

*¡Vive  
mejor!*



## En este número:

- Deslactosada ¿Una forma de control de peso?



Junto con:



# Deslactosada ¿Una forma de control de peso?

por Nut. Grecia Arroy



La lactosa es el azúcar natural de la leche, exclusiva de los mamíferos la cual está constituida por los moléculas químicas conocidas como galactosa y glucosa. En la actualidad es común encontrar a personas intolerantes la lactosa, debido a que su intestino produce una escasa cantidad de enzimas que ayudan a digerir la lactosa. La intolerancia a la lactosa produce síntomas gastrointestinales como náusea, cólicos, dolor abdominal, flatulencias y diarrea, entre uno y dos horas después de consumir un producto que contenga lactosa como yogurt, flanes o natillas y quesos.

Para poder etiquetar una leche como deslactosada es necesario que esta cuente con el proceso de transformación a la lactosa para cumplir con la Norma Oficial Mexicana NOM 155-SCFI-2012, el cual consiste en agregar a la enzima a la leche, lo cual la hace más digerible para las personas que no la toleran.

Es importante mencionar que por el proceso industrial al cual es sometido la leche es más dulce en comparación

a las demás, en consecuencia, este proceso puede incrementar la glucosa sanguínea de las personas al consumir cantidades equivalentes.

El diagnóstico de la intolerancia a la lactosa lo tiene que hacer un médico mediante una prueba de gases. Por ende la leche sin lactosa es un producto especialmente para personas que tienen intolerancia, sin embargo, en muchas ocasiones las estrategias de marketing no hacen mención a este tipo de consumidores sino lo hacen para el público general. Por esta razón muchas personas se confunden al elegir que tipo de leche es mejor para ellas. ■

**¿Descremado y deslactosado es lo mismo?** No, el término “descremado” se refiere a disminuir el porcentaje de grasa contenida en la leche entera.

**¿La leche deslactosada tiene menos calorías?** No, es exactamente igual a la leche entera, la única diferencia es el contenido de lactosa entre una y otra.

**¿Existen divisiones de la leche deslactosada?** Sí, así como en la entera se divide en descremada o light, también puedes encontrar deslactosada light.





## Contáctanos

Recuerda que como parte del programa Vive MetLife tienes acceso a nuestra red\* de health coaches expertos en medicina, nutrición, psicología y entrenamiento.

Ingresa a tu cuenta en: [bienestar-metlife.com](https://bienestar-metlife.com) y agenda tus sesiones vía telefónica.

\*Uhma Consultoría en Salud S.A.P.I. de C.V. será responsable del otorgamiento y calidad del servicio, la información médica que otorgue es de carácter informativo y no pretende reemplazar las indicaciones de su médico, a quien se debe consultar en caso de enfermedad y antes de iniciar cualquier tratamiento.