

# DIETA INTOLERANCIA LACTOSA

INTOLERANCIA

## ¿CÓMO SEGUIR UNA DIETA SIN LACTOSA?

La intolerancia a la lactosa ocurre cuando no hay suficientes enzimas (lactasa) en el intestino delgado, encargadas de absorber la lactosa consumida. Estas enzimas son las encargadas de degradar la lactosa en pequeñas unidades (glucosa y galactosa), para poder ser absorbida por el organismo. Si los niveles de lactasa son bajos, es cuando no podemos digerir la lactosa y ésta pasa al intestino grueso sin ser degradada, dónde se descompone y genera bacterias de desecho causando diversas molestias.

Los síntomas se manifiestan generalmente después de ingerir lácteos, sobretodo con la leche de vaca, ya que es el alimento con mayor cantidad de lactosa, siendo menos problemáticos los derivados lácteos. Estos síntomas pueden ser molestias como hinchazón abdominal, flatulencias, descomposición, etc.

La lactosa está presente en todas las leches de los mamíferos como la vaca, cabra, oveja y en la humana, también podemos encontrarla en muchos otros alimentos como el embutido, la carne procesada, el pan, bollería, golosinas, jugos de fruta, cremas, salsas, etc. Por eso es muy importante leer bien las etiquetas nutricionales de los alimentos que vayamos a consumir.

Aunque hoy en día es muy fácil poder llevar una dieta libre de lactosa. Si vamos a comer fuera debemos prestar especial atención a los platos con salsas, las cremas, los postres, etc. y preguntar si se ha cocinado con leche o derivados, y ante la duda, siempre es mejor tomar una dosis de enzimas lactasa para que nos ayude a digerir sin problemas.

	<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	2 TOSTADAS INTEGRALES CON JAMÓN, PAVO O LOMO IBÉRICO CEFÉ CON LECHE SIN LACTOSA O BEBIDA VEGETAL	1 PIEZA DE FRUTA	MUSLO DE POLLO ABIERTO A LA PLANCHA CON ROMERO, ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LENTEJAS CON CHERRYS, CEBOLLA PICADA Y 1/2 AGUACATE	1 PIEZA DE FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	TORTILLA FRANCESA DE VERDURAS AL GUSTO
<b>MARTES</b>	MUESLI CON BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCARES AÑADIDOS Y FRUTA TROCEADA (CAFÉ CON LECHE OPCIONAL)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE PASTA DE ESPELTA CON VERDURITAS SALTEADAS Y CHAMPIÑONES, CON SALSA DE CREMA DE ARROZ PARA COCINAR	1 PIEZA DE FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALMÓN CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL, CON VERDURAS AL VAPOR
<b>MIÉRCOLES</b>	2 TOSTADAS INTEGRALES CON MERMELADA SIN AZÚCAR CEFÉ CON LECHE SIN LACTOSA O BEBIDA VEGETAL	1 PIEZA DE FRUTA	ESPINACAS CON PATATA, SALTEADAS CON CHAMPIÑONES  HAMBURGUESA DE POLLO, LO MÁS DESGRASADA POSIBLE	1 PIEZA DE FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y RÚCULA, CEBOLLA Y 1/2 AGUACATE LENGUADO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS (SIN EMPANAR)
<b>JUEVES</b>	MUESLI CON BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCARES AÑADIDOS Y FRUTA TROCEADA (CAFÉ CON LECHE OPCIONAL)	1 PIEZA DE FRUTA	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON CON SALSA DE TOMATE NATURAL TRITURADO, SOFRITO CON UN POCO DE AOVE, ORÉGANO, PIMIENTA Y SAL, ACOMPAÑADO DE UNA PATATA COCIDA Y VERDURAS AL VAPOR	1 PIEZA DE FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON ESPECIAS Y GUARNICIÓN DE CHERRYS, BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR
<b>VIERNES</b>	2 TOSTADAS INTEGRALES CON JAMÓN IBÉRICO CEFÉ CON LECHE SIN LACTOSA O BEBIDA VEGETAL	1 PIEZA DE FRUTA	FILETE PEQUEÑO DE TERNERA A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS AL VAPOR SALTEADAS CON ARROZ INTEGRAL	1 PIEZA DE FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALTEADO DE ESPÁRRAGOS VERDES SALPIMENTADOS, CON CHAMPIÑONES Y GAMBITAS PELADAS. SERVIR CON SEMILLAS DE SÉSAMO
<b>SÁBADO</b>	2 TOSTADAS INTEGRALES CON AGUACATE Y QUESO FRESCO SIN LACTOSA AL GUSTO DE PIMIENTA CEFÉ CON LECHE SIN LACTOSA O BEBIDA VEGETAL	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE ESPINACAS FRESCAS CON GARBANZOS SALTEADOS CON CURRY, 4 CHERRYS, 2 HUEVOS DUROS Y CEBOLLA ALIÑO DE VINAGRE DE MÓDENA Y AOVE	1 PIEZA DE FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	CREMA DE VERDURAS Y PATATA, SIN LÁCTEOS, SERVIDAS CON UN TOQUE DE SEMILLAS VARIADAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON ORÉGANO Y LIMÓN
<b>DOMINGO</b>	MUESLI CON BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCARES AÑADIDOS Y FRUTA TROCEADA (CAFÉ CON LECHE OPCIONAL)	1 PIEZA DE FRUTA	1/2 BERENJENA RELLENA AL HORNO. MEZCLAR LA PULPA UNA VEZ COCINADA, CON VERDURAS COCIDAS Y 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL o CARNE PICADA SALTEADA, HORNEAR DE NUEVO CON QUESO SIN LACTOSA Y ORÉGANO	1 PIEZA DE FRUTA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	VERDURAS SALTEADAS AL WOK SERVIDAS CON 1 HUEVO POCHÉ O A LA PLANCHA (CON POCO ACEITE) Y SEMILLAS DE SÉSAMO

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.