

Intolerancia a la lactosa

Revisa siempre la etiqueta de los productos que vayas a consumir



Contienen lactosa

Alimentos

Leche animal
Leche materna
Leche en polvo
Leche evaporada
Batido de leche
Mantequilla
Suero de mantequilla
Nata
Nata líquida
Yogur
Queso fresco
Queso fermentado
Queso curado
Crema de queso
Postres lácteos
Flanes
Natillas
Arroz con leche
Mousse
Helados
Salsa bechamel
Chocolate con leche

Ingredientes

Lactosa
Monohidrato de lactosa
Azúcar de la leche
Sólidos lácteos
Lactitol -E966-
Suero de leche
Suero lácteo
Suero en polvo
Cuajo
Cuajada
Grasa láctea

Pueden contener lactosa

Alimentos

Cremas
Sopas
Panes
Pasteles y tartas
Fiambres
Embutidos
Frituras de carne
Purés
Bollería
Galletas
Crêpes
Tostadas
Platos precocinados
Cereales de desayuno
Aderezos
Mayonesas
Sorbetes de helado
Batidos
Rebozados
Sucedáneos de chocolate
Bebidas alcohólicas

fermentadas o destiladas
Margarina

Otros productos

Medicamentos
Complejos vitamínicos
Dentífricos

No contienen lactosa

Alimentos

Fruta natural
Frutos secos
Verduras y legumbres
Miel
Mermelada
Cereales
Patatas
Arroz
Pasta
Pescados y mariscos
Huevos
Carnes blancas y rojas
Leche vegetal (soja, almendra, arroz, avena...)

Ingredientes

Ácido láctico -E270-
Riboflavina -E101-
Almidón

Ingredientes de origen lácteo

Lactatos -E325, E326, E327-
Esteres lácticos -E472b-
Lactilatos -E481, E482-
Proteínas de la leche
Caseína
Caseinato
Caseinato de calcio -antiguo H4511-
Caseinato de sodio -antiguo H4512-
Caseinato potásico
Caseinato magnésico
Lactalbumina
Lactoglobulina

Cuidado con estos ingredientes de origen lácteo ya que, aunque NO contienen lactosa, pueden darse casos de contaminación cruzada.