



¿Te sientes mal cuando consumes lácteos?

Descripción

La intolerancia a la lactosa es muy común y frecuente, lee más información de [aquí](#) .-El portal femenino de Chile.



¿Eres de las personas que no toman leche debido a las molestias que esta ocasiona al digerirla?, si es así te informo que sufres de intolerancia a la lactosa.

¿Que es la lactosa? La lactosa es un tipo de azúcar que tiene la leche, nuestro cuerpo para poder digerir la lactosa necesita una enzima llamada lactasa. Cuando no existen suficientes enzimas en el organismo, estas son incapaces de procesar la leche, y provocan hinchazón, dolor de estómago, cólicos, dolor de cabeza e incluso ganas de vomitar.

Es importante saber que actualmente existen remedios capaces de realizar un buen funcionamiento sobre la enzima lactasa.

La manera más efectiva de combatir los síntomas de la intolerancia a la lactosa es disminuyendo las cantidades de lácteos que se consumen. Es muy común que niños prematuros tengan intolerancia a la lactosa, para ellos se debe realizar un cuidado especial de la alimentación de la madre, de esta manera podemos prevenir enfermedades futuras debido al continuo daño que se produce en el intestino delgado.

Por suerte en el mercado existen muchas alternativas de productos alimenticios que especifican “sin

lactosa”, los cuales no dañarán nuestro organismo y aportarán el calcio necesario a nuestro cuerpo.

Fecha de creación

julio 2016