

12 Consejos sobre la Lactosa para disfrutar de tus Lácteos Favoritos

¿Adivina qué? Las personas sensibles a la lactosa pueden tolerar distintos grados de lactosa sin los síntomas incómodos. Se trata de comprender cuánta lactosa hay en los alimentos que te gustan y cuánto puedes consumir en una sola comida. Aquí te damos 12 consejos para disfrutar de tus productos lácteos favoritos sin excederte.

1.



Acompaña tus galletas con un vaso de leche. Es en serio.

Consumir leche con los alimentos ayuda a retardar la digestión, lo que mejora la tolerancia a la lactosa.

Cantidad de Lactosa: 12.6 gramos por porción de 1 taza¹

Pon tu atención en la leche sin lactosa.

La leche auténtica sin lactosa tiene los mismos nutrientes importantes y rico sabor, pero sin lactosa.

Cantidad de lactosa: 0 gramos por porción de 1 taza



2.

3.



Prueba el yogur en tu próximo brunch.

Los cultivos vivos y activos del yogur te ayudan a digerir la lactosa, lo que puede hacerlo más fácil de tolerar. El yogur natural bajo en grasa es un excelente punto de partida.

Cantidad de lactosa: 5.7 gramos por porción de 6 onzas

Prueba el yogur Griego.

Gracias a su exclusivo proceso de filtrado, el yogur Griego tiene menos lactosa que el yogur tradicional.

Cantidad de lactosa: 4.2 gramos por porción de 6 onzas



4.

5.



Experimenta con yogures sin lactosa.

El yogur lácteo auténtico, deliciosamente suave, incluido el yogur Griego, sin una pizca de lactosa.

Cantidad de lactosa: 0 gramos por porción

Sé patriótico — pide queso americano.

Elaborado con queso natural, el queso americano es la opción perfecta para los sándwiches de queso a la parrilla.

Cantidad de lactosa: 1.2 gramos por porción de 2 onzas



6.

7.



¿Se te antoja una tabla de quesos? Opta por lo natural.

Los quesos naturales como el cheddar, suizo, mozzarella, gouda, colby y más son bajos en lactosa.

Cantidad de lactosa: <1 gramo por porción de 1.5 onzas

Usa queso cottage para hacer la lasaña de tus sueños.

¿Organizando una cena? El queso cottage puede ser un factor decisivo para ti y tus invitados sensibles a la lactosa.

Cantidad de lactosa: 3.2 gramos por porción de 1/2 taza



8.

9.



Experimenta con mucho ricotta.

El queso ricotta, un queso blando y natural conocido como imprescindible en la cocina italiana, puede ser apto para la lactosa.

Cantidad de lactosa: <2 gramos por porción de 2 onzas

Adelante, disfruta tu crema.

¿Queso crema en tu bagel? ¡Adelante!
¿Crema batida en tu moca? ¡Hazlo posible!

Cantidad de lactosa: <1 gramo por porción de cucharada



10.

11.



Sigue pidiendo helado.

El helado tradicional puede ser tolerable en dosis bajas y las opciones sin lactosa son ricas y cremosas.

Cantidad de lactosa: 3.9 gramos por porción de 2/3 de taza

Unta con mantequilla tus tostadas. Y tu muffin de arándanos. Tu galleta también.

Un elemento esencial en la cocina, la mantequilla casi no contiene lactosa. ¡Así que disfruta!

Cantidad de lactosa: <0.1 gramos por porción de cucharadita



12.



¹ Todo el contenido acerca de la lactosa proviene de: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. "FoodData Central". Consultado el 12.8.2022.