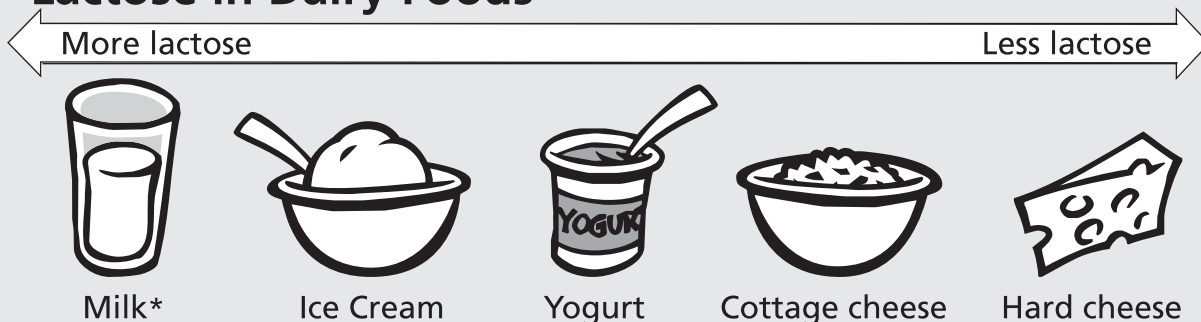




Enjoy Dairy Again!

Lactose intolerance doesn't mean you can't enjoy milk, cheese and yogurt. Lactose is the natural sugar in milk and dairy foods. People with lactose intolerance can digest some milk sugar. Look below to see how much lactose is in your favorite dairy foods:

Lactose in Dairy Foods



* Even though milk has more lactose, research shows that lactose intolerant people can drink up to two cups of milk a day when consumed with meals. Chocolate milk and whole milk may be easier to digest.

Tips to Enjoy Dairy

- Enjoy cheese, especially hard cheeses like Cheddar and Swiss.
- Drink milk with meals, not alone.
- Eat small amounts of milk, cheese, and yogurt three or more times every day.
- Try soups, cereals and puddings cooked with milk.
- Choose yogurt with the words "active cultures" on the label.
- Buy lactose-reduced or lactose-free milk from your grocery dairy case.
- **Add lactose enzyme tablets to regular milk, these are available in drug stores.**

The Facts

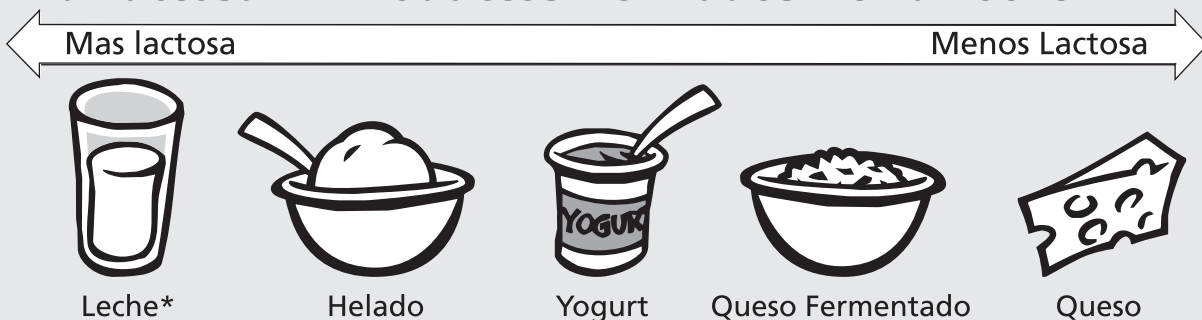
- You can still enjoy milk, cheese and yogurt even if you are lactose-intolerant.
- Lactose intolerance is not an allergy or as common as some people think.
- Check with your doctor if you think you have lactose intolerance. The test is easy and painless.



¡Disfrute De La Leche Y Sus Derivados De Nuevo!

La intolerancia a los lácteos no significa que no pueda disfrutar de la leche, el queso y el yogurt. La lactosa es el azúcar que existe de forma natural en la leche y sus derivados. La gente que es intolerante a la lactosa puede digerir algo del azúcar de la leche. Vea a continuación cuanta lactosa contienen sus productos lácteos favoritos:

La Lactosa En Productos Derivados De La Leche



* Aunque la leche tiene mayor lactosa, numerosos estudios muestran que la gente con intolerancia láctea puede beber hasta dos tazas de leche diarias si las toman con alimentos. La leche sabor chocolate y la leche entera puede que sean aun más fáciles de digerir.

Consejos Para Disfrutar Leche Y Sus Derivados

- Disfrute el Queso, especialmente quesos como el queso suizo y el queso amarillo.
- Tome leche con comidas y no sola.
- Consuma pequeñas cantidades de leche, queso y yogurt tres veces o mas al día.
- Pruebe sopas, cereales y pudines preparados con leche.
- Escoja yogurt con la frase "culturas activas" en la etiqueta.
- Compre leche baja en lactosa o sin lactosa en su supermercado preferido.
- Agregar pastillas de enzima de lactasa a la leche normal. Estas pastillas se consiguen en las farmacias.

Las Verdades

- Usted puede disfrutar de la leche el queso y el yogurt aunque sea usted intolerante a los lácteos.
- La intolerancia Láctea no es una alergia, ni es tan común como parece.
- Visite a su medico si usted cree que es intolerante a los lácteos. El examen es fácil y no es doloroso.