

Pero, vivir con intolerancia a la lactosa no significa tener que renunciar a sus productos lácteos favoritos! ¿Sabía usted que todavía puede gozar de estos tres comestibles?

**Leche:** Escoja leche sin lactosa. Es una auténtica lechería, ¡sin la lactosa! La leche sin lactosa proporciona exactamente los mismos 9 nutrientes esenciales que la leche regular, y está libre en blanco y chocolate.

**Queso:** Agregue queso de maduración natural como el cheddar, el colby o bien el <https://en.search.wordpress.com/?src=organic&q=Beneficios de la leche> suizo (que [Información adicional](#) son naturalmente bajos en lactosa) a las ensaladas y emparedados.

**Yogur:** Coma youghourt simple de digerir con "cultivos vivos y activos" para ayudar a digerir la lactosa.

De esta forma es - aún puede disfrutar de la leche, el queso y el iogur. No solo saben realmente bien, sino los productos lácteos también son importantes para satisfacer sus necesidades nutricionales. La leche, el queso y el yogur proporcionan nutrientes esenciales como el calcio y las proteínas, y toda la leche de vaca está fortificada con vitamina liposoluble D. Es bastante difícil obtener suficientes de estos nutrientes sin productos lácteos en la dieta.

Pruebe con pequeñas cantidades de leche o bien otros productos lácteos diariamente, o mézclelos con otros alimentos. Aumente poco a poco la cantidad durante varios días o semanas para encontrar la que mejor se adapte a sus necesidades.

Incluso si le han diagnosticado intolerancia a la lactosa, cocinar puede continuar siendo fácil. Explore consejos, información y recetas en el sitio de Eat Confidently with LI.

Recuerde, ser intolerante a la lactosa no es exactamente lo mismo que tener una alergia a la leche. Una alergia a la leche es causada por una reacción a la proteína de la leche, lo que quiere decir que debe quitar los alimentos y también ingredientes lácteos de su dieta. Esto es diferente de la intolerancia a la lactosa, que ocurre cuando su cuerpo tiene dificultades para digerir el azúcar natural en la leche.