

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

[Inicio](#) > Qué alimentos puedo ofrecer a mi hijo (a) si es intolerante a la lactosa

Comparte esto  
X



## Qué alimentos puedo ofrecer a mi hijo (a) si es intolerante a la lactosa

Conocer los alimentos y las opciones disponibles en el mercado, es esencial cuando se tiene un hijo (a) pequeño con intolerancia a la lactosa, ya que cuando no se aborda adecuadamente, podría afectarse su estado nutricional y de salud; asimismo, el evitar los lácteos a largo plazo, podría afectar la salud de los huesos, de forma importante.

<https://www.momandme.nestle.com/alimentos-ofrecer-mi-hijo-intolerante-la...> [1]

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



# Qué alimentos puedo ofrecer a mi hijo (a) si es intolerante a la lactosa

Conocer los alimentos y las opciones disponibles en el mercado, es esencial cuando se tiene un hijo (a) pequeño con intolerancia a la lactosa, ya que cuando no se aborda adecuadamente, podría afectarse su estado nutricional y de salud; asimismo, el evitar los lácteos a largo plazo, podría afectar la salud de los huesos, de forma importante.

Lunes, Junio 4th, 2018

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

En el caso de un bebé que presente dicha condición, existen opciones modificadas en lactosa, lo cual facilita la digestión de las mismas. Es importante consultar con el pediatra, antes de introducir cualquier variación en la dieta de un bebé, con el objetivo de asegurar un adecuado crecimiento y tolerancia.

En el caso de niños mayores de 1 año, cuya dieta es variada, se cuenta con opciones de leche de vaca “pre digerida”, en otras palabras, reducida al máximo en su contenido total de lactosa, aspecto que facilita su digestión y al mismo tiempo, brinda todos los nutrientes propios de este alimento, como el calcio y la vitamina D.

Por otro lado, el yogurt y los quesos maduros (en niños mayores), por su procesamiento, son normalmente mejor digeridos que otros lácteos, por lo que puede probarse la tolerancia a estos alimentos, inicialmente, en pequeñas cantidades.

El consumo de yogurt con probióticos, resulta de especial importancia en estos casos, ya que adicional a presentar una menor cantidad de lactosa que la leche, los probióticos podrían reducir los síntomas asociados a la intolerancia en algunos niños (as).

Cuando se trata de niños pequeños, es de vital importancia que el pediatra y/o profesional en nutrición diseñe un programa junto con las padres, que incluya productos u otras opciones viables y acorde a la realidad familiar.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-ofrecer-mi-hijo-intolerante-lactosa>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-ofrecer-mi-hijo-intolerante-lactosa>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-ofrecer-mi-hijo-intolerante-lactosa&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/que-puedo-dar-a-mi-hijo-si-es-intolerante-a-la-lactosa.jpg&description=Qué alimentos puedo ofrecer a mi hijo \(a\) si es intolerante a la lactosa](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-ofrecer-mi-hijo-intolerante-lactosa&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/que-puedo-dar-a-mi-hijo-si-es-intolerante-a-la-lactosa.jpg&description=Qué alimentos puedo ofrecer a mi hijo (a) si es intolerante a la lactosa)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Qu%C3%A9%20alimentos%20puedo%20ofrecer%20a%20mi%20hijo%20%28a%29%20si%20ofrecer-mi-hijo-intolerante-lactosa>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-ofrecer-mi-hijo-intolerante-lactosa>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/63631>

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