

## **Dieta baja en lactosa**

(Dieta controlada en lactosa)

### **¿Qué es la lactosa?**

La lactosa es un azúcar que se encuentra en los productos lácteos. **El médico o nutricionista preferiría que su hijo lleve una dieta baja en lactosa.**

### **¿Qué es la intolerancia a la lactosa?**

Las personas que tienen intolerancia a la lactosa no la pueden digerir fácilmente. Los síntomas pueden incluir:

• náusea	• gases
• retortijones o cólicos	• diarrea
• hinchazón	

Quizás limitar o evitar el consumo de productos lácteos le ayude a su hijo a aliviar los síntomas en aproximadamente 3 a 5 días.

Es posible que la intolerancia a la lactosa sea permanente. Puede ser temporal si es causada por enfermedades, cirugías o infecciones.

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>
<b>Leche sin lactosa y alimentos sin lácteos</b>	Leche sin lactosa, leche de soya, de arroz o de almendras, yogurt de soya o queso de soya, queso de leche de almendras, crema agria a base de soya, suplementos nutritivos sin lactosa como Pediasure®.
<b>Productos lácteos bajos en lactosa</b>	Es posible que algunos niños toleren alimentos bajos en lactosa (menos de 1 gramo por porción). Algunas opciones para probar incluyen: quesos maduros como Swiss, Cheddar o Parmesano, yogurt con cultivos activos, queso crema, cottage y ricotta.
<b>Granos, proteína, frutas y verduras</b>	Todos excepto los preparados con leche o productos lácteos.
<b>Postres y dulces</b>	Paletas o cubos helados de fruta, paletas de hielo como Popsicles®, gelatinas, helado de soya, helado de arroz, postres de tofu sin lactosa, jaleas, mermeladas, malvaviscos, melaza, cacao sin endulzar.
<b>Grasas y aceites</b>	Aceites vegetales o de frutos secos y margarina sin leche. Puede que se tolere la mantequilla.
<b>Otros</b>	Espicias y hierbas.

**Lea la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos.**

**Evite los alimentos que contienen mantequilla, crema, leche, sólidos de leche o suero de leche.**

## ¿Y qué hay de los suplementos?

**Lactasa:** Un suplemento de lactasa podría ayudar a digerir la lactosa. Puede comprar lactasa líquida o en tabletas. Las gotas de líquido se deben agregar a la leche 24 horas antes de que su hijo la beba. Las tabletas Lactaid® se toman justo antes de las comidas o los refrigerios que contengan productos lácteos.

**Calcio:** Cuando los niños no toman leche ni productos lácteos, necesitan ingerir calcio de otros alimentos. Los alimentos fortificados con calcio incluyen:

- leche de soya
- jugos de fruta
- waffles
- pastas
- cereales
- barras de cereal.

Vea que los alimentos contengan calcio en la etiqueta de información nutricional. El porcentaje del valor diario se basa en 1.000 mg de calcio al día. Un alimento con el 20% del valor diario de calcio tendría 200 mg de calcio.

**Es probable que algunos niños que no toleran la lactosa necesiten un suplemento de calcio o vitaminas. Hable con el nutricionista o el médico sobre las necesidades de su hijo.**

### Necesidades de calcio:

Edad	Calcio diario necesario*
Entre los 0 y 6 meses	200 mg
Entre los 6 y 12 meses	260 mg
Entre 1 y 3 años	700 mg
Entre los 4 y 8 años	1000 mg
Entre los 9 y 18 años	1300 mg

\*Basado en las ingestas alimenticias de referencia dietética del año 2011

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes, o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no están incluidas en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**