



UNIVERSIDAD FINIS TERRAE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**CREACIÓN Y VALIDACIÓN DE GUÍA EDUCATIVA SOBRE
CONOCIMIENTO GENERAL Y LÁCTEOS PROCESADOS APTOS
PARA EL CONSUMO DE ADULTOS CON SÍNTOMAS DE
HIPOLACTASIA.**

NATALIA DEL ROSARIO GONZÁLEZ RUFFINATTI.

Tesis presentada a la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad
Finis Terrae, para optar al Título Profesional de Nutricionista.

Profesor Guía: Claudia Cisternas A.
Profesor de Metodología: Dra. Victoria Espinosa Ferrada.

Santiago, Chile

2014

Índice

	Página.
Resumen.....	
Introducción.....	1.
Marco teórico	
Definición de Intolerancia a la lactosa o hipolactasia..	3.
Definición de Lactosa.....	4.
Definición de Lactasa.....	4.
Historia.....	4.
Prevalencia.....	4.
Síntomas.....	5.
Diagnóstico.....	5
Manejo y tratamiento.....	6.
Principales alimentos que contienen lactosa.....	7.
Alimentos bajos o sin lactosa.....	7.
Como facilitar la tolerancia a la lactosa.....	8.
Modificación en los lácteos.....	8.
Crecimiento del mercado.....	9.
Justificación del estudio.....	10.
Variables del estudio	
Grupo de expertos.....	11.
Marcha blanca.....	12.
Pregunta de investigación.....	13.
Objetivo general.....	13.
Objetivos específicos.....	13.
Diseño de la investigación	
Metodología.....	14.
Tipo de estudio.....	14.
Universo, Población y Muestra.....	14.
Criterios de inclusión y exclusión.....	15.

Metodología de la investigación

Etapa de recolección de información.....	17.
Etapa de redacción de la información.....	18.
Etapa de diseño del instrumento material educativo...	19.
Etapa de diseño del instrumento encuestas.....	20.
Etapa de validación del instrumento.....	21.
Etapa de prueba del instrumento.....	22.
Plan de análisis.....	23.
Resultados búsqueda científica.....	24.
Resultados búsqueda en supermercados.....	25.
Resultados validación grupo de expertos.....	27.
Resultados marcha blanca.....	30.
Discusión.....	37.
Conclusión.....	39.
Bibliografía.....	43.
Anexo1.....	47.
Anexo2.....	51.
Anexo3.....	52.
Anexo4.....	53.
Anexo5.....	54.
Anexo6.....	55.
Anexo7.....	57.
Anexo8.....	58.
Anexo9.....	59.
Anexo10.....	61.
Anexo11.....	63.
Anexo12.....	65.
Anexo13.....	66.
Anexo14.....	68.
Anexo15.....	69.
Anexo16.....	77.

Resumen

Las personas adultas que sufren de síntomas de hipolactasia, presentan una disminución de la lactasa a nivel intestinal, lo que conduce a síntomas como vómitos, diarreas, distensión abdominal, malestar general entre otros. Es por esto que se confeccionó una guía educativa en donde se entregaron los antecedentes necesarios sobre esta enfermedad, incluyendo los síntomas más comunes, el tratamiento dietoterapéutico a seguir, la variedad de lácteos sin lactosa nacionales, un listado de productos que contienen lactosa oculta en su preparación; estos productos se encuentran actualmente disponibles en el mercado y, además cuenta con un ejemplo de menú del día sin lactosa con su respectivo precio por persona.

Los alimentos que se incluyeron en la guía fueron obtenidos de los supermercados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul de la Región Metropolitana, ya que son alimentos con un valor más elevado de lo habitual y en las comunas con menos recursos no siempre disponen de acceso a estos tipos de alimentos procesados.

Se confeccionó esta guía educativa para que las personas adultas que sufren de síntomas de hipolactasia, pudieran incluir poco a poco este tipo de alimentos a su dieta diaria, facilitándoles enfrentar su enfermedad de una manera más natural.

El estudio se realizó bajo un enfoque mixto con un alcance descriptivo y un diseño observacional, transversal, prospectivo y descriptivo, cuyo objetivo fue generar una guía educativa para personas adultos que sufren de síntomas de hipolactasia incluyendo información general de la patología, la oferta de productos lácteos nacionales aptos para su consumo, productos que contienen lactosa oculta en su preparación y, un ejemplo de menú del día sin lactosa con su respectivo precio por persona.

En primera instancia se recogió información de fuentes científicas válidas de la patología y lácteos aptos para el consumo; luego se seleccionó la información más adecuada acorde a los criterios de inclusión y exclusión. Con la información filtrada y ordenada se diseñó la guía educativa, la cual fue validada por un juicio de expertos conformado por dos nutricionistas y una enfermera, con más de 1 año de experiencia en área clínica con pacientes adultos, los cuales la evaluaron con una pauta de preguntas cerradas, teniendo la mayor cantidad de ítems con nota igual a 7, indicando que es un excelente material educativo con contenidos fidedigno y completos, pudiendo ser utilizado en distintos centros de salud.

Con los resultados que se obtuvieron de las evaluaciones se realizaron las respectivas correcciones, y fueron entregadas por estudiantes de nutrición a la población adulta entre 20 - 64 años que presentaban esta patología, en los supermercados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul, con el compromiso de informarse de su contenido y, tener posteriormente una conversación vía telefónica donde se le realizó una encuesta de preguntas cerradas, en donde la mayoría de los ítems fueron evaluados con nota igual a 7 comentando que el material educativo tiene muy buena información sobre la enfermedad y los productos sin lactosa nacionales que existen hoy en día en los diferentes mercados, por lo tanto les fue de gran utilidad y de fácil uso para ser utilizado en su diario de vivir.

Palabras claves: Hipolactasia, Guía educativa, Síntomas, lácteos procesados.

Introducción

Se conoce que la ingestión de leche produce en muchas personas diversas reacciones adversas que van desde flatulencia, cólicos abdominales hasta la diarrea.

Si bien estas manifestaciones se han atribuido a diferentes componentes lácteos, la evidencia actual es que el principal responsable es la lactosa, disacárido sintetizado en la glándula mamaria, a partir de los monosacáridos, glucosa y galactosa.¹

La intolerancia a la lactosa sucede cuando el intestino delgado no es capaz de digerir la lactosa que se encuentra en la leche y otros productos lácteos. La razón de este problema es que el intestino delgado no produce suficiente cantidad de enzima lactasa. Las enzimas ayudan al cuerpo a absorber los alimentos que contengan lactosa.²

Las personas que sufren de síntomas de hipolactasia en general poseen muy poca información sobre la variedad de lácteos procesados que pueden consumir o que se encuentran disponibles en el mercado, ya que son relativamente nuevos. Tampoco existen guías o manuales educativos que los orienten en como sobrellevar de mejor manera la enfermedad, pero se debe tener en cuenta que en los últimos años ha aumentado mucho el conocimiento de los consumidores sobre la intolerancia a la lactosa.² Ya que la industria alimentaria láctea ha creado productos de calidad bajos en lactosa o libres de lactosa para reemplazar la leche normal. Inicialmente solo se limitaba a la leche pero al pasar el tiempo se ha ampliado a una gran gama de alimentos que abarca desde leche, incluidos los yogurt, las bebidas lácteas saborizadas, mantequillas, helado, crema y quesos de variados tipos como fresco, gouda entre otros.³

Se calcula que alrededor del 38% de la población occidental y del 65% de la población mundial es deficiente en lactasa.⁴ En España se estima que la incidencia de un déficit total o parcial de lactasa oscila entre el 19 y 28% de la población adulta.⁴ Actualmente en Chile el 60 % de la población adulta padece de

algún grado de síntomas de hipolactasia²⁻³⁻⁵ que se presenta con síntomas como cólicos abdominales, distensión abdominal, meteorismo, flatulencias, diarrea post-ingesta, heces con olor fétido, pérdida de peso, irritabilidad.⁶ La forma de evitar que se presenten estos síntomas es la eliminación de la lactosa de la dieta, pero para que esto se pueda llevar a cabo es fundamental revisar los etiquetados de los productos.⁷ También se pueden administrar sustitutos de enzimas en cápsulas, tabletas masticables o preparados de lactasa líquidos,⁸ Pero la medida más utilizada en este tipo de pacientes es la eliminación de los lácteos ya que por lo general, los síntomas desaparecen cuando se eliminan de la dieta los productos lácteos u otros productos que contengan lactosa y esto conlleva a una disminución del consumo de calcio y vitamina D que están presentes principalmente en los alimentos lácteos, esta disminución puede llevar a enfermedades a los huesos como la osteoporosis o el raquitismo.⁸

La mayor preocupación del nutricionista en este tipo de pacientes es evitar las molestias digestivas que se produce post ingesta de lactosa y la deficiencia de calcio y vitamina D por el escaso consumo de alimentos altos en estos micronutrientes⁹.

Por lo tanto lo que se pretende lograr con la guía educativa para pacientes adultos que sufren de síntomas de hipolactasia es facilitarles las herramientas necesarias para mejorar su calidad de vida, entregándoles la definición de intolerancia a la lactosa, síntomas más comunes, sugerencias antes de eliminar la lactosa de la dieta, productos que contienen lactosa oculta en su preparación²⁹⁻³⁰, un ejemplo de menú del día sin lactosa con su respectivo precio por persona, y lo más importante tipos de lácteos que pueden consumir para evitar que se produzca la sintomatología, también se podrá obtener la información en qué supermercados de la zona Nororiente se encuentran disponible los lácteos sin lactosa; es por esto que es muy importante que ellos estudien bien esta guía educativa para que sea utilizada y así entregue buenos resultados.

Marco teórico

Definición de Intolerancia a la lactosa o hipolactasia:

La intolerancia a la lactosa o hipolactasia es una enfermedad que es desencadenada por un déficit parcial o total de lactasa en la luz intestinal.⁹ El intestino delgado del ser humano contiene una enzima, llamada lactasa que desdobla la lactosa en glucosa y galactosa, cuando esta enzima falla se produce lo que se llama intolerancia a la lactosa, que no es otra cosa que una mala digestión o mala absorción desde el punto de vista fisiológico.¹⁰

Al no existir suficiente lactasa gran parte de la lactosa no es digerida, y por lo tanto pasa sin ser absorbida al intestino grueso o colon. La lactosa en el colon es digerida o fermentada por las bacterias saprófitas o comensales presentes normalmente ahí, cambiando la acides de ese medio, generando gases como metano e hidrógeno, pudiendo producir molestias físicas o intolerancia clínica.⁵

La causa del déficit de lactosa se produce por múltiples orígenes. La más frecuente es la intolerancia primaria a la lactosa¹⁰. La actividad de la lactasa es alta y vital durante la infancia pero va disminuyendo de forma fisiológica a partir del destete. La intolerancia primaria a la lactosa se manifiesta en la mayoría de los casos en la pubertad o en la adolescencia tardía.

La intolerancia secundaria a la lactosa es producida por un daño de la mucosa intestinal o reducción de la superficie de absorción. Este tipo de intolerancia suele ser transitoria y depende de la enfermedad de base que tenga el paciente: enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, enteritis aguda, intolerancia a la proteína (leche de vaca, soya, huevo), enfermedades inflamatorias, cirugías intestinales en lactantes, malnutrición proteico-energética, colitis ulcerosa, parásitos intestinales y gastroenteritis, entre otras.¹⁰

También existe un raro trastorno de origen genético, que es el déficit congénito de lactasa, en el cual el intestino delgado no produce dicha enzima y se pone de manifiesto en la primera semana de vida.¹¹

Definición de Lactosa:

Es el azúcar de la leche la cual está formada por glucosa y galactosa que es sintetizada casi exclusivamente en las glándulas mamarias. La lactosa está presente en la leche materna de todos los mamíferos, desde el final del embarazo y durante toda la lactancia, constituye la principal fuente de Hidrato de carbono del prematuro y recién nacido. La leche materna contiene un 7% de lactosa, uno de los niveles más altos entre los mamíferos, en tanto en la leche de vaca el contenido es de 5%.³

Definición de Lactasa:

Es un tipo de β -galactosidasa la cual es producida en el intestino delgado. Su acción es necesaria en el proceso de degradación y transformación de la lactosa, lo cual se produce en el borde del cepillo de las células que recubren las microvellosidades intestinales.

