

SEMÁFORO DE LA LACTOSA

ALIMENTOS CON LACTOSA

Leche de vaca, cabra, oveja
Leche en polvo
Leche condensada y evaporada
Nata y mantequilla
Derivados lácteos (yogur, kéfir, cuajada, queso)
Postres lácteos (flan, natilla, arroz con leche, mousse, batido, helado)
Salsas (bechamel, carbonara, etc.)
Chocolate con leche



ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER LACTOSA

Productos procesados y platos precocinados (salsas, cremas, sopas, embutidos, salchichas, lasaña, empanadillas, pizzas, nuggets, pan de molde, palitos de mar, gulas, etc.)
Dulces (bizcochos, galletas, barritas de cereales, cereales de desayuno, etc.)
Bebidas alcohólicas fermentadas (vino, cerveza, sidra) y destiladas (ron, ginebra, etc.)



ALIMENTOS SIN LACTOSA

Frutas y verduras
Frutos secos
Cereales (arroz, pasta, etc.)
Pescados, mariscos, carnes y huevos
Patatas
Legumbres
Miel y mermelada
Bebidas vegetales (soja, coco, avena, arroz, almendra)



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Nutrición Clínica.
Fuente: www.lactosa.org

REVISAR SIEMPRE LOS INGREDIENTES DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL: LECHE, SÓLIDOS LÁCTEOS, LACTOSA, LACTITOL (E-966).