

# Sin lactosa, con todo el calcio

Alimentos **sin lactosa o muy bajos** en ella, bien tolerados. Importante: sigue cubriendo el calcio con lácteos sin lactosa o fuentes vegetales.



## Leche sin lactosa

**Recomendado**

Igual de nutritiva, sin molestias.



## Quesos curados

**Recomendado**

Apenas tienen lactosa; bien tolerados.



## Yogur y kéfir

**Recomendado**

Sus bacterias digieren parte de la lactosa.



## Bebidas vegetales enriquecidas

**Recomendado**

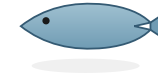
Soja o avena con calcio añadido.



## Verduras de hoja verde

**Recomendado**

Calcio vegetal sin lactosa.



## Pescado con espina (sardina)

**Recomendado**

Calcio sin lácteos.



### La clave: quitar lactosa sin perder calcio

No hace falta dejar los lácteos: existen sin lactosa, y los curados y el yogur se toleran bien. Asegura el calcio con ellos o con verduras, pescado con espina, frutos secos y bebidas enriquecidas.

# Sin lactosa, con todo el calcio

Alimentos **sin lactosa o muy bajos** en ella, bien tolerados. Importante: sigue cubriendo el calcio con lácteos sin lactosa o fuentes vegetales.



## Frutos secos y sésamo

Recomendado

Almendras y tahini ricos en calcio.



## Legumbres

Recomendado

Aportan calcio sin lactosa.



## Tofu con calcio

Recomendado

Buena fuente de calcio vegetal.



## Mantequilla (poca lactosa)

Recomendado

Casi sin lactosa; suele tolerarse.



## Quesos muy curados (parmesano)

Recomendado

Prácticamente sin lactosa.



## Naranja y fruta

Recomendado

Vitamina C y, algunas, algo de calcio.



### La clave: quitar lactosa sin perder calcio

No hace falta dejar los lácteos: existen sin lactosa, y los curados y el yogur se toleran bien. Asegura el calcio con ellos o con verduras, pescado con espina, frutos secos y bebidas enriquecidas.

# Sin lactosa, con todo el calcio

Alimentos **ricos en lactosa** que dan gases, hinchazón y diarrea. Vigila también la lactosa oculta en procesados.



## Leche normal

**Evitar**

Alta en lactosa; usa la sin lactosa.



## Quesos frescos y tiernos

**Con moderación**

Más lactosa que los curados.



## Nata y cremas

**Con moderación**

Llevan lactosa; según tolerancia.



## Helados de leche

**Evitar**

Ricos en lactosa.



## Postres lácteos (natillas, flan)

**Evitar**

Lactosa y azúcar.



## Batidos de leche

**Evitar**

Mucha lactosa.



### Ojo a la lactosa oculta

Además de la leche, la lactosa se esconde en salsas, bollería, embutidos y purés comerciales ('suero de leche', 'leche en polvo'). La tolerancia varía: muchos admiten pequeñas cantidades.

# Sin lactosa, con todo el calcio

Alimentos **ricos en lactosa** que dan gases, hinchazón y diarrea. Vigila también la lactosa oculta en procesados.



## Salsas con leche (bechamel)

Con moderación

Llevan lactosa; usa bebida sin lactosa.



## Chocolate con leche

Con moderación

Contiene lactosa.



## Productos con 'suero de leche'

Con moderación

Lactosa oculta; lee etiquetas.



## Purés y cremas comerciales

Con moderación

Pueden llevar leche en polvo.



## Pan de molde y bollería con leche

Con moderación

Lactosa oculta.



## Embutidos con lactosa añadida

Con moderación

Algunos la llevan; revisa.



### Ojo a la lactosa oculta

Además de la leche, la lactosa se esconde en salsas, bollería, embutidos y purés comerciales ('suero de leche', 'leche en polvo'). La tolerancia varía: muchos admiten pequeñas cantidades.