Esta enzima forma parte de la familia de las disacaridasas, las cuales son las encargadas de romper los disacáridos en monosacáridos.⁴

Historia:

La conocida intolerancia a la lactosa proviene de nuestros ancestros indígenas. Los Aymaras y Mapuches presentan cifras de déficit más altos que el resto de la población, que tiene mayor mezcla con españoles. De ahí que alrededor del 50% de nuestra población presenta este tipo de déficit.¹²

Prevalencia:

Respecto a la prevalencia de la intolerancia a la lactosa, es muy variable. En la población negra africana como en la asiática presenta una prevalencia que oscila entre el 65% y el 100% En cambio en las poblaciones nórdicas y escandinavas, apenas alcanza el 5%.²

Un porcentaje bastante elevado de la población adulta está en riesgo de padecer este problema, debido a que la lactasa va disminuyendo con el paso de los años.¹³

El departamento de Gastroenterología de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de Chile, realizó estudios que demostraron que en nuestro país poco más de la mitad de la población adulta chilena tiene una mala capacidad para digerir y absorber la lactosa, porque no están preparados genéticamente para ello.⁵⁻¹³

Síntomas:

Esta enfermedad presenta síntomas como cólicos abdominales, distensión abdominal, meteorismo, flatulencia, diarrea post ingesta, heces con olor fétido, pérdida de peso e irritabilidad.³⁻⁵

Diagnóstico:

Existen diferentes métodos para diagnosticar la intolerancia. La forma más rápida para detectar es a través del PH (Es una medida de acidez o alcalinidad de una disolución. El pH indica la concentración de iones hidronio presentes en determinadas sustancias) ¹⁴, el cual puede ser usado en niños pequeños o adultos.¹⁵

También existe el Test de tolerancia a la lactosa que se basa en la medición de la respuesta glucémica a una sobrecarga de lactosa (50 gramos) cada 30 minutos hasta las 2 horas siguientes a dicha ingesta, normalmente divididas en cuatro tomas (0, 30, 60 y 120 minutos). En una situación normal, la glucemia aumenta en 30 mg/dl del nivel basal de glucosa en sangre a las 2 horas, por lo que una ausencia de este incremento glucémico sugiere una deficiencia de la enzima lactasa. Es una forma de confirmación bastante inespecífica debido a que ciertas patologías pueden invalidar el resultado de este test.²

En los individuos que padecen deficiencia de lactasa, su organismo es incapaz de absorber la lactosa, la cual pasa en forma libre hacia el colon, produciendo algunos gases como el hidrógeno CO₂ metano y otros pasan a la sangre y de ahí a los pulmones donde son exhalados, los cuales pueden ser medidos en el aire

que expiramos. Se requiere que los niños tengan edad suficiente para soplar la bombilla³.

También se puede diagnosticar a través de una biopsia ²³. Este procedimiento consiste en la extracción de una muestra del tejido del intestino delgado para examinar mediante el microscopio, posibles alteraciones que puedan afectar a una mala metabolización de la lactosa.

Una de las formas más sencillas para saber si se padece de intolerancia a la lactosa es observar la dieta, se debe poner atención a los síntomas que presentan después de consumir leche o cualquier otro producto que la contenga (manjar, postres, cremas, etc).

Manejo y tratamiento:

El tratamiento está enfocado en eliminar la sintomatología que presenta el paciente. La primera medida que se debe realizar es eliminar o reducir la ingesta de lactosa, siendo fundamental revisar los etiquetados de los productos.¹⁶

Luego se debe reemplazar con nutrientes alternativos como fuente de energía, e ingesta de proteína. También se pueden administrar sustitutos de enzimas en cápsulas, tabletas masticables o preparados de lactasa líquidos.¹⁷

Además es muy importante mantener la ingesta de calcio y vitamina D: se debe asegurar un aporte diario de calcio en los niños menores (500mg/día) y en niños mayores y adultos (1000mg/día).¹⁷

La vitamina D juega un papel importante en los sistemas: nervioso, muscular e inmunológico. Además es un mineral esencial muy importante para tener un buen desarrollo de huesos y dientes fuertes.¹⁸ Una deficiencia de calcio y vitamina D pueden llevar a enfermedades como la osteoporosis o el raquitismo.

Principales alimentos que contienen lactosa:¹⁹

Los pacientes intolerantes a la lactosa no deben consumir los siguientes alimentos:

- Leche fluida y en polvo.
- Postres de leche, Yogurt, Crema.
- Queso y sus derivados.
- Margarina, Mantequilla.
- Helados, Pasteles de crema.
- Mayonesa, salsas.

Alimentos bajos o sin lactosa:²⁰

La lactosa se encuentra presente principalmente en los productos lácteos, pero hay que tener presente que en el mercado encontramos muchos alimentos que no contienen normalmente lactosa, pero si les agregan lácteos en su proceso de elaboración, en cantidades muy variables.

Como por ejemplo en:

- Pan, y otras masas elaboradas.
- Cereales procesados.
- Puré de papas, Sopas.
- Margarinas, Aderezos para ensaladas.
- Embutidos.
- Dulces, golosinas, algunos chocolates, entre otros.

La lactosa es ligeramente mayor en los productos descremados o semidescremados, siendo mejor tolerados los productos con leche entera, ya que además el contenido graso retarda el vaciamiento gástrico; así mismo, la ingesta de leche con sólidos es mejor tolerada.²¹

Como facilitar la tolerancia a la lactosa:

Una de las medidas que se deben adoptar antes de la eliminación de la lactosa de la dieta, es que se debe ajustar la cantidad de lactosa y el tipo de lácteo que se consume, los que contienen mayor cantidad de materia grasa son mejor tolerados que los descremados o semidescremados, ya que las personas con síntomas de hipolactasia varían en la cantidad de lactosa que pueden tolerar.²²

Una de las medidas que se puede tomar antes de la eliminación de la lactosa de la dieta es acompañar los productos lácteos con otros alimentos, éstos producen que la digestión sea más lenta, permitiendo que la enzima lactasa pueda degradar la lactosa presente en los alimentos.

Otra de las medidas que se deben realizar antes de eliminar la lactosa de la dieta es consumir los alimentos con lactosa a temperatura ambiente. Como última medida, no se deben consumir alimentos lácteos diariamente, se debe dejar pasar un par de días entre cada ingesta y observar si se presentan los síntomas post ingesta.²²

Modificación en los lácteos:

Desde hace un tiempo, la industria alimentaria ha creado una gama de lácteos con un contenido reducido de lactosa o sin lactosa para que las personas afectadas no tengan que renunciar a este tipo de alimentos.⁸

Los alimentos comestibles como queso, yogurt, helado, leche entre otros reciben un tratamiento para evitar los síntomas y molestias ocasionados por el consumo de lactosa.²³

El procedimiento consiste en añadir lactasa al momento de la producción del alimento, que es la enzima encargada de la digestión de la lactosa. De esta forma, el resultado final es idéntico a cualquier otro tipo de leche equivalente (entera, semidescremada o descremada), pero sin lactosa, y conserva unas características nutricionales muy similares en cuanto a valor energético, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.²³

Crecimiento del mercado:

Un estudio realizado por Zenith internacional señaló que las ventas de productos lácteos sin lactosa a nivel global se han triplicado entre el 2007 y 2012 pasando de un 2,5 a un 4,5 % de las ventas totales de lácteos.²⁴

En Estados Unidos y Europa occidental son los mercados que han registrado un mayor crecimiento con un 10% estados unidos y un 6% Europa de las ventas totales.²⁴

Por otra parte las ventas totales en el mercado chileno de los productos sin lactosa es menor al 3%, aun es un mercado muy pequeño.²⁴

Las ventas crecen entre un 10% y un 20% en el último año, en las leche es cerca de un 12% y en yogurt es cerca de un 18%, es una categoría con mucho crecimiento.²⁵ (Información entregada por Carla Fernández Castro Productora Manager Surlat – Chile).

Justificación del estudio.

Pese a que mucho se ha discutido de los síntomas que produce la hipolactasia, pocos saben que cerca del 60% de la población adulta chilena sufre en algún grado esta compleja afección intestinal⁵.

La hipolactasia se caracteriza por la imposibilidad de digerir la lactosa, que se conoce como el azúcar de la leche, esta afección se produce por la falta de la enzima lactasa, encargada de la absorción de este azúcar al interior del intestino delgado⁸. Esto produce que las personas al consumir alimentos que contienen lactosa se les produzcan síntomas gastrointestinales como vómitos, diarreas entre otros, por esta razón se ha realizado una investigación, la cual se ha centrado en ir en apoyo de los adultos que sufren de síntomas de hipolactasia, entregando una guía educativa para adultos; la que tiene el rol de informar en forma clara y precisa de que se trata esta patología, sus síntomas más comunes, su tratamiento a seguir teniendo un énfasis en el manejo dietoterapéutico, productos que contienen lactosa oculta en su preparación²⁹⁻³⁰, un ejemplo de menú del día sin lactosa con su respectivo precio por persona, lácteos aptos para el consumo de pacientes con síntomas de hipolactasia y los supermercados de la zona nor-oriental donde se encuentran a la venta los alimentos lácteos sin lactosa, con la guía educativa para adultos con síntomas de hipolactasia se pretende tener mejor informados a los pacientes para que ellos puedan afrontar de mejor manera su afección, y así ellos puedan tener una mejor calidad de vida, dándoles a conocer los nuevos alimentos lácteos sin lactosa que están produciendo las industrias alimentarias lácteas últimamente.

Además se les dará apoyo práctico con fotografías originales de los productos sin lactosa que se encuentran disponibles en el mercado actualmente y han sido seleccionados de los supermercados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul que serán los mismos supermercados donde se realizara la marcha blanca. Con esta guía educativa ellos podrán conocer, escoger según sus necesidades y adquirirlos en los diversos supermercados, e ir poco a poco incluyéndolos en su dieta diaria, facilitándoles enfrentar su enfermedad de una manera más natural.

Variables del estudio

Grupo de expertos:

<u>Variable</u>	<u>Dependencia</u>	<u>Definición Conceptual</u>	<u>Definición Operacional</u>	<u>Indicador</u>
Letra	Dependiente	Cada uno de los signos gráficos que componen el alfabeto de un idioma. ²⁶	Tamaño, color y tipo de letra a utilizar en la guía.	Fuente Se evaluará con nota de 1 a 7.
Color	Dependiente	Sensación producida por los rayos luminosos que impresionan los órganos visuales y que depende de la longitud de onda. ²⁶	Colores que se utilizar en letra, imágenes y formato de la guía.	Se evaluará con nota de 1 a 7.
Imagen	Dependiente	Figura, representación, semejanza y apariencia de algo. ²⁶	Fotografías, dibujos.	Cantidad de pixeles Se evaluará con nota de 1 a 7.
Material	Dependiente	Pertenciente o relativo a la materia. ²⁶	Papel a usar para la guía.	Se evaluará con nota de 1 a 7.
Secuencia	Dependiente	Continuidad. ²⁶	De lo general a los específico.	Orden lógico de dificultad. Se evaluará con nota de 1 a 7.
Redacción	Dependiente	Acción y efecto de redactar. ²⁶	Coherencia del texto.	Coherencia del texto Se evaluará con nota de 1 a 7.
Contenidos	Dependiente	Cosa que se contiene dentro de otra. ²⁶	Información contenida en la guía.	De fuentes fidedignas Se evaluará con nota de 1 a 7.
Vocabulario	Dependiente	Conjunto de palabras de un idioma. ²⁶	Vocabulario comprensible para el usuario.	Uso de vocabulario poco técnico. Se evaluará con nota de 1 a 7.
Calidad	Dependiente	Propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permiten juzgar su valor. ²⁶	Fuentes	Se evaluará con nota de 1 a 7.
Actualidad	Dependiente	Tiempo presente. ²⁶	Es útil y atingente a la patología	Se evaluará con nota de 1 a 7.

Variables Marcha Blanca (población):

<u>Variable</u>	<u>Dependencia</u>	<u>Definición Conceptual</u>	<u>Definición Operacional</u>	<u>Indicador</u>
Sexo	Independiente	Se refiera nada más que a la división del género humano en dos grupos: mujer u hombre. ²⁶	Sexo femenino o masculino.	Femenino/ Masculino
Edad	Independiente	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. ²⁶	Edades entre 20 y 64 años.	Edades entre: 20-30 años 31-40años 41-50años 51-64 años
Consumo lácteos /No consume lácteos	Independiente	Grupo de alimentos que incluye la leche, así como sus derivados procesados. ²⁶	Consume lácteo o no consume los consume.	Si consume /no consume
Tamaño letra	Dependiente	Cada uno de los signos gráficos que componen el alfabeto de un idioma. ²⁶	Tamaño, color y tipo de letra a utilizar en la guía.	Se evaluará con nota de 1 a 7.
Diseño	Dependiente	Descripción o bosquejo verbal de algo. ²⁶	Si esta visualmente coherente.	Se evaluará con nota de 1 a 7.
Cantidad de hojas	Dependiente	Porción de una magnitud. ²⁶	Si es adecuada la cantidad de hojas.	Se evaluará con nota de 1 a 7.
Redacción	Dependiente	Acción y efecto de redactar. ²⁶	Coherencia del texto.	Se evaluará con nota de 1 a 7..
Imagen	Dependiente	Figura, representación, semejanza y apariencia de algo. ²⁶	Fotografías, dibujos.	Se evaluará con nota de 1 a 7.
Claridad	Dependiente	Inteligible, fácil de comprender. ²⁶	El texto se comprende fácilmente es preciso y entendible.	Se evaluará con nota de 1 a 7.
Utilidad	Independiente	Provecho, interés que se saca de algo. ²⁶	Si utiliza o no la guía.	Si le sirvió/ no le sirvió la guía.

Pregunta de investigación

¿Se puede generar una guía educativa validada, útil y comprensible para personas adultos que sufren de síntomas de hipolactasia?

Objetivos

Objetivo general del estudio:

Generar una guía educativa validada para adultos con síntomas de hipolactasia.

Objetivos específicos:

- 1.-Recopilar información de fuentes científicas válidas que defina la patología, diagnóstico, síntomas y tratamiento con el fin de darlas a conocer a la población objetivo.
- 2.- Seleccionar la información de las distintas variedades de productos lácteos sin lactosa nacionales que se encuentren disponibles en los supermercados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul de la región metropolitana.
- 3.- Seleccionar distintos productos que contienen lactosa oculta en su preparación que se encuentran disponibles en los supermercados de Providencia, Ñuñoa y Macul.
- 4.- Realizar un ejemplo de menú del día sin lactosa con su respectivo precio por persona.
- 5.-Diseñar un material adecuado y atingente a las necesidades de la población objetivo.
- 6.-Validar material por profesionales expertos.
- 7.-Ejecutar marcha blanca a un grupo de personas que sufren de síntomas de hipolactasia

Materiales y Métodos

Tipo de estudio

Tipo de Enfoque: mixto.²⁷

Tipo de Alcance: descriptivo.²⁷

Tipo de Diseño: observacional, transversal, prospectivo y descriptivo.²⁷

Universo Población y Muestra

Marcha blanca

Universo: Personas con síntomas de hipolactasia.

