolerancia a la lactosa es una incapacidad de digerir completamente el azúcar en la leche, mientras que la alergia a la leche es una reacción del sistema inmunológico a la proteína en la leche. La alergia a la leche es mucho menos común que la intolerancia a la lactosa.



*“Si tengo intolerancia a la lactosa, ¿quiere decir que no puedo tomar leche o comer productos lácteos?”*

La mayoría de las personas que tienen intolerancia a la lactosa pueden consumir cantidades pequeñas de leche sin tener síntomas. Haga la prueba de tomar leche en porciones de una taza o menos con las comidas. Los quesos maduros, el yogur, el suero de leche, y la crema agria generalmente se toleran mejor que la leche. El proceso de maduración o fermentación ha reducido la cantidad de lactosa en el queso, haciéndolo más fácil de digerir.

*“He visto leche con ‘lactosa reducida’ en algunas tiendas. ¿Tiene el mismo valor nutritivo?”*

**Sí.**

La leche con lactosa reducida ha sido tratada para predigerir el azúcar en la leche, pero todavía contiene las mismas cantidades de proteína, vitaminas y minerales que contiene la leche corriente (regular). Queso y yogur con lactosa reducida (“lactose-reduced”) también se pueden encontrar en algunas tiendas.



*“¿Qué puede decirme sobre los productos especiales que reducen la lactosa en la leche? ¿Qué hacen?”*

Ciertos productos que no necesitan receta médica y que están disponibles en líquido o en tabletas — como Lactaid® y Dairy Ease® — contienen la enzima lactasa.\* Cuando se le agregan a la leche, estos productos digieren la mayor parte de la lactosa. También hay tabletas y gotas de la enzima lactasa que usted puede tomar antes de comer productos lácteos para ayudar a su cuerpo a digerir la lactosa.

*“¿Qué debo hacer si creo que tengo intolerancia a la lactosa?”*

La severidad de la intolerancia a la lactosa varía mucho de persona a persona. La mayoría de la gente que tiene intolerancia a la lactosa puede tomar leche y comer productos lácteos teniendo cuidado con las cantidades y las horas en que se consumen estos productos.

- Use yogur y productos lácteos que contienen poca lactosa en forma natural, como los quesos duros.
- Tome leche en porciones de una taza o menos con las comidas.
- Pruebe leche, requesón y yogur con lactosa reducida (“lactose-reduced”).
- Tome tabletas de enzima o añada gotas de enzima a los productos lácteos.
- Consulte con un médico, especialmente si los síntomas persisten después de haber hecho estos cambios.

*\* Las referencias a productos específicos no significan un respaldo de ellos, ni la exclusión de otros productos que sean similares. Los ejemplos son presentados para la conveniencia de los lectores. Siga las instrucciones en la etiqueta.*



*Esta información no se da con la intención de reemplazar los consejos médicos, ni abarca todos los problemas.*

*Si usted tiene necesidades específicas, consulte con un profesional médico.*



© 2002 por la Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin actuando como división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Para cualquier información sobre el permiso de derecho de autor, diríjase a: Director, Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St. Room 103, Madison, WI 53706.

**Autores:** Tanya Collier, MPH, R.D., especialista en contacto con la comunidad; Susan Nitzke, Ph.D., R.D., profesora, Ciencias de la Nutrición, Universidad de Wisconsin-Madison y UW-Extensión; y Amy Rettammel, M.S., R.D., especialista de servicios especiales en ciencias de la nutrición, UW-Madison y UW-Extensión. Adaptado de *What to Do if You Are Lactose Intolerant* (Qué Hacer si Usted Tiene Intolerancia a la Lactosa, disponible sólo en inglés), escrito por el Programa de Educación de Nutrición de UW-Madison, financiado en parte por la W.K. Kellogg Foundation.

**Revisores:** Rafael Pérez-Escamilla, Ph.D., profesor asociado y científico en nutrición de la extensión, Universidad de Connecticut, y Julia E. Salomon, M.S., R.D., educadora en nutrición, Universidad de Syracuse, N.Y.

**Producido por Cooperative Extension Publications, UW-Extension:** Rhonda Lee, redactora; Jody Myer-Lynch, diseñadora; Regina Gallero, traductora.

**Extensión Cooperativa, Universidad de Wisconsin-Extensión**, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los E.U.A. y los condados de Wisconsin, publica esta información para contribuir al propósito de las Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914. La UW-Extensión ofrece igual oportunidad de empleo y acción afirmativa en su empleo y programación, incluyendo los requerimientos del Título IX y ADA. Si necesita este material en formato alternativo, comuníquese con Cooperative Extension Publications, teléfono (608) 262-2655 (los operadores sólo hablan inglés) o a la Office of Equal Opportunity and Diversity Programs (la oficina de Programas de Igualdad de Oportunidades y Diversidad), UW-Extensión. *Antes de hacer un anuncio, por favor compruebe la disponibilidad de esta publicación.*

**Esta publicación está disponible en español o inglés — *Getting Enough Calcium: What Is Lactose Intolerance?* B3707-3** — en la oficina de UW-Extensión de su condado en Wisconsin, o (los operadores sólo hablan inglés):

Cooperative Extension Publications  
45 N. Charter St., Madison, WI 53715  
Teléfono gratis: (877) 947-7827 (877-WIS-PUBS)  
Madison: 262-3346; Fax: (608) 265-8052  
Internet: <http://www1.uwex.edu/ces/pubs>