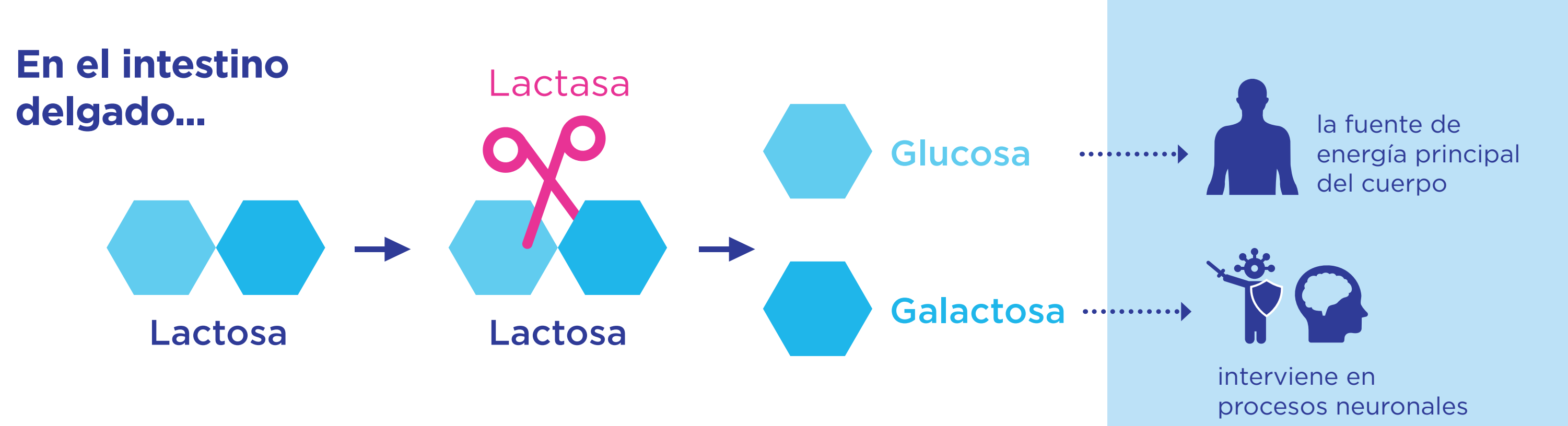
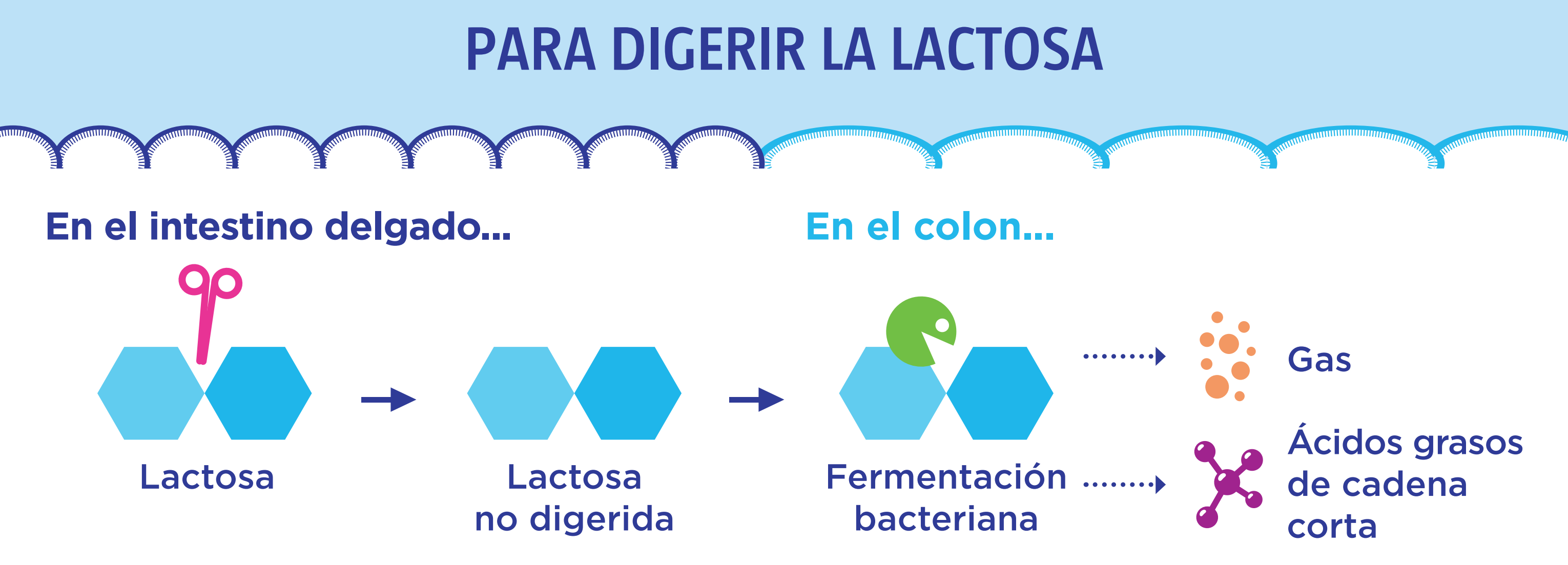
LA LACTOSA ES EL AZÚCAR QUE SE ENCUENTRA DE MANERA NATURAL EN LOS LÁCTEOS

