

# LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

## INFORMACIÓN ALIMENTARIA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

## ¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

**La lactosa es el llamado azúcar de la leche, un disacárido natural compuesto de glucosa y galactosa.** Un azúcar naturalmente presente en la leche de todos los mamíferos (vaca, oveja, cabra,...) y sus derivados (queso, yogur, nata, mantequilla, helados, etc.).

Nuestro organismo, para poder digerir la lactosa, debe desdoblarla en glucosa y galactosa. **La intolerancia a la lactosa** se produce cuando en nuestro intestino delgado no hay suficiente cantidad del enzima lactasa, necesaria para desdoblar esta lactosa consumida. La lactosa, sin digerir, llega al intestino grueso y provoca los síntomas clásicos de esta intolerancia como son dolores intestinales, gases, diarrea, hinchazón de barriga y nauseas.



**LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA (el azúcar de la leche) NO ES LO MISMO QUE LA ALERGI A LAS PROTEÍNAS DE LA LECHE (caseína, beta-lactoglobulina, ...) cuya reacción es aguda y puede ser grave e implicar un riesgo de muerte inmediata.**

**Las personas alérgicas a las proteínas de la leche no pueden consumir productos lácteos, aunque sean “sin lactosa” o con “bajo contenido en lactosa”.**

**¡ES MUY IMPORTANTE TENER CLARA LA DIFERENCIA!**

Tampoco se debe confundir la intolerancia a la lactosa con **la galactosemia**, que es una enfermedad congénita causada por una deficiencia enzimática que impide el metabolismo de la galactosa, un azúcar de la lactosa.

**La información alimentaria es una herramienta importante** para las personas con intolerancia a la lactosa ya que es el principal medio de comunicación entre los operadores alimentarios (productores, vendedores, personal de hostelería, etc.) y los consumidores, permitiendo que conozcan la composición de los alimentos y hacer elecciones seguras para ellos.

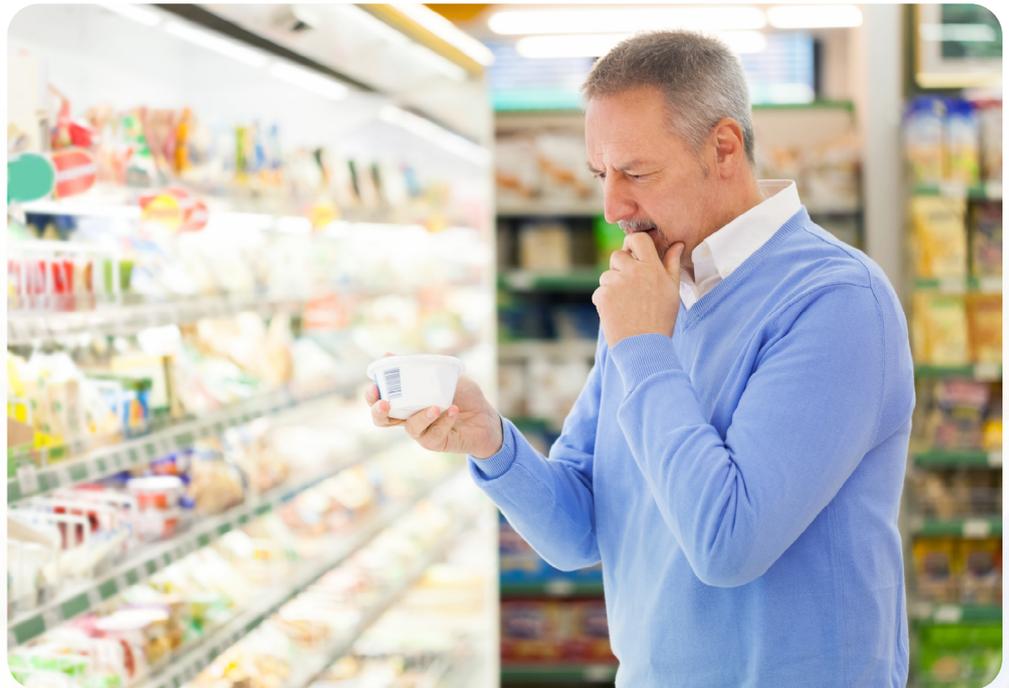
## INFORMACIÓN SOBRE LA PRESENCIA DE LACTOSA EN ALIMENTOS ENVASADOS

En la **“lista de ingredientes”** debe figurar de forma destacada, mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de ingredientes, las palabras **lactosa, leche o cualquiera de sus derivados**. En caso de que no haya lista de ingredientes, se indicarán después de la palabra “contiene”.

Cuando en la lista de ingredientes (o después de la palabra contiene) figure de forma destacada la palabra **leche o cualquiera de sus derivados**, debe entenderse que el producto contiene **lactosa y proteínas lácteas**, por lo que no resulta apto ni para alérgicos a las proteínas de la leche ni para intolerantes a la lactosa.

**Es importante leer siempre la lista de ingredientes** porque hay muchos alimentos distintos de los productos lácteos (embutidos, sopas, salsas, bollería, etc.) que incluyen lactosa entre sus ingredientes.

También es importante prestar atención al etiquetado precautorio (Ej.: “puede contener leche o lactosa”) que puede figurar en alimentos, en principio libres de leche o lactosa de forma natural, y que advierte al consumidor de una posible presencia no intencionada e inevitable de lactosa, por ejemplo, por una posible contaminación cruzada.



# INFORMACIÓN SOBRE LA PRESENCIA DE LACTOSA EN ALIMENTOS NO ENVASADOS

## La información alimentaria puede transmitirse de diferentes formas en función de la modalidad de venta del alimento:

**En etiquetas** adheridas al alimento en el caso de que éste se haya envasado previamente por el minorista para su venta inmediata y la venta sea sin vendedor (por ejemplo, bandeja de frutas, carne, bollos, queso, etc.).