Población: Adultos con síntomas de hipolactasia.

Muestra: Adultos entre 20-64 años con síntomas de hipolactasia.

Tipo de muestra

Muestra por acumulación, esto significa las personas que llegaron al supermercado según los criterios de inclusión, los días Jueves y sábado entre 18:00 a 20:00 horas, del mes de enero del 2014.

La muestra es de personas adultas entre 20 y 64 años que ingresen al supermercado y presenten síntomas de hipolactasia.

La muestra se tomará de los supermercados Jumbo, Líder y Santa Isabel ubicados en las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul.

Juicio de expertos

Universo: Titulados en área clínica.

Población: Expertos con más de 1 años de experiencia en la atención a pacientes adultos.

Muestra: 3 expertos (1 Enfermera y 2 Nutricionistas).

Criterios de inclusión y Exclusión

Se consideran los siguientes criterios para los alimentos procesados

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Lácteos sin lactosa procesados de origen chileno.	Productos cárneos, frutas, verduras, aceites, grasas, azúcares.
Alimentos que en su etiquetado informen de la presencia de lactosa en la preparación de mayor volumen de venta	Alimentos con etiquetado que informe preparación libre de lactosa o con menor volumen de venta
Productos que se encuentren en supermercados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul.	Alimentos importados.
Productos lácteos sin lactosa que no descienda de leche de vaca.	Productos que se compren solo en locales especializados.

Se considera los siguientes criterios para el juicio de expertos

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Sexo femenino y masculino.	Con menos de 1 años de experiencia en atención a pacientes adultos.
Enfermera, Nutricionistas tituladas que trabajen en el área clínica.	Nutricionista, enfermera titulada que no trabajen en el área clínica.
Que tengan más de 1 años de experiencia en atención a pacientes adultos.	Menores de 26 años.
Que tengan entre 26 y 60 años.	Mayores de 60 años.
Que su desempeño sea tanto en el área pública como privada de salud.	Que trabajen fuera de la región metropolitana.

Se considera los siguientes criterios para la marcha blanca

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Sexo femenino y masculino.	Personas no videntes
Edad entre 20 y 64 años.	Adultos con daño neurológico
Que sufran de síntomas de hipolactasia	Personas analfabetas
Personas que vivan en las comunas de providencia, Ñuñoa y Macul.	Menores de 20 años y mayores de 64 años
	Personas que no vivan en las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul.

Metodología de investigación

I. Etapa de recolección de información

Se recopiló información de fuentes científicas válidas, de internet, libros, artículos y revistas, todo tipo de información relacionada con los síntomas, diagnóstico y tratamiento de la intolerancia a la lactosa.

Por otra parte se recolectó información de los supermercados Jumbo, Hiper Líder, Líder y Santa Isabel de las comunas de Providencia, Macul y Ñuñoa, los diferentes tipos de lácteos sin lactosa nacionales, (alimentos con lactosa oculta con mayor volumen de venta) la disponibilidad de cada uno de ellos dentro del mercado de Santiago. Para el consumo de pacientes que sufren de síntomas de hipolactasia y por último la variedades de fuentes de lácteos que no sean a partir de leche de vaca.

En todos los supermercados se solicitó permiso de forma verbal, donde se dio a conocer que era estudiante de Nutrición y dietética y que se estaba realizando la tesis. Se explicó en qué consistía la investigación, para que se autorizaran a sacar fotografías (ANEXO 1-2) e información necesaria para poder realizar la investigación. Una vez que se concedió el permiso para realizar la búsqueda, se resumió en una planilla la información recolectada (ANEXO 3), de todos los supermercados donde se solicitó la autorización (ANEXO 4).

Luego con toda la información recolectada se filtró la más adecuada para llegar a una definición de la patología, un diagnóstico y un tratamiento. La que se incorporó a la guía educativa para pacientes adultos con síntomas de hipolactasia. Con respecto a los productos lácteos se dividieron por tipo de lácteo y variedades que existen actualmente en los supermercados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul hasta el 13 de enero del 2014 según los criterios de inclusión.

Con respecto a las variedades de lácteos que tengan otros orígenes que no sean a partir de leche de vaca se consideraron las diferentes fuentes de las cuales puedan ser procesados.

II. Etapa de redacción de la información

Con la información obtenida de libros, artículos, revista e internet, se realizó un formato preliminar de la guía educativa de lácteos procesados la cual está dirigida a pacientes que sufren de síntomas de hipolactasia. Para validar el material se creó además una carta de presentación de la investigación (ANEXO 5) y, una encuesta que va a ir destinada a un grupo de expertos, (ANEXO 6) una vez obtenido los resultados de las encuestas con las respuestas; se le realizaron las respectivas correcciones luego de tener el formato preliminar de la guía con las correcciones expuestas por el grupo de expertos, se comenzó con la marcha blanca la que consistió en la realización de una encuesta de preguntas abiertas con datos personales al momento de la entrega de la guía y, posteriormente trascurrido una semana se realizó una encuesta de preguntas cerradas vía telefónica a las personas que recibieron la guía y estaban dispuestas a contestar la segunda encuesta, luego de realizada la validación de la marcha blanca se volvieron a corregir las observación expuestas por la marcha blanca y, con esto se obtuvo el formato final de material educativo.

III. Etapa de diseño del instrumentó

Material educativo

Se realizó una guía educativa con el programa Publisher una herramienta de los programas office, donde en primera instancia con la información recolectada se diseñó, luego se establecieron los colores e imágenes que se incluirían en la guía educativa.

La guía educativa tiene una extensión de 28 hojas a media carta en papel couché de 170 gramos a color.

La primera hoja es la portada que incluye el título y algún distintivo de intolerancia a la lactosa, luego está el índice, la introducción de la guía, que es la intolerancia a lactosa, sus síntomas, tratamiento y cómo se realiza la modificación de los lácteos, luego sugerencias para facilitar la tolerancia a la lactosa antes de eliminarla de la dieta, seguido por los lácteos sin lactosa nacionales que se encuentran en venta en los supermercados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul hasta el 13 de enero del 2014 presentados en tablas subdivisoras por tipo de lácteo sin lactosa; las categorías que se tomaron fueron leches fluidas sin lactosa en todas sus variedades y formatos (bolsa y caja, extra calcio, entera, semidescremada, descremada, saborizadas.), leches un polvo sin lactosa, probióticos sin lactosa, leche cultivada sin lactosa, yogurt sin lactosa en todas sus variedades y formatos (1litro, 120grs, 125grs, 900grs, con trozos, semidescremados, descremados, 0% azúcar, huesos), luego quesillos sin lactosa, margarinas sin lactosa, cremas sin lactosa, quesos sin lactosa y como último helados sin lactosa, el comportamiento de alimentos sin lactosa a distintas temperaturas, luego se presentan otros tipos de lácteos sin lactosa que no provienen de la leche de vaca, ingredientes de diferentes productos, productos que contienen lactosa oculta en su preparación, un ejemplo de menú del día sin lactosa con su respectivo precio por persona y para finalizar la guía tiene recomendaciones prácticas para las personas que sufren de síntomas de

hipolactasia todas las páginas cuentan con apoyo gráfico de imágenes que se relacionen al tema expuesto, adicionalmente se incluyen fotografías y un listado de alimentos de alto volumen de compra que contengan lactosa oculta en su preparación es decir solo evidente entre sus ingredientes. Y para finalizar en la última página se ubicó el logo de la universidad y escuela al cual pertenece, la creadora del material y el profesor guía.

IV. Etapa de diseño del instrumentó.

Encuestas

El diseño de las encuestas se realizó en programa office.

La primera es una encuesta autoaplicada de preguntas cerradas para el grupo de expertos que validaron la guía para las personas con síntomas de hipolactasia.

El formato de la encuesta autoaplicada de preguntas cerradas para grupo de expertos Incluye: (ANEXO 6)

Preguntas relacionadas con las características pedagógicas del material, se evaluará la confiabilidad, la actualidad de la información entregada, si es de fácil comprensión para el grupo objetivo y, por otra parte el análisis de las características tecnológicas del instrumentó; si es adecuado en imágenes, colores, en número de hojas, tamaño de letra, innovación y observaciones, las cuales se evaluarán con nota del 1 al 7 siendo 1 muy insuficiente y un 7 como excelente.

Contará con una columna con las preguntas, otra para la nota que se le asignará a la pregunta y finalmente una columna para las observaciones en base a la misma pregunta contestada. Otra encuesta que se utilizará es al momento de la entrega de la guía a la marcha blanca (ANEXO 7) que incluye datos personales nombre, edad, teléfono, correo electrónico y por otra parte preguntas relacionadas con el consumo de lácteos, que tipo de lácteo consume, síntoma más característico que se presenta tras la ingesta de lácteos, si conoce de productos sin lactosa y finalmente una autorización para realizar la encuesta sobre las características del material.

Por último se realizó una encuesta vía telefónica de preguntas cerradas para la muestra de estudio sobre las características del material (ANEXO 8) que incluye preguntas sobre si el material entregado le fue fácil de entender, usar, si le es útil, si los colores son de su agrado, si presenta un tamaño de letra adecuado, si incorporaría la guía educativa a su vida diaria, si le entrega diferentes alternativas y nueva información de los productos y, por último si recomendaría la guía a otros adultos que sufrieran de síntomas de hipolactasia.

V. Etapa de validación del instrumento

La validación del material educativo es una etapa insustituible en el proceso de producción de un material educativo para que pueda ser utilizado por los adultos con síntomas de hipolactasia.

Esta validación consistió en la entrega de la guía de lácteos procesados dirigida a pacientes que sufren de síntomas de hipolactasia a profesionales expertos en el área clínica de salud con más de 1 año de experiencia, en atención a pacientes adultos los cuales fueron; la Nutricionista Marcela Vega (ANEXO 9) con 1 año y medio de experiencia en área clínica en pacientes adultos de la Clínica Vespuccio, la Enfermera Rossana Perrier (ANEXO 10) con 17 años de experiencia en área clínica en pacientes hospitalizados de la Clínica Alemana, y la Nutricionista Nicole Vásquez (ANEXO 11) con 2 años y medio de experiencia en área clínica en pacientes en cirugía de la Clínica Hospital del Profesor, en donde ellos evaluaron la guía educativa realizando una encuesta de preguntas cerradas la cual se evaluó con nota del 1 al 7 cada ítem y una columna para observaciones (ANEXO 6), que se les entregara junto con la guía.

Para aprobar la validación realizada por el grupo de expertos se debía obtener una nota promedio superior a 6,0 luego de realizar la validación por los expertos el promedio general que arrojó la validación entre los 3 profesionales fue de un 6,9 lo cual indica que la validación por expertos fue aprobada.

Una vez aprobada la validación, se realizaron las correcciones pertinentes a las guías entregadas por el grupo de expertos para así poder realizar la validación a la marcha blanca.

Para la marcha blanca se realizaron 2 encuestas, una al momento de hacer la entrega del material con preguntas abiertas de información personal como nombre, edad, teléfono, entre otras (ANEXO 7) y otra encuesta de preguntas cerradas que se realizó vía telefónica a las personas que recibieron la guía educativa que incluirán los ítems de formato, contenido y utilidad de la guía que se evaluó con nota del 1 al 7 (ANEXO 8). Para que la validación por la marcha blanca se pudiera considerar como aprobada se debía obtener una nota promedio superior a 5,5.

VI. Etapa de prueba del instrumento

Para realizar la marcha blanca se utilizará una muestra por acumulación esto significa que son las personas que llegaron a un sitio específico en un periodo estipulado de tiempo según los criterios de inclusión y exclusión a los cuales se les entregó la guía educativa y una encuesta para la validación final del instrumento.

Luego de realizados los cambios sugeridos por el grupo de expertos se espera que se pueda educar de la mejor manera a las personas adultas entre 20 y 64 años que sufren de síntomas de hipolactasia.

Para considerar como aprobada la validación por la marcha blanca se espera que:

- El 80% de las personas que recibieron el material estén dispuestas a contestar la segunda encuesta.
- El 70% de los encuestados recomiende la guía a otros adultos que sufren de síntomas de hipolactasia.
- Que la nota promedio que arroje por cada pregunta sea mayor a 5,5.

Con estos criterios se daría la guía como aprobada para la utilización en el grupo objetivo.

La marcha blanca consistió en la entrega de la guía educativa a una muestra por acumulación, esto significa que las personas que llegaron al supermercado Jumbo, Líder, y Santa Isabel ubicados en las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul, uno por cada comuna según los criterios de inclusión y exclusión en los

días Jueves 23 y Sábado 25 de enero del 2014 entre 18:00 a 20:00 horas, a las personas que iban ingresando al supermercado se les consulto si padecían de algún síntoma de hipolactasia, las que dieron como respuesta afirmativa se les entrego la guía educativa más la realización de una breve encuesta donde se solicitaban datos personales, el consumo o no de lácteos, que síntomas era el más característico que se presentaba y si estaba dispuesto o no a contestar otra encuesta de las características del material.

La muestra fue de 25 personas que llegaron a los supermercados durante esos días y finalmente luego de transcurrida una semana se llamó vía telefónica a las personas que recibieron esta guía educativa para realizarles una encuesta donde se preguntara si fue de gran utilidad, si fue de su agrado, si fue de un material útil, si la utilizaron en su diario de vivir, entre otras.

