

ALTERNATIVAS A LOS LACTEOS

Existen muchas alternativas vegetales a la leche de origen animal. Los productos se encuentran en forma de bebida, natillas, cremas o yogures; también existen quesos veganos, salchichas veganas que pueden ser una buena alternativa, sobre todo cuando se inicia el cambio de dieta.

En estos productos, como cualquier otro, se debe estar atento a sus aditivos.

- Almendra, Alpiste, Arroz, Avellana, Avena, Castaña, Coco, Mijo, Nuez, Nuez de macadamia, Quínoa,...
- Y todas sus combinaciones
- Muchas personas con intolerancia a la lactosa tienen problemas gastrointestinales. La leche de soja es bastante indigesta y muchas personas con intolerancia y con o sin enfermedades inflamatorias intestinales pueden tener problemas con la soja.

Existen muchos productos enriquecidos con calcio que pueden ayudar para evitar déficits según la dieta seguida. Recuerda que magnesio, potasio, vitamina D, vitamina K y otros nutrientes son también muy importantes para nuestros huesos.

¿QUE PUEDO COMER?

Todos los productos de origen vegetal, cuanto menos procesados más seguros:

- Fruta, verdura, cereales, quínoa, legumbres, frutos secos, tubérculos, semillas, hierbas aromáticas.
- Derivados de la soja como el tofu y el tempeh (si no se tiene alergia a la soja).
- Beber suficiente agua para mantenerte hidratado.

Productos de origen animal, con moderación por su salud:

- carnes, pescados, mariscos, huevos.

Los alimentos que indican "SIN LECHE, SIN LACTEOS".

Evitar los alimentos y bebidas que favorecen la pérdida de calcio (bebidas carbonatadas, café en exceso, sal en exceso)

Evita comprar alimentos que contienen muchos aditivos o ingredientes que no entienden lo que son.

CADA DIA

TOMA 10-15 min DE SOL Y MUEVETE

TU ALIMENTATION SALUDABLE

MENOS: SAL, DULCES Y PROTEINAS ANIMALES

MÁS: ALIMENTOS VEGETALES (MEJOR ECOLOGICOS)

AVISO

Existen grados de intolerancia a la lactosa; mientras algunas personas toleran el consumo de alimentos con algo de lactosa, otras personas desarrollan efectos secundarios con la más mínima traza. El grado de intolerancia a la lactosa suele aumentar con el paso del tiempo.

Este documento tiene carácter meramente orientativo y no pretende sustituir el consejo de un médico, alergólogo o nutricionista.

ETIQUETAS

Cuando se tienen alergias o intolerancias alimentarias es fundamental leer bien todas las etiquetas y no comprar un producto si se tienen dudas. Los fabricantes pueden cambiar los ingredientes de sus productos sin previo aviso.

La presencia de alérgenos como LECHE o LACTOSA debe ser indicada claramente, de forma obligatoria, en el etiquetado de los alimentos comercializados en la Unión Europea. También se aplica para otros alérgenos (huevo, soja, crustáceos, cacahuetes, etc.). Reglamento UE 1169/2011.

Los productos sin lactosa pueden contener proteínas lácteas. Los productos lácteos sin lactosa pueden contener trazas de lactosa.



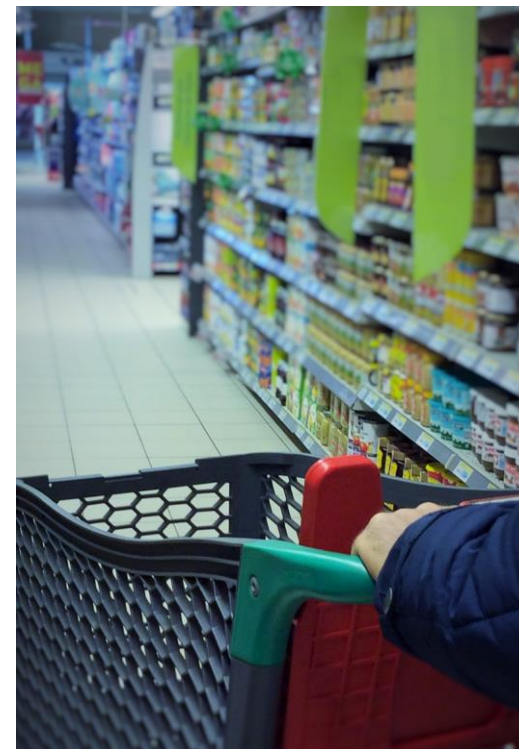
**"Sin lactosa"
no quiere decir
"Sin lácteos".**

**Encuentra mucha más información en
Libredelacteos.com**



**Participa en la comunidad
Sin Lactosa y Libre de Lácteos**

Edición 2 – 2016 – Libredelacteos.com
© Todos los derechos reservados



**GUIA PARA
HACER LA COMPRA
SIN LACTOSA
Y
SIN LACTEOS**

ADITIVOS QUE PUEDEN SER DE ORIGEN LACTEO SIN LACTOSA O CON LACTOSA

- E101 Riboflavina o Lactoflavina (de origen sintético)
- E161b Luteína ⁽⁴⁾
- E234 Nisina
- E270 Ácido láctico ⁽³⁾
- E325 / E326 / E327 / E328 / E329 Lactatos: de sodio, de potasio, de calcio, de amonio, de magnesio
- E415 Goma Xantana ⁽³⁾
- E418 Goma Gellan ⁽³⁾
- E472b Ésteres lácticos de los mono y diglicéridos ácidos grasos ⁽⁴⁾
- E478 Lactato de Ácidos Grasos ⁽⁴⁾
- E480 / E481 / E482 Emulgentes: Estearoil-2-lactílico ácido, Estearoil-2-lactilato sódico, Estearoil-2-lactilato-cálcico ⁽⁴⁾
- E575 Glucono delta lactona (GDL)
- E575 6-Fosfogluconolactona
- E585 Lactato ferroso ⁽⁴⁾
- E963 Tagatosa: edulcorante natural o artificial derivado de la lactosa
- E966 Lactitol
- E1105 Lisozima (Muramidasa)
- H4511 Caseinato de calcio
- H4512 Caseinato de sodio
- H4513 Caseinato de potasio, de magnesio, de zinc

(*) Algunos alimentos pueden o no contener lactosa entre sus ingredientes. Comprobar siempre las etiquetas ya que su composición puede cambiar sin previo aviso.

