



## La intolerancia a la lactosa

¿Sabías que el 75% de la población mundial es intolerante a la lactosa? ¡Entérate de las causas y de cómo nutrir a tu cuerpo!



La lactosa es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y otros productos lácteos. Cuando el intestino delgado no produce suficiente enzima lactasa comienza a presentarse esta intolerancia.

Los síntomas comunes son: Cólicos abdominales, hinchazón, diarrea y pérdida de peso.

Es importante que determines el grado de intolerancia a la lactosa ya que es diferente en cada persona, mientras algunos no pueden beber ni un cuarto de vaso de leche pues comienzan a sentir síntomas, otros tienen que ingerir de un litro en adelante para percibir las molestias.

Para medir tu grado de intolerancia a la lactosa te recomendamos no tomar leche por tres o cuatro semanas para eliminar toda la lactosa de tu sistema. Después prueba con distintas cantidades de leche o queso y pon atención en los síntomas así podrás calcular cuanta leche puedes tolerar.

### ¡Recuerda!

Si eres intolerante a la lactosa debes de adquirir el calcio en otras fuentes como las sardinas, las ostras, el salmón, el tofu, las espinacas, coles o brócoli.