

Unidad de Aparato Digestivo
Servicio de Medicina

Información para intolerantes a la lactosa



Hospital San Juan de Dios del Aljarafe
Av. San Juan de Dios s/n. Bormujos (Sevilla)



JUNTA DE ANDALUCÍA

HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE







La intolerancia a la lactosa se produce cuando no hay suficiente enzima lactasa en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida. La lactosa digerida parcialmente pasa al intestino grueso provocando síntomas como dolor, hinchazón abdominal, diarrea, etc.

Es importante saber que no afecta a todos los pacientes por igual ya que la sensibilidad a la lactosa puede variar, algunos notan sus efectos inmediatamente tras pequeñas cantidades, mientras otros tienen menor sensibilidad y por esto es más difícil de observar su relación causa-efecto. La sensibilidad puede también variar con el tiempo y con el estado de salud. Incluso un episodio agudo de diarrea, causada por una infección, puede disminuir de forma temporal los niveles de lactasa y aumentar la sensibilidad a la lactosa temporalmente. Por lo tanto podemos hablar de dos tipos de intolerancia:

1.- Intolerancia secundaria (mayoritaria): Disminución de producción de lactasa secundaria, provocada por un daño intestinal temporal (generalmente causado por una gastroenteritis vírica, pero también existen otras causas como la intolerancia al gluten, la intolerancia a las proteínas de la leche, la malnutrición, algunas intervenciones quirúrgicas de intestino delgado, ciertos antibióticos, etc.). Es transitoria y recuperable.

2.- Intolerancia primaria o genética (minoritaria): Pérdida progresiva de la producción de lactasa, y por tanto pérdida gradual de la capacidad de digerir la leche. Se da a lo largo de la vida en ciertos grupos étnicos y su causa es genética. Los pacientes con este tipo de intolerancia van notando como la ingesta de leche les causa cada vez más síntomas. Se trata de una afectación progresiva y permanente y no existe curación posible ya que no se recupera el enzima y los síntomas sólo se alivian con la suspensión de los productos lácteos en la dieta.

Es importante detectar la intolerancia ya que si seguimos tomando lactosa continuará con la sintomatología.

La falta de leche en la dieta puede producir déficit de Calcio, Vitamina D (necesaria para la absorción del Calcio), Riboflavina y proteínas. Las complicaciones más comunes son la pérdida de peso y la malnutrición. Por esto es importante consumir otros productos ricos en estas sustancias, así como las dosis diarias recomendadas de vitamina A, C, Fósforo, Magnesio y Potasio (ayudan a la absorción del calcio). Existen otras fuentes alternativas de obtención:

- Calcio: Sardinias, salmón, tofu, gambas, col, espinacas,...
- Vitamina D: Aunque la crea el propio organismo cuando se expone al sol, una rica fuente es el hígado de bacalao.

Si no quieres renunciar al sabor y propiedades nutritivas de la leche de vaca, desde hace unos años puedes encontrar en el mercado marcas de leche cuya lactosa se ha eliminado o hidrolizado previamente de forma parcial llamándose “bajas en lactosa” o total “sin lactosa”. Una oferta que se ha complementado con productos derivados lácteos como quesos en diferentes variedades, quesos rallados, yogures, batidos de sabores, nata, crema, etc.

También en nuestro país, ya puedes encontrar suplementos de lactasa en forma de pastilla/cápsula (NUTIRA®) que te permitirán consumir productos lácteos ya que aportan al organismo la lactasa necesaria para desdoblar la lactosa. Se recomiendan para uso esporádico si comes fuera de casa y no estás seguro de si los platos contienen o no lactosa, cuando acudes a una cena de negocios, una celebración, etc. Deberás de tomarla cada vez que hagas una comida porque su efecto es momentáneo. El principal inconveniente radica en encontrar la dosis adecuada, ya que depende de la relación entre tu grado de intolerancia y la cantidad de lactosa ingerida.





Alimentos e ingredientes prohibidos:

Alimentos	Ingredientes y aditivos
Leche vaca	Lactosa
Leche en polvo	Monohidrato de lactosa
Batido de leche	Azúcar de la leche
Derivados lácteos	Sólidos lácteos
Nata	Lactitol (E966) (1)
Quesos frescos y fermentados	Trazas de leche
Mascarpone	Suero (2)
Queso Quark	Suero lácteo (2)
Feta	Suero de leche
Crema de leche	Suero en polvo
Postres lácteos	Cuajo
Margarina	Cuajada
Mantequilla	Grasas de leche
Helados	
Salsa bechamel	



Alimentos y productos que pueden contener lactosa:

- Es necesario comprobar siempre los ingredientes en productos como el pan, embutidos y conservas.
- Vigilar cuando se indica AZÚCARES, puede esconder lactosa al tratarse de un azúcar.
- Vigilar en medicamentos y complejos vitamínicos dónde se utiliza como excipiente.
- Vigilar cuando los productos han sido procesados y se les ha añadido algún ingrediente o aditivo.





