

### Tu semáforo alimentario

Qué puedo y qué no puedo comer? Con este semáforo orientativo intentaremos aconsejarte, pero recuerda que en cualquier producto aparentemente sin lactosa (ya que en su estado natural no lo contiene) pueden añadir ingredientes y aditivos que lo conviertan en un producto no apto para los intolerantes. Por tanto, la recomendación es siempre leer con atención la etiqueta de los ingredientes y preguntar al fabricante ante cualquier duda. Y si lo que quieres es conocer los niveles de lactosa de diferentes productos lácteos, consulta nuestro

<b>Alimentos e ingredientes prohibidos</b>	<b>Alimentos</b> Leche vaca Leche en polvo Batido de leche Derivados lácteos Nata Quesos frescos y fermentados Mascarpone Quark Feta Crema de leche Postres lácteos Margarina Mantequilla Helados Salsa bechamel  <b>Ingredientes y aditivos (ver notas 1 y 2)</b> Lactosa Monohidrato de lactosa Azúcar de la leche Sólidos lácteos Lactitol (E966) (1) Trazas de leche Suero Suero lácteo Suero de leche Suero en polvo Cuajo Cuajada Grasas de leche
--	---

<p><b>Alimentos y productos que pueden contener lactosa</b></p> <p><b>" Vigilar cuando se indica AZÚCARES, puede esconder lactosa al tratarse de un azúcar."</b></p> <p><b>" Vigilar en medicamentos y complejos vitamínicos dónde se utiliza como excipiente."</b></p> <p><b>"Vigilar cuando los productos han sido procesados y se les ha añadido algún ingrediente o aditivo."</b></p> <p><b>"Vigilar cuando se trata de bebidas alcohólicas."</b></p>	<p><b>Alimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Purés y sopas</li><li>Pan</li><li>Pasteles</li><li>Fiambres</li><li>Embutidos</li><li>Pasteles y frituras de carne</li><li>Huevos guisados con leche</li><li>Sucedáneos de huevos en batidos</li><li>Flanes</li><li>Puré de patatas</li><li>Crema o puré</li><li>Bollería</li><li>Donuts, Crêpes, Bollos</li><li>Bizcochos, galletas</li><li>Tostadas</li><li>Precocinados</li><li>Cereales enriquecidos</li><li>Aderezo de ensaladas y mayonesas</li><li>Sorbetes</li><li>Tartas</li><li>Yogures</li><li>Batidos, ponches, malteados</li><li>Chocolate con leche</li><li>Rebozados</li><li>Sucedáneos de chocolate</li><li>Sopas instantáneas</li><li>Bebidas alcohólicas destiladas o fermentadas (2)</li></ul> <p><b>Productos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Medicamentos</li><li>Complejos vitamínicos</li><li>Dentífricos</li></ul>
---	--

<b>Alimentos e ingredientes que se pueden consumir</b>	<p><b>Alimentos</b> Fruta natural Frutos secos Mariscos Cereales Huevos Miel Mermelada Patatas Arroz Pasta Verduras Carnes Pescados Legumbres Tofu Leches vegetales: soja, coco, avena, arroz, almendras. etc.</p> <p><b>Ingredientes y aditivos de origen lácteo (ver nota 3)</b> Lactatos (E325, E326, E327) Esteres lácticos (E472b) Lactilatos (E481, E482) Proteínas de la leche Caseína Caseinato Caseinato de calcio (antiguo H4511) Caseinato de sodio (antiguo H4512) Caseinato potásico Caseinato magnésico Lactábumina Lactoglobulina</p> <p><b>Ingredientes y aditivos</b> Ácido láctico (E270) Riboflavina (E101) Almidón</p>
<p><b>(1, 2) EXCEPCIONES EN LA OBLIGATORIEDAD DE INCLUSIÓN EN EL ETIQUETADO</b> El último REAL DECRETO 1245/2008 especifica las excepciones previstas en la obligatoriedad de figurar en el etiquetado de los productos alimentarios y que en el caso de los lácteos son:</p> <p><b>(1) Lactitol</b> Derivado de la lactosa. Utilizado como edulcorante bajo en calorías para caramelos, chicles sin azúcar, galletas, helados, y toda clase de alimentos bajos en calorías. También utilizado en laxantes.</p> <p><b>(2) Derivados lácteos</b> Cuando son utilizados en el procedo de elaboración de bebidas alcohólicas o fermentadas (vino, cerveza, sidra).</p> <p><b>(3) CONTAMINACIÓN CRUZADA</b></p> <p><b>Ingredientes origen lácteo:</b> Precaución con los ingredientes y aditivos de origen lácteo. Aunque no tienen relación con la lactosa puede existir una contaminación cruzada de lactosa al tener un mismo origen lácteo. Debemos contactar siempre con el fabricante para que nos garantice que no existe una contaminación cruzada de lactosa y que sean aptos para los intolerantes.</p>	