Plan de análisis

Los datos obtenidos de la búsqueda científica, validación por expertos y la marcha blanca fueron recolectados, organizados y resumidos en tablas con el programa Microsoft Word y Excel, con estas tablas en resúmenes obtuvimos los resultados cuantificables, los cuales se presentaron en frecuencia relativa y en promedio con su respectivo desvió estándar cuando corresponde.

Al momento de disponer los datos del estudio, en primera instancia se presentaron de manera resumida.

Los datos se resumieron en tablas de formato Microsoft Word y Excel para la búsqueda científica (ANEXO 12), validación de expertos (ANEXO 13) y marcha blanca (ANEXO 14) estas tablas son el instrumento de recolección y registros de datos, para luego poder realizar el análisis estadístico más complejo de la información.²⁸

Para la presentación y análisis de resultados se utilizó la técnica estadística descriptiva con representación porcentual para presentar la información. Como nuestras variables son categóricas las representaremos a través de tablas, las tablas de los resultados serán realizadas a través de Microsoft Word.²⁸

Resultados

Búsqueda Científica

La búsqueda científica en diferentes páginas de internet arrojó los siguientes resultados:

Tabla N°1 Resultados obtenidos de la búsqueda científica

Fuente Científica válida	Palabra Clave	Resultados Totales de publicaciones	Filtro por criterios de inclusión y exclusión	Utilizados
Scielo	Hipolactasia	72	2	2
	Intolerancia a la lactosa	688	116	23
	Síntomas de hipolactasia	32	27	2
	Alimentos sin lactosa	1320	271	3
	Grupos de alimentos	73.800	123	1
	Pirámide chilena de alimentos	769	20	1
Scirus	Intolerancia a la lactosa	1.457	60	5
	Epidemiología de la intolerancia	235	12	1
	Prevalencia en Chile de la intolerancia a la lactosa	40	4	1
Pubmed	Alimentos sin lactosa	9510	90	2
	Prevalencia en Chile de la intolerancia a la lactosa	370	25	3
	Hipolactasia	144	11	1
	Alimentos sin lactosa	4520	3660	4

Luego de la búsqueda se realizó un filtro con los criterios de inclusión y exclusión correspondiente para así poder realizar la guía con la información más apropiada.

Búsqueda en supermercados

Se realizó una búsqueda en 14 supermercados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul los cuales fueron 3 Jumbos, 2 Hiper Lider, 5 Lider express y 4 Santa Isabel, la búsqueda arrojó que existen 9 tipos de productos sin lactosa los cuales son leche, yogurt, probióticos, leche cultivada, queso, quesillo, margarina, helado y crema estos productos se subdividen en diferentes variedades, sabores y formatos dependiendo del alimento los cuales se pueden observar en el ANEXO 1.

Con la búsqueda realizada en los supermercados se observó los diferentes tipos de alimentos que existen aptos para el consumo de este tipo de pacientes, la amplia variedad de productos lácteos que se ofrecen con modificación de su contenido de lactosa y otros tipos de orígenes de lácteos que no sean a partir de la leche de vaca dando un total de 5 diferentes orígenes los cuales son de Soya, Almendra, Avellana, Arroz, Avena alimento los cuales se pueden observar en el ANEXO 2.

La búsqueda en diferentes supermercados arrojó los siguientes resultados:

Tabla N°2 Resultados obtenidos de la búsqueda en supermercados²⁹⁻³⁰

Tipo de lácteo sin lactosa		Se encuentra disponible en:				
Leches Fluidas Sin Lactosa		Marca	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Descremada	formato bolsa Natural y Chocolate	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Descremada	Extra Calcio 1 litro	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Descremada	Extra Calcio 1 litro	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Descremada	en 1 litro	Svelty	SI	SI	SI	SI
Descremada	en 1 litro	Colun	SI	SI	SI	SI
Descremada	en 1 litro	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Descremada	en 1 litro natural y chocolate	Soprole	SI	SI	SI	SI
Semidescremada	Zero lacto naturay y chocolate	Soprole	SI	SI	SI	SI
Semidescremada	en 1 litro	Soprole	SI	SI	SI	SI
Semidescremada	en 1 litro	Colun	SI	SI	SI	SI
Semidescremada	en 1 litro	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Semidescremada	1 lt y 200 ml Chocolate	Colun	SI	SI	SI	SI
Chocolate y Frutilla	Semides. 1lt y 200 ml	Lonco leche	SI	NO	SI	NO
Entera	en 1 litro	Colun	SI	SI	SI	SI
Entera	en 1 litro	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Leche Cultivada	Zero lacto chirimoya y frutilla 1 lt y 190 ml	Soprole	SI	NO	SI	NO
Leche en polvo Sin Lactosa						
Descremada	Instantánea en 800grs	Lonco leche	SI	NO	SI	NO
Probióticos Sin Lactosa						
Probióticos	Disponible en 100ml damasco y frutilla	Surlat	SI	NO	SI	NO
Yogurts Sin Lactosa						
Yogurt Batido	Disponible en 1 lt botella	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Yogurt Trozos	semidescremado en 120grs	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Yogurt	descremado en 125grs	Surlat	SI	SI	SI	SI
Yogurt	semidescremado en 120grs	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Yogurt Batido	Disponible en 900 grs, bolsa	Lonco leche	SI	NO	SI	NO
Yogurt	Huesos 0% azúcar desc. en 120grs	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Yogurt	Digestión 0% azúcar descremado en 120grs	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Yogurt	semidescremado en 125grs	Colun	SI	SI	SI	SI
Yogurt	Zero lacto en 120 grs	Soprole	SI	SI	SI	SI
Quesillos Sin lactosa						
Queso Chacra	Disponible en 300 grs	Quillayes	SI	NO	SI	NO
Quesillo	Disponible en 300 grs	Surlat	SI	NO	SI	NO
Quesillo	Zero lacto 300 grs	Soprole	SI	NO	SI	NO
Margarina Sin Lactosa						
Margarina	Disponible en 500grs	Lonco leche	SI	NO	SI	NO
Cremas Sin Lactosa						
Crema	en 1 litro y 200 ml	Lonco leche	SI	SI	SI	SI
Crema	en 1 litro y 200 ml	Colun	SI	SI	SI	SI
Quesos Sin Lactosa						
Queso Gouda	250 y 500grs	Surlat	SI	NO	SI	NO
Queso Mantecoso	250 y 500grs	Lonco leche	SI	NO	SI	NO
Helados Sin Lactosa						
Helado	Disponible en 1 litro	Trendy	SI	NO	SI	NO

Resultados
Validación Grupo de expertos

Tabla N°3 Resultados validación de expertos en características pedagógicas del material educativo.

Preguntas Características pedagógicas	Validador 1 Enfermera	Validador 2 Nutricionista	Validador 3 Nutricionista	Promedio de Notas ± DE
1. ¿Considera que el escrito es confiable?	7	7	7	7
2. ¿Los contenidos presentados en el material son los más vigentes?	7	7	7	7
3. ¿El mensaje expuesto es entendido con claridad?	7	7	7	7
4. ¿Considera usted que la información entregada puede ser comprendida fácilmente?	7	7	6	6,7 ± 0,6
5. ¿La información entregada ocasiona doble interpretación?	7	7	7	7
6. ¿Considera usted que el vocabulario es el adecuado para el receptor?	7	7	6	6,7 ± 0,6
Comentarios	Contenidos claros, vigentes, practico, con diseño gráfico entretenido.			Promedio General 6,9 ± 0,3

Se puede inferir luego de observar los resultados arrojados por el grupo de expertos, que la guía educativa tubo una muy buena aceptabilidad dentro del grupo de profesionales, por lo tanto es adecuada para utilizarla en el grupo objetivo en donde las preguntas de características pedagógicas fueron muy bien evaluadas ya que presenta información actualizada, confiable y acorde a las necesidades de los adultos con síntomas de hipolactasia.

Tabla N°4 Resultados validación de expertos en características tecnológicas del material educativo.

Preguntas Características tecnológicas	Validador 1 Enfermera	Validador 2 Nutricionista	Validador 3 Nutricionista	Promedio de Notas \pm DE
1.¿El formato de la guía es adecuado para su objetivo y utilización?	6	7	7	6,7 \pm 0,6
2.¿Considera usted que la guía muestra un buen manejo de imágenes y colores?	6	7	7	6,7 \pm 0,6
3.¿La cantidad de hojas es adecuada?	7	7	7	7
4.¿El tamaño de la letra es adecuado?	7	7	7	7
5.¿El material expuesto es fácil de entender?	7	7	6	6,7 \pm 0,6
6.¿El material educativo es innovador en diseño y originalidad?	6	7	7	6,7 \pm 0,6
7.¿Presenta suficientes elementos gráficos para transmitir el mensaje deseado?	7	7	7	7
8.¿Presenta buena combinación de colores?	7	7	7	7
9. ¿El tipo de papel es adecuado?	7	7	7	7
Comentarios	Muy buen material felicitaciones.	Material educativo que puede ser leído por un consumidor, contenidos fidedignos y completos, adecuados al tema tratado.	Excelente material educativo, puede ser utilizado en distintos centros de salud.	Promedio General 6,9 \pm 0,4

Para que la validación de los expertos se tomara como aprobada se debía obtener un promedio superior a 6,0 el cual fue superado ya que el promedio final de los 3 expertos fue de 6,9.

Por otra parte las características tecnológicas del material también dieron como resultado una alta aceptabilidad por parte de los profesionales ya que el tipo de papel, los colores, la innovación del material, el tamaño de la letra es muy adecuado para el grupo objetivo. En el ítem de imágenes gráficas hay imágenes que no estaban claramente impresas, las que no fueron muy aceptadas por el grupo y se sugirió modificarlas. También se expusieron algunos problemas de redacción que presentaba la guía educativa los cuales fueron modificados.

Los resultados que arrojaron las encuestas fueron:

Tabla N° 5 Tabla de recolección de datos de la muestra

Inicial	Sexo	Edad	Consumo	Lácteo más consumido	Síntomas más frecuente	Autorización 2 encuesta	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	P. 8	P. 9	P. 10	La recomendaría
L.R	F	63	Si	Leche	Malestar general	Si	7	7	5	6	6	5	5	5	5	7	Si
M.A	M	33	Si	Yogurt	Malestar general	Si	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	Si
P.P	F	53	Si	Queso	Meteorismo	Si	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	Si
N.N	F	38	Si	Yogurt	Cólicos	Si	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	Si
O.G	M	29	A veces	Yogurt	Distensión	Si	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	Si
J.M	M	40	Si	Yogurt	Cólicos	Si	7	7	6	6	7	6	6	5	6	7	Si
P.U	M	31	Si	Leche	Cólicos	Si	7	7	6	7	7	6	6	6	7	7	Si
P.R	F	45	A veces	Leche	Meteorismo	Si	6	6	7	7	6	7	7	7	7	7	Si
P.T	F	28	Si	Leche	Cólicos	Si	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	Si
M.U	F	48	Si	Yogurt	Diarrea	Si	7	7	6	7	7	6	6	7	7	7	Si
C.C	F	31	Si	Leche	Malestar general	Si	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	Si
M.V	F	48	Si	Yogurt	Malestar general	Si	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7	Si
C.S	M	27	Si	Leche	Malestar general	Si	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	Si
N.A	M	43	Si	Otros	Malestar general	Si	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	Si
A.R	F	60	Si	Leche	Malestar general	Si	7	7	5	6	6	5	5	5	6	5	Si
L.P	M	41	Si	Queso	Meteorismo	Si	6	7	7	7	6	6	7	6	6	7	Si
P.M	F	43	Si	Leche	Distensión	Si	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	Si
S.M	F	50	Si	Yogurt	Distensión	Si	7	6	5	7	6	5	7	7	7	7	Si
D.A	F	27	Si	Leche	Malestar general	Si	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	Si
J.K	M	26	Si	Leche	Meteorismo	Si	7	7	7	7	6	7	6	7	7	7	Si
R.R	F	25	No	Yogurt	Cólicos	Si	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	Si
F.S	M	27	Si	Yogurt	Meteorismo	Si	6	6	7	7	7	6	7	7	7	7	Si
J.L	F	29	Si	Leche	Meteorismo	Si	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	Si
A.P	M	28	Si	Leche	Malestar general	Si	6	6	7	7	6	5	6	6	7	7	Si
P.J	F	26	Si	Quesillo	Distensión	Si	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	Si

Características del grupo

Tabla N° 6 Distribución porcentual de los adultos según sexo.

SEXO	N°	Frecuencia
Femenino	15	0,6
Masculino	10	0,4
TOTAL	25	1

La mayor parte de los adultos pertenece al sexo femenino con una frecuencia de 0,6 y en menor proporción al sexo masculino con una frecuencia de 0,4 esto se puede deber a que ellas son las que más asisten a realizar las compras en los supermercados.

Tabla N°7 Distribución porcentual de las edades.

Edad	N°	Frecuencia
20-30	10	0,40
31-40	5	0,20
41-50	7	0,28
51-64	3	0,12
TOTAL	25	1

La mayor parte de los adultos pertenece al rango de edad, entre 20 y 30 años con una frecuencia de 0,40, luego se observa el rango que lo sigue, es de 41-50 años de edad con una frecuencia de 0,28, estos padecen algún malestar al momento de la ingesta de algún producto lácteo, luego podemos observar que es el rango de 31-40 con una frecuencia de 0,20 y como último rango de 51-64 años con una frecuencia de 0,12 se pudo inferir que este último presentaba malestares pero no solamente con la ingesta de leche sino de variados alimentos.

