

Noticias Yakult ¡Gracias por tu preferencia!

¿Las personas con intolerancia a la lactosa pueden consumir Yakult?

Foto

Si, la fermentación de algunos lácteos reduce el contenido de lactosa.

Tal es el caso de los productos Yakult, lácteos fermentados que contienen *Lactobacillus casei* Shirota, probióticos que separan o predigieren los componentes de la lactosa (glucosa y galactosa)

para que se absorban bien y no ocasionen síntomas como inflamación, diarrea o flatulencias en personas intolerantes a la lactosa.

Quienes tienen este padecimiento no necesitan eliminar por completo los lácteos, lo ideal es optar por leches deslactosadas o derivados lácteos bajos en lactosa, distribuyendo su consumo a lo largo del día. Así se asegura un buen aporte de nutrientes como calcio y vitamina D presentes en este grupo de alimentos.

Ahora ya lo sabes, si padeces de intolerancia a la lactosa no tienes que renunciar a los beneficios de los productos Yakult. ¡Inclúyelos en tu alimentación diaria y cuida tu salud digestiva!