

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓN

Consejos dietéticos para la intolerancia a la lactosa

Alimentos prohibidos:

- Leche, yogur y queso.
- Frankfurt y embutidos que lleven lactosa (verificar etiquetas).
- Pan o cereales preparados con leche (ver etiquetas).
- Cremas o purés preparados con leche.
- Purés de patata, sopas instantáneas o platos precocinados que se hayan preparado con leche.
- Helados, sorbetes, flanes, natillas y cualquier postre elaborado con leche.
- Chocolate elaborado con leche. Sucedáneos del chocolate instantáneo.
- Golosinas que contengan leche.
- Salsas de crema de leche o queso.

Alimentos permitidos:

- Carnes
- Pescado blanco o azul.
- Huevos
- Pan, arroz y patata
- Pasta y legumbres
- Verduras cocidas, crudas, congeladas que contengan lactosa
- Frutas, todas excepto las enlatadas o congeladas que contengan lactosa.
- Postres, gelatinas, pasteles, galletas y helados de fruta sin leche. Verificar las etiquetas*
- Aceites vegetales, mayonesa, mantequilla y margarina (verificar etiquetas).
- Café, té y bebidas carbónicas.
- Azúcar, mermelada, miel.
- Sal, especias,
- Mostaza y ketchup.
- Cacao en polvo puro
- Aceitunas
- Frutos secos.

***Debe comprobar las etiquetas de los productos envasados. No deben incluir lactosuero, suero o sólidos de leche, ya que pueden contener cierta cantidad de lactosa.**

Si desea más información, contacte con el Servicio de Dietética (previa hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell, Ana Canales y Marta Jansana.

Para pedir hora, llame al 93 5656 000