Tabla N°8 Distribución porcentual del consumo de lácteos con lactosa.

CONSUMO DE LÁCTEOS	N°	Frecuencia
Si	22	0,88
No	1	0,04
A veces	2	0,08
TOTAL	25	1

La mayor parte de los adultos que presentan síntomas de hipolactasia consumen alimentos lácteos aunque les produzca algún malestar ya que los lácteos se encuentran presentes en muchas preparaciones y un porcentaje muy menor no los consume o solo a veces presenta su consumo.

Tabla N° 9 Distribución porcentual del tipo de lácteos con lactosa que se consume.

LÁCTEOS CONSUMIDOS	N°	Frecuencia
Leche	12	0,48
Yogurt	9	0,36
Queso	2	0,08
Quesillo	1	0,04
Otros	1	0,04
TOTAL	25	1

Los tipos de lácteos más consumido dentro de los adultos fue la leche con una frecuencia de 0,48 y el yogurt con una frecuencia de 0,36, y en una menor proporción el queso con una frecuencia de 0,08, quesillo o algún otro tipo de lácteo con una frecuencia de 0,04 ambos, esto se puede deber a que el yogurt y la leche se consideran como alimentos sanos, ya que la población esta concientizada que el consumo de lácteos es bueno y necesario diariamente.

Tabla N° 10 Distribución porcentual de síntomas más frecuente ocurrido tras la ingesta de lácteos.

SÍNTOMAS	N°	Frecuencia
Cólicos abdominales	5	0,20
Distención	4	0,16
Meteorismo	6	0,24
Diarrea	1	0,04
Malestar general	9	0,36
TOTAL	25	1

El síntoma más frecuente se manifiestan en una proporción bastante pareja no resaltando ninguno como más común, si se observa que el meteorismo y cólicos abdominales son los que encabezan la lista de síntomas que presentan las personas adultas al momento de la ingesta de algún lácteo. Esto se puede deber a que al ingerir algún alimento que manifieste algún malestar se puede presentar con más de un síntoma es por ello que el malestar general es el síntoma de mayor prevalencia con una frecuencia de 0,36, esto se puede deber también a que las personas pueden confundir la sintomatología que presentan.

Tabla N°11 Distribución porcentual de conocimiento de existencia de productos sin lactosa.

Conocimiento	N°	Frecuencia
Si	22	0,88
No	3	0,12
TOTAL	25	1

Una frecuencia de 0,88 personas adultas conocían la existencia de productos lácteos sin lactosa y una frecuencia de 0,12 no tenía en conocimiento la existencia de ellos con esto se infiere que más de la mitad de las personas adultas si conoce los productos nuevos que el mercado va ofreciendo en relación a su padecimiento.

Adherencia

Cuadro N°10 Distribución porcentual disposición de contestar segunda encuesta sobre las características del material educativo.

Disposición	N°	Frecuencia
Si	25	1
No	0	0
TOTAL	25	1

Toda la población en estudio de adultos que sufren de síntomas de hipolactasia, están dispuestos a contestar la encuesta vía telefónica sobre las características del material educativo. Al realizar las llamadas telefónicas toda la población en estudio accedió a contestar la segunda encuesta.

Validación del material educativo

Tabla N°13 Resultados marcha blanca.

Preguntas	Notas	Notas	Notas	Promedio
	7	6	5	General \pm DE
	N°	N°	N°	Nota
¿El material entregado le fue fácil de entender?	21	4	0	6,8 \pm 11,2
¿El material fue de fácil uso?	19	6	0	6,8 \pm 9,7
¿La combinación de colores que presenta el material fue de su agrado?	14	8	3	6,4 \pm 5,5
¿El tamaño de la letra es adecuado?	22	3	0	6,9 \pm 11,9
¿La guía cumple con el objetivo propuesto?	14	11	0	6,6 \pm 7,4
¿La guía es aplicable en su vida diaria?	12	9	4	6,3 \pm 4,0
¿La guía contiene información completa la cual usted requiere?	17	6	2	6,6 \pm 7,8
¿El material le entrega diferentes alternativas de alimentos sin lactosa?	17	5	3	6,6 \pm 7,6
¿El material le fue útil?	21	3	1	6,8 \pm 11,0
¿El material entregado le entregó nueva información que usted no conocía?	25	0	0	7 \pm 11,4

El promedio general que se obtuvo con la validación de la marcha blanca fue de un 6,7 lo cual nos indica que si se puede por dar aprobada la validación de la marcha blanca.

Se puede inferir que el material educativo fue de mucha utilidad para las personas adultas que sufren de síntomas de hipolactasia, se observa que el material educativo fue fácil de usar y entender, que los colores, la letras que fue utilizada fue la más adecuada y del agrado de un gran porcentaje de las personas adultas que la utilizaron.

Por otra parte se observa que la guía si cumple con el objetivo de aportar nueva información, diferentes alternativas y un gran porcentaje de las personas si utilizaría la guía en su vida cotidiana lo cual nos muestra que si es de utilidad para

mejorar su calidad de vida y así poder sobrellevar de mejor manera se enfermedad.

Tabla N°15 Distribución porcentual de recomendación de guía a otros adultos.

Disposición	N°	Frecuencia
Si	25	1
No	0	0
TOTAL	25	1

Toda la población en estudio de adultos que sufren de síntomas de hipolactasia, si recomendaría la guía a otros adultos que sufrieran de síntomas de hipolactasia. Esto también nos muestra que el material es un buen aporte para los adultos que sufren de síntomas de hipolactasia.

Resultados formato final de la guía educativa para personas adultas con síntomas de hipolactasia

Una vez realizada la validación por expertos se realizaron las modificaciones pertinentes sugeridas por el grupo de expertos. Luego se realizó la marcha blanca que fue con una muestra por acumulación de 25 personas adultas entre 20-64 años; posterior a la marcha blanca se realizaron las modificaciones pertinentes que fueron sugeridas por la muestra.

Finalmente se estableció el formato final de la guía educativa para adultos con síntomas de hipolactasia (ANEXO15).

Discusión

La investigación se basa en generar una guía educativa para adultos con síntomas de hipolactasia en donde se incluirá información general de la patología como definición, síntomas, tratamiento, la disponibilidad y variedad de nuevos alimentos sin lactosa que existen actualmente en el mercado chileno.

Un estudio realizado en Chile demostró que el 80,1% de los hogares chilenos de estratos socioeconómicos medio y alto adquieren sus productos alimentarios en supermercados³¹, es por esto que se analizó la disponibilidad de alimentos lácteos sin lactosa para el desarrollo de la investigación, además se realizaron visitas a 4 grandes cadenas de supermercados 2 de la cadena Walmart y 2 de la cadena Cencosud dando un total de 14 supermercados visitados de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul, para observar la variedad de lácteos nacionales procesados sin lactosa que existen hasta el 13 de enero del año 2014, por otro lado los supermercados donde se puedan adquirir los diferentes productos obteniendo como resultado 9 diferentes tipos de lácteos sin lactosa en diferentes variedades, es por esto que es de importancia la entrega de la información donde se pueden obtener este tipo de alimentos y esto es lo que caracteriza la investigación.

Por otro lado estudios demuestran que al menos el 60% de la población adulta presenta síntomas de hipolactasia. En Chile existen páginas de acceso público con información relevante sobre la intolerancia a la lactosa, se observó la información entregada por un sitio oficial para personas con intolerancia a la lactosa³¹, el cual carece de información relevante para pacientes que sufren de síntomas de hipolactasia; como la variedad de alimentos que pueden consumir, el acceso y compra de productos especiales para las personas que sufren de esta enfermedad.

Con la investigación se logra entregar información más detallada sobre los alimentos que actualmente existen en el mercado chileno.

Se analizó un estudio realizado a más de 120 personas adultas chilenas a las cuales se les dio de probar dos tipos de azúcar (una simple y lactosa) trascurrido un tiempo se les evaluaban los síntomas que presentaban. Se pudo comprobar que la lactosa genera síntomas específicos que no son comparables con los que provoca la metabolización de otros tipos de azúcares³², la investigación del estudio antes mencionado se relaciona a los resultados obtenidos por la investigación ya que los resultados obtenidos sobre el síntoma más característico tras la ingesta de algún lácteos son síntomas específicos relacionados a una mala absorción de la lactosa como cólicos abdominales, distensión abdominal, meteorismo, malestar general y diarrea post ingesta.

Un estudio demuestra que al menos un 50% de las personas con intolerancia a la lactosa tiene síntomas clínicos cada vez que consumen productos lácteos y que alteran su calidad de vida³². Mediante los resultados obtenidos por el grupo de estudio se puede inferir que la guía educativa ayuda a mejorar la calidad de vida en las personas adultas con síntomas de hipolactasia. Ya que nuestro deber como nutricionista es promover el consumo de 3 lácteos diarios idealmente descremados o semidescremados y debemos adaptar la dieta a las condiciones que presente el paciente.

Se encontró información de que los síntomas de hipolactasia se da tanto en hombres como en mujeres, la investigación arrojó que existe una mayor prevalencia en mujeres, este grupo es de mayor riesgo ya que el calcio es un nutriente crítico tanto pre como post menopáusico. Como nutricionistas debemos fomentar el consumo de calcio en mujeres, pero adaptándose a las necesidades que presente. En este caso son mujeres que presentan síntomas de hipolactasia no consumen de manera habitual lácteos, al no consumir alimentos lácteos hace que las mujeres sean más propensas a tener enfermedades a futuro como osteoporosis, pérdidas dentales con la edad y fracturas de hueso sin necesidad de hacer algún mayor esfuerzo.³³ Con la guía educativa se entrega una herramienta en donde les muestra una amplia gama de alimentos que pueden consumir y así promover el consumo de calcio y evitar enfermedades asociadas a futuro.

Conclusión

La presente tesis tuvo como objetivo realizar una guía educativa para adultos con síntomas de hipolactasia incluyendo información general de la patología y la oferta de productos aptos para su consumo.

En primera instancia se recopiló información de fuentes científicas válidas de la definición de la patología, diagnóstico, síntomas, tratamiento.

Por otra parte, se realizó una búsqueda de información sobre productos lácteos sin lactosa y productos que contienen lactosa oculta en su preparación, incluyendo en la guía educativa un listado de estos productos y ejemplos de etiquetado. Además, se incorporó un ejemplo de menú del día sin lactosa con su respectivo precio por persona.

Con la investigación realizada se pudo inferir que existe mucha información sobre la intolerancia a la lactosa como patología propiamente tal, pero no existe información hacia las personas que sufren de síntomas de hipolactasia que se presenta en un 60% de los adultos chilenos.

La hipolactasia se puede entender como la etapa anterior al padecimiento de la enfermedad propiamente tal, ya que con el envejecimiento se va perdiendo la retención de lactasa en el lumen intestinal, es por esto que, muchos adultos padecen de síntomas de hipolactasia, pero no son intolerantes a la lactosa propiamente tal ya que es una pérdida natural que se va originando con el envejecimiento.

Actualmente la industria ha ampliado la variedad de productos lácteos sin lactosa. Para lograr este producto se realizan modificaciones al momento de la producción, para que puedan ser ingeridos por personas que sufren de síntomas de hipolactasia, y así poder evitar que se produzca la sintomatología.

Existen nueve variedades de productos sin lactosa disponibles en el mercado, entre los que se incluyen: leche en variados tipos, yogurt, queso, quesillo, cremas, margarinas, helados entre otros lácteos.

Con la investigación se observó que todavía es un nicho que se está formando pero sí se encuentra en crecimiento, se observó que el acceso a este tipo de alimentos no es tan fácil ya que son productos de un mayor valor económico y no se encuentran en todos los supermercados. Es por ello que la búsqueda se realizó en supermercado de las comunas de Providencia, Ñuñoa y Macul de la región metropolitana, por ser comunas de los estratos socioeconómicos medio, alto y tienen mayor acceso a este tipo de productos.

Como los productos sin lactosa son relativamente nuevos, es por este motivo que se realizó la guía educativa, ya que es un grupo de personas bastante amplio el cual sufren de síntomas de hipolactasia. No cuentan con información resumida de fácil acceso ni tampoco conocen los nuevos productos que hoy en día existen en el mercado, en donde ellos podrían acceder a estos.

La información recolectada se organizó y se seleccionó la más adecuada en base a las necesidades del grupo objetivo.

Luego de realizar la búsqueda de productos en los supermercados se seleccionaron las distintas variedades de productos procesados que se encuentran en los mercados. Para luego con la información seleccionada Diseñar un material adecuado y atingente a las necesidades de la población objetivo.

Una vez diseñado el material educativo se validó por un grupo de profesionales expertos con más de 1 año de experiencia en atención a pacientes adultos, en base a las notas asignadas por los expertos la guía fue aprobada con una nota promedio 6,9 comentando que era un material de fácil uso, actualizado y acorde a las necesidades del grupo objetivo. Una vez realizadas las correcciones sugeridas por ellos, la guía educativa quedo lista para poder realizar la marcha blanca.

Al realizar la marcha blanca se pudo observar que el material fue aprobado con una nota promedio 6,7 en donde se mostró una muy buena recepción por parte de las personas adultas que sufren de síntomas de hipolactasia, ya que el 100% de ellos respondió que la recomendaría a otras personas que sufren de síntomas de hipolactasia, el material es tomado como un herramienta que ayuda a incorporar los lácteos a su alimentación diaria nuevamente y, también presenta una muy buena aceptabilidad ya que son un grupo que no presenta una patología propiamente tal pero si presentan malestares al momento de la ingesta del algún alimento que contenga lactosa, con la guía se entregó nueva información, como que medidas realizar antes de eliminar en un 100% la lactosa de la dieta, que tipos de lácteos consumir y que otras fuentes de lácteos existe en el mercado. Este grupo están muy dispuestos a recibir nueva información que sea atingente a sus necesidades y alimentación.

