

# LÁCTEOS EN LA DIETA LATINA

Por Krista Linares, MPH, RDN, de *Nutrition con Sabor*



BUSCA EL SELLO.



La intolerancia a la lactosa es muy común en la Comunidad Latina. Pero seguramente también has escuchado que comidas como el your son buenas para mantener el intestino sano. La verdad es que todos respondemos diferente a las comidas lactosas, y podemos tolerar algunas comidas lactosas mejor que otras.



Usa la guía para aprender a disfrutar de alimentos con lactosa a pesar de tener sensibilidad a la lactosa.

## La salud digestiva y los Lácteos de “Real California”

Si bien las personas con sensibilidad o intolerancia a la lactosa pueden experimentar síntomas gastrointestinales, **los lácteos no son un alimento que produce inflamación**, en realidad pueden ser hasta **beneficiosos para la salud intestinal**.



### El mito : ¿Los Productos Lácteos producen inflamación?

- De 19 estudios que evaluaron los productos lactosos, 10 de ellos reportaron que no hay efecto inflamatorio y 8 de ellos reportaron que si hay algo de inflamación.<sup>2</sup>



### ¿Los Lácteos son buenos para la digestión?

- Los alimentos fermentados como el yogur contienen una sustancia beneficiosas para el tracto digestivo y contribuyen a tener una función de la barrera intestinal más saludable.<sup>3</sup>



### ¿Por qué auténticos lácteos?

- Los productos lácteos son accesibles y son convenientes porque tienen 13 nutrientes esenciales para la salud.<sup>5</sup>



## Intolerancia a la lactosa, auténticos productos lácteos, elegir lo que es adecuado para tu cuerpo

Como puedes ver, los alimentos y bebidas elaborados con auténticos productos lácteos de California tienen beneficios para la salud, pero si la intolerancia o la sensibilidad a la lactosa te causan molestias, tienes opciones.

Ciertos productos lácteos tienen menos lactosa y pueden tolerarse mejor. Busca productos **lácteos añejos o aquellos con cultivos activos vivos**, como yogur, bebidas de yogur y quesos duros, semifirmes o firmes (como el Cotija).



**Los productos lácteos sin lactosa** como la leche sin lactosa y el yogur sin lactosa son muy nutritivos, tienen el sabor de los auténticos lácteos y es posible que te resulte más fácil digerirlos.

La intolerancia a la lactosa no es igual para todos. ¡Es posible que puedas tolerar **pequeñas cantidades de productos lácteos!** Prueba con una pequeña porción de leche, queso o yogur y aumenta lentamente hasta saber cuánto toleras.



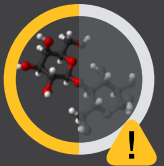
Si puedes tolerar una pequeña cantidad de leche o queso, **intenta combinarlos con otros alimentos** para aumentar tu consumo de calcio, vitamina D y proteínas, así como para agregar variedad.

**¡Algunos platillos latinos clásicos ya hacen esto, combinan frijoles, tortillas de maíz y queso!**

**¡MIRA LAS OPCIONES EN EL REVERSO!**

## LA SENSIBILIDAD A LA LACTOSA Y EL CONSUMO DE NUTRIENTES DE LOS LATINOS

Se estima que el **50% de los mexicano-americanos** tienen un rasgo único que afecta su capacidad para digerir la lactosa.<sup>1</sup>



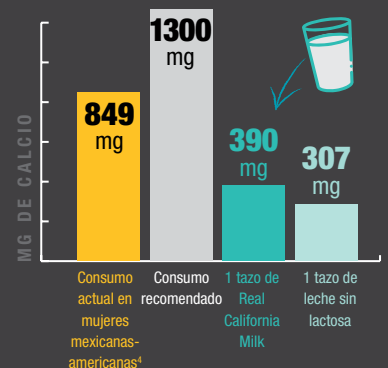
Intolerancia a la lactosa es del **10.05%** entre hispanoamericanos<sup>1</sup>

“No soy intolerante a la lactosa ni nada por el estilo, pero tengo malestar gastrointestinal cada vez que bebo leche.”

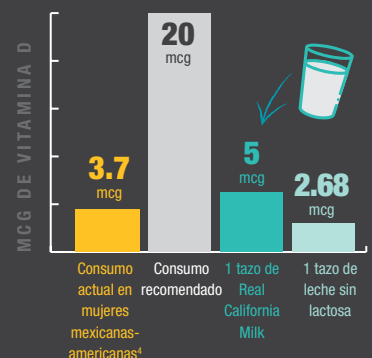
¿TE SUENA FAMILIAR?



