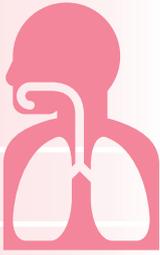


**La intolerancia a la lactosa es una de las formas más comunes de intolerancia alimentaria y suele confundirse con la alergia a la leche de vaca**

La intolerancia a la lactosa es la incapacidad para digerir la lactosa, el principal hidrato de carbono presente en la leche. La fermentación de la lactosa no digerida puede provocar síntomas gastrointestinales similares a los de la alergia a la leche de vaca.

Alergia a la proteína de leche de vaca		Intolerancia a la lactosa (primaria o tipo adulto)	
	<b>Reacción inmunológica</b>		<b>Déficit de enzimas</b>
	<b>Picos durante el primer año de vida</b>		<b>Aparición de síntomas: 5-6 años de edad</b>
<b>Tiende a remitir en la infancia (2-5 años de edad)</b>		<b>Irreversible</b>	
<b>Proteínas de la leche de vaca</b>	<b>ALIMENTOS IMPLICADOS</b>	<b>Lactosa</b>	
<b>Angioedema de labios, lengua y paladar; prurito oral, náuseas, dolor abdominal, vómitos, diarrea, sangre y/o moco en las heces</b>	<b>SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES</b>	<b>Dolor abdominal, náuseas, hinchazón, flatulencia, diarrea</b>	
<b>Piel (urticaria, angioedema); sistema respiratorio (desde picor nasal hasta dificultad para respirar); otros (signos de anafilaxis); dermatitis atópica</b>	<b>SÍNTOMAS EXTRAINTESTINALES</b>	<b>Cefalea, vértigo, deterioro de la memoria, letargo</b>	
<b>Prueba de exposición oral</b>	<b>TEST DE DIAGNÓSTICO</b>	<b>Test de hidrógeno espirado</b>	
<b>Dieta exenta de proteínas de leche de vaca</b>	<b>TRATAMIENTO DIETÉTICO</b>	<b>Dieta baja en lactosa</b>	

### Cuándo restringir la lactosa

<b>Deficiencia congénita de lactasa</b> <i>Exclusión total de la lactosa</i>		<b>Intolerancia primaria a la lactosa</b> <i>Dieta baja en lactosa</i>		<b>Intolerancia secundaria a la lactosa</b> <i>Dieta baja en lactosa (temporalmente)</i>		<b>Alergia a la leche de vaca</b> <i>Sin restricciones (salvo en el caso de enteropatía severa)</i>	
---	---	---	---	---	---	--	---

**La eliminación innecesaria de la lactosa de la dieta del bebé es poco beneficiosa para el desarrollo de una microbiota intestinal saludable.**

**Conocer mejor las diferencias entre la intolerancia a la lactosa y la alergia a la proteína de la leche de vaca puede ayudar a evitar errores en el diagnóstico y tratamiento de estas afecciones.**

#### Intolerancia a la lactosa



Annals of Nutrition & Metabolism Vol. 73, Suppl. 4, 30-37, 2018



Annales Nestlé Vol. 76, No. 3, 2018