Los resultados obtenidos con la investigación, demuestran que si se cumple la pregunta de investigación de que se puede realizar y validar un material educativo dirigido a pacientes adultos con síntomas de hipolactasia, sobre conocimientos generales y lácteos procesados nacionales en la cual se incorpore su disponibilidad en supermercados y otras fuentes lácteas la cual fue generada, validada por un grupo de expertos y un muestra de adultos que sufren de síntomas de hipolactasia la cual presento una muy buena acogida tanto por el grupo de expertos como la población objetivo.

Por otra parte como es un nicho que está en constante crecimiento, están surgiendo nuevas líneas de productos si lactosa en el mercado chileno.

Luego de la realización de la investigación se puede concluir que si es factible la realización de una guía educativa dirigida a pacientes adultos que sufren se síntomas de hipolactasia, en donde entrega herramientas nuevas y actualizadas para esta población objetivo. Esta guía educativa es muy bien acogida por esta población ya que no existe una gran cantidad de materiales educativos para este tipo de población.

La elección de la alimentación es el mejor tratamiento para las personas con síntomas de hipolactasia, esta alimentación debe ser segura y variada para los adultos con síntomas de hipolactasia

Se pudo observar que existe una alta disponibilidad de alimentos aptos para adultos con síntomas de hipolactasia en especial de lácteos, pero todavía es insuficiente la variedad en los supermercados ya que es el lugar más concurrido por la población para la adquisición de alimentos.

Por otra parte para realizar la investigación de forma más completa se podría haber estudiado los rangos de precios en que fluctúan este tipo de lácteos sin lactosa y con eso lograr hacer una entrega de información mucho más completa a las personas adultas que sufren de síntomas de hipolactasia.

El nutricionista es el profesional capacitado para favorecer al bienestar alimentario nutricional y la salud del paciente que sufre de síntomas de hipolactasia, con la acción de actividades educativas, con promoción y prevención que ayuden a favorecer el bienestar de las personas que sufren de síntomas de hipolactasia y así brindarles un apoyo y ayudarlos a sobrellevar de una mejor manera su enfermedad para contribuir a una mejor calidad de vida.

Bibliografía

1. Alliende F. Intolerancia a la lactosa y otros disacáridos. *GastrLatinoam* 2007; 18(2):152-156.
2. Cruchet S. Intolerancia a la lactosa. La importancia de un buen diagnóstico y tratamiento. Santiago, Chile: Indualimentos; 2012.
3. Que es la intolerancia a la lactosa. Alimentación. [citado 20 marzo 2013]. Disponible en: <http://www.alimentacion.enfasis.com/notas/16347-entender-la-intolerancia-la-lactosa-america-latina>.
4. Dieta en situaciones especiales Nutrición y salud. [citado 27 marzo 2013] disponible en: <http://www.ua-cc.org/dieta9.jsp>
5. Prevalencia de intolerancia a la lactosa en Chile. Departamento de gastroenterología facultad de medicina Pontificia Universidad Católica de Chile; 2010 [citado 24 sept 2012] Disponible en: <http://www.intestino.cl/intolerancia-lactosa.htm>. 2010
6. Mitos y realidades de la intolerancia a los alimentos. Direct-ms.org Zugasti A.. *NutrInMed*. 2009; 3(3):150-164 [citado 24 sept 2012] Disponible en: <http://www.direct-ms.org/pdf/GeneralInfoNonMS/FassanoNEJM.pdf>
7. Lácteos sin lactosa fundación Eroski. [citado 24 sept 2012]. Disponible en: <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2010/05/26/193307.php>.
8. Prevalencia y definición de intolerancia a la lactosa. Innatia. [citado 24 sept 2012] Disponible en: <http://www.innatia.com/s/c-alimentos-lactosa/a-leche-deslactosada.html>, 2012.
9. Alliende F. Intolerancia a la lactosa y otros disacáridos. *GastrLatinoam*. 2007; 18(2):152-156.
10. Intolerancia a la lactosa, lactosa. [citado 22 sept 2012] Disponible en: <http://www.lactosa.org/saber.html>
11. Jury G, Urteaga C, Taibo M. Porciones de Intercambio y Composición Química de los Alimentos de la Pirámide Alimentaria Chilena. Chile: INTA; 1999.
12. De la Parra F, intolerancia a la lactasa. *Nutrición y vida*. 2011;1:28-32.

13. Mahan LK, Escote-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de Krause. 12ª.ed. México: McGraw-Hill; 2008.
14. Que es la intolerancia a la lactosa. "Lactose Intolerance -- How is lactose intolerance diagnosed?". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health. [citado 8 junio del 2013]. disponible en:
http://www.tuotromedico.com/temas/intolerancia_a_la_lactosa.htm
15. Enattah N, et al. Identification of a variant associated with adult-type hypolactasia. Nature Genetics. 2002; 30:233-237.
16. Infante D. Intolerancia a la lactosa: en quién y por qué. An Pediatric (Barc). 2008; 60(2):103-105.
17. Ingesta diaria recomendada de calcio y vitamina D; Tabla de reference daily intake (RDI)- SET COMPLETO 2005 [citado 8 agosto del 2013]. disponible en:
http://www.proz.com/kudoz/english_to_spanish/nutrition/3970510-recommended_dietary_allowance_rda.html
18. Lácteos sin lactosa. Innatia. [citado 24 sept 2012] Disponible en:
<http://www.innatia.com/s/c-alimentos-lactosa/a-leche-deslactosada.html>, 2012.
19. Alimentos con lactosa, Fasano A. Celiac disease: how to handle a clinical chameleon. N Engl J Med Pubmed-Medline. [citado 23 sept 2012] Disponible en: <http://www.revistapediatria.cl/vol8num3/3.html>
20. Productos sin lactosa intolerancia a la lactosa [citado 31 agosto del 2013]. disponible en: <http://es.prmob.net/intolerancia-a-la-lactosa/leche/de-productos-l%C3%A1cteos-2702616.html>
21. Zugasti A. Mitos y realidades de la intolerancia a los alimentos. NutrInMed 2009; 3(3):150-164.
22. Moreira VF, López A. Información al paciente, intolerancia a la lactosa revista española de enfermedades digestivas. Revista española de enfermedades digestivas. feb.2006; (98):12-13

23. Elaboración leche sin lactosa. Ehow en español. [citado 24 sept 2012]
Disponible en :http://www.ehowenespanol.com/leche-libre-lactosa-como_85720/.2012.
24. Crecimiento en mercados internacionales de ventas de productos lácteos sin lactosa. [citado 24 sept 2012] Disponible en :
http://www.zenithinternational.com/reports_data/150/Opportunity%20for%20Lactose%20Free%20Dairy
25. Fernandez Carla. Cfernandez@surlat.cl, consulta sobre ventas de alimentos sin lactosa [en línea]. [6 de junio del 2013] URL correo envía
Macarena.riverasmith@gmail.com
26. Diccionario. Real academia de la lengua española [citado 5 nov 2012]
disponible en: <http://lema.rae.es/drae/>
27. Espinosa V. Propósito e introducción a metodología de la investigación.
Santiago, Chile: Universidad Finis Terrae; 2012.
28. Espinosa V. Presentación de resultados, discusiones y resultados. Santiago,
Chile: Universidad Finis Terrae; 2012.
29. Lácteos sin lactosa. Supermercados jumbo [citado 8 junio del 2013]. disponible
en:<http://www.jumbo.cl/FO/CategoryDisplay?cab=5693&int=5694&ter=5714>
30. Lácteos sin lactosa. supermercados líder [citado 12 junio del 2013]. disponible
en:
http://www.lider.cl/dys/catalog/product/productList.jsp?id=cat660026&cld=cat580020&pId=CF_Nivel1_000005&navAction=jump&navCount=0
31. Gasto mensual de los chilenos en alimentación. GFK Adimark [citado 31
agosto del 2013]. disponible en:
<http://adimark.cl/2011/02/12/01/contenido/negocios/10-59088-9-chilenos-gastan--26-mil-al-mes-en-alimentos.html>
32. Vivir sin lactosa [home page on internet] vivir sin lactosa [citado 31 agosto del
2013]. disponible en: www.vivirsinlactosa.cl

33. Chilenos que sufren de intolerancia a la lactosa GFK Adimark [citado 31 agosto del 2013]. disponible en: disponible en:
<http://adimark.com/2011/07/24/01/contenido/16-77633-9-el-25-de-los-adultos-chilenos-sufre-de-intolerancia-a-la-lactosa.shtml>

ANEXO 1 Fotografías de búsqueda en supermercados



**Figura 1 Estante de leches
Supermercado Santa Isabel.**



**Figura 2 Estante de leches
Supermercado Jumbo.**



**Figura 3 Estante de leches
Supermercado Lider.**



**Figura 4 Estante de leches
Supermercado Jumbo.**



Figura 5 Estante de leches Supermercado Jumbo.



Figura 6 Estante de leches en polvo Supermercado Jumbo.



Figura 7 Estante de leche cultivada Supermercado Santa Isabel.



Figura 8 Estante de leche cultivada Supermercado Jumbo.



Figura 9 Estante de cremas Supermercado Lider.



Figura 10 Estante de cremas Supermercado Santa Isabel.



Figura 11 Estante de quesos Supermercado Lider.



Figura 12 Estante de yogurt Supermercado Jumbo.



**Figura 13 Estante de yogurt
Supermercado Jumbo.**



**Figura 14 Estante de margarinas
Supermercado Jumbo.**



**Figura 15 Estante de quesillos
Supermercado Jumbo**



**Figura 16 Estante de helados
Supermercado Lider.**

ANEXO 2

Fotografías de búsqueda en supermercados de lácteos de otras fuentes



Figura 1 leche de almendras



Figura 2 leche de avena



Figura 3 leche de arroz



Figura 4 leche de avellanas



Figura 5 leche de soya



Figura 6 cremas de soya, arroz, avena



Figura 7 leche en polvo de soya, arroz, avena, almendras



Figura 8 yogurt de soya

ANEXO 3

Planilla de registro información supermercado

Tipo de lácteo sin lactosa		Se encuentra disponible en:			
Leches Fluidas Sin Lactosa	Marca	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Leche cultivada					
Leche en polvo Sin Lactosa					
Probióticos Sin Lactosa					
Yogurts Sin Lactosa					
Quesillos Sin lactosa					
Margarina Sin Lactosa					
Cremas Sin Lactosa					
Quesos Sin Lactosa					
Helados Sin Lactosa					

ANEXO 4

Carta de petición para autorización en supermercados



FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Santiago 6 de enero del 2014

Estimado.....:

Nos dirigimos a usted con la finalidad de solicitar la autorización para la recopilación de información y fotografiar desde el supermercado, para la realización de nuestra tesis que consiste en la elaboración de una guía educativa para personas adultas que sufren de síntomas de intolerancia a la lactosa.

Agradecemos de antemano su valioso aporte.

Atentamente
Natalia González Ruffinatti.
Interna de Nutrición y dietética.

ANEXO 5

Carta de petición para grupo de expertos



FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Santiago 6 de Enero del 2014

Estimado.....:

Nos dirigimos a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en la validación de contenido de los ítems que conforman el instrumento que se utilizará para evaluar y mejorar nuestra guía educativa para pacientes adultos que sufren de intolerancia a la lactosa.

Por su experiencia profesional nos hemos permitido seleccionarlo para la validación de dicho instrumento, sus observaciones y recomendaciones contribuirán para mejorar la versión final de nuestro trabajo.

Agradecemos de antemano su valioso aporte.

Atentamente
Natalia González Ruffinatti.
Interna de Nutrición y dietética.

ANEXO 6

Instrumento de validación para el grupo de expertos

Instrucciones

A continuación se presenta en una tabla una serie de preguntas, clasifique con nota del 1 al 7 donde estime conveniente, siendo:

**1= No existe 2= Insuficiente 3= Poco suficiente 4= Suficiente 5= Bueno
6= Muy bueno 7= Excelente**

Los resultados de este instrumento de validación serán para mejorar la guía educativa.

Se agradece de ante mano su participación en esta evaluación.

