

¿Tiene problema con la leche?

¿Tiene problemas para digerir la leche u otros alimentos hechos de la leche? Usted puede ser intolerante a la lactosa. Esto quiere decir que su cuerpo no puede digerir la lactosa, un azúcar natural que se encuentra en la leche. Los consejos de abajo le pueden ayudar a disfrutar la leche u otros productos de la leche mientras obtiene el calcio y otros nutrientes.

- Busque leche reducida en lactosa o libre de lactosa.
- Pruebe pequeñas cantidades de leche y otros alimentos de la leche. No coma más de un tipo de leche o alimentos hechos de leche en la misma comida como sopa de tomate y sándwiches de queso.
- Tome leche con otros alimentos.
- Agregue leche a las recetas de sopas, pudines y chocolate.
- Cuando la leche se cuaja, casi toda la lactosa se ha removido. Pruebe queso anejado como cheddar o suizo.
- Pruebe algún yogurt, que tenga cultivos vivos y bacteria activa. Esto le puede ayudar a romper la lactosa.
- Tome suplementos de lactosa antes de tomar leche o comer productos lácteos. Estos trompen la lactosa por usted.
- Siga los consejos de su doctor o nutrologa registrada.

¿No le gusta la leche? Aquí hay algunos consejos:

Bebidas

- Haga licuados de fruta
- Tome jugo de naranja fortificado con calcio
- Disfrute de las bebidas de soja con calcio agregado
- Tome chocolate caliente

En lugar de leche

- Use yogurt bajo en grasa como aderezo para las ensaladas de frutas
- Ponga yogurt bajo en grasa a las papas horneadas
- Use tofu hecho con sulfato de calcio
- Coma pescado enlatado con hueso que se pueda comer como sardina o salmón

Agregue leche a otros alimentos

- Haga sopas con leche baja en grasa en lugar de agua
- Haga la avena con leche baja en grasa
- Agregue leche en polvo libre de grasa a alimentos como salsa/gravie, pastel de carne, pudín y hamburguesas
- Congele yogurt bajo en grasa o pudín como paletas

Usted aun puede disfrutar de la leche y otros alimentos hechos de la leche aunque tenga dificultad de digerir la lactosa en la leche.

- Alimentos como el queso (cheddar, Suizo, Parmesano, Americano y de hebra), yogurt con cultivos activos o libre-lactosa y lactosa-reducida son los mas fáciles para digerir.
- La leche con chocolate, helado, yogurt congelado, quesos suaves (cottage, feta, ricotta y queso crema) son moderadamente fáciles para digerir.
- La leche entera, 2%, 1% y descremada son las más difíciles para digerir.



¿Busca información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.