Leche normal	**Yogur** normal	**Quesos duros** bajos en grasa, como el Cheddar
12 g de lactosa (1 vaso - 8 oz - 250 mL)	5 g de lactosa (4,4 oz - 125 g)	trazas de lactosa (1,6 oz - 45 g)

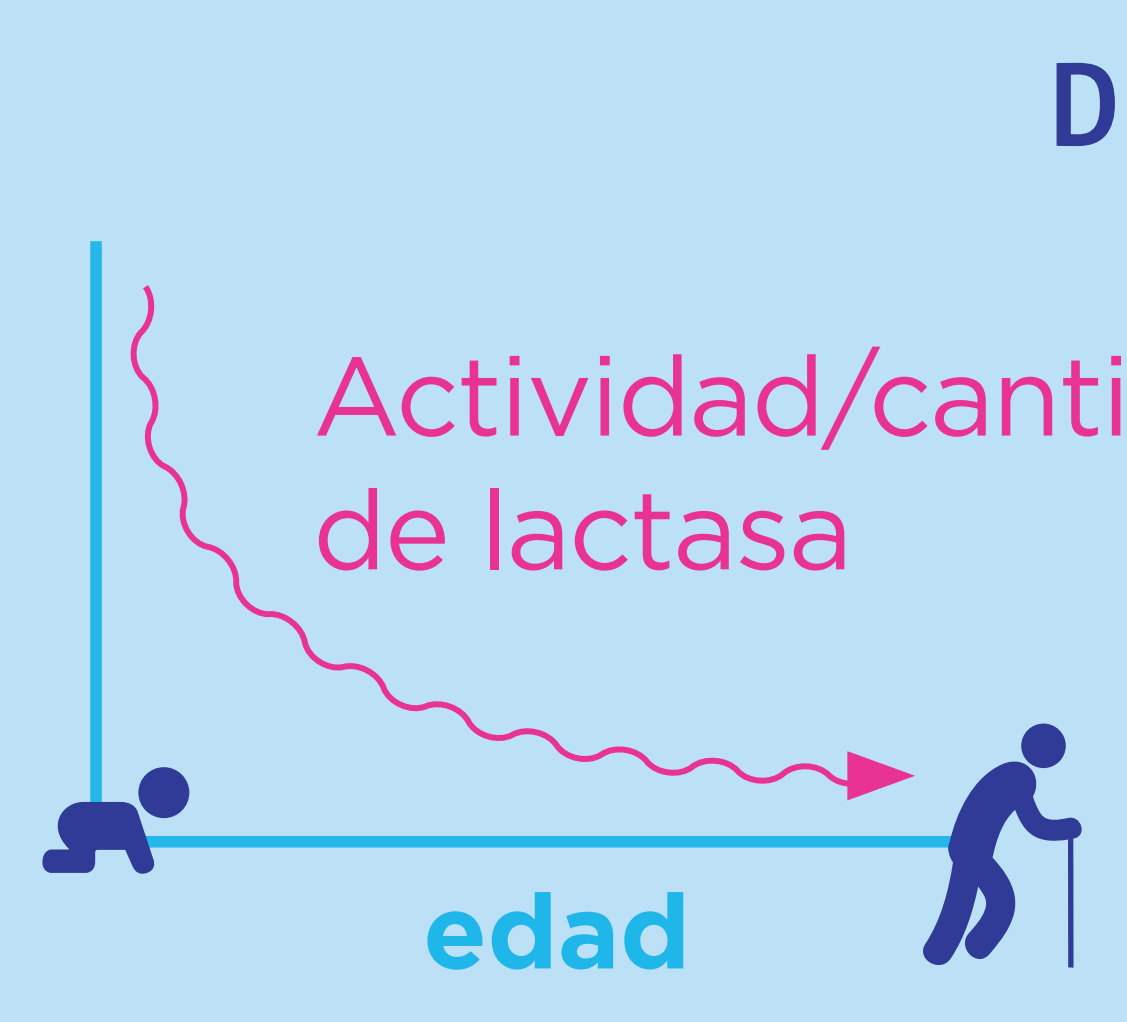
LA LACTASA, UNA ENZIMA, DESCOMPONE NORMALMENTE LA LACTOSA EN 2 AZÚCARES: GLUCOSA Y GALACTOSA


