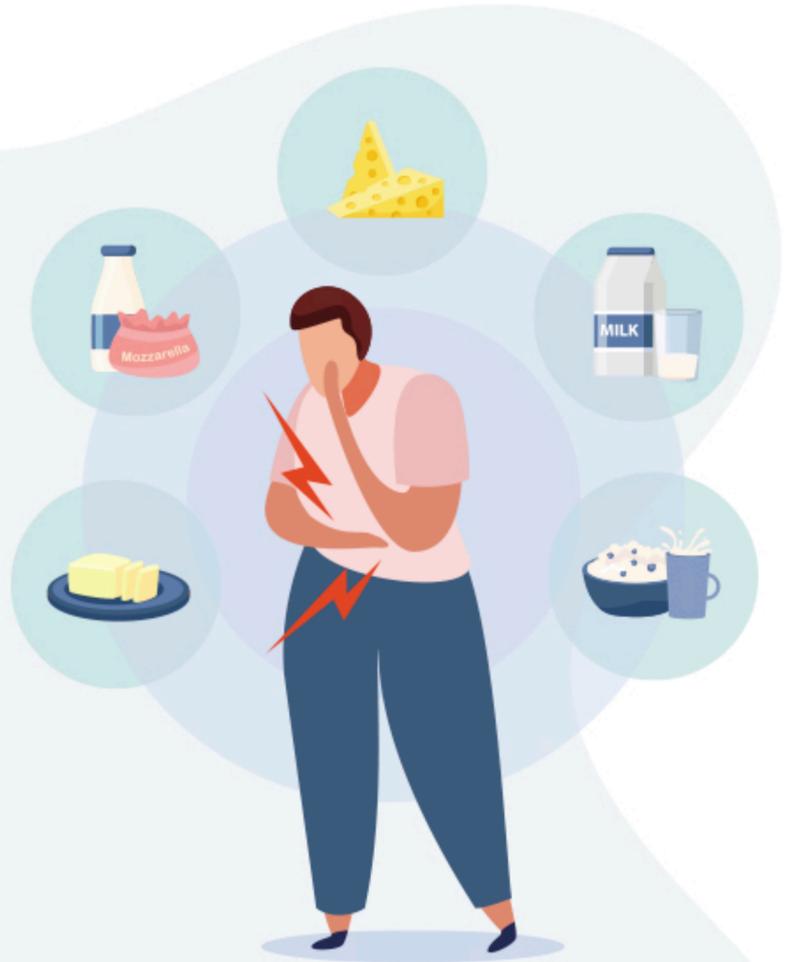


¿LAS PERSONAS CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA NO PUEDEN CONSUMIR LÁCTEOS?

Debemos tener en cuenta que **existen grados y tipos de intolerancia a la lactosa**, cada uno de ellos va tener un nivel de tolerancia a la lactosa, por ejemplo:

Hay personas que tienen **intolerancia a la lactosa** que **toleran consumir yogurt, queso y hasta un vaso de leche sin tener sintomatología**, ya que hay investigaciones que mencionan que un intolerante a la lactosa, puede **tolerar hasta 5 o 6 g de lactosa sin presentar sintomatología**.



Sin embargo, para aquellas personas que no toleran nada de lactosa, **pueden optar por los lácteos sin lactosa** para lograr obtener los demás beneficios de los lácteos.



Recuerda que la **intolerancia a la lactosa debe ser diagnosticada** por un gastroenterólogo.