

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Mitos sobre la intolerancia a la lactosa en niños

Comparte esto
X



Mitos sobre la intolerancia a la lactosa en niños

La **intolerancia a la lactosa** es una dolencia que se presenta en el organismo como consecuencia de que el intestino delgado carece o posee una deficiencia o carencia de la enzima lactasa, que es la encargada de descomponerla y favorecer su absorción.

<https://www.momandme.nestle.com/mitos-sobre-la-intolerancia-la-lactosa-e...> [1]

[2] [3] [4]



Mitos sobre la intolerancia a la lactosa en niños

La **intolerancia a la lactosa** es una dolencia que se presenta en el organismo como consecuencia de que el intestino delgado carece o posee una deficiencia o carencia de la enzima lactasa, que es la encargada de descomponerla y favorecer su absorción.

Miércoles, Junio 9th, 2021

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Esa deficiencia produce una sintomatología que se manifiesta pasados 30 minutos y hasta las 2 horas posteriores luego de haber ingerido leche o derivados lácteos, la que incluye hinchazón del abdomen, diarreas, producción de gases, flatulencia, dolores abdominales y vómitos.

Frente a este diagnóstico, los padres se plantean una serie de dudas debido a algunas cuestiones que tienen que ver con los mitos y verdades acerca de esta afección. Además, **la intolerancia a la lactosa** es más común de lo que uno podría suponer, ya que afecta entre un 60% y un 70% de la población adulta.

En general, los mitos tienden a desincentivar y desvirtuar el consumo de lácteos, al que además lo intentan mostrar como perjudicial para el buen funcionamiento del organismo. Lo cierto es que tanto la leche como sus derivados son una fuente natural de nutrientes esenciales para la salud de las personas.

Intolerancia a la lactosa, algunos mitos y verdades

- **Primera verdad.**

Es correcto decir que la intolerancia a la lactosa es consecuencia de una deficiencia de la enzima lactasa.

- **Primer mito.**

Es falso creer que deben dejar de consumirse lácteos frente a esta dolencia. A pesar del gran porcentaje de afectados por intolerancia a la lactosa, el consumo de leche es fundamental para el organismo porque es la principal fuente de calcio.

- **Segunda verdad.**

La sintomatología desaparece rápidamente si se elimina la lactosa de la alimentación.

- **Segundo mito.**

Es incorrecto decir que la intolerancia a la lactosa puede derivar en cáncer.

- **Tercera verdad.**

Sí, claramente, la leche entera contiene más lactosa que algunos de sus derivados lácteos como quesos.

- **Tercer mito.**

Es equívoca la creencia de que los niños no puedan padecer intolerancia a la lactosa, argumentando de que solo afecta a los adultos. Los niños también la pueden sufrir.

- **Cuarta verdad.**

Sí, es incuestionable que existen diferentes grados de intolerancia a la lactosa, también existen diferencias de intolerancia según las razas, por ejemplo, los asiáticos presentan mayor susceptibilidad que los europeos.

- **Cuarto mito.**

Es engañoso creer que los suplementos con calcio tengan la misma absorción que el calcio que se encuentra naturalmente en la leche.

- **Quinto mito.**

Los productos libres de lactosa no tienen el mismo valor nutricional que los alimentos con lactosa. Esto es falso, en esos productos lo único que cambia es que no contienen lactosa porque se le agrega un enzima para descomponerla, el resto de los componentes nutricionales no varía.

- **Sexto mito.**

La ingesta de lácteos no ayuda a prevenir la osteoporosis y esto es falso, el calcio y la vitamina D presentes en la leche, contribuyen en la prevención de la osteoporosis.

Finalmente, un consejo, cuando veas que tu niño manifiesta intolerancia a la lactosa, es importante que consulte a tu médico para recibir las recomendaciones específicas del tipo de alimento que tu hijo debe consumir y el tiempo requerido.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mitos-sobre-la-intolerancia-la-lactosa-en-ninos>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mitos-sobre-la-intolerancia-la-lactosa-en-ninos>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mitos-sobre-la-intolerancia-la-lactosa-en->

niños&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mitos_sobre_la_intolerancia_a_la_lactosa_en_niños

[3]

<https://twitter.com/share?text=Mitos%20sobre%20la%20intolerancia%20a%20la%20lactosa%20en%20ni%C3%B1os&url=https://www.momandme.nestle.com/mitos-sobre-la-intolerancia-la-lactosa-en-ninos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mitos-sobre-la-intolerancia-la-lactosa-en-ninos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/104128>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>