LA SERENISIMA
la verdad láctea

REDUCIDOS Y ZERO LACTOSA

ENCONTRALOS ACÁ

Carrefour · COTO · DISCO cencosud · JUMBO cencosud · Vea cencosud · MásOnline

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

AUSENCIA DE **LACTASA**

(enzima encargada en descomponer la lactosa en glucosa y galactosa)

PRIMARIA/ PERMANENTE

Es aquella en donde se produce una disminución de la producción de lactasa a medida que una persona envejece, apareciendo la intolerancia en la edad adulta.

SECUNDARIA/ TEMPORAL

Es causada por una enfermedad, lesión o condición que afecta el intestino delgado, donde se produce la lactasa. Se resuelve una vez que la enfermedad se trata o se cura.

¿QUÉ ES LA **LACTOSA**?

ES EL AZÚCAR NATURAL DE LA LECHE

El cuerpo necesita una enzima llamada **LACTASA** para desdoblar la **LACTOSA** en dos azúcares simples y que pueda ser digerida y absorbida por el intestino.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

DOLOR ABDOMINAL

MOLESTIAS DIGESTIVAS

¿Cómo saber si soy intolerante?

PROFESIONAL DE LA SALUD

TEST DE DIAGNÓSTICO

Test de hidrógeno espirado → **NO**

↓

SI

Si sos intolerante a la lactosa, es posible que toleres una cierta cantidad de lactosa sin sentir molestias digestivas.

ALIMENTOS REDUCIDOS EN LACTOSA

Si incluso cantidades pequeñas de lactosa te provocan malestar, entonces, es importante la lectura de la etiqueta de los alimentos y asegurarse que no contengan lactosa.

ALIMENTOS 0% LACTOSA

INTERNET