

# ¿Has escuchado la palabra deslactosada?

Seguro tú o algún conocido toma o come productos deslactosados

¿Sabes a qué se refieren con esto?

Deslactosada

En realidad la leche normal y la deslactosada son lo mismo, es decir a la deslactosada no le quitan la lactosa si no que le agregan la enzima para que podamos digerirla mejor!

La única diferencia que existe entre la leche o derivados normales y los deslactosados es que a la deslactosada le agregan una enzima llamada lactasa, que es la enzima que necesitamos para diluir la lactosa (azúcar de la leche).

La enzima lactasa es necesaria para degradar la lactosa a galactosa y glucosa para que pueda ser usada como energía.

También hay leche hecha de soya o de arroz