¿Tiene Dificultades Con Los Alimentos Lácteos?

Cuando está embarazada es importante que coma alimentos con calcio, vitamina D y proteína. Los alimentos lácteos pueden ser una buena manera de hacerlo. Pero algunas mujeres no los digieren bien. Esto se debe a que la leche tiene lactosa, un azúcar que muchas personas no pueden digerir.

Usted puede hacer que le sea más fácil digerirlos.

Puede:

- Comer o beber pequeñas porciones de leche o yogur 5 o 6 veces al día. Beba o coma 1/2 taza por vez.
- Beba leche con las comidas, en lugar de beberla sola.
- Caliente la leche antes de beberla.
- Use leche para hacer sopas o platos al horno.

Escoja alimentos con poca lactosa.

- Pruebe yogur con cultivos activos vivos. Lea la etiqueta.
- Coma quesos duros (maduros). Pruebe jack, cheddar, mozzarella o parmesano.
- Beba suero de leche cultivado (buttermilk). Úselo al hornear.

Pruebe estos productos para ayudar a digerir los alimentos lácteos.

- Pregúntele a su proveedor de atención de la salud sobre productos como Lactaid™ y DairyEase™.
- Puede tomar estas pastillas antes de comer helado, yogur y queso o de beber leche.
- También puede obtener gotas para añadirle a la leche.
- Puede comprar leche sin lactosa. WIC ofrece leche sin lactosa y leche de soya reforzada con calcio.

Si sigue teniendo problemas:

- Busque la lactosa oculta en los alimentos. Si encuentra en la etiqueta las palabras curd (cuajada), whey (suero de leche), milk by-products (subproductos de la leche), dry milk solids (sólidos secos de la leche) o non-fat dairy powder (polvo de leche sin grasa), el producto contiene lactosa.
- Consulte a su proveedor antes de tomar cualquier medicamento para la diarrea o los gases.

Tome calcio adicional con vitamina D.

- Pregúntele a su proveedor y/o a su dietista qué tipo y qué cantidad debe tomar.