### Calcio



### Vitamina D



## Comparando Fuentes de Calcio, Proteína y Lactosa

### Queso Cotija

(Por cada 1 oz servida)

Proteína	6 g
Grasas Saludables	7 g
Carbohidratos	0 g
Calcio	15%
Lactosa	baja



### Frijoles Negros

(Por cada 100 gramos)

Proteína	9 g
Grasas Saludables	0.5 g
Carbohidratos	24 g
Calcio	2%
Lactosa	0



### Tortillas de maíz

(Por cada 100 gramos, o 4 tortillas pequeñas)

Proteína	6 g
Grasas Saludables	3 g
Carbohidratos	45 g
Calcio	7%
Lactosa	0



### LACTOSA EN LÁCTEOS COMUNES<sup>6</sup>

Comida	Gramos de Lactosa (G)
Leche (de vaca) (1 taza)	12
Leche sin lactosa (1 taza)	0
Queso cottage (1/2 taza)	3
Yogur (3/4-1 taza)	12-16
Queso Asadero (1 oz)	<~1
Queso Oaxaca (1 oz)	<~1

El yogur es único ya que sus vivos y activos cultivos ayudan a digerir la lactosa y pueden hacer que sea más fácil de tolerarla.



ELIGE  
LA MEJOR  
OPCIÓN LÁCTEA  
PARA TI



Debes elegir la opción de lácteos "Real California" que tenga más sentido para ti. Debes considerar tu estilo de vida, conveniencia, tu sensibilidad a la lactosa, así como tu cultura y preferencias alimenticias. Los alimentos "Heritage Latine", como las tortillas de maíz y los frijoles son opciones saludables y se pueden combinar para proporcionar importantes nutrientes.

En su gran mayoría, los productos lácteos auténticos son fuente de calcio, nutrientes, y tienen diferentes niveles de lactosa que satisfacen diferentes necesidades. Si te preocupa la sensibilidad a la lactosa, ¡recuerda que tienes opciones!

## RECETAS DE LECHE "REAL CALIFORNIA"



**Biônico**  
(ensalada de Frutas)



@presleyspantry



**Jalapeños**  
rellenos de queso y chorizo



@marisolcooks



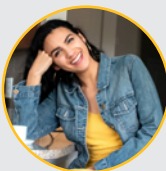
**Molletes de**  
frijoles y queso



@marisolcooks



**Migas de queso**  
de California



### Krista Linares, MPH, RDN, de *Nutrition con Sabor*

¡Krista es una nutricionista dietista registrada y una orgullosa latina! Tiene una Maestría en Salud Pública y su experiencia en nutrición de salud pública ha perfeccionado sus habilidades para comunicarse y educar al público. Su objetivo como dietista es ayudar a las personas a mantenerse saludables, con un énfasis especial en el manejo de alergias y sensibilidades alimenticias, a la vez que celebra su cultura y a la comunidad latina.



BUSCA EL SELLO.

#### References:

1. Bailey RK, et al. Lactose intolerance and health disparities among African Americans and Hispanic Americans: An updated consensus statement. *J Natl Med Assoc.* 2013;105(2):112-27.
2. Nieman KM, Anderson BD, Cifelli CJ. The effects of dairy product and dairy protein intake on inflammation: A systematic review of the literature. *J Am Coll Nutr.* 2021;40(6):571-582.
3. Cifelli C. Gut health foods. National Dairy Council website. <https://www.usdairy.com/news-articles/foods-for-gut-health>. Published August 30, 2021. Accessed December 7, 2022.
4. Liu J, et al. Comparison of dietary micronutrient intakes by body weight status among Mexican-American and non-Hispanic black women aged 19-39 years: An analysis of NHANES 2003-2014. *Nutrients.* 2019;11(12):2846.
5. What's in your glass? California Milk Advisory Board website. [https://www.californiadairyboard.com/Press\\_Kit/Nutrient-Comparison-Milk-Alternate-Beverages](https://www.californiadairyboard.com/Press_Kit/Nutrient-Comparison-Milk-Alternate-Beverages). Accessed December 7, 2022.
6. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. [fdc.nal.usda.gov](https://fdc.nal.usda.gov).

[realcaliforniamilk.com/es](https://realcaliforniamilk.com/es)



@realcalifmilk



@realcaliforniamilk

HISPANIC-STYLE DAIRY: [realcaliforniamilk.com/es/hispanic-dairy](https://realcaliforniamilk.com/es/hispanic-dairy) HEALTH AND WELLNESS: [realcaliforniamilk.com/es/healthandwellness](https://realcaliforniamilk.com/es/healthandwellness)

Sponsored by the California Milk Advisory Board, an instrumentality of the California Department of Food and Agriculture.