



Hoja de datos de intolerancia a la lactosa

¿Qué es la lactosa?

La leche de las vacas, cabras y otros animales contiene un azúcar natural llamado lactosa. La leche materna humana tiene un alto contenido de lactosa.

Especie	Porcentaje de grasa	Porcentaje de proteína:	Porcentaje de lactosa
Vaca (Holstein)	3.5	3.1	4.9
Cabra	3.5	3.1	4.6
Humana	4.5	1.1	6.8
Mono	3.9	2.1	5.9
Oveja	5.3	5.5	4.6

Fuente: http://classes.aces.uiuc.edu/AnSci308/Milkcomp_table.html

Para poder digerir la leche, nuestros organismos necesitan descomponer este azúcar en pequeñas partes.

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

Los bebés nacen con la capacidad de descomponer el azúcar de la leche. A medida que avanzamos en años, vamos perdiendo la capacidad de descomponer el azúcar. Algunas personas experimentan síntomas de malestar debido a esto. A esto se le llama "intolerancia a la lactosa". La intolerancia a la lactosa es diferente de una alergia a la leche. Los síntomas de la intolerancia a la lactosa pueden incluir gases, diarrea, retortijones y distensión abdominal después de beber leche o consumir productos lácteos. Algunos bebés pueden manifestar intolerancia a la lactosa después de tener diarrea, pero esto generalmente no dura.

¿Que debo hacer si mi hijo tiene síntomas después de beber leche o después de ser amamantado?

Es importante hablar de los síntomas con el médico de su hijo. El médico puede hacer pruebas, dado que otros problemas de salud pueden producir los mismos síntomas que la intolerancia a la lactosa. Si los síntomas de su hijo se deben a la intolerancia a la lactosa, entonces probablemente se le sugerirán las siguientes opciones:

- Limitar el consumo de leche de 4 a 8 onzas en cada comida.
- Alentar el consumo de alimentos lácteos con bajo contenido de lactosa, como quesos duros y yogur.
- Beber leche tratada con lactasa, como Lactaid™ o DairyEase™ (de venta en las tiendas de comestibles).
- Tomar píldoras de lactasa antes de beber leche/consumir productos lácteos (de venta sin receta).

- Aumentar gradualmente la ingestión diaria, ya que a veces esto contribuye a reducir los síntomas

Si su hijo no puede tolerar ningún producto lácteo, deberá colaborar con su médico o especialista en dietética para asegurarse de que el niño reciba la suficiente cantidad de calcio y de otros nutrientes que se encuentran en la leche (incluidas las vitaminas A, B1, B12, y D; proteínas, potasio, fósforo, magnesio y zinc).

Algunos alimentos o bebidas están enriquecidos con calcio, como la leche de soya o el jugo de naranja, y éstos pueden ayudar a los niños a satisfacer sus necesidades de calcio. Sin embargo, el calcio de la leche de soya no se absorbe tan bien como el de la leche de vaca, y los niños deben limitar el consumo de jugos a unas 6 onzas por día. Los niños de 4 a 8 años necesitan 800 mg de calcio cada día, y los niños de 9 a 18 años necesitan 1300 mg de calcio cada día.

Esta tabla muestra cuánta lactosa y calcio hay en algunos alimentos con alto contenido de calcio.

Productos lácteos	Contenido de lactosa	Contenido de calcio
Yogur, sin sabor, bajo en grasa, 1 taza	5 g	415 mg
Leche, grasa reducida, 1 taza	11 g	295 mg
Queso suizo, 1 oz.	1 g	270 mg
Helado, ½ taza	6 g	85 mg
Requesón	2-3 g	75 mg
Otros alimentos		
Leche de soya, enriquecida, 1 taza	0	200-300 mg
Sardinas, con espinas comestibles, 3 oz.	0	270 mg
Salmón, en lata, con espinas comestible, 3 oz.	0	205 mg
Brócoli, crudo, 1 taza	0	90 mg

Fuente: NIH – Publicación No. 06-2751

Sitios web para información adicional

- American Academy of Family Physicians (Academia Americana de Médicos de Familia) Intolerancia a la lactosa. <http://www.aafp.org/afp/20020501/1855ph.html>
- American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) Calcio - Obtenga lo que necesita. <http://www.aap.org/patiented/calciumneed.htm>
- National Diabetes Information Clearinghouse (Centro Nacional de Información sobre la Diabetes) Intolerancia a la lactosa. <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/lactoseintolerance/>
- National Institute of Child Health and Human Development (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano) Milk Matters *La importancia de la leche). <http://www.nichd.nih.gov/milk/>

Fuentes:

1. Bahna SL. Cow's milk allergy versus cow milk intolerance. *Ann Allergy Asthma Immunol.* Dec 2002;89(6 Suppl 1):56-60.
2. Heyman MB. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. *Pediatrics.* Sep 2006;118(3):1279-1286.
3. Jackson KA, Savaiano DA. Lactose maldigestion, calcium intake and osteoporosis in African-, Asian-, and Hispanic-Americans. *J Am Coll Nutr.* Apr 2001;20(2 Suppl):198S-207S.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Lactose Intolerance:* U.S. Department of Health and Human Services; 2006.
5. Swagerty DL, Jr., Walling AD, Klein RM. Lactose intolerance. *Am Fam Physician.* May 1 2002;65(9):1845-1850.
6. UIUC College of Agricultural Consumer and Environmental Sciences. Milk Composition - Species Table; 2006.
7. Wooten WJ, Price W. Consensus report of the National Medical Association. The role of dairy and dairy nutrients in the diet of African Americans. *J Natl Med Assoc.* Dec 2004;96(12 Suppl):5S-31S.