

Disfruta de los Productos Lácteos con Confianza

Cada persona tolera la lactosa de forma diferente. La buena noticia es que hay una variedad de opciones sin lactosa y con bajo contenido de lactosa que ofrecen sabor y nutrición.



Leche Sin Lactosa

PORCIÓN DE 1 TAZA (8 OZ)

La leche de vaca sin lactosa es Leche auténtica, solo que sin lactosa.



Quesos Naturales

PORCIÓN DE 1.5 ONZAS

Debido a los pasos en la elaboración del queso proceso de maduración, el queso natural contiene cantidades mínimas de lactosa. Quesos naturales como el queso cheddar y el mozzarella tienen menos de 1 gramo de lactosa.



Queso Ricotta

PORCIÓN DE 1/4 DE TAZA

Este queso suave y natural contiene cantidades mínimas de lactosa.



Helado

PORCIÓN DE 2/3 DE TAZA

Hay helado de leche sin lactosa disponibles.



Yogur

PORCIÓN DE 3/4 DE TAZA

Los cultivos vivos del yogur ayudan a digerir parte de la lactosa.



Suero de Mantequilla

PORCIÓN DE 1 TAZA (de 8 OZ)

Debido a los pasos para hacer suero de leche y su acidez, naturalmente contiene menos lactosa que la leche normal.

Cantidad de Lactosa por Porción
De Menor a Mayor

0g

<1g

<1g

1.2g

1.9g

3.2g

3.9g

4.2g

5.7g

8.5g

9g

12.6g



Mantequilla

PORCIÓN DE 1 CUCHARADA

La mantequilla se elabora separando leche de grasa de mantequilla, por lo que son trazas de lactosa (en caso de haber alguna).



Queso Americano

PORCIÓN DE 1 REBANADA

El queso americano se elabora de queso natural, que contiene un mínimo de lactosa.



Queso Cottage

PORCIÓN DE 1/2 TAZA

Debido a los pasos en el queso, la elaboración y separación de cuajada, el requesón tiene una fracción de la lactosa en la leche. También hay opciones disponibles sin lactosa.



Yogur Griego

PORCIÓN DE 3/4 DE TAZA

Hay menos lactosa en el yogur griego porque el proceso de colado elimina parte de la lactosa.



Kéfir

PORCIÓN DE 1 TAZA (8 OZ)

Los cultivos vivos en productos lácteos fermentados ayudan a digerir parte de la lactosa.



Leche de Vaca

PORCIÓN DE 1 TAZA (8 OZ)

Prueba pequeñas cantidades de leche de vaca en batidos, con cereales o con comidas. Tomar leche con alimentos sólidos ayuda a retardar la digestión, lo que puede significar que es mejor tolerada.

1 Contenido de lactosa basado en la Cantidad de Referencia Consumida Habitualmente (RACC, por sus siglas en inglés) y datos de FoodData Central: <https://fdc.nal.usda.gov>. Consultado en octubre de 2022. Contenido de lactosa en el Ricotta de acuerdo con Facioni MS et al. 2020, Di Costanzo M et al. 2020 y las Normas Alimentarias de Australia y Nueva Zelanda. Los datos detallados están archivados y disponibles con previa solicitud