

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

[Inicio](#) > ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

Comparte esto

X

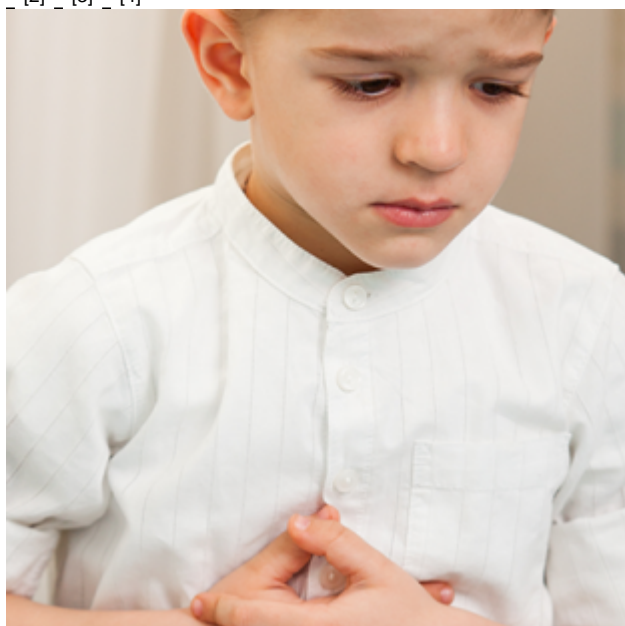


¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es un tipo de carbohidrato presente en algunos alimentos, como la leche.

<https://www.momandme.nestle.com/que-es-la-intolerancia-la-lactosa> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es un tipo de carbohidrato presente en algunos alimentos, como la leche.

Jueves, Septiembre 10th, 2015

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

Generalmente, se dice que una persona es intolerante a la lactosa, cuando no la puede digerir adecuadamente en el intestino y, ello, da lugar a una serie de síntomas como: gases, diarrea, malestar y distensión abdominal, cólicos y nauseas.

Esta “mal absorción” ocurre porque en el cuerpo no se produce la cantidad suficiente de una enzima (moléculas que tienen funciones de gran importancia en el cuerpo) llamada lactasa, necesaria para digerir este carbohidrato. Por otro lado, la intolerancia a la lactosa, también puede ocurrir por alguna condición o enfermedad que impida su absorción en el intestino, como una infección.

Dado que la cantidad de dicha enzima es mayor al nacimiento y durante la infancia que en la adultez, la intolerancia a la lactosa no es tan común en los bebés y niños; sin embargo, si se puede presentar.

Generalmente, esta condición no es peligrosa en adultos, pero en niños, es importante contar con un diagnóstico temprano realizado por un profesional en medicina y un tratamiento nutricional acertado, para evitar una posible malnutrición y pérdida de peso.

Similarmente, el evitar los lácteos a mediano y largo plazo, podría ocasionar una pobre ingesta de algunos nutrientes en la dieta, ya que son las fuentes alimentarias más abundantes de calcio de alta absorción y muy importantes de vitamina D disponibles. Al mismo tiempo, esto podría afectar el estado nutricional, crecimiento y mineralización de los huesos de los niños y niñas que presentan esta condición.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/que-es-la-intolerancia-la-lactosa>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/que-es-la-intolerancia-la-lactosa>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/que-es-la-intolerancia-la-lactosa&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/que_es_la_intolerancia_a_la_lactosa?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20intolerancia%20a%20la%20lactosa%3F&url=https://www.momandme.nestle.com/que-es-la-intolerancia-la-lactosa>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/que-es-la-intolerancia-la-lactosa>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1676>

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