

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

[Inicio](#) > Alimentos que contienen lactosa

Comparte esto
X



Alimentos que contienen lactosa

Identificar los alimentos que contienen lactosa te ayudará a diferenciarlos y controlar su consumo en caso de que tu bebé presente síntomas.

<https://www.momandme.nestle.com/alimentos-que-contienen-lactosa> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Alimentos que contienen lactosa

Identificar los alimentos que contienen lactosa te ayudará a diferenciarlos y controlar su consumo en caso de que tu bebé presente síntomas.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Dadas las implicaciones para un niño o niña que presenta intolerancia a la lactosa (diarrea, malestares, náuseas), es importante identificar los alimentos que contienen este tipo de carbohidrato, con el objetivo de brindarlos en pequeñas cantidades (que no provoquen síntomas) o sustituirlos por versiones sin lactosa.

Entre estos alimentos se encuentran:

- Leche fluida o en polvo
- Leche evaporada y agria
- Leche condensada
- Helados cremosos
- Quesos de todo tipo (los maduros tienen menores cantidades que los frescos)
- Yogurt (en pequeñas cantidades, ya que las bacterias utilizadas para producirlo pueden pre-digerir parte de la lactosa)
- Galletas y panes elaborados con leche
- Postres como: arroz con leche, panna cota, flanes, tres leches, cremas
- Salsas blancas y dips
- Cremas de vegetales (hongos, espárragos, brócoli, etc)

A pesar de que son muchos los alimentos que pueden contener lactosa, es importante aclarar que el consumo de pequeñas cantidades, no suele ser problemático, por ejemplo en el caso de yogurts o quesos maduros. Si el niño presenta malestares o diarreas cuando consume pequeñas cantidades de los alimentos mencionados, es necesario eliminarlos temporalmente, siempre con aprobación de un profesional en nutrición o médico.

Para el caso de la leche es importante utilizar los productos disponibles en el mercado sin lactosa. En el caso de los bebés, también se cuenta con fórmulas modificadas, más fáciles de digerir.

Recuerde que el eliminar los lácteos de la dieta de un niño (a) podría afectar su crecimiento y la salud de sus huesos.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-que-contienen-lactosa>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-que-contienen-lactosa>

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

[3]

<https://twitter.com/share?text=Alimentos%20que%20contienen%20lactosa&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/alimentos-que-contienen-lactosa>

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

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1821>

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