Nombre:

Profesión:

Preguntas	Nota	Observaciones
Características pedagógicas		
1.¿Considera que el escrito es confiable?		
2.¿Los contenidos presentados en el material son los más vigentes?		
3.¿El mensaje expuesto es entendido con claridad?		
4.¿Considera usted que la información entregada puede ser comprendida fácilmente?		
5.¿La información entregada ocasiona doble interpretación?		
6.¿Considera usted que el vocabulario es el adecuado para el receptor?		
Comentarios:		

Preguntas Características tecnológicas	Nota	Observaciones
1.¿El formato de la guía es adecuado para su objetivo y utilización?		
2.¿Considera usted que la guía muestra un buen manejo de imágenes y colores?		
3.-¿La cantidad de hojas es adecuada?		
4.-¿El tamaño de la letra es adecuado?		
5.-¿El material expuesto es fácil de entender?		
6.-¿El material educativo es innovador en diseño y originalidad?		
7.-¿Presenta suficientes elementos gráficos para transmitir el mensaje deseado?		
8.-¿Presenta buena combinación de colores?		
9.-¿El tipo de papel es adecuado?		
Comentarios:		

ANEXO 7

Encuesta al momento de la entrega del material

Nombre:

Edad:

Sexo:

Mail:

Teléfono de contacto:

1.-Consume algún tipo de lácteo (leche , queso, quesillo, yogurt, entre otros):

Si _____ No _____ A veces: _____

Cuales: _____

—

2.-Cuando consume lácteos cuál de estos síntomas presenta:

Dolor estomacal (Cólicos abdominales): _____

Hinchazón (Distinción): _____

Gases (Meteorismo): _____

Diarrea: _____

Malestar general: _____

3.-Conocía los alimentos SIN LACTOSA:

si _____ no _____

4.- Esta dispuesto(a) a contestar una breve encuesta telefónica trascurrido una semana de la entrega del material?

si _____ no _____

ANEXO 8

Cartilla de Evaluación de Marcha Blanca

Instrucciones

A continuación se presenta una serie de preguntas, clasifique con nota del 1 al 7 donde estime conveniente, siendo:

**1= No 2= Insuficiente 3= Poco suficiente 4= Suficiente 5= Bueno
6= Muy bueno 7= Excelente**

Se agradece de ante mano su participación en esta evaluación.

Nombre:

Preguntas	Nota	Observaciones
1. ¿El material entregado le fue de fácil entender?		
2. ¿El material fue de fácil uso?		
3. ¿La combinación de colores que presenta el material fueron de su agrado?		
4. ¿El tamaño de la letra es adecuado?		
5. ¿La guía cumple con el objetivo propuesto?		
6. ¿La guía es aplicable en su vida diaria?		
7. ¿La guía contiene información completa la cual usted requiere?		
8. ¿El material le entrega diferentes alternativas de alimentos sin lactosa?		
9. ¿El material le fue útil?		
10. ¿El material le entrego información nueva que usted no conocía?		

¿Recomendaría la guía educativa a otras personas que sufren de síntomas de intolerancia a la lactosa? Si _____ No _____ Tal vez _____

ANEXO 9

Instrumento de validación para el grupo de expertos

Instrucciones

A continuación se presenta en una tabla una serie de preguntas, clasifique con nota del 1 al 7 donde estime conveniente, siendo:

1= No existe 2= Insuficiente 3= Poco suficiente 4= Suficiente 5= Bueno
6= Muy bueno 7= Excelente

Los resultados de este instrumento de validación serán para mejorar la guía educativa.

Se agradece de ante mano su participación en esta evaluación.

Nombre: *ROSSANA PERRIER*
Profesión: *ENFERMERA MATRONA*



Preguntas	Nota	Observaciones
Características pedagógicas		
1.¿Considera que el escrito es confiable?	7	
2.¿Los contenidos presentados en el material son los más vigentes?	7	
3.¿El mensaje expuesto es entendido con claridad?	7	
4.¿Considera usted que la información entregada puede ser comprendida fácilmente?	7	
5.¿La información entregada ocasiona doble interpretación?	7	NO EXISTE DOBLE INTERPRETACIÓN
6.¿Considera usted que el vocabulario es el adecuado para el receptor?	7	
Comentarios: <i>CONTENIDOS CLAROS, VIGENTES DINÁMICO CON DISEÑO GRÁFICO ENTREGADO</i>		

Preguntas	Nota	Observaciones
Características tecnológicas		
1.-¿El formato de la guía es adecuado para su objetivo y utilización?	6	
2.-¿Considera usted que la guía muestra un buen manejo de imágenes y colores?	6	
3.-¿La cantidad de hojas es adecuada?	7	
4.-¿El tamaño de la letra es adecuado?	7	
5.-¿El material expuesto es fácil de entender?	7	
6.-¿El material educativo es innovador en diseño y originalidad?	6	
7.-¿Presenta suficientes elementos gráficos para transmitir el mensaje deseado?	7	
8.-¿Presenta buena combinación de colores?	7	
9.-¿El tipo de papel es adecuado?	7	
Comentarios: Muy BUEN MATERIAL FELICITACIONES		

ANEXO 10

Instrumento de validación para el grupo de expertos

Instrucciones

A continuación se presenta en una tabla una serie de preguntas, clasifique con nota del 1 al 7 donde estime conveniente, siendo:

**1= No existe 2= Insuficiente 3= Poco suficiente 4= Suficiente 5= Bueno
6= Muy bueno 7= Excelente**

Los resultados de este instrumento de validación serán para mejorar la guía educativa.

Se agradece de ante mano su participación en esta evaluación.

Nombre: *Nicole Vasquez Quiroz*

Profesión: *nutricionista*



NICOLE VASQUEZ QUIROZ
Nutricionista
Rut: 16.519.080 - 7

Preguntas	Nota	Observaciones
Características pedagógicas		
1. ¿Considera que el escrito es confiable?	7	
2. ¿Los contenidos presentados en el material son los más vigentes?	7	
3. ¿El mensaje expuesto es entendido con claridad?	7	
4. ¿Considera usted que la información entregada puede ser comprendida fácilmente?	6	<i>mejorar redacción de algunos contenidos</i>
5. ¿La información entregada ocasiona doble interpretación?	7	
6. ¿Considera usted que el vocabulario es el adecuado para el receptor?	6	<i>utilizar lenguaje que pueda ser comprendido para toda la población</i>
Comentarios:		

Preguntas	Nota	Observaciones
Características tecnológicas		
1.-¿El formato de la guía es adecuado para su objetivo y utilización?	7	
2.-¿Considera usted que la guía muestra un buen manejo de imágenes y colores?	7	
3.-¿La cantidad de hojas es adecuada?	7	
4.-¿El tamaño de la letra es adecuado?	7	
5.-¿El material expuesto es fácil de entender?	6	
6.-¿El material educativo es innovador en diseño y originalidad?	7	
7.-¿Presenta suficientes elementos gráficos para transmitir el mensaje deseado?	7	
8.-¿Presenta buena combinación de colores?	7	
9.-¿El tipo de papel es adecuado?	7	
Comentarios: Excelente material educativo pudiendo ser utilizado en distintos centros de salud.		

ANEXO 11

Instrumento de validación para el grupo de expertos

Instrucciones

A continuación se presenta en una tabla una serie de preguntas, clasifique con nota del 1 al 7 donde estime conveniente, siendo:

1= No existe 2= Insuficiente 3= Poco suficiente 4= Suficiente 5= Bueno
6= Muy bueno 7= Excelente

Los resultados de este instrumento de validación serán para mejorar la guía educativa.

Se agradece de ante mano su participación en esta evaluación.

Nombre: *Marcela Vega R.*

Profesión: *Nutricionista*

Marcela Vega R.
Nutricionista
Rut: 16.041.915-6

Preguntas	Nota	Observaciones
Características pedagógicas		
1. ¿Considera que el escrito es confiable?	<i>7</i>	<i>Las imágenes usadas representan la realidad</i>
2. ¿Los contenidos presentados en el material son los más vigentes?	<i>7</i>	
3. ¿El mensaje expuesto es entendido con claridad?	<i>7</i>	
4. ¿Considera usted que la información entregada puede ser comprendida fácilmente?	<i>7</i>	
5. ¿La información entregada ocasiona doble interpretación?	<i>7</i>	
6. ¿Considera usted que el vocabulario es el adecuado para el receptor?	<i>7</i>	
Comentarios:		

Preguntas	Nota	Observaciones
Características tecnológicas		
1.-¿El formato de la guía es adecuado para su objetivo y utilización?	7	
2.-¿Considera usted que la guía muestra un buen manejo de imágenes y colores?	7	
3.-¿La cantidad de hojas es adecuada?	7	
4.-¿El tamaño de la letra es adecuado?	7	
5.-¿El material expuesto es fácil de entender?	7	
6.-¿El material educativo es innovador en diseño y originalidad?	7	
7.-¿Presenta suficientes elementos gráficos para transmitir el mensaje deseado?	7	
8.-¿Presenta buena combinación de colores?	7	
9.-¿El tipo de papel es adecuado?	7	
Comentarios: Material educativo por presentar ser leído por un consumidor, contenido pedagógico y completos, adecuados al tema tratado.		

ANEXO 12

Tabla para tabular los datos obtenidos en la búsqueda científica

Fuentes Científicas válidas	Palabra Clave	Resultados Totales de publicaciones	Filtro por criterios de inclusión y exclusión	Utilizados

ANEXO 13

Tabla para tabular los datos obtenidos en la validación por expertos

Preguntas Características pedagógicas	Validador 1 Enfermera	Validador 2 Medico	Validador 3 Nutricionista	Promedio de notas
1. ¿Considera que el escrito es confiable?				
2. ¿Los contenidos presentados en el material son los más vigentes?				
3. ¿El mensaje expuesto es entendido con claridad?				
4. ¿Considera usted que la información entregada puede ser comprendida fácilmente?				
5. ¿La información entregada ocasiona doble interpretación?				
6. ¿Considera usted que el vocabulario es el adecuado para el receptor?				
Comentarios				

Preguntas Características tecnológicas	Validador 1 Enfermera	Validador 2 Medico	Validador 3 Nutricionista	Promedio de notas
1.¿El formato de la guía es adecuado para su objetivo y utilización?				
2.¿Considera usted que la guía muestra un buen manejo de imágenes y colores?				
3.¿La cantidad de hojas es adecuada?				
4.¿El tamaño de la letra es adecuado?				
5.¿El material expuesto es fácil de entender?				
6.¿El material educativo es innovador en diseño y originalidad?				
7.¿Presenta suficientes elementos gráficos para transmitir el mensaje deseado?				
8.¿Presenta buena combinación de colores?				
9.¿El tipo de papel es adecuado?				
Comentarios				Promedio General

ANEXO 14

Tabla para tabular los datos obtenidos en la marcha blanca

Nombre	Sexo	Edad	Consumo	Lácteo más consumido	Síntomas más frecuente	Autorización 2 encuestas	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	P. 8	P. 9	P. 10	La recomendaría

ANEXO 15

Formato final de la guía educativa para adultos con síntomas de hipolactasia



Índice	
	Página
Introducción.....	4
Definición.....	5
Síntomas.....	6
Tratamiento.....	7
Modificación de los lácteos.....	8-9
Sugerencias.....	10
Lácteos sin lactosa	11- 18
Comportamiento de alimentos sin lactosa a distintas T _g	19
Otros tipos de lácteos sin lactosa.....	20-21
Importante fijarse siempre en los productos procesados	22- 23
Alimentos que contienen lactosa oculta en su preparación.....	24-25
Ejemplo menú del día sin lactosa.....	26
Recomendaciones.....	27



Introducción

Con la guía que tienes en tus manos, daremos a conocer a los adultos que sufren en algún grado de intolerancia a la lactosa, los antecedentes necesarios sobre esta enfermedad que incluirá los síntomas más comunes, el tratamiento dietoterapéutico a seguir, y lácteos procesados aptos para el consumo.

Además encontrarás un listado con diferentes productos que contienen lactosa oculta en su preparación.

También, se dan a conocer diferentes consejos relacionados con la intolerancia a la lactosa, y la presentación de un menú diario sin lactosa con su respectivo precio por persona.

4

¿Sabes qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa se produce cuando el intestino delgado no es capaz de digerir la lactosa, que es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y sus derivados.

La razón se debe a que el intestino no produce suficiente lactasa que es la enzima encargada de degradar los alimentos con lactosa.



5

Síntomas



Se presentan síntomas como:

- Cólicos abdominales
- Distensión abdominal
- Meteorismo (Acumulación de gases)
- Flatulencia
- Diarrea post ingesta
- Heces con olor fétido
- Pérdida de peso
- Irritabilidad

6

Tratamiento

El tratamiento está enfocado en eliminar la sintomatología que presentas.

La primera medida que debes realizar es **eliminar o reducir** la ingesta de lactosa en tu dieta. Para esto, es fundamental revisar los ingredientes de los productos que vayas a consumir.

Además debes mantener la ingesta de calcio y vitamina D, ya que un déficit de estos micronutrientes puede llevar a enfermedades de los huesos como la osteoporosis.



7

¿Cómo se modifican los lácteos para que no me produzcan malestar?



8

Modificación de los lácteos:

El procedimiento consiste en añadir lactasa al momento de la producción del alimento que es la enzima encargada de la digestión de la lactosa.

De esta forma, el resultado final es idéntico a cualquier otro tipo de leche pero sin lactosa y conserva sus características nutricionales.



9

Sugerencias:

Si presentas síntomas luego de la ingesta de alimentos con lactosa, antes de eliminar la lactosa completamente de tu alimentación prueba los siguientes consejos:

1. Consume los alimentos con lactosa a temperatura ambiente.
2. Ajusta bien la cantidad de lactosa que consumes.
Las personas intolerantes a la lactosa, varían en la cantidad de lactosa que pueden tolerar. Intenta consumir en cantidades pequeñas y poco a poco aumenta la cantidad de leche o lácteos hasta que comiences a sentir algún síntoma.
3. Selecciona bien tus alimentos, algunas leches, especialmente las enteras, u otros productos lácteos son mejor tolerados.
4. Acompaña los productos lácteos con otros alimentos.
Nunca consumes productos lácteos con el estómago vacío; Si consumes además otros productos, éstos harán que tu digestión sea más lenta, permitiendo que la baja enzima lactasa que tu cuerpo fabrica haga su trabajo.
5. No consumes alimentos con lactosa diariamente deja pasar un par de días entre cada ingesta y observa si se presentan los síntomas post ingesta.