En el intestino delgado...
Lactasa
Lactosa
Lactosa
Glucosa
Galactosa
la fuente de energía principal del cuerpo
interviene en procesos neuronales e inmunológicos

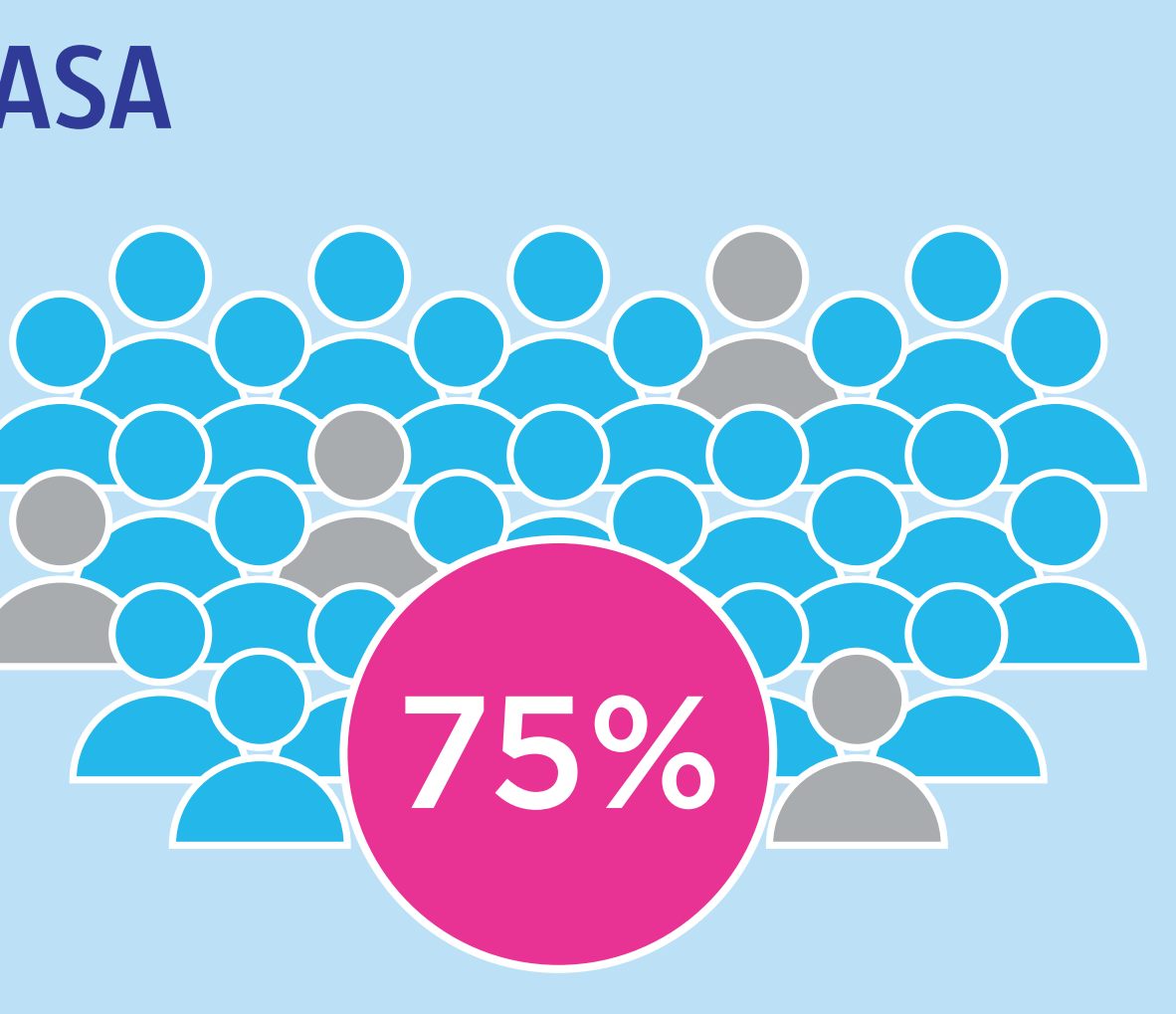
LA MALA DIGESTIÓN DE LACTOSA ES LA DIFICULTAD PARA DIGERIR LA LACTOSA



LA MALA DIGESTIÓN DE LA LACTOSA SE DEBE A LA REDUCCIÓN NORMAL DE LA ACTIVIDAD/CANTIDAD DE LACTASA