Alimentos	Productos
Purés y sopas	Medicamentos
Pan	Complejos vitamínicos
Pasteles	Dentífricos
Fiambres	
Embutidos	
Pasteles y frituras de carne	
Huevos guisados con leche	
Sucedáneos de huevos en batidos	
Flanes	
Puré de patatas	
Crema o puré	
Bollería	
Donuts, Crêpes, Bollos	
Bizcochos, galletas	
Tostadas	
Precocinados	
Cereales enriquecidos	
Aderezo de ensaladas y mayonesas	
Sorbetes	
Tartas	
Yogures	
Batidos, ponches, malteados	
Chocolate con leche	
Rebozados	
Sucedáneos de chocolate	
Sopas instantáneas	
Bebidas espirituosas (2)	
Sidra y vino	

Alimentos e ingredientes que se pueden consumir:

- Precaución con los ingredientes y aditivos de origen lácteo. Debemos contactar siempre con el fabricante para que nos garantice que no existe una contaminación cruzada de lactosa y que sean aptos para los intolerantes.

Alimentos	Ingredientes y aditivos de origen lácteo
Fruta natural	Lactatos (E325, E326, E327)
Frutos secos	Esteres lácticos (E472b)
Mariscos	Lactilatos (E481, E482)
Cereales	Proteínas de la leche
Huevos	Caseína
Miel	Caseinato
Mermelada	Caseinato de calcio (antiguo H4511)
Patatas	Caseinato de sodio (antiguo H4512)
Arroz	Caseinato potásico
Pasta	Caseinato magnésico
Verduras	Lactábumina
Carnes	Lactoglobulina
Pescados	Ingredientes y aditivos:
Legumbres	Ácido láctico (E270)
Tofu	Riboflavina (E101)
Leches vegetales: soja, coco, avena, arroz, almendras, etc.	Almidón





- (1) Derivado de la lactosa. Utilizado como edulcorante bajo en calorías para caramelos, chicles sin azúcar, chicles en grageas, galletas, helados, y toda clase de alimentos bajos en calorías. También utilizado en laxantes.
- (2) Cuando es utilizado en el proceso de destilación de bebidas espirituosas (alcohólicas): ginebra, pastís, anís, vodka, etc. o en la elaboración de alcohol etílico.

Encontrar productos que no contengan lactosa puede ser difícil. En la página web de ADILAC (Asociación de Intolerantes a la Lactosa España) podéis encontrar una Guía de marcas sin lactosa ordenadas alfabéticamente: www.lactosa.org.

¿DÓNDE COMPRAR PRODUCTOS ESPECÍFICOS?

Ná! Alimentación

C/ Asunción, 72. CP: 41011. Sevilla.

Tel: 954 280 258/ 954 280 258

De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:30

Sábados por la mañana de 10:00 a 15:00

¿DÓNDE COMER?

Rústico tapas-bar

C. Javier Lasso de la vega, 14. CP: 41002 Sevilla.

Tel. 954 379 568 / 954 379 568

Si tienes información acerca de éstos establecimientos o tienes noticias de establecimientos nuevos te agradeceríamos que nos lo comunicases en próximas revisiones de consulta para mantener lo más actualizado posible este folleto.





RECETAS SIN LACTOSA

1.- TARTA DE ARÁNDANOS



Ingredientes

Para la base	Para la crema pastelera
200gr harina	1l leche vegetal o sin lactosa
50gr manteca de cerdo	4 huevos
50gr margarina 100% vegetal	200 gr azúcar
1 yema de huevo	75gr maizena
2 cucharillas de levadura química	Piel de limón
Una pizca de sal	1/2 rama de canela o 1 vaina de vainilla (según gustos)
Harina	
Agua	

Base

En un bol mezclar la harina, la yema, la sal, la levadura, la manteca y la margarina. Añadir 2 cucharadas de agua y mezclar bien. Añadir harina o agua (según necesite) hasta que la masa no se pegue a los dedos. Poner un poco de

harina en una mesa, y extender bien la masa con un rodillo, hasta que quede bien fina. Con mucho cuidado, poner al fondo de un molde para tartas y quitar la masa sobrante. Pinchar toda la masa con un tenedor (para que salga el aire). Hornear a 180°C durante unos 20 minutos (hasta que esté hecha). Después, gratinar otros 5 minutos (hasta que se dore). Sacar del horno, dejar enfriar, y rellenar con lo que vamos a preparar a continuación.

Crema pastelera

NOTA: Con estas cantidades sale mucha crema. Reducir las cantidades en proporción a la base que habeis hecho, para cubrirla. Cocer la leche con la canela (o la vainilla) y la piel de limón. Cuando esté caliente, retirar del fuego y quitar la piel de limón y la canela (o la vainilla). En otro cuenco, mezclar los huevos, el azúcar y la maizena. Añadirle un poco de la leche caliente y mezclar. A continuación, añadirle esta mezcla al resto de la leche caliente. Poner al fuego suave, remover hasta que la crema espese. (Tened en cuenta que cuando se enfríe, espesará aún más).

