



## **Lactose Intolerance** *Intolerancia a la Lactosa*

Did you know that if you feel sick after drinking milk or eating foods made with milk, you may have lactose intolerance? *¿Sabía usted que si se siente mal después de beber leche o comer alimentos hechos con leche podría tener intolerancia a la lactosa?*

### **What is lactose intolerance?** *¿Qué es la intolerancia a la lactosa?*

Lactose intolerance means you cannot digest foods with lactose in them. Lactose is the sugar found in milk and foods made with milk. Lactose intolerance is not serious, but it can make you very uncomfortable after you eat foods with lactose. *Intolerancia a la lactosa significa que usted no puede digerir alimentos que contengan lactosa. La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y en los alimentos hechos con leche. La intolerancia a la lactosa no es grave, pero puede hacerle sentir mucho malestar después de comer alimentos con lactosa.*

### **How will I feel if I have lactose intolerance?** *¿Cómo me sentiré si tengo intolerancia a la lactosa?*

After eating foods with lactose in them, you may feel sick to your stomach. You may also have cramps, bloating, gas, or diarrhea. *Después de comer alimentos con lactosa, tal vez se sienta mal del estómago. También es posible que le den calambres, que se le inflame el estómago, o que le den gases o diarrea.*

Some illnesses can cause these same problems. Your doctor can do tests to see if your problems are caused by lactose intolerance or by something else. *Algunas enfermedades pueden causar estos mismos problemas. Su médico puede hacerle pruebas para ver si sus problemas son a causa de la intolerancia a la lactosa o de alguna otra cosa.*

### **Do I have to avoid all foods with lactose?** *¿Tengo que evitar todos los alimentos con lactosa?*

Not necessarily. You may be able to eat a small amount of some foods with lactose. For example, you may be able to eat cheese or yogurt but not drink milk. Try a small amount of the food and then see how you feel. You can also drink lactose-reduced milk. And you can buy lactase enzyme caplets or drops that help you digest lactose. *No necesariamente. Es posible que pueda comer una pequeña cantidad de algunos alimentos con lactosa. Por ejemplo, tal vez pueda comer queso o yogur pero no beber leche. Pruebe una pequeña cantidad del alimento y luego observe cómo se siente. También puede beber leche reducida en lactosa ("reduced lactose"). Y puede comprar comprimidos o gotas con la enzima lactasa que ayuda a digerir la lactosa.*

## What can I do about lactose intolerance? ¿Qué puedo hacer en cuanto a la intolerancia a la lactosa?

You will need to avoid or eat less of foods that have lactose in them. *Deberá evitar o comer menos alimentos que contengan lactosa.*

Lactose is in milk and all foods made with milk. It is also added to some boxed, canned, frozen, and other prepared foods, such as *La lactosa se encuentra en la leche y en todos los alimentos hechos con leche. También se añade a algunos alimentos en cajas, enlatados y congelados, así como a otros alimentos preparados, tales como*

- breads *panes*
- cereals *cereales*
- lunch meats *carnes para sandwiches*
- salad dressings *aderezos para ensalada*
- mixes for cakes, cookies, pancakes, and biscuits *mezclas para pasteles, galletas, panqueques y bizcochos*
- frozen dinners *comidas congeladas*

Learn to read food labels carefully. Look for milk and lactose in the list of ingredients. Also look for words like whey, curds, milk by-products, dried milk, milk solids, and powdered milk. If any of these words are listed on a label, the product contains lactose. *Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos atentamente. Busque leche ("milk") y lactosa ("lactose") en la lista de ingredientes. También busque palabras como suero ("whey"), requesón ("curds"), derivados de la leche ("milk by-products"), leche deshidratada ("dried milk"), sólido de la leche ("milk solids") y leche en polvo ("powdered milk"). Si alguna de estas palabras se encuentra en una etiqueta, el producto contiene lactosa.*

### La Lactosa En Productos Derivados De La Leche

Mas lactosa

Menos Lactosa



Leche Baja en Grasas\*



Yogurt Bajo en Grasas



Queso

\* Aunque la leche tiene mayor lactosa, numerosos estudios muestran que la gente con intolerancia láctea puede beber hasta dos tazas de leche diarias si las toman con alimentos. La leche sabor chocolate y la leche entera puede que sean aun más fáciles de digerir.