Mas, vivir con intolerancia a la lactosa no significa tener que renunciar a sus productos lácteos preferidos! ¿Sabía usted que aún puede disfrutar de estos 3 alimentos?

Leche: Elija leche sin lactosa. Es una verdadera lechería, ¡sin la lactosa! La leche sin lactosa da exactamente los mismos 9 nutrientes esenciales que la leche regular, y está disponible en blanco y chocolate.

Queso: Agregue queso de maduración natural como el cheddar, el colby o el suizo (que son naturalmente bajos en lactosa) a las ensaladas y emparedados.

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

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

Pruebe con pequeñas cantidades de leche u otros productos lácteos a Beneficios de la leche de cañamo diario, o mézclelos con otros comestibles. Aumente de manera lenta la cantidad a lo largo de varios días o bien semanas para hallar la que mejor se adapte a sus necesidades.

Aun si le han diagnosticado intolerancia a la lactosa, cocinar puede http://www.bbc.co.uk/search?q=Beneficios de la leche continuar siendo fácil. Explore consejos, información y recetas en el sitio web 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 ocasionada por una reacción a la proteína de la leche, lo que significa que debe suprimir los alimentos y también ingredientes lácteos de su dieta. Esto es diferente de la intolerancia a la lactosa, que ocurre cuando su cuerpo tiene contrariedades para digerir el azúcar natural en la leche.