El tamaño de letra de las etiquetas deberá ser, al menos, 1,2 mm con carácter general y 0,9 mm cuando la superficie mayor del envase sea inferior a 80 cm<sup>2</sup>.

### **Mediante otros medios apropiados**

como información oral, menú o carta, accesibles para el consumidor antes de que finalice la compra y sin coste adicional.

En el establecimiento se debe indicar donde se puede obtener esta información o a quién dirigirse para solicitarla y, si se facilita oralmente, también habrá un registro escrito o electrónico a disposición de los consumidores y autoridades de control oficial.

**Rotulada en carteles** colocados donde los alimentos se presenten para su venta. Puede facilitarse así en el caso de:

- Alimentos que se suministran sin envasar o se envasan en el lugar de venta a petición del comprador.
- Alimentos previamente envasados por el minorista para su venta inmediata, siempre que la venta se realice con vendedor.

**En la venta a distancia** (por ejemplo, teléfono o internet) esta información se facilita al consumidor antes de que se realice la compra, mediante el soporte de venta a distancia y sin coste adicional. Y acompañará a los productos de forma escrita en el momento de su entrega. Más información en:

[www.aesan.gob.es>publicaciones>seguridad alimentaria>venta a distancia](http://www.aesan.gob.es>publicaciones>seguridad alimentaria>venta a distancia)



### **Recuerda...**

**En el ámbito doméstico también debemos tomar medidas para evitar la contaminación cruzada** en los alimentos que cocinamos, tales como: almacenamiento separado de alimentos con y sin lactosa, precaución con el uso de utensilios de cocina, etc.

## MENCIONES “SIN LACTOSA” Y “BAJO CONTENIDO EN LACTOSA”

La Legislación de la Unión Europea no regula las condiciones para el uso de las menciones “sin lactosa” o “bajo contenido en lactosa”.

Dada la importancia de estas menciones para las personas intolerantes a la lactosa, sobre la base de la opinión científica de EFSA, se han adoptado unas orientaciones nacionales -no vinculantes- sobre el empleo de unos niveles en productos de consumo ordinario comercializados en España, hasta que se adopten normas armonizadas en la Unión Europea.

### Alimentos “SIN LACTOSA”

Son aquellos que acrediten ausencia de lactosa con las técnicas analíticas más sensibles disponibles. Es decir, inferior al 0,01% de lactosa.

### Alimentos con “BAJO CONTENIDO EN LACTOSA”

Son aquellos con contenidos en lactosa residual medible y que se sitúan generalmente por debajo del 1%.

En los alimentos exentos de leche o lactosa de forma natural la mención “sin lactosa” podrá figurar sólo cuando no todos los alimentos similares posean esa misma característica, por ejemplo sopas, embutidos o salsas, donde hay unos productos que contienen leche o lactosa entre sus ingredientes (y que figurarán de forma destacada) y otros que no. Sin embargo, otros alimentos como la miel o los zumos no pueden incluir estas menciones ya que dentro de estos grupos o categorías de alimentos ninguno contiene leche o lactosa.

### Preparados para lactantes y preparados de continuación

Para el uso de la mención “sin lactosa” estos alimentos tienen establecido en su normativa el límite específico de 2,5 mg/100 kJ (10 mg/100 Kcal).

Cuando se utilice la mención «sin lactosa» en preparados para lactantes y de continuación fabricados a partir de fuentes de proteínas distintas de las de soja, irá acompañada de la indicación «no adecuado para lactantes con galactosemia», en caracteres del mismo tamaño e igual visibilidad que la mención «sin lactosa» y junto a esta.

### Personas con galactosemia

Los productos “sin lactosa” y “bajo contenido en lactosa” no son aptos para las personas con galactosemia.

### Personas con alergia a las proteínas de la leche

Los alimentos “sin lactosa” y “bajo contenido en lactosa” no son aptos para personas con alergia a la leche (proteínas).



## CON EL COMPROMISO DE TODOS, TODOS PODEMOS DISFRUTAR CON SEGURIDAD

**Este folleto divulgativo se ha basado en:**

**Reglamento (UE) N° 1169/2011** del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Reglamento Delegado (UE) 2016/127** de la Comisión, de 25 de septiembre, que complementa el Reglamento (UE) N° 609/2013 del Parlamento Europeo y del Consejo en lo que respecta a los requisitos específicos de composición e información aplicables a los preparados para lactantes y preparados de continuación, así como a los requisitos de información sobre los alimentos destinados a los lactantes y niños de corta edad.

**Comunicación de la Comisión de 13 de julio de 2017** relativa a la información alimentaria facilitada acerca de las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, según figuran en el anexo II del Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor (2017/C 428/01).

**Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero**, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

**Guía de aplicación** de las exigencias de información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor (AECOSAN 2015).

**Dictamen científico de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, de 10 de septiembre de 2010**, sobre los contenidos máximos en la intolerancia a la lactosa y la galactosemia <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2010.1777>

**Nota informativa de la AESAN:** Condiciones de empleo de las menciones: “sin lactosa” y “bajo contenido en lactosa” [www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es) > Seguridad Alimentaria > legislación > interpretaciones normativas > riesgos nutricionales

Este documento divulgativo contiene únicamente aquellos aspectos que se han considerado de interés y no compromete por tanto la responsabilidad del editor y de los autores. Únicamente se considerarán válidos y vinculantes los textos legales.

**Más información en:**

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es) > Seguridad Alimentaria > Gestión de Riesgos > Seguridad Nutricional > Información alimentaria facilitada al consumidor