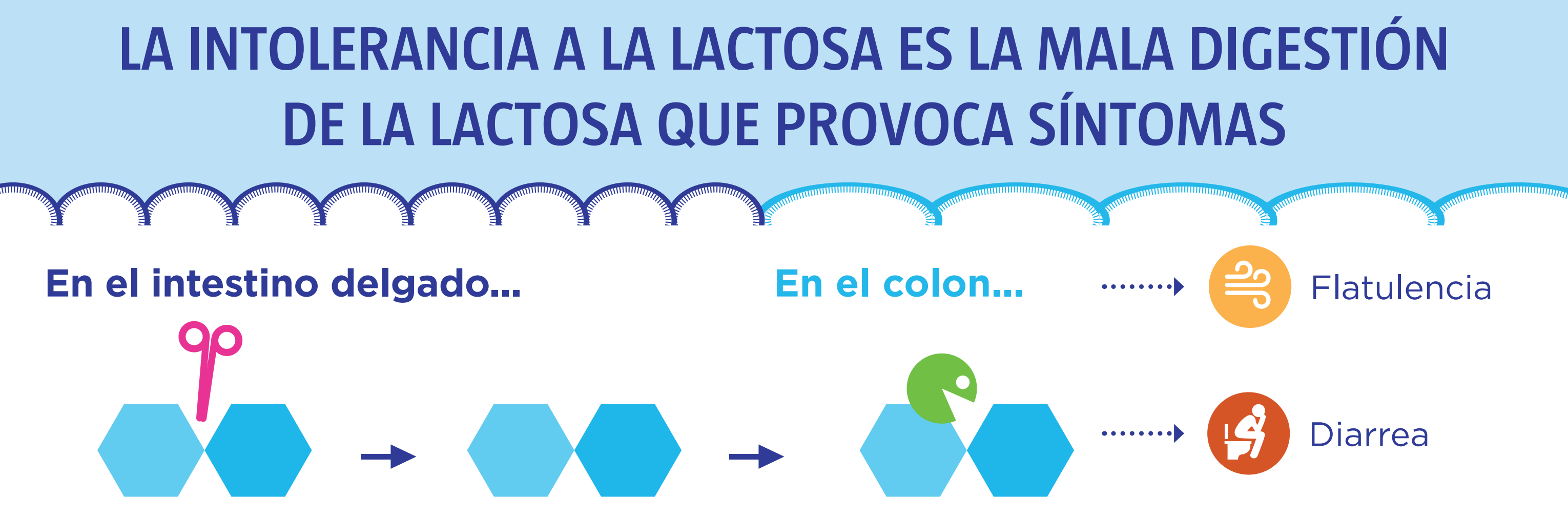
Es un fenómeno fisiológico



DE LA POBLACIÓN MUNDIAL

Szilagyi (2015)

LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA ES LA MALA DIGESTIÓN DE LA LACTOSA QUE PROVOCA SÍNTOMAS



LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA AFECTA A MUY POCAS PERSONAS