10

Lácteos sin lactosa:



Se encuentra disponible en:

Leches Fluidas Sin Lactosa	JUNBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Descremada formato en bolsa Disponible en 1 litro Sabores Natural y Chocolate 	✓	✓	✓	✓
Descremada Extra Calcio Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Descremada Extra Calcio Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Descremada Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Descremada Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓

✓ Siempre en stock

✓ Poco stock

11

Se encuentra disponible en:

Leches Fluidas Sin Lactosa	JUNBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Descremada Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Descremada Disponible en 1 litro Sabores Natural y Chocolate 	✓	✓	✓	✓
Semidescremada Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Semidescremada Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Semidescremada Disponible en 1 litro y 200 ml 	✓	✓	✓	✓
Chocolate Semidescremada Disponible en 1 litro y 200 ml 	✓	✗	✓	✗

12

Se encuentra disponible en:

Leches Fluidas Sin Lactosa	JUNBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Semidescremada Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Semidescremada chocolate Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Chocolate y Frutilla Semidescremada Disponible en 1 litro y 200 ml 	✓	✓	✓	✓
Entera formato Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓
Entera formato Disponible en 1 litro 	✓	✓	✓	✓

13

Se encuentra disponible en:

Yogurts Sin Lactosa	JUNBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Yogurt Batido Disponible en 1 litro Sabores Vainilla, Frutilla, Chirimoya 	✓	✓	✓	✓
Yogurt Batido, disponible en 120 Grs. Sabores frutilla, mora, vainilla 	✓	✓	✓	✓
Yogurt Trozos semidescremado Disponible en 120grs Sabores Fresa, Papaya, Durazno 	✓	✓	✓	✓
Yogurt descremado Disponible en 125grs Sabores Natural, Frutilla, Damasco 	✓	✓	✓	✓
Yogurt semidescremado Disponible en 120grs. Sabores Chirimoya, Frambuesa, Arándano, Ciruela 	✓	✓	✓	✓

Siempre en stock
 Poco stock

14

Se encuentra disponible en:

Yogurts Sin Lactosa	JUNBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Yogurt Batido Disponible en 900 grs. Sabores Vainilla, Frutilla, Chirimoya 	✓	✗	✓	✗
Yogurt Huesos 0% a azúcar descremado Disponible en 120grs. Sabores Chirimoya, Frambuesa, Arándano, Ciruela, Frutilla 	✓	✓	✓	✓
Yogurt Digestión 0% a azúcar descremado Disponible en 120grs. Sabores Chirimoya, Frambuesa, Arándano, Ciruela, Frutilla 	✓	✓	✓	✓
Yogurt semidescremado Disponible en 125 grs. Sabores Vainilla, Mora, Damasco, Frutilla 	✓	✓	✓	✓
Quesillos Sin lactosa	JUNBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Queso Chacra Disponible en 300grs 	✓	✗	✓	✗
Quesillo Disponible en 300grs 	✓	✗	✓	✗

15

Se encuentra disponible en:

Quesillo Disponible en 300 grs 	✓	⊗	✓	⊗
Cremas Sin Lactosa Crema Disponible 1 litro y 200 ml 	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Crema Disponible en 1 litro y 200 ml 	✓	✓	✓	✓
Quesos Sin Lactosa Queso Gouda Disponible en 250grs y 500grs 	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Queso Mantecoso Disponible en 250grs y 500grs 	✓	⊗	✓	⊗

✓ Siempre en stock
 ✓ Poco stock



16

Se encuentra disponible en:

Leche en polvo Sin Lactosa Descremada Instantánea Disponible 800grs 	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Descremada Instantánea Disponible 800grs 	✓	⊗	✓	⊗
Leche Cultivada Sin Lactosa Leche cultivada disponible en litro y 190 cc 	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Leche cultivada disponible en litro y 190 cc 	✓	⊗	✓	⊗
Prebióticos Sin Lactosa Prebióticos Disponible en 100ml Sabores Damasco y Frutilla 	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Prebióticos Disponible en 100ml Sabores Damasco y Frutilla 	✓	⊗	✓	⊗
Margarina Sin Lactosa Margarina Disponible en 500grs 	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Margarina Disponible en 500grs 	✓	⊗	✓	⊗

17

Se encuentra disponible en:

Helados Sin Lactosa Helado Disponible en 1 litro, 	JUMBO	LIDER EXPRESS	HIPER LIDER	SANTA ISABEL
Helado Disponible en 1 litro, 	✓	⊗	✓	⊗

✓ Siempre en stock
 ✓ Poco stock

18

Se debe tener presente que:

Los lácteos sin lactosa no pierden su propiedad al someterlos a temperatura extremas, Solo deben ser almacenadas como se menciona en el envase de cada producto.



19

Otros tipos de lácteos sin lactosa:

Existen otros tipos de lácteos que no provienen de la leche de vaca.

Estas alternativas no contienen lactosa y puedes consumirlas libremente.

En el mercado puedes encontrar:*

Leche fluida de:

- Soya
- Arroz
- Almendra
- Avellana
- Avena



Estas se presentan en formato de 1 litro, 200 ml y 370 cc, las puedes encontrar en diferentes sabores.

Leche en polvo de:

- Soya
- Almendra
- Castaña
- Avena



Estas se presentan en diferentes formatos.

*Las imágenes entregadas son de referencia de los diferentes productos, estos pueden variar dependiendo el mercado.

20

Crema de:

- Soya
- Arroz
- Almendra
- Avena



Estas se presentan en formato de 1 litro y 200grs.

Leche evaporada y condensada de :

- Soya

Estas se presentan en formato de 400grs y



Yogurt de :

- Soya



Estas se presentan en formato de 120 grs.



*Las imágenes entregadas son de referencia de los diferentes productos, estos pueden variar dependiendo el mercado.

21

¡Ojo! Existen alimentos que contienen lactosa oculta en su preparación.

- ¿Por qué ocurre esto?

Porque la lactosa es parte de los ingredientes en la elaboración de los diferentes tipos de alimentos. También puede ocurrir por contaminación cruzada que es cuando el alimento se contamina con leche en el trayecto de su elaboración.

- ¿Cómo lo puedo saber?

Debe leer los **INGREDIENTES** que componen el alimento

- A continuación se presentan algunos ejemplos:

Galletas Waffer Costa.

INGREDIENTES: Harina de Trigo, Azúcar, Aceite de Palma Fraccionado, **Leche Entera en Polvo**, Huaco, Lecitina de Soya, Saborizante Idéntico a Natural, Sal, Bicarbonato de Sodio, Antioxidante BHT y Acido Cítrico. "Elaborado e líneas que también procesan maní y nueces".

22

Pan molde blanco Ideal.

INGREDIENTES: Harina de trigo (gluten), Agua, Azúcar, Gluten de Trigo, Levadura, Mezcla de Aceites Vegetales (Palma y Soya), Refinados Hidrogenados (Galato de Propilo, Palmitato de Ascorbilo), Sal, Propionato de Calcio, Acido Cítrico, Emulsificante (Monoglicéridos Destilados), Fosfato Monocálcico, Enzimas, Sulfato de Amonio, Azodicarbonamidas, Almidón de Maiz, **Sólidos de Leche**, Acido Ascórbico, Lecitina de Maravilla. Contiene Gluten, **Leche**. Elaborado en Línea donde se procesan productos con Miel, Linaza, Semilla, Sésamo, Chia, Quinoa, Arroz, Semilla de Amapola, Semilla de Calabaza, Semilla de Altramuz.

Caldos Maggi

INGREDIENTES: Sal, Harina de trigo, Acentuantes del sabor (Glutamato monosódico, Inosinato de sodio), Almidón de maiz, Aceite vegetal de palma, Con antioxidante: Galato de propilo, Palmitato de ascorbilo), Azúcar, Maltodextrina, Verduras (Cebolla, Patacón), Apio, Cilantro, Laurel), Agua, Saborizantes naturales e idéntico a natural, Colorante (Caramelo), Especia (Cúrcuma, Pimienta). **Contiene Gluten**. Elaborado en equipos que también procesan **Leche**, Huevo, Moluscos, Soya y Mostaza. **Conservar en lugar fresco y seco.**

23

Listado de alimentos que contienen Lactosa oculta en sus preparaciones

PASTAS:

- Ravioli ~~Carozzi~~
- Raviolini ~~Carozzi~~
- Torteloni ~~Trattoria~~

PURÉ Y SOPAS:

- Puré Maggi
- Crema de Espárrago Maggi
- Crema de Tomate Maggi
- Crema de Lentejas con Tocino Maggi
- Crema de Verduras Maggi
- Sopa de Caracalitos Maggi
- Sopa de Costillita Maggi
- Sopa de Pollo con Fideo Maggi
- Sopa para Uno Maggi
- Caldos Maggi

SALSAS:

- Salsa Alfredo Maggi
- Salsa de Champiñones Maggi
- Salsa para Carne Maggi
- Salsa Blanca Maggi

SNACK:

- Snack Mix Evercrips
- Ramitas Evercrips
- Doritos de queso Evercrips
- Doritos de pizza Evercrips
- Papas fritas Lays
- Chis Pop Evercrips
- Chetos Evercrips
- Choco Gatolate Evercrips

SABORIZANTES:

- Saborizante ~~Nesquik~~ Nestlé
- Saborizante Milo Nestlé

PAN:

- Pan de molde Blanco Ideal
- Pan de molde Integral Castaño
- Pan de Pascua Agua Piedra
- Pan Rallado Castaño

MASAS:

- Pizza Ideal
- Pizza Cena

CEREALES:

- Milo Nestlé
- ~~Nesquik~~ Nestlé
- ~~Chocapic~~ Nestlé
- Hojuelas Jumbo
- Estrellitas Nestlé
- ~~Zucosos~~ Nestlé
- ~~Trix~~ Nestlé
- Fitness
- Gran Cereal Costa
- Barra de cereal ~~Nutri~~ Up Ideal
- Cereal Bar Costa

GALLETAS Y GOLOSINAS:

- Galletas de Soda costa
- Galletas de Agua Costa
- Galletas ~~Cracklet~~
- Galletas ~~Tuare~~ Costa
- Galletas Obsesión Costa
- Galleta ~~Crack~~ chocolate Costa
- Galletas ~~Waffer~~ clásicas Costa
- Galletas Mantaquilla Costa
- Galletas Coco Costa
- Galletas Vino Costa
- Galletas Frac Costa
- Galletas ~~Titón~~ Mckay
- Galletas ~~Gran~~ cereal Costa
- Galletas Dulcitas Costa
- Galletas ~~Toddy~~
- Galletas ~~Ciollitas~~ Mckay
- Galletas Morochas ~~Mckay~~
- Galletas Palmeritas Costa
- Galletas ~~Djindon~~ Costa
- Galletas Oreo
- Chocolate ~~Salme~~ Nuss
- Chocolate ~~Tabletine~~
- Chocolate Golden Nuss
- Chocolate ~~Vizzio~~ Costa
- Chocolate ~~Carozzi~~ Costa
- Chocolate ~~Arroz~~
- Bon o Bon ~~Arroz~~
- Chocolate Costa Nuss
- Chocolate ~~Only~~ Ambrósoli
- Trencito Nestlé
- Chocolate ~~Crunch~~ Nestlé
- Chocolate ~~Milka~~
- m & m

HELADOS :

- Piña ~~Savory~~
- Piña ~~Bresler~~
- Piña ~~Chamonix~~
- Postre helado San Francisco
- Sabores Tres Chocolates ~~Chamonix~~
- Chocolate ~~Savory~~
- Chocolate ~~Bresler~~
- Vainilla ~~Savory~~

FIAMBRERIA:

- Salame PF
- Jamón de Pavo Asada ~~Sopraval~~
- Jamón de Pavo Ahumado ~~Sopraval~~
- Jamón de Pavo Cocido ~~Sopraval~~
- Jamón de Pavo ~~Sopraval~~
- Vienesas Colonial san Jorge
- Paté San Jorge
- Jamón Sandwich Súper Cerdo
- Jamón Colonial Súper Cerdo
- Pechuga Ahumada Súper Pollo

24

25

Ejemplo Menú Del Día

Sin Lactosa.

Precio por persona: \$2.800

DESAYUNO:

(8:00 Hrs)

Una taza de té con endulzante ~~stevia~~
1 unidad de pan marraqueta.
2 rebanadas queso ~~sin lactosa~~ con mermelada
libre de azúcar.

COLACIÓN:

(10:30 Hrs)

Una fruta de tamaño regular.

ALMUERZO:

(13:00 Hrs)

Ensalada: Pepino con tomate.
Plato Principal: Cazuela de ave
Postre: Arroz con leche ~~sin lactosa~~.

ONCE:

(17:00 Hrs)

Una taza de leche descremada ~~sin lactosa~~ con
esencia de vainilla.
1 unidad de hallulla integral
Palta

CENA:

(20:00 Hrs)

Ensalada: Betarraga con zanahoria.
Plato Principal: Tortilla de porotos con merluza al
Vapor.
Postre: Una fruta de tamaño regular

26

Recomendaciones:



Se recomiendan las preparaciones "caseras".
Es difícil confiar que las preparaciones elaboradas fuera
del hogar no contenga algún ingrediente con lactosa.

Al comer fuera de tu casa,
pregúntale al Personal del
restaurante sobre los ingredientes
de las preparaciones del menú
para asegurarte de que no
contengan lactosa.

No consumir alimentos
que sean sospechosos de
contener lactosa, ante la
duda abstente.



27



Tesista:

Natalia Del Rosario González Ruffinatti.

Fecha:

Primer Semestre 2014

Profesor Guía:

Claudia Cisternas A.

ANEXO 16

Formato final de la guía educativa para adultos con síntomas de hipolactasia
(Impresa)