



DR. J M^a DEL CASTILLO URÍA
ANDETA

DRA. LIBE MARCE

Col.7255

Especialistas Gastroenterología y Hepatología

Col.7279

Licenciados Universidad de Navarra

Dieta Intolerancia a la Lactosa

Alimentos e ingredientes prohibidos	<p>Alimentos</p> <ul style="list-style-type: none">Leche vacaLeche en polvoBatido de lecheDerivados lácteosNataQuesos frescos y fermentadosMascarponeQuarkFetaCrema de lechePostres lácteosMargarinaMantequillaHeladosSalsa bechamel <p>Ingredientes y aditivos (ver notas 1 y 2)</p> <ul style="list-style-type: none">LactosaMonohidrato de lactosaAzúcar de la lecheSólidos lácteosLactitol (E966) (1)Trazas de lecheSueroSuero lácteoSuero de lecheSuero en polvoCuajoCuajadaGrasas de leche
--	--

<p>Alimentos y productos que pueden contener lactosa</p> <p>" Vigilar cuando se indica AZÚCARES, puede esconder lactosa al tratarse de un azúcar."</p> <p>" Vigilar en medicamentos y complejos vitamínicos dónde se utiliza como excipiente."</p> <p>"Vigilar cuando los productos han sido procesados y se les ha añadido algún ingrediente o aditivo."</p> <p>"Vigilar cuando se trata de bebidas alcohólicas."</p>	<p>Alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> Purés y sopas Pan Pasteles 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 alcohólicas destiladas o fermentadas (2) <p>Productos</p> <ul style="list-style-type: none"> Medicamentos Complejos vitamínicos Dentífricos
<p>Alimentos e ingredientes que se pueden consumir</p>	<p>Alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruta natural Frutos secos Mariscos Cereales Huevos Miel Mermelada Patatas Arroz Pasta Verduras Carnes Pescados Legumbres Tofu Leches vegetales: soja, coco, avena, arroz, almendras. etc. <p>Ingredientes y aditivos de origen lácteo (ver nota 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> Lactatos (E325, E326, E327) Esteres lácticos (E472b) Lactilatos (E481, E482) Proteínas de la leche Caseína Caseinato Caseinato de calcio (antiguo H4511) Caseinato de sodio (antiguo H4512) Caseinato potásico Caseinato magnésico Lactábumina Lactoglobulina <p>Ingredientes y aditivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Ácido láctico (E270) Riboflavina (E101) Almidón

(1, 2) EXCEPCIONES EN LA OBLIGATORIEDAD DE INCLUSIÓN EN EL ETIQUETADO

El último REAL DECRETO 1245/2008 especifica las excepciones previstas en la obligatoriedad de figurar en el etiquetado de los productos alimentarios y que en el caso de los lácteos son:

(1) Lactitol 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) Derivados lácteos Cuando son utilizados en el proceso de elaboración de bebidas alcohólicas [espiritosas](#) o fermentadas (vino, cerveza, sidra).

(3) CONTAMINACIÓN CRUZADA

Ingredientes origen lácteo: Precaución con los ingredientes y aditivos de origen lácteo. Aunque no tienen relación con la lactosa puede existir una contaminación cruzada de lactosa al tener un mismo 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.