



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## RECOMENDACIONES GENERALES INTOLERANCIA A LA LACTOSA

- La lactosa es un disacárido (hidrato de carbono ó azúcar) que se encuentra en la leche y que precisa de la enzima “lactasa” para su digestión. Cuando esta enzima es deficitaria en el intestino, se produce lo que denominamos “Intolerancia a la lactosa”, produciendo síntomas abdominales como distensión y dolor abdominal, diarrea, flatulencia, etc.
- La sensibilidad a la lactosa puede variar ampliamente, algunas personas notan sus efectos de forma inmediata tras consumir pequeñas cantidades, mientras otras tienen un umbral de sensibilidad más alto.
- Dependiendo del nivel de intolerancia, cada persona tolerará una cantidad más o menos alta de lactosa al día. La lactosa se tolera mejor si se acompaña de otro alimento ó si se reparte en pequeñas cantidades.
- La sensibilidad puede también cambiar con el tiempo y con el estado general de salud.
- El objetivo de esta dieta es restringir la ingesta de lactosa para disminuir la sintomatología digestiva, manteniendo un adecuado aporte de minerales y vitaminas.

### Fuentes alternativas de minerales:

- Calcio: Pescado, espinacas, almendras.
- Fósforo: Nueces, sardinas, huevos.
- Potasio: Plátano, pollo, aguacate.
- Magnesio: Frutos secos, alubias.

### Fuentes alternativas de vitaminas:

- A: Zanahoria, legumbres.
- D: Síntesis por la exposición solar, hígado de bacalao.
- E: Aceites vegetales, frutos secos.
- K: Tomate, apio, moras.

- Es aconsejable leer atentamente las etiquetas de los productos, ya que la lactosa también se encuentra en alimentos preparados en forma de suero, sólidos o fermentos lácticos.
- En el mercado existen leches y preparados lácteos sin ó muy bajos en lactosa. Existen, así mismo, comprimidos de lactasa para favorecer la digestión de una comida que contenga lactosa.

### Principales formas de etiquetado de alimentos con/sin lactosa





HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

ALIMENTOS QUE CONTIENEN LACTOSA	
ALIMENTOS	INGREDIENTES
Todas las formas de leche	Lactosa
Mantequilla	Monohidrato de lactosa
Nata, nata líquida	Sólidos lácteos
Yogurt, helados	Lactitol (E966)
Queso fresco, fermentado, curad...	Suero de leche
Crema de queso	Suero lácteo
Requesón	Cuajo
Postres lácteos (flan, natillas...)	Cuajada
Salsa bechamel	Grasa láctea
Chocolate con leche	
Salchichas Frankfurt	
Embutidos comerciales	
Pan que contenga leche	

  

ALIMENTOS SIN LACTOSA - PERMITIDOS	
ALIMENTOS	INGREDIENTES
Fruta natural, frutos secos	Lactatos (E325, E326, E327)
Verduras y legumbres	Ésteres lácticos (E472b)
Miel	Proteínas de la leche
Mermelada	Caseína
Cereales	Caseinato
Patata	Caseinato de sodio, potásico, magnésico
Arroz	Lactoalbúmina
Pasta	Lactoglobulina
Pescado y marisco	Ácido láctico
Huevos	Riboflavina (E101)
Carnes blancas y rojas	Almidón
Leche vegetal (soja, arroz, avena...)	

  

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER LACTOSA	
ALIMENTOS	OTROS
Cremas	Medicamentos
Sopas	Pasta dentífrica
Pasteles, tartas, bollería	Complejos vitamínicos
Cereales de desayuno	
Fiambres	
Embutidos	
Purés	
Tostadas	
Platos precocinados	
Aderezos, rebozados, ...	
Mahonesa y salsas	
Batidos, sorbetes de helado	
Sucedáneos de chocolate	
Bebidas alcohólicas	



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## DIETA EQUILIBRADA SIN LACTOSA

### DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200ml) + Tostada de pan (60g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20g)
2. Té (200ml) + Tostada de pan (60g) + Jamón serrano (40g)
3. Té (200ml) + Tostada de pan (60g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20g) + Fruta (150g)
4. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200ml) + Cereales de desayuno sin lactosa (40g) + Zumo de naranja natural (200ml)

### MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (Elegir una opción)

1. Biscotte pan tostado (2x10g) + pavo (2 lonchas =30g)
2. Biscotte pan tostado (2x10g) + Jamón serrano (40g)
3. Fruta (150g) + yogur sin lactosa/vegetal
4. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200ml) + 3 galletas tipo "María" sin lactosa
5. Yogur sin lactosa/vegetal+ Nueces (30g) ó almendras (25g)
6. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200ml) + fruta (150g)

### COMIDA:

1. *Arroz con verduras* (Arroz (50g en crudo) + Pimiento (50g) + Cebolla (30g) Champiñones (50g)+ aceite de oliva (8g)). *Filete de pechuga de pollo* (110g). Pan (30g). Fruta (150g)
2. *Lentejas con verduras* (Lentejas (60g en crudo), Cebolla (30g), Zanahoria (20g)). *Solomillo de ternera a la plancha* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).
3. *Judías verdes al ajo arriero* (Judías (100g) + Ajo (10g) + Gambas (60g)). *Sardinias* (150g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g)
4. *Pasta con tomate*. Pasta (60g en crudo) + Tomate triturado (30g)). *Bistec de ternera a la plancha* (120g). Pan (30g). Fruta (150g)
5. *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (50g en crudo) + Bacalao (80g) + Espinacas (100g)). Ensalada (lechuga (120g) +tomate (60g)). Aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Fruta (150g).
6. *Parrillada de verduras* (Berenjena (100g), Pimiento (50g), Cebolla (50g)). *Bistec de ternera* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).
7. *Puré de calabaza* (Calabaza (150g), Cebolla (20g) Patata (50g) Puerros (20g)). *Bacalao fresco* (200g). Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g).

### CENA:

1. *Revuelto de espárragos trigueros* (Espárragos (50g) + 1 huevo (60g) + Gambas (60g)). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g)
2. *Ensalada completa* (Patata (80g) + Tomate natural (70g) + Caballa (65g) + Cebolla (20g) + Soja germinada (20g) + Aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Fruta (150g)
3. *Sepia a la plancha con verdura* (sepia (120g) +calabacín (100g) + aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).
4. *Merluza a la plancha con ensalada* (Merluza (150g) +lechuga (120g) +tomate (60g) + aceite de oliva (10g)). Pan (30g). Fruta (150g).
5. *Sardinias rebozadas* (sardina (100g) +huevo pequeño (45g) +aceite de oliva (10g)). Pan (30g). Fruta (150g).
6. *Lenguado con ensalada de tomate* (lenguado (120g) +tomate (60g) +aceite de oliva (8g)). Pan (30g). Yogurt sin lactosa/vegetal (125g).
7. *Lubina a la naranja al horno* (lubina (120g) +patata (40g)+zumo de naranja (75ml)+ aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g).



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## ACLARACIONES:

- En las comidas y cena añadir 30g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre =8g. Cuchara sopera 10g. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30ml)
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día sin lactosa/vegetales.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote, ... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, ...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Comprobar el etiquetado de los alimentos la primera vez que se consumen, sobre todo de galletas, cereales, embutidos, etc.
- Evitar consumir:
  - *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, *alcohol* o *zumos comerciales*.
  - *Carnes procesadas* por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet, ...), albóndigas, salchichas, vísceras, ...
  - *Productos procesados* por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa, ...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas, ...).