

¿QUÉ NO PUEDEN COMER LAS PERSONAS CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

Las personas con intolerancia a la lactosa deben evitar ciertos alimentos que contienen este azúcar, para prevenir síntomas desagradables. A continuación, se detallan categorías principales de alimentos prohibidos para estas personas:

Lácteos y derivados

- Leche entera con lactosa
- Leche desnatada con lactosa
- Leche enriquecida con lactosa
- Yogur natural con lactosa
- Yogur con sabores con lactosa
- Queso fresco con lactosa
- Queso curado

Embutidos y alimentos procesados

- Frankfurt
- Jamón cocido
- Chorizo
- Salchichón
- Embutidos en general que contengan lactosa en sus ingredientes o los siguientes aditivos:
 - Lactosa y monohidrato de lactosa
 - Sólidos de leche o lácteos
 - Lactosuero, suero lácteo o suero de leche.
 - Ingredientes modificados de la leche
 - Aditivo E: 966 o lactitol
 - Cuajo, cuajada y grasa láctea

Postres y golosinas

- Helados con leche
- Flanes
- Natillas
- Chocolate con leche
- Golosinas con leche