

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Descubre aquí si eres intolerante a la lactosa

El Ciudadano · 16 de octubre de 2015





Imagen CC: Dominique Cappronier

¡Adoro la leche! y creo que es el alimento que más consumo, ya que acostumbro “cenar” una leche con cereales, desayunar lo mismo (más un pan con queso) y tomar yogures como merienda. Eso, sin contar que amo los postres y las preparaciones con crema de leche. Me encanta este lácteo en cada una de sus presentaciones y ser intolerante a la lactosa, para mí, sería sencillamente fatal.

Sin embargo, muchas mujeres que comparten mi fascinación por la leche, **sufren serios trastornos estomacales** tras su consumo. Por lo mismo, hoy quiero contarles cuáles son los principales síntomas de **intolerancia a la lactosa**, circunstancia en la cual es recomendable limitar su consumo o bien, reemplazarlo por productos específicos para pacientes en estas condiciones. Revisemos:

1. Distensión abdominal: si tras 30 minutos de haber ingerido el lácteo, tu estómago se infla como un globo, al punto de asemejar un embarazo avanzado, estamos frente a uno de los signos de que no toleras este alimento.

2. Gases: si tu estómago suena, sientes acidez y severas molestias tras tomar tu leche, también es una señal de alerta.

3. Diarreas: ¿Es necesario especificar este punto? Pues bien, si vas al baño con mayor frecuencia de la que es normal en ti y tus deposiciones son más bien acuosas, también puede ser un signo de que tu organismo no tolera bien tus amados lácteos.

4. Náuseas: Si de pronto y sin razón aparente – como un eventual embarazo – te sientes como un barco en altamar, ¡atenta! Es probable que, sin siquiera sospecharlo, tu bebida favorita te esté causando algún tipo de daño o irritación.

5. Cólicos: Si sientes fuertes dolores y calambres intestinales, sumado a los síntomas anteriormente expresados, es muy probable que sufras de intolerancia a la lactosa.

Debes saber, eso sí, que estas señales no solamente corresponden al mentado trastorno, sino también al **síndrome del intestino irritable**. Por ello, es importante que visites a tu médico de cabecera y te sometas a los exámenes de rigor para determinar el diagnóstico. Sin embargo, si da positivo, pero amas la leche y no imaginas vivir sin ella, ¡no desesperes!. Hay muchas alternativas saludables y muy sabrosas para reemplazar a tu amado brebaje. Por ejemplo, las leches de origen vegetal o bien, algunos derivados lácteos – como el yogur – que resultan más tolerables.

Por **Pamela Rodríguez**

Vía: <http://fucsia.cl>

Fuente: [El Ciudadano](#)