

Pero, vivir con intolerancia a la lactosa no significa tener que abandonar a sus productos lácteos preferidos! ¿Sabía que todavía puede gozar de estos tres alimentos?

Leche: Escoja leche sin lactosa. Es una auténtica lechería, ¡sin la lactosa! La leche sin lactosa proporciona 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 el suizo (que son naturalmente bajos en lactosa) a las ensaladas y emparedados.

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

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

Pruebe [aquí](#) con pequeñas cantidades de leche u otros productos lácteos diariamente, o bien mézclelos con otros alimentos. Aumente de forma lenta la cantidad durante varios días o semanas para localizar la que mejor se adapte a sus necesidades.

Aun si le han diagnosticado intolerancia a la lactosa, cocinar puede seguir siendo simple. Explore consejos, información y recetas en el sitio 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 significa que debe quitar los comestibles <http://www.bbc.co.uk/search?q=Beneficios de la leche> e 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.