



## ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE DEVE TER ATENÇÃO REDOBRADA

*Pais de crianças alérgicas a essa importante fonte de nutrientes e vitaminas devem encontrar alternativas na alimentação dos filhos, evitando que sofram com a falta de substâncias importantes para um crescimento saudável e qualidade de vida*



Cientistas não conseguiram precisar, mas é sabido que grande parte da população mundial possui intolerância parcial ou total a lactose. Tudo começa por volta dos cinco anos de idade, quando o organismo deixa de desenvolver a lactase, enzima responsável pela digestão do leite. Quando isso ocorre, a lactose, que é o açúcar do leite, chega ao intestino grosso sem ser absorvida pelo organismo, sendo fermentada por bactérias e causando gases e sintomas típicos de uma indigestão. Os sintomas mais comuns são a diarreia, distensão abdominal e náusea, sendo que o grau de severidade depende da quantidade de lactose ingerida.

Como todos sabem, o leite é um dos alimentos mais importantes durante a fase de crescimento de uma criança. É através da bebida que elas obtêm cálcio, proteínas, sais minerais e gorduras, sendo um alimento completo e indispensável. No caso de crianças com intolerância a lactose, deve se achar um meio de contornar a situação. É recomendado consultar um profissional que avaliará o grau de intolerância e dirá se a bebida deve ser retirada completamente da dieta (em casos mais graves como a alergia ao leite) ou se bebidas com baixo teor de lactose podem ser mantidas. O fator mais importante é adequar a alimentação e procurar uma fonte segura de cálcio, como o espinafre ou soja.

A **SupraSoy**, linha de alimentos em pó à base de soja com alto valor nutricional, é uma excelente alternativa para crianças com essa condição. Fonte de vitaminas A, B12, D, Ferro, Fósforo, fibras, Cálcio, Cobre e Zinco, a versão sem lactose do leite em pó **SupraSoy** é um alimento completo, de fácil digestão e muito saboroso.

### Sobre SupraSoy

**SupraSoy** é uma linha de alimentos em pó à base de soja com alto valor nutricional. O alimento é da marca Josapar e tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa, melhorando os hábitos alimentares. Feito com a proteína isolada da soja, SupraSoy é rico em vitaminas A, B12 D, Ferro, Fósforo e Fibras, é também fonte de Cálcio, Cobre e Zinco.

Para compor receitas diversas está disponível em oito sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e Fibras Light*. Com diferencial em sabor, **SupraSoy** garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol, além de oferecer os benefícios nutricionais da proteína da soja, como a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da

osteoporose, do câncer de mama e de próstata. Para se ter ideia, em cada porção de 20g de SupraSoy Light, o corpo recebe 5,7g de proteína de soja e apenas 71 calorias.  
[www.suprasoy.com.br](http://www.suprasoy.com.br)