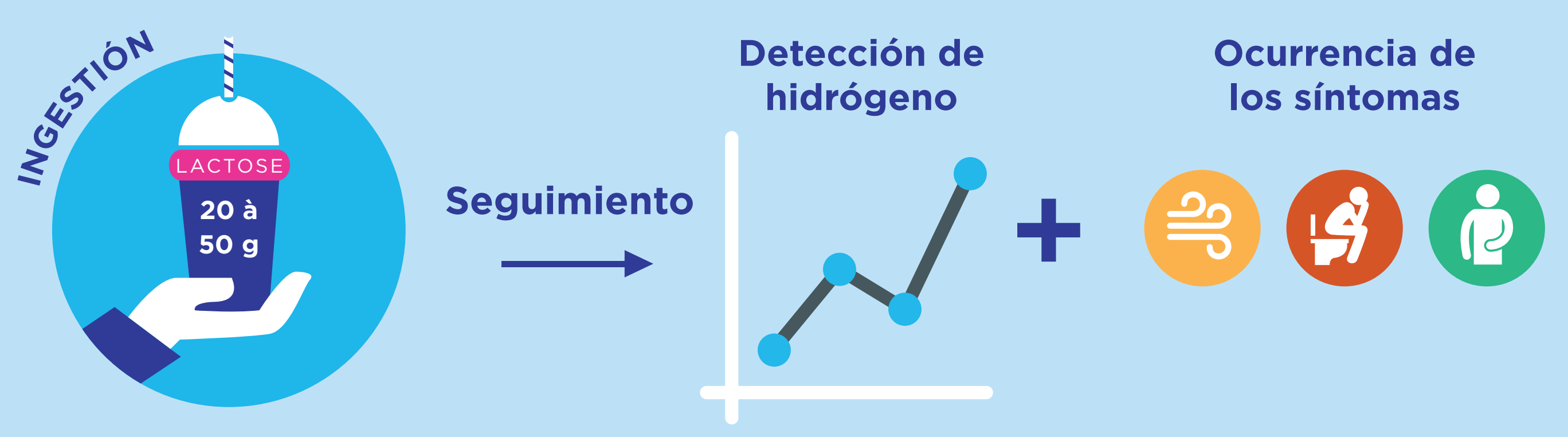
2%

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL

Hermans (1997)

¿CÓMO SABER CON SEGURIDAD SI SE ES INTOLERANTE A LA LACTOSA?

PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDICO; EL DIAGNÓSTICO SOLO PUEDE EFECTUARSE BAJO CONTROL MÉDICO, MEDIANTE LA PRUEBA DE HIDRÓGENO EN EL ALIENTO



CUIDADO CON EL AUTODIAGNÓSTICO

1 **¡MÁS DEL 50% SON FALSOS!** El autodiagnóstico se asocia con más síntomas y con una peor percepción de la calidad de vida

2 Estos síntomas no son específicos de la intolerancia a la lactosa

- **Factores psicológicos** (ansiedad somática, estrés y depresión)
- **Problemas digestivos** (enfermedad de Crohn colitis ulcerosa)