⁽¹⁾ La leche sin lactosa puede contener trazas de lactosa, por lo que las personas con un grado severo de intolerancia pueden tener efectos secundarios.

⁽²⁾ El queso curado a partir de 12 meses puede no contener lactosa. El curado 24 meses no contiene lactosa.

⁽³⁾ El ácido láctico suele ser obtenido con la fermentación de melaza, maíz o almidón, pero es posible que el cultivo inicial pueda contener leche. También hay ácido láctico obtenido a partir del suero de leche. Sólo el industrial puede confirmar si contiene o no trazas de lácteos.

⁽⁴⁾ Pueden ser de origen vegetal o de grasas animales.

Los listados pueden no ser exhaustivos.

- en rosa contiene derivado lácteo, contiene lactosa
- en azul, derivado lácteo que normalmente no contiene lactosa (intolerantes severos a la lactosa mejor abstenerse de estos alimentos o aditivos)
- en negro, puede contener lactosa o derivado lácteo

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER LACTOSA O LACTEOS

A

- Aceite de mantequilla
- Aliño para ensalada *
- Allioli *
- Aroma al queso
- Azúcar de la leche
- Azúcar lácteo
- Azúcares *

B

- Barritas energéticas *
- Bastones de pan *
- Batidos de fruta *
- Bechamel
- Bollería *
- Bombones *
- Buttermilk

C

- Caldos concentrados *
- Caramelos *
- Caramelo aroma
- Caramelo colorante
- Carne picada *
- Caseína
- Caseína hidrolizada
- Caseinato
- Cereales de desayuno *
- Chicles (con Recaldent)
- Chocolate *
- Chocolate a la taza *
- Concentrado de proteína láctea
- Condimentos *
- Crema
- Crema agria
- Crema de cacao
- Crema de whisky
- Crepes
- Cuajada, cuajo

D

- Dulce de leche
- Dulces en general *

E

- Edulcorantes artificiales *
- Embutidos *
- Espesante instantáneo

F

- Fiambre de cerdo *

- Fiambre de pollo *
- Fiambre de pavo *
- Fórmula sólida de leche

G

- Galactosa
- Galletas *
- Gelatinas *
- Ghee
- Granizados
- Grasa de la leche
- Grisines *

H

- Half and Half (tipo de grasa)
- Hamburguesas *
- Helados*
- Hidrolizado de caseína
- Horchata *

J

- Jamón cocido *

K

- Kéfir
- Khava / Khoyya (derivados lácteos)
- Kumys (leche fermentada)

L

- Lactato
- Lactoalbúmina
- Lactoferrina
- Lactoglobulina
- Lactosa
- Lactosuero
- Lactulosa
- Leche
- Leche condensada
- Leche de cabra
- Leche desnatada
- Leche de oveja
- Leche de vaca
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Leche fermentada
- Leche malteada
- Leche sin lactosa ⁽¹⁾
- Licores a la crema

M

- Malteado *

- Mantequilla
- Margarina *
- Mascarpone
- Mayonesa *
- Mawa (derivado lácteo)
- Mostaza *
- Monohidrato de lactosa
- Mousse
- Mozzarella

N

- Nata
- Natillas
- Nougat

O

- Opta Simplese (sustituto de la grasa)

P

- Pan *
- Pan de molde o de Viena *
- Pasta de leche sólida
- Pasteles
- Pescado empanado *
- Pesto
- Pizza
- Ponche *
- Precocinados *
- Proteína de la leche
- Proteína en polvo
- Proteína láctea
- Pudín - Pudding
- Puré de patatas *

Q

- Queso de soja *
- Queso de arroz *
- Queso tierno
- Queso semi-curado
- Queso curado 24meses ⁽²⁾
- Quark
- Quorn *

R

- Rebozados *
- Requesón
- Ricotta

S

- Sabor artificial de mantequilla

- Sabor caramelo
- Sabor natural
- Saborizante natural *
- Salchichas *
- Salchichas Frankfurt
- Salsas *
- Simplese (sustitución de la grasa)
- Smén (sman o semméh) mantequilla de leche de oveja
- Sólidos de caseinato de sodio
- Sólidos de crema agria
- Sólidos de lactato
- Sólidos de leche
- Sólidos de leche agria
- Sólidos de mantequilla
- Sopa de crema *
- Sopa embotellada o en brick *
- Sorbete*
- Sucedáneo de huevo
- Suero, suero lácteo
- Suero concentrado
- Suero de leche
- Suero de leche sin lactosa ⁽¹⁾
- Suero en polvo
- Sustitutos de huevo *

T

- Tartas *
- Tostadas *
- Trazas de leche
- Turrón *

V

- Vinagretas a la crema

Y

- Yogur

W

- Whey (suero de leche)

La lactosa es excipiente en muchos medicamentos y complejos vitamínicos.

Las personas con APLV deben también prestar atención a la composición de los cosméticos.