Capa de arándanos

Ingredientes

Arándanos

Azúcar

2 hojas de gelatina

Limpiar los arándanos en agua y quitar todas las hojitas que puedan tener. Poner en un cacito, y añadir bastante azúcar por encima y poner a fuego suave. Hay que hacer algo parecido a una mermelada, mezclando constantemente pero sin que se deshagan completamente los arándanos. Cocer unos 15 minutos. Mientras, poner las 2 hojas de gelatina en agua, para que se ablanden. Cuando la mermelada esté hecha, añadir las hojas de gelatina y mezclar bien hasta que se disuelvan. Apagar el fuego.

Presentación y montaje de la tarta

Poner la crema pastelera (debe estar bastante gorda) encima de la masa de tarta, y la mermelada de arándanos por encima. Cuando se enfríe bien, se endurecerá un poco con la ayuda de la gelatina (para que no esté completamente líquida).



2.- HELADO DE COCO



Ingredientes

1 litro de bebida de soja

200 gramos de azúcar

3 huevos

100 gramos de coco

Ponemos la leche a hervir y apartamos para templar. Batimos los huevos y vamos añadiendo el azúcar hasta que están espumosos y a continuación seguimos añadiendo la leche. Por último añadimos todo el coco y batimos unos segundos con la batidora y removemos un poco más de tiempo.

Esto lo echo en la heladera en dos veces.

3.- FLAN DE TURRÓN:

Ingredientes

500 ml de soja

4 huevos

200 g de azúcar,

150 g de turrón jijona (del blando) y caramelo líquido.

Poner un recipiente en el horno con agua para calentar (se hace al baño maría). Batimos todos los ingredientes con la turmix. Caramelizamos un molde y añadimos la mezcla batida. Introducimos en el recipiente con el agua en el horno y dejamos cocer unos 30 minutos a 250 grados.

4.- CUPCAKES DE CHOCOLATE



Ingredientes para 12 porciones

1 y 1/2 taza de harina de arroz

3/4 taza de harina de alforfón

1/2 taza de cacao en polvo amargo

1 cucharadita de té de sal

1 cucharadita de té de bicarbonato de sodio

1 cucharada de polvo para hornear

4 huevos

1 y 1/4 taza de azúcar común

2/3 nata sin lactosa para cocinar

1 taza de leche sin lactosa

2 cucharaditas de esencia de vainilla

Elaboración

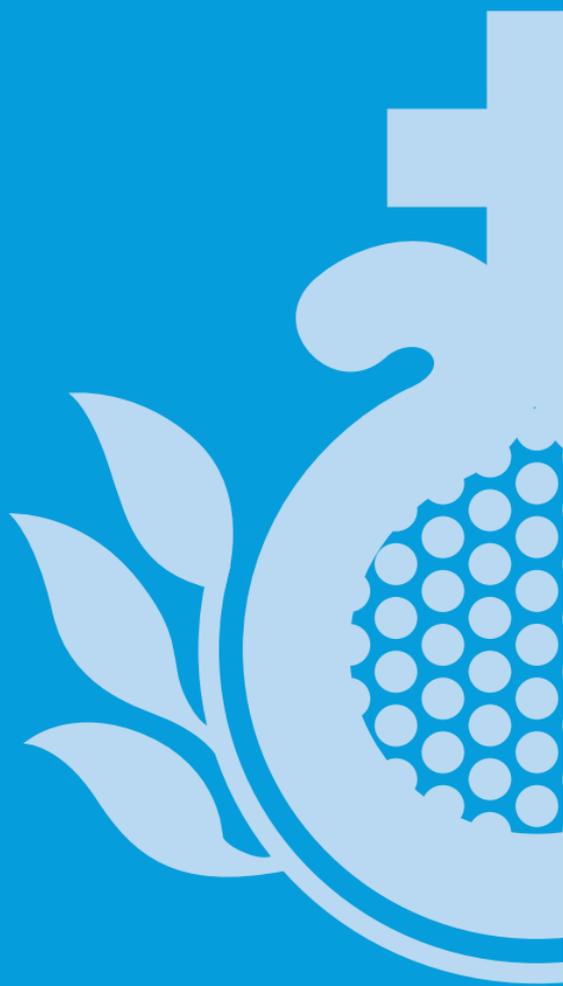
Preparación: 10 minutos / Tiempo de cocción: 20 minutos

Precalentar el horno a 175 C° (moderado). Cubrir con mantequilla un molde para cupcakes o cubrirlos con papel manteca.

En un bol mediano mezclar todos los ingredientes secos: harina, cacao, sal, bicarbonato y polvo para hornear. En un bol por separado, batir los huevos junto con el azúcar, nata sin lactosa para cocinar, la leche sin lactosa y la vainilla. Incorporar los ingredientes secos a esta preparación, y batir hasta lograr una mezcla bien homogénea. Rellenar los moldes de cupcakes hasta 1/3 del borde superior.

Llevar al horno y cocinar por 20 minutos, hasta que al introducir un palillo éste salga limpio.

Dejar enfriar por 10 minutos antes de desmoldar.





JUNTA DE ANDALUCÍA

HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE



Av. San Juan de Dios s/n.
41930 Bormujos (Sevilla)

Teléfono: 955 05 05 50

Fax: 955 95 91 62

www.hsja.es