→ Flatulencia, Diarrea, Hinchazón

3 Intolerancia a la lactosa ≠ Alergia a la proteína de la leche de vaca

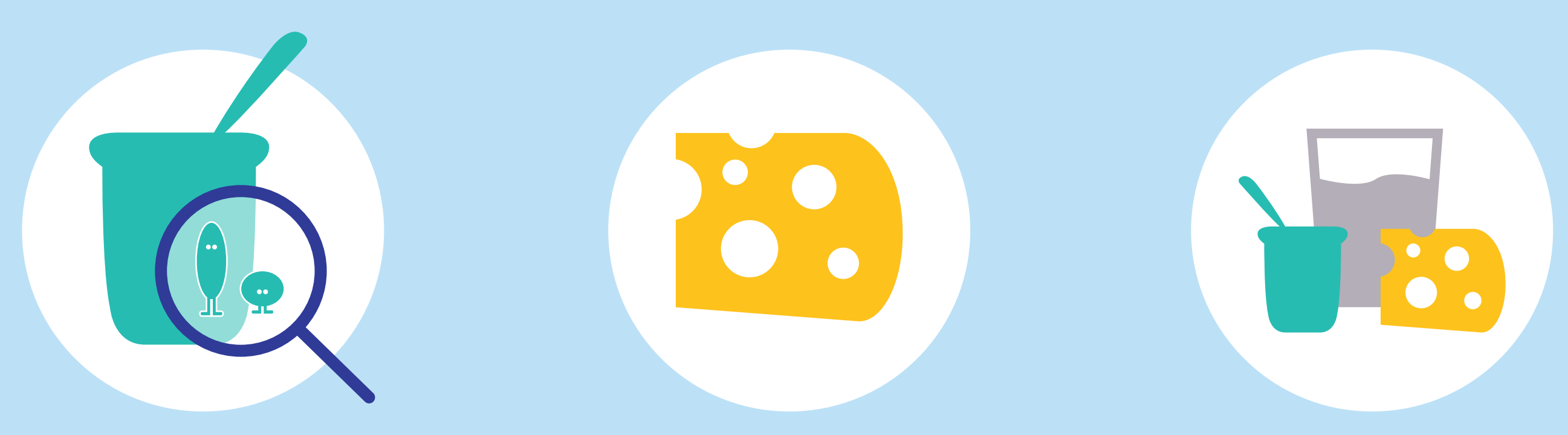
NO ES NECESARIO EVITAR LOS LÁCTEOS

Limitación o evitación de los lácteos →

Riesgo de deficiencias de nutrientes

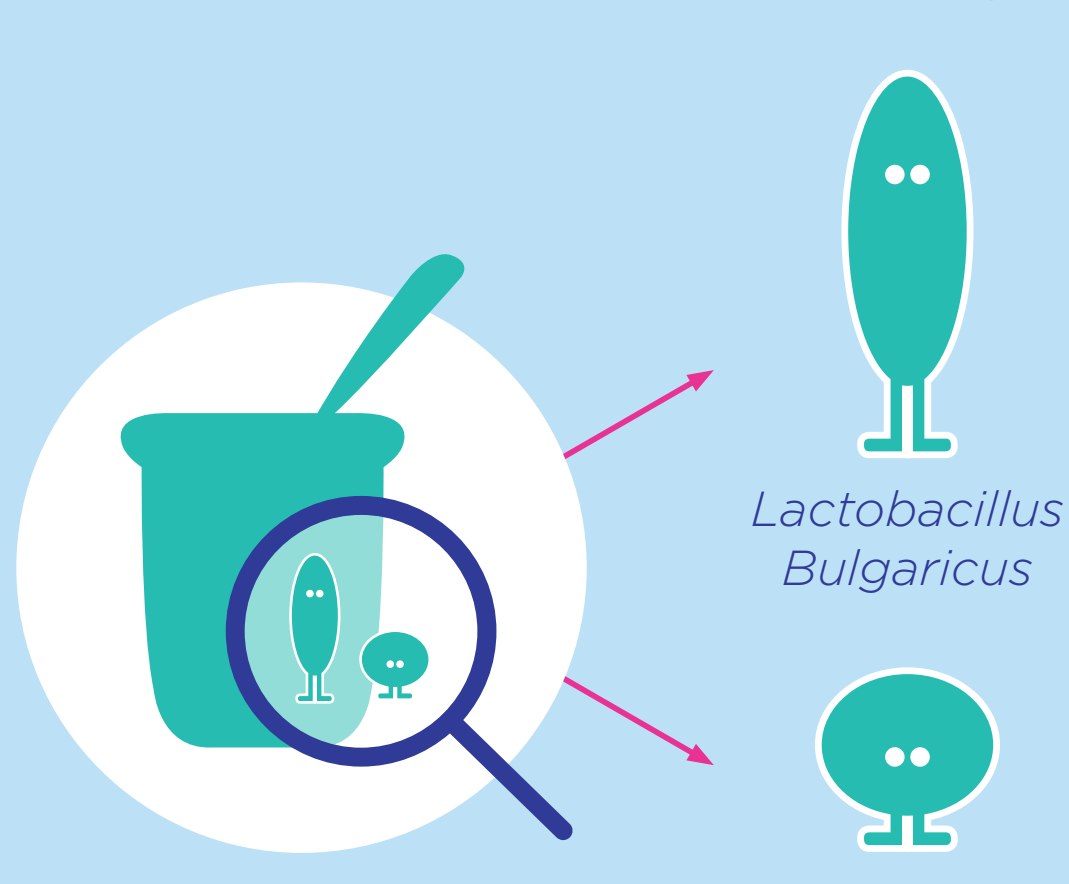
SIMPLEMENTE ADAPTE SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Evitar los excesos es una regla de oro que también es aplicable para los malos digestores e intolerantes a la lactosa



Las bacterias vivas del yogur ayudan a digerir la lactosa	Los quesos duros contienen poca o nada de lactosa	Consuma alimentos que contengan lactosa en pequeñas cantidades a lo largo del día
	como cheddar, provolone, mozzarella, etc.	

