



SANTA CLARA
Club

MITO 14

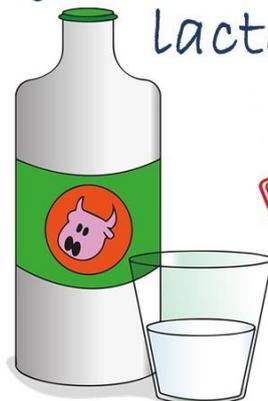
La lactosa es el azúcar que contiene naturalmente la familia de los lácteos. Las personas con intolerancia a la lactosa no tienen la capacidad de digerir este azúcar debido a una deficiencia enzimática (lactasa) que se encarga de la digestión de este azúcar. Si lo ingieren pueden sufrir síntomas digestivos molestos como diarreas, gases o hinchazón abdominal entre otros. Sin embargo, si no eres intolerante a la lactosa y solo consumes lácteos sin este disacárido, puedes desarrollar esta intolerancia debido a la falta de actividad de la enzima.

Por lo que la recomendación sería que, aunque haya un miembro de la familia intolerante, el resto de la unidad familiar debería consumir lácteos normales ya que los lácteos sin lactosa no serían opciones recomendables.



MITO 14:

es mejor tomar lácteos sin
lactosa



FALSE

