

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

<https://www.momandme.nestle.com/alimentos-que-contienen-lactosa-0> ^[1]

[2] [3] [4]



Alimentos que contienen lactosa

Lunes, Junio 4th, 2018

- ^[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.

- 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 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 consumo 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-0>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-que-contienen-lactosa-0>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-que-contienen-lactosa-0&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/alimentos-que-contienen-lactosa.jpg&description=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-0>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-que-contienen-lactosa-0>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/63611>

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