CONFIRMADO POR LA EFSA: EL YOGUR MEJORA LA DIGESTIÓN DE LA LACTOSA

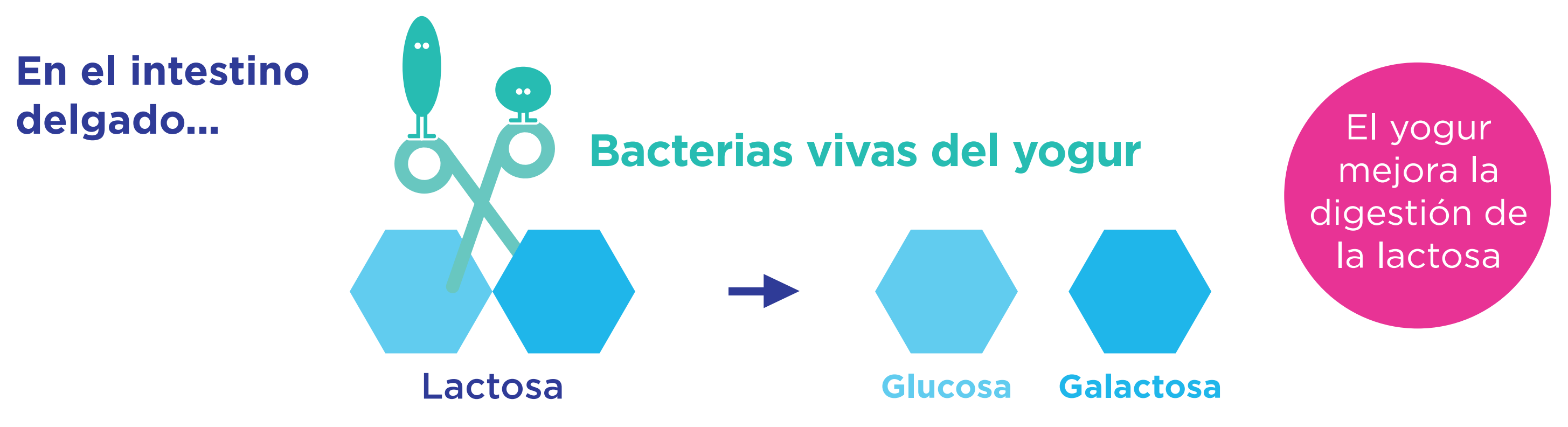


Codex Alimentarius (2003)

> Los cultivos vivos del yogur mejoran la digestión de la lactosa del producto en las personas con problemas para digerir la lactosa

efsa European Food Safety Authority

¡Al menos 10^8 bacterias por gramo!



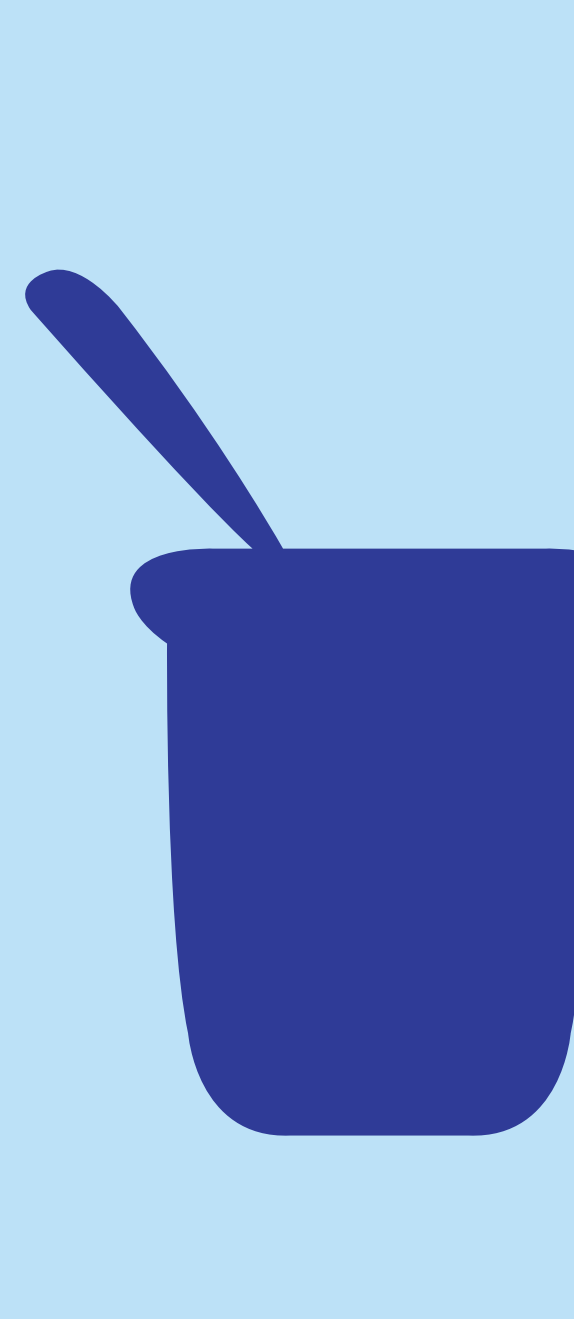
El yogur mejora la digestión de la lactosa

OTRAS ORGANIZACIONES MÉDICAS (NMA*, NIH*, FAO*...) RECOMIENDAN QUE LOS MALOS DIGESTORES Y LOS INTOLERANTES A LA LACTOSA CONSUMAN YOGUR

La WGO* ha emitido una declaración similar, recomendando el consumo de productos lácteos fermentados que contengan probióticos, con beneficios probados para la salud digestiva.

