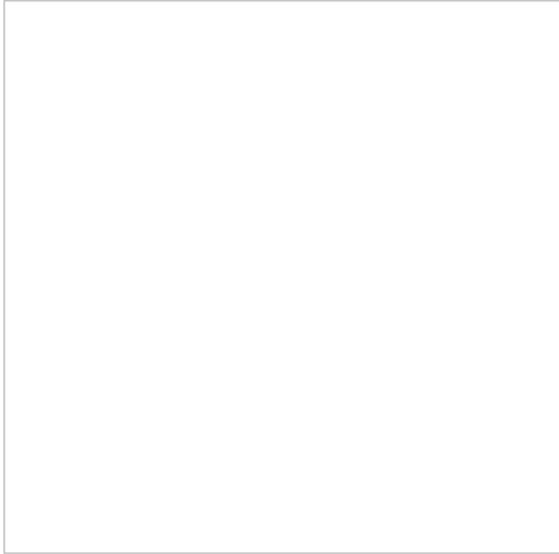


Tolerar la Intolerancia de Tu Cuerpo

Miércoles , 12/18/2013 - 11:34am-- Saladmaster



La intolerancia a la lactosa se produce cuando el cuerpo no puede producir suficiente lactasa, la enzima producida por el revestimiento de nuestro intestino delgado necesaria para digerir la lactosa, un tipo de azúcar que se encuentra en la leche de vaca y otros productos lácteos. Como resultado, la lactosa no digerida se mueve sin procesar por el cuerpo y causa problemas gastrointestinales, que son incómodos, pero normalmente no son peligrosos.

La buena noticia es que los síntomas pueden ser controlados por lo que comemos. Obviamente, comer menos productos lácteos reducirá los efectos de los síntomas. Es importante leer las etiquetas de los alimentos procesados porque muchos contienen lactosa - algunos de los cuales podrían sorprenderte: carnes procesadas, sopas instantáneas, cereales y aderezos para ensaladas, por nombrar unos pocos.

Cuando eliminas o reduces uno de los principales grupos de alimentos como son los productos lácteos, los nutrientes de ese grupo de alimentos tienen que ser sustituidos por los nutrientes de otro grupo. Para una salud óptima se requieren entre 1.200 y 1.500 mg de calcio al día. El calcio es un nutriente importante en los productos lácteos, pero podemos cumplir con nuestras necesidades de calcio diario con muchas otras fuentes.

Aquí tienes una lista de opciones no lácteas:

- Verduras de hoja verde (como berza, bok choy, hojas de nabo y col rizada)
- Leche de soja
- Ruibarbo
- Almendras y Nueces de Brasil
- Brócoli
- Frijoles o alubias
- Atún, sardinas y salmón
- Naranjas
- Tofu

Según MedlinePlus® de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU., puede que no sea necesario eliminar por completo los productos lácteos de la dieta, ya que algunos pueden ser más fáciles de digerir que otros. Pero esto no te da luz verde para comer

cosas que hacen que tu cuerpo enferme. Nuestra salud es nuestro activo más importante - es la base sobre la cual podemos construir toda nuestra vida y ayudar a mejorar las vidas de los demás.

Con Saladmaster como aliado de tu salud y de una cocina sabrosa, puedes hacer que esta transición sea mucho más apetecible. Haz de esta transición una aventura divertida para toda la familia incluyendo nuevos alimentos ricos en calcio en tu dieta. Al cocinar estos alimentos con Saladmaster, te aseguras de mantener todos los nutrientes naturales esenciales (como el calcio) durante todo el proceso de cocción, sin renunciar nunca al sabor.

¿Necesita ideas para comidas sin lácteos? Prueba una de las deliciosas recetas que te damos a continuación o visita la sección [sin lácteo](#) de nuestra página para descubrir muchas más recetas.

[Sopa Saludable de Pollo y Cebada](#)

[Cobbler con Fruta de Temporada](#)

[Ensalada Mexicana de Frijolitos](#)

[Halibut al Chardonnay con Tomates Cherry](#)

Fuentes:

- Mayo Clinic www.mayoclinic.com
- MedlinePlus® www.nlm.nih.gov/medlineplus

Etiquetas : [Food & Recipes](#)
[Health & Nutrition](#)
