LA LACTOSA

Noviembre, 2021

La **lactosa** es un **tipo de azúcar,** encargada de dar el sabor dulce a la leche, y es una **buena fuente de energía.** El ser humano digiere la lactosa, gracias a la presencia de la lactasa en el intestino delgado. La lactasa es una enzima responsable de analizar los azúcares complejos de la lactosa en azúcares más simples tales como glucosa y galactosa que se puedan entonces utilizar para la energía y las funciones corporales.

La lactosa, en su proceso de digestión, requiere de una disacaridasa específica que se encuentra en las vellosidades del intestino delgado para romper la unión entre la galactosa y la glucosa; es decir, de la lactasa.

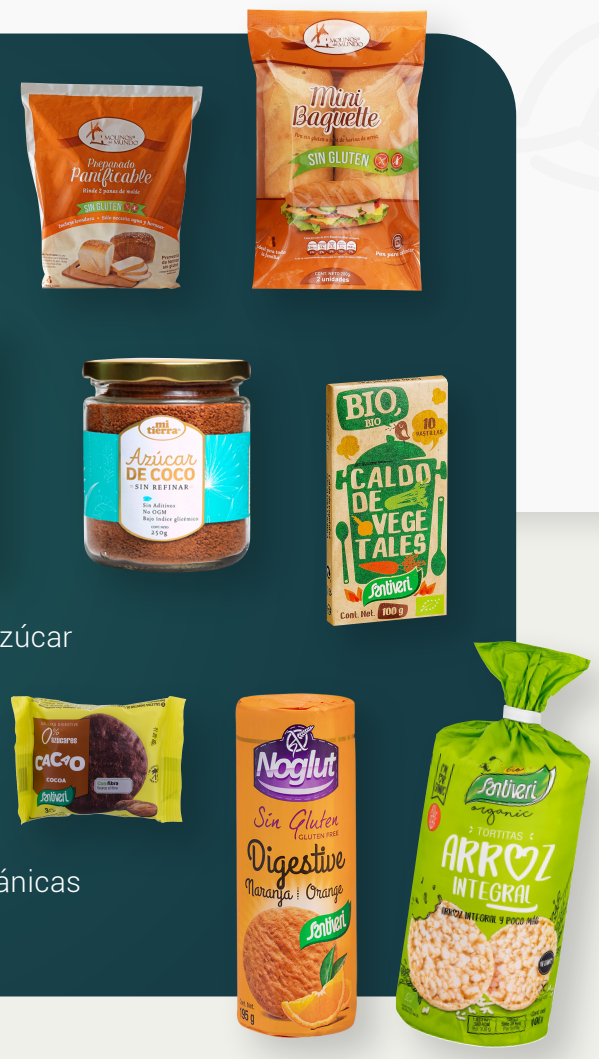
Las personas con intolerancia a la lactosa tienen mucha dificultan con el proceso de digestión del azúcar (lactosa) que contiene la leche. Como consecuencia, presentan síntomas sumamente incómodos y molestos como diarrea, gases e hinchazón después de ingerir productos lácteos. Esta afección, que también se llama absorción insuficiente de la lactosa, no suele causar grandes problemas. Cabe mencionar, que una persona puede tener niveles bajos de lactasa y aun así ser capaz de digerir productos lácteos.

"La mayoría de las personas que tienen intolerancia a la lactosa pueden vivir con esta afección sin tener que renunciar a todos los productos lácteos."

En **Nutrisa** nos ocupamos por ofrecerte una variedad de productos saludables, bio, orgánicos, veganos, sin gluten y sin lactosa; que te proporciona una alimentación positiva. Nuestras marcas Molinos del Mundo, Santiveri, Mi Tierra, Wild Protein, entre otros.

7 productos sin leche

1. Mini Baguette de Molinos del Mundo
2. Harina Panificable Molinos del Mundo
3. Azúcar de Coco Mi Tierra
4. Coldos de Vegetales Santiveri
5. Galletas Digestive Arándanos y Cacao 0% azúcar
6. Galletas Digestive Naranja – sin gluten
7. Tortitas de Arroz Integral – sin gluten y orgánicas



COMO CONTRARRESTAR LOS EFECTOS DE LA LACTOSA:

1. Limita el consumo de leche y otros productos lácteos.
2. Incluye pequeñas porciones de productos lácteos en tus comidas habituales.
3. Come helado y bebe leche con contenido reducido de lactosa.
4. Añade una enzima de lactasa líquida o en polvo a la leche para descomponer la lactosa.

5 SÍNTOMAS DE UNA PERSONA INTOLERANTE A LA LACTOSA:

1. Diarrea
2. Náuseas y, a veces, vómitos
3. Cólicos estomacales
4. Hinchazón
5. Gases

Fuentes: MAYO CLINIC: www.mayoclinic.org