



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 1 de diciembre del 2020

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

DEFINICIÓN

Es cuando hay una reacción que evidencia claramente el rechazo a un alimento, pero no hay participación del sistema inmune.

SÍNTOMAS

Áreas de dolor

Dolor abdominal.

Gastrointestinales

Acidez estomacal, diarrea, eructos, exceso de gases, flatulencias, indigestión, náusea o vómitos.

OTROS

Fatiga o irritabilidad.

CLASIFICACIÓN

Reacciones enzimáticas

Provocadas por defecto enzimático en el individuo.

Ejemplo

La deficiencia de lactasa que origina intolerancia a la lactosa, anteriormente expuesto, y otras intolerancias enzimáticas como la galactosemia, fenilcetonuria y otros trastornos semejantes.

Reacciones farmacológicas

Dependen del efecto de las aminas vasoactivas que se encuentran naturalmente en los alimentos, las cuales son capaces de desencadenar reacciones clínicas gastrointestinales y neurálgicas.

Ejemplo

Histamina, tiramina, feniletilamina, serotonina, metilxantinas.

Reacciones indeterminadas

Se incluyen las reacciones adversas a aditivos.

TRATAMIENTO

- El tratamiento consiste en una dieta de eliminación, es decir, excluir los alimentos que provocan dicha intolerancia en la dieta.
- Si se quiere identificar que alimento provoca la intolerancia, se recomienda que durante dos o tres semanas se eliminan de la dieta todos los alimentos sospechosos de provocar.
- Después de dos o tres semanas, hay que introducir cada grupo de alimentos uno a uno, y esperar los síntomas e identificar el alimento que cause la intolerancia para eliminarlo de la dieta.

Bibliografía

Hernández M. Concepción D. González I. (2008). *Dietoterapia*. Habana Cuba. Ciencias Médicas.