

Leche para niños con intolerancia a la lactosa

La leche es buena para los niños. Ya lo sabe. ¿Pero es buena para SU hijo? Después de todo, cada niño es diferente. ¿Cómo puede saber si su hijo tiene o no intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa es...

Una sensibilidad a la comida, *no* es una alergia a la leche o enfermedad! Sucede cuando el cuerpo no produce suficiente lactasa. La lactasa es la enzima que digiere la lactosa, que es el azúcar natural de la leche.

La intolerancia a la lactosa no es común durante la infancia. Aunque usted sea intolerante a la lactosa, su hijo probablemente no lo sea. Los adultos sienten los efectos más que los niños; algunas personas más que otras.

Diarrea, dolor de estómago, gas o hinchazón son síntomas de la intolerancia a la lactosa. Estos mismos síntomas pueden señalar otros problemas de salud más serios. ¡Consulte!

Si usted sospecha que su hijo es intolerante a la lactosa:

Hable con el proveedor de cuidados de la salud de su hijo.

Esa es la única forma de saber lo que los síntomas realmente significan.

Contenga el impulso de diagnosticar la intolerancia a la lactosa por su cuenta.

Si usted suprime un alimento, como la leche, es posible que su hijo no obtenga los nutrientes necesarios para crecer y mantenerse sano.

Si su hijo es intolerante a la lactosa:

Mantenga la calma. Su hijo aún puede disfrutar de los productos lácteos y obtener la nutrición que brinda la leche. Los nutrientes en la leche ayudan a su hijo a crecer y tener huesos y dientes fuertes y sanos.

Informe a todas las personas a cargo del cuidado de su hijo – Si su hijo asiste a un centro de atención infantil, lleve una nota del proveedor de cuidados de la salud de su hijo. Juntos, busquen la forma de incorporar leche a los refrigerios y comidas que su hijo ingiere en el centro.



Adaptado de _____

Leche para niños con intolerancia a la lactosa

Su hijo depende de usted para obtener de la leche los nutrientes necesarios para el crecimiento de los huesos. Aunque su hijo sea intolerante a la lactosa ¡puede darle productos lácteos!



Usted puede ayudar a que su hijo disfrute de la leche.

¡Es fácil! ¡Pruebe estas sugerencias!

❑ Sirva leche con alimentos

sólidos: refrigerios, así como comidas. Los alimentos sólidos demoran la digestión, de modo que la lactosa en la leche es más fácil de digerir. *Consejo:* estos refrigerios saben bien con leche: una galleta de avena, cereal y una banana. Dele opciones a su hijo.



❑ **Sirva tazas pequeñas de leche.** Las pequeñas cantidades son más fáciles de digerir. *Consejo:* Asegúrese de que su hijo reciba una cantidad equivalente a 2 tazas de leche durante el día.

❑ **Ofrezca chocomil.** Contiene los mismos nutrientes que la leche sola. Pero a los niños les gusta el chocomil y pueden estar más dispuestos a tomarlo.

❑ **Compre leche libre de lactosa.** *Consejo:* Encuéntrela en los supermercados, junto con otros productos lácteos.

❑ **Ofrezca queso.** El queso tiene los nutrientes de la leche, pero menos lactosa. *Consejo:* Pruebe con alimentos simples que contengan queso: sándwich tostado con queso, macarrones con queso, galletas con queso.



❑ **Pruebe con yogurt.** Las bacterias “amigables” que le dan el sabor único al yogurt también ayudan a digerir la lactosa. El yogurt también tiene todos los nutrientes de la leche. *Consejo:* Ofrezca yogurt frutado para acompañar con trozos de fruta. A su hijo también le pueden gustar los licuados de fruta (hechos con yogurt).



¡También para usted!

Si usted es intolerante a la lactosa, estos consejos también pueden serle útiles. Recuerde, sus huesos necesitan el calcio que aporta la leche para mantenerse fuertes y sanos.



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad
WIC y los Servicios de Nutrición
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.