**NMA (Asociación Médica Nacional), NIH (los Institutos Nacionales de Salud, encuadrados en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos), EFSA (la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria), WGO (la Organización Mundial de Gastroenterología) y FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación).*

EL YOGUR TAMBIÉN ES UN ALIMENTO RICO EN NUTRIENTES



Calcio →	Ayuda a fortalecer los huesos y los dientes
Proteínas de alta calidad →	Ayudan a construir y reparar los músculos
Vitaminas + Minerales →	Esenciales para el funcionamiento del cuerpo
Ácidos linoleicos conjugados →	Estimulan el sistema inmunológico y tienen propiedades anticancerígenas
10^8 bacterias vivas con lactasa por g de yogur →	Mejora la digestión de la lactosa contenida en el yogur

El yogur es un **alimento conveniente para todos** y es una **buena alternativa para mantener una dieta equilibrada**.

Referencias:

Adolfsson O and al., Yogurt and gut function. Am J Clin Nutr 2004;80:245-56.
Bailey RK and al., Lactose intolerance and health disparities among African Americans and Hispanic Americans: an updated consensus statement. J Natl Med Assoc 2013;105:112-27.
Black RE and al., Children who avoid drinking cow milk have low dietary calcium intakes and poor bone health. Am J Clin Nutr 2002;76:675-80.
Casellas, F., Aparici, A., Pérez, M. J., & Rodriguez, P. (2016). Perception of lactose intolerance impairs health-related quality of life. European journal of clinical nutrition.
Codex Alimentarius, 2003. Codex standard for fermented milks. CODEX STAN 243-2003, 8pp.
Commission CA. Codex standard for fermented milks. Food and Agriculture Organization United Nation Roma 2003:1-5.
Efsa Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal 2010;8:n/a-n/a.
Efsa Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion (ID 1143, 2976) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010;8:n/a-n/a.
Ellen Muehlhoff, Anthony Bennett, Deirdre mcmahon. Food and agriculture organization of the united nations. Milk and products in human nutrition. 2013
Gaucheron F. Milk and dairy products: a unique micronutrient combination. J Am Coll Nutr 2011;30:400S-9S.)
Hermans MM and al,. The relationship between lactose tolerance test results and symptoms of lactose intolerance. Am J Gastroenterol 1997;92:981-4.
Lukito W and all., From 'lactose intolerance' to 'lactose nutrition'. Asia Pac J Clin Nutr 2015;24 Suppl 1:S1-8.
Marteau, A. and Marteau, Ph. Entre intolérance au lactose et maldigestion. Cahiers de nutrition et de diététique 2005;40:20-23.
Misselwitz B and al., Lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and treatment. United European Gastroenterol J 2013;1:151-9.
Nicklas TA and al., Prevalence of Self-reported Lactose Intolerance in a Multiethnic Sample of Adults. Nutrition Today 2009;44:222-7.
Nicklas TA and al., Self-perceived lactose intolerance results in lower intakes of calcium and dairy foods and is associated with hypertension and diabetes in adults. Am J Clin Nutr 2011;94:191-8.
Savaiano DA. Lactose digestion from yogurt: mechanism and relevance. Am J Clin Nutr 2014;99:1251S-5S.
Suarez FL and al., A comparison of symptoms after the consumption of milk or lactose-hydrolyzed milk by people with self-reported severe lactose intolerance. N Engl J Med 1995;333:1-4.
Suchy FJ, Brannon PM, Carpenter TO, et al. NIH consensus development conference statement: Lactose intolerance and health. NIH Consens State Sci Statements 2010;27:1-27.
Szilagyi A. Adult lactose digestion status and effects on disease. Can J Gastroenterol Hepatol 2015;29:149-56.
Wang and al., Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. Nutr Res 2013;33:18-26.
Webb D, Donovan SM, Meydani SN. The role of yogurt in improving the quality of the American diet and meeting dietary guidelines. Nutrition reviews 2014;72:180-9.
WGO. World Digestive Health Day. 10 global diet and lifestyle tips on how to improve digestive health. http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/events/WDHD/2012/10%20Global%20Tips/10-Global-Tips-english.pdf. May 29, 2012.
Whigham LD, Cook ME, Atkinson RL. Conjugated linoleic acid: implications for human health. Pharmacol Res 2000;42:503-10.

YOGURT IN NUTRITION
INITIATIVE FOR A BALANCED DIET

WORLD GASTROENTEROLOGY ORGANISATION · WGO ·