

**Soy intolerante
a la lactosa
¿Y ahora qué?**



adilac

Asociación de intolerantes
a la lactosa España



www.lactosa.org



info@lactosa.org



639 478 056



[lactosachat](#)



[@lactosainfo](#)



[@lactosainfo](#)



[lactosainfo](#)



[adilac](#)

¿Y ahora qué?

Una vez con el diagnóstico de intolerancia a la lactosa, se te plantearán importantes dudas en tu vida diaria:

- **en el súper** ¿Qué productos puedo consumir porque no llevan lactosa ?
- **en el restaurante** ¿Qué pido para comer, qué puedo exigir al restaurante según la ley?
- **en mi dieta** ¿Cómo compenso en mi dieta la falta de calcio y nutrientes presentes en los lácteos?
- **en el médico** ¿Qué medicamentos no debo tomar porque llevan lactosa como excipiente?
- **en las relaciones** ¿Qué hago cuando me invitan a cenar o a una comida de trabajo?
- **en cómo vivirlo** ¿Cómo afronto esta intolerancia para que no me afecte a nivel emocional?

¿Te ayudamos?

Información y actividades

 www.lactosa.org

Consultas

 info@lactosa.org

 639 478 056

 lactosachat

Síguenos

 [adilac](#)

 [lactosainfo](#)

 [@lactosainfo](#)

 [@lactosainfo](#)

