

¿Cómo tomar Nutira®?

Nutira®, Lactasa 4500 FCC (Food Chemicals Codex), debe tomarse justo antes de ingerir un alimento lácteo, cualquier plato o postre que contenga o pueda contener leche en su receta.

La dosis recomendable es de 1 cápsula con cada alimento que contenga lactosa. La dosis puede requerir ajuste en función de las necesidades individuales y del consumo de productos que contienen lactosa, por lo que la cantidad de lactasa ingerida al día dependerá, exclusivamente, del número de veces que se ingieran productos con lactosa y de la tolerancia del individuo a esta sustancia.

No tome más de 4 cápsulas de **Nutira®** a la vez.

Nutira®
Lactasa 4500 FCC



No olvide llevarlo siempre cuando salga a comer fuera

Nutira®
Lactasa 4500 FCC



Nutira® 30 cápsulas - CN: 159256.9

Apto para diabéticos

No contiene gluten

No es útil para personas alérgicas a las proteínas de la leche

¿Intolerancia a la lactosa?



Nutira®
Lactasa 4500 FCC

Contribuye a una mejor digestión de los lácteos

INFO **S**ALVAT

900 80 50 80

infosalvat@salvatbiotech.com

Laboratorios SALVAT, S.A. - C/ Gall, 30-36
08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona) España

702785 - Ene 11

S
SALVAT
innovación y calidad

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

¿Qué es la lactosa, con “o”?

La **lactosa** es un azúcar presente en la leche de los mamíferos, y en muchos alimentos preparados a partir de la leche: natas, cremas, postres, helados... También algunos platos preparados, así como ciertos medicamentos, pueden contener lactosa.

¿Qué es la lactasa, con “a”?

La **lactasa** es una enzima producida por el intestino delgado que desdobra la lactosa en sus dos componentes básicos (glucosa y galactosa) para que estos puedan ser absorbidos por nuestro organismo. Si los niveles de lactasa son bajos o ésta no realiza bien su labor, se manifiestan los síntomas de la denominada “intolerancia a la lactosa”.

¿Qué es la “intolerancia a la lactosa”?

Ser intolerante a la lactosa significa no tener suficiente enzima (lactasa) en el intestino delgado para descomponer toda la lactosa consumida. La lactosa no descompuesta pasará al intestino grueso, provocando molestias digestivas.

Tipos de intolerancia a la lactosa

El tipo de intolerancia a la lactosa más común es el producido por la pérdida progresiva de la lactasa intestinal: en muchos casos, con la edad, el intestino tiende a producir menos lactosa. También existen otros tipos de intolerancia a la lactosa como la ausencia completa de lactasa congénita (enfermedad muy rara que se produce desde el nacimiento) o la causada por alguna enfermedad, como una infección o una inflamación intestinal, que lesiona la mucosa del intestino.

Síntomas de la intolerancia a la lactosa

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa suelen aparecer entre 15 minutos y 2 horas después de haber ingerido alimentos que contengan lactosa y pueden remitir entre 3 y 6 horas más tarde.

Los más comunes son:

- **Distensión abdominal**
- **Flatulencias**
- **Dolor abdominal**
- **Espasmos**
- **Diarrea**
- **Náuseas**

¿Afecta a todos por igual?

La intensidad de los síntomas varía dependiendo de la cantidad de lactosa ingerida y de la intolerancia individual. Hay pacientes que con pequeñas cantidades de lactosa pueden presentar síntomas mientras que otros toleran cantidades mayores.

¿Cómo minimizar los síntomas de la intolerancia a la lactosa?

- Suprimir todos los lácteos y alimentos que contengan lactosa.

Precaución: Una dieta baja en lácteos aumenta el riesgo de desarrollar osteoporosis debido a la falta de calcio por lo que debe aumentarse el consumo de otros alimentos ricos en calcio (espinacas, col, acelgas, sardinas, atún, etc.) y suplementos de calcio.

- Ingerir un suplemento de la enzima lactasa, (**Nutira® Lactasa 4500 FCC**) ayuda a desdoblar la lactosa y previene la aparición de molestias digestivas que se producen tras la toma de lácteos en los pacientes intolerantes a la lactosa.

Alimentos que pueden contener lactosa

- Leche, flanes, natillas, quesos, nata, mantequilla, margarina y dulce de leche
- Sopas, cremas y purés
- Platos preparados de pasta
- Pan de molde
- Productos cárnicos y embutidos
- Huevos guisados
- Platos gratinados
- Pasteles y frituras de carne o pescado
- Alimentos fritos con mantequilla o con pasta para rebozar
- Salsas, aderezos para ensaladas y mayonesas
- Pastelería industrial
- Helados cremosos
- Batidos
- Sucedáneos del huevo, como los empleados en batidos y flanes
- Chocolate con leche
- Grageas y sucedáneos del chocolate
- Cereales enriquecidos con proteínas

1 cápsula de **Nutira®**

le ayudará a digerir la cantidad de lactosa contenida en:

Leche de vaca	— 250 ml (1 vaso)
Leche condensada	— 150 g
Helado de leche	— 200 g
Leche de cabra	— 250 ml (1 vaso)
Crema de leche	— 150 g
Arroz con leche	— 200 g
Leche en polvo	— 30-50 g
Queso fresco	— 400 g
Yogur	— 250 g (2 yogures)

