

¿Te sienta bien  
el café con leche?  
Quizás eres intolerante  
a la lactosa y no lo sabes.



**adilac**

Asociación de intolerantes  
a la lactosa España

## ¿Qué es la lactosa?



La lactosa es el llamado azúcar de la leche, un disacárido natural compuesto de glucosa y galactosa. Un azúcar presente en la leche de todos los mamíferos: vaca, cabra, oveja y en todos sus derivados: queso, yogur, mantequilla, nata, etc. El principal problema es que también se encuentra “oculta” en muchos alimentos porque se añade de forma artificial a embutidos, sopas, bollería, aperitivos, medicamentos.

## ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

Nuestro organismo, para poder digerir este azúcar complejo, debe desdoblarlo en sus dos azúcares más simples, glucosa y galactosa. La intolerancia a la lactosa se produce cuando en nuestro intestino delgado no hay suficiente cantidad del enzima lactasa, necesario para desdoblar esta lactosa consumida. La lactosa, sin digerir, llega al intestino grueso y provoca los síntomas clásicos de esta intolerancia como son dolores intestinales, gases, diarrea, hinchazón barriga, náuseas.



Recortar y llevar siempre consigo este semáforo alimentario.  
Consultar el semáforo completo y excepciones en [www.lactosa.org](http://www.lactosa.org).

### Alimentos

Leche de vaca  
Leche de oveja  
Leche de cabra  
Leche humana  
Leche evaporada  
Leche condensada  
Batido de leche  
Mantequilla  
Nata  
Nata líquida  
Yogur  
Queso fresco  
Queso curado  
Crema de leche  
Cuajada  
Postres lácteos  
Helados

### Ingredientes

Lactosa  
Monohidrato de lactosa  
Azúcar de la leche  
Sólidos lácteos  
Suero de leche

### Aditivos

E966 Lactitol

### Alimentos

Cremas  
Sopas  
Panes  
Pasteles y tartas  
Fiambres  
Embutidos  
Pures (patata, verdura,)  
Bollería  
Galletas  
Creps  
Platos precocinados  
Cereales enriquecidos  
Aderezo de ensaladas  
Mayonesa  
Sorbete de helado  
Batidos  
Rebozados  
Bebidas alcohólicas  
Margarina

### Productos

Excipiente medicamentos  
Complejos vitamínicos  
Dentífricos

### Ingredientes

Cuajo

### Alimentos

Fruta natural  
Frutos secos  
Pescado y marisco  
Cereales  
Huevos  
Miel  
Mermelada  
Patatas  
Arroz  
Pasta  
Verduras  
Legumbres  
Carnes  
Pescados  
Bebidas vegetales  
Almidón

### Ingredientes origen lácteo

Proteína de la leche  
Caseína  
Caseinatos (Ca,So,Po,Mg)  
Lactalbumina  
Lactoglobulina

### Aditivos

E270 Ácido láctico  
E101 Riboflavina