

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

Leche: Elija leche sin lactosa. Es una auténtica lechería, ¡sin la lactosa! La leche sin lactosa da los mismos nueve nutrientes esenciales que la leche regular, y está libre en blanco y chocolate.

Queso: Agregue queso de maduración natural [Beneficios de la leche de cañamo](#) como el cheddar, el colby o bien el suizo (que son naturalmente bajos en lactosa) a las ensaladas y emparedados.

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

De esta forma es - usted aún puede disfrutar de la leche, el queso y el iogur. No solo saben realmente bien, sino que los <https://en.search.wordpress.com/?src=organic&q=Beneficios de la leche> 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 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 lentamente la cantidad a lo largo de varios días o bien semanas para encontrar la que mejor se adapte a sus necesidades.

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

Recuerde, ser intolerante a la lactosa no es 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 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.