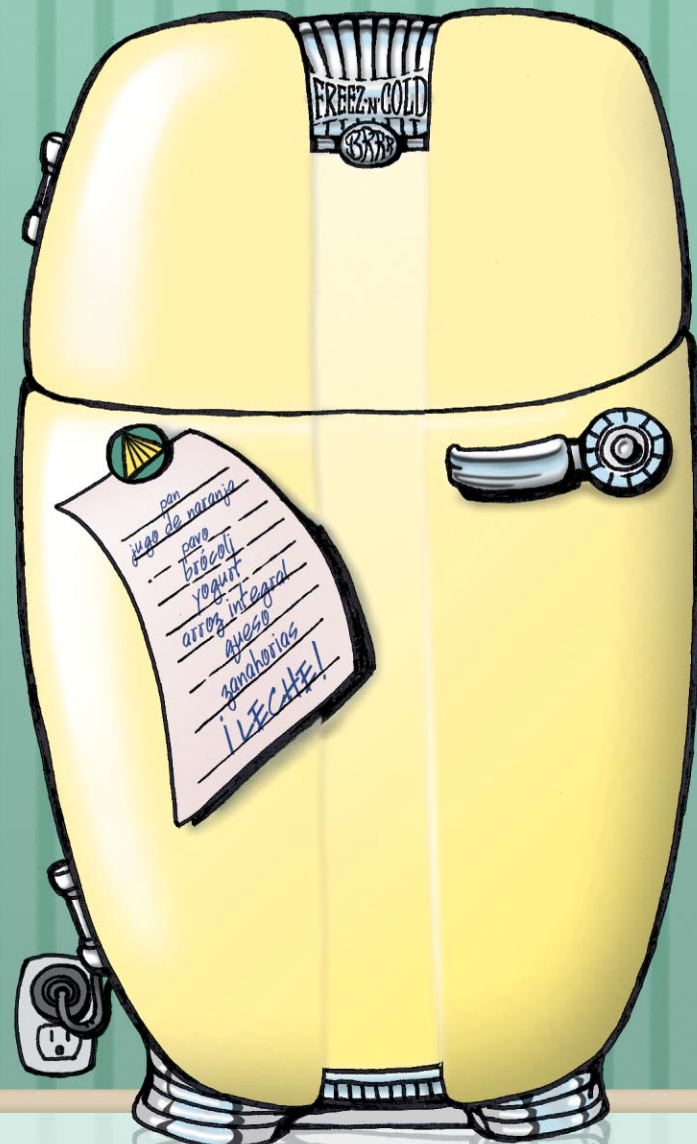
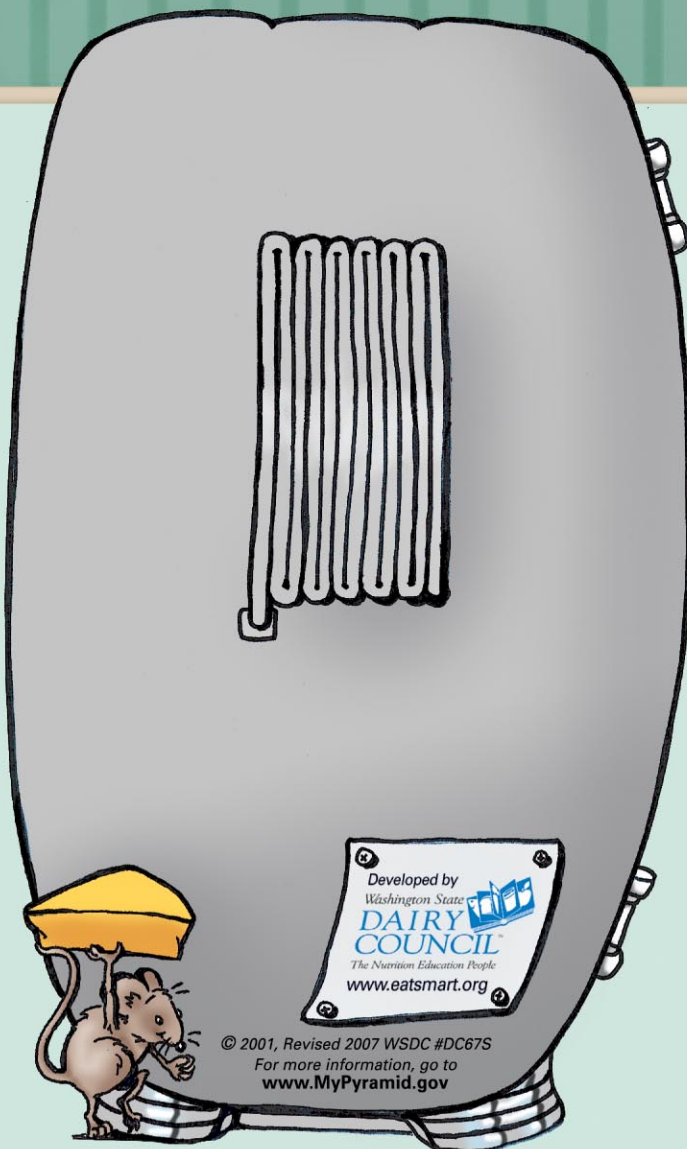


¿Tiene Intolerancia Lactosa?

Abriendo la puerta para disfrutar de los lácteos nuevamente



Sugerencias para la tolerancia

La intolerancia lactosa no significa que tiene que evitar los alimentos lácteos. Pruebe estas sugerencias fáciles de personas que han encontrado maneras exitosas para disfrutar de la leche, queso, yogurt y otros alimentos del Grupo Lácteo.

“ **El queso es bueno para mí**, como el Cheddar, Monterey Jack, Gouda y Parmesano. Cuando la leche se transforma en queso, se le quita la mayor parte de la lactosa.”

“ Me gusta el **yogurt**. Hay muchos sabores y me resulta fácil digerirlo.”

“ Empecé **añadiendo nuevamente un poquito** de leche, aproximadamente $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza con la cena. Pude lograr tomar una taza con cada comida sin problemas.”

“ Mientras tome **leche con otras comidas**, estoy bien. No la tomo con el estómago vacío.”

“ **La leche con chocolate** es más fácil de digerir para mí, que la leche blanca regular. Eso es bueno porque me encanta el sabor y tiene los mismos nutrientes.”

“ En el sector de lácteos de la tienda, simplemente escogemos la leche **sin lactosa**.”

“ Puede adquirir gotas en la farmacia – se llaman “**enzima lactasa**” — y añádalas al cartón de leche. Yo lo hago en la noche y está lista para el cereal en la mañana. La única diferencia es que el sabor de la leche es un poquito más dulce.”

“ Mi farmacia tiene **tabletas de lactasa** que tomo con la primera comida que sé que contiene lactosa. Las llevo conmigo a los restaurantes y a las casas de mis amigos porque me gusta disfrutar de todas las comidas.”

Ingiera 3 Tazas
por día del Grupo Lácteo.

Elija leche, yogurt y otros productos lácteos con bajo contenido graso o totalmente descremados.

1 taza del Grupo Lácteo equivale a 1 taza de leche o yogurt, $\frac{1}{2}$ onza de queso natural o 2 onzas de queso procesado.

Usted todavía puede disfrutar de los alimentos lácteos

aunque tenga dificultad para digerir la lactosa.

La lactosa es un azúcar natural que se encuentra en la leche. Los productos lácteos agrupados en la parte superior de esta lista podrían ser más fáciles de digerir.

