

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

[Inicio](#) > ¿Cómo identificar lactosa en las etiquetas de los alimentos?

Comparte esto

X



## ¿Cómo identificar lactosa en las etiquetas de los alimentos?

Adicional a la leche y sus derivados (yogurt, quesos, natilla, queso crema, helados, etc), existen muchos otros productos que contienen lactosa en cantidades significativas para causar síntomas, en un niño o niña con intolerancia a este carbohidrato.

<https://www.momandme.nestle.com/como-identificar-lactosa-en-las-etiqueta...> [1]

[2] [3] [4]



# ¿Cómo identificar lactosa en las etiquetas de los alimentos?

Adicional a la leche y sus derivados (yogurt, quesos, natilla, queso crema, helados, etc), existen muchos otros productos que contienen lactosa en cantidades significativas para causar síntomas, en un niño o niña con intolerancia a este carbohidrato.

Jueves, Septiembre 10th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Si bien, se presentan distintos niveles de tolerancia (cantidad de lactosa consumida necesaria para causar malestar abdominal, diarreas u otros síntomas), es aconsejable identificar los nombres que podrían indicar la presencia de lactosa en la lista de ingredientes de un alimento empacado, por ejemplo:

- Leche
- Leche en polvo
- Sólidos lácteos
- Crema
- Cuajada
- Suero

Evitar dichos productos es parte del tratamiento nutricional de un niño (a) con esta condición, no obstante, debe prestarse atención a la sustitución de estos alimentos por otros que aporten calcio y vitamina D. Además, la mayoría de los alimentos que aportan lactosa, también pueden ser mejor digeridos al reducir las cantidades y al consumirlos junto con otras comidas; así, la dieta dependerá en gran parte de la tolerancia manifestada por cada niño o niña.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/como-identificar-lactosa-en-las-etiquetas-de-los-alimentos>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-identificar-lactosa-en-las-etiquetas-de-los-alimentos>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-identificar-lactosa-en-las-etiquetas-de-los-alimentos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como\\_identificar\\_lactosa\\_en\\_las\\_etiquetas\\_de\\_los\\_alimentos?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-identificar-lactosa-en-las-etiquetas-de-los-alimentos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_identificar_lactosa_en_las_etiquetas_de_los_alimentos?)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20identificar%20lactosa%20en%20las%20etiquetas%20de%20los%20alimentos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-identificar-lactosa-en-las-etiquetas-de-los-alimentos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1661>

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