

**Nombre de alumnos:** Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez

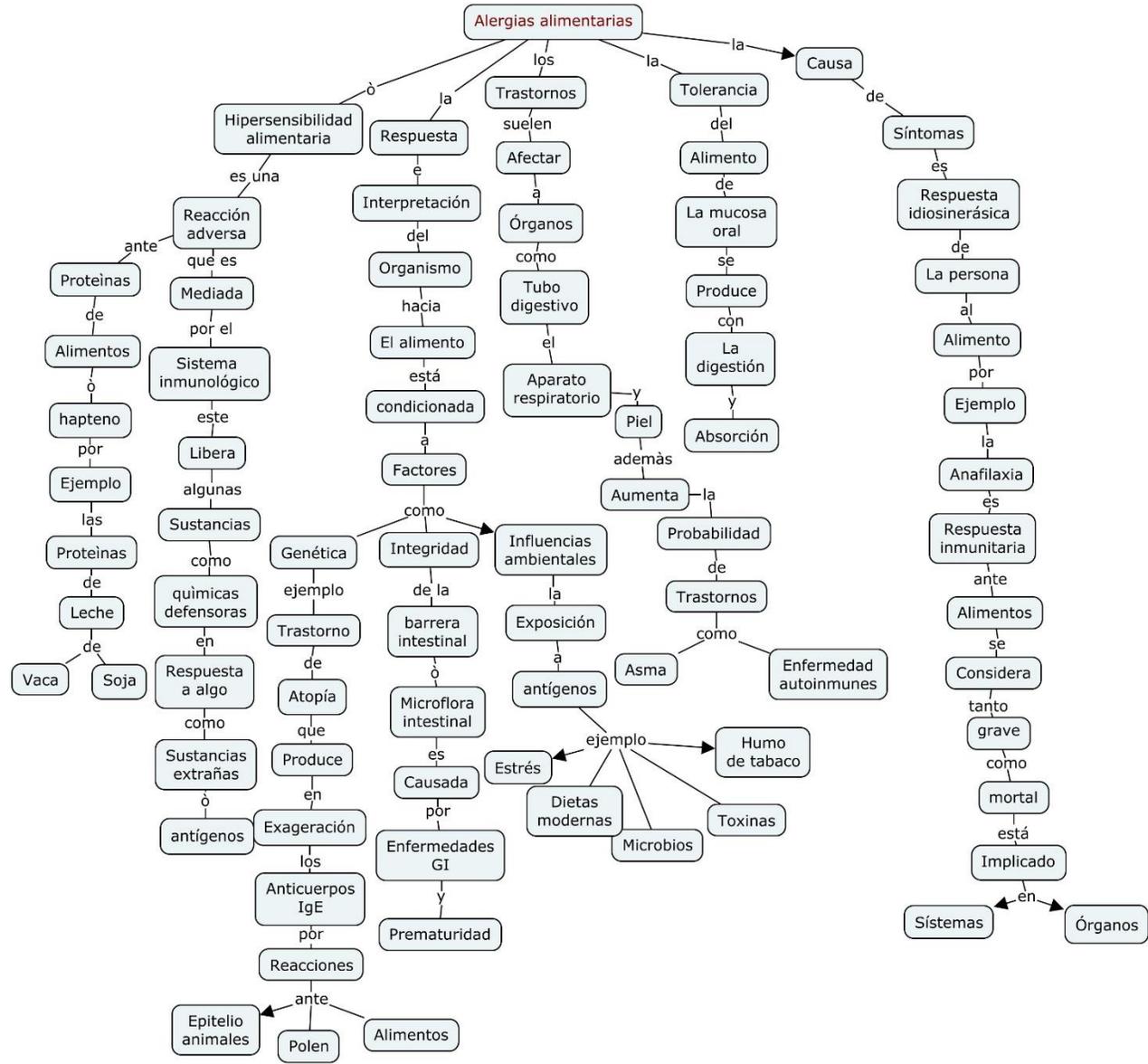
**Nombre del trabajo:** Mapa mental y mapa conceptual “Alergias alimentarias e intolerancias alimentarias”

**Materia:** Nutrición en enfermedades gastrointestinales

PASIÓN POR EDUCAR

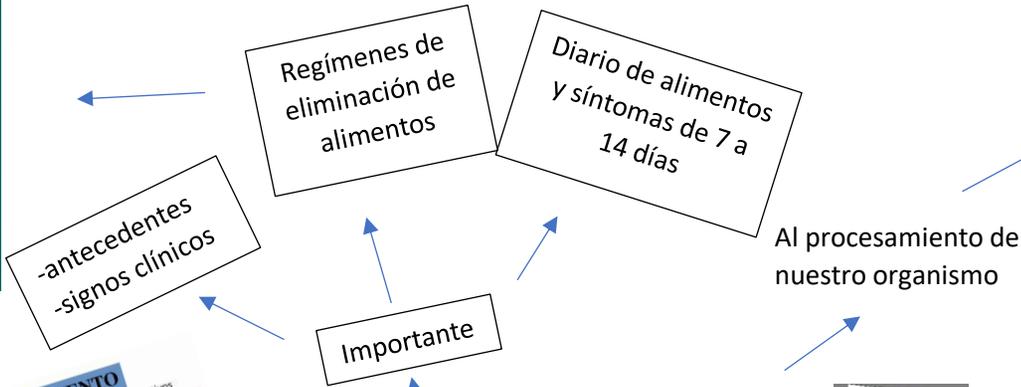
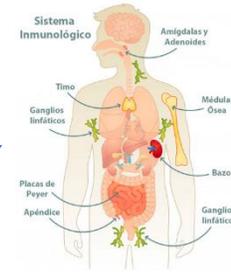
**Grado:** 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de noviembre de 2020.



INTOLERANCIA A LA LACTOSA		
GRUPOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
LECHE	Leche sin lactosa, de soja, de almendras	Todas las formas de leche y alimentos con lácteos o leche
QUESOS	Fermentados (parmesano, blue, brie, bola...)	De untar, cremosos. Todos los no fermentados
GRASA	Margarinas vegetales puras, aceites, bacon, mayonesa sin leche	Margarinas con leche, mantequilla, crema de leche
VEGETALES, VERDURAS, LEGUMBRES	Al natural, congeladas o en conserva (sin preparación comercial con lactosa)	Cualquiera preparada con leche o lácteos
FRUTAS	Todas frutas y zumos	Frutas procesadas con leche o lactosa
PAN	Blanco o integral sin leche o lácteos	Que contenga leche, como pan de molde con leche

No interviene



**TRATAMIENTO**

• El tratamiento tiene 4 objetivos

- Reducir ingesta de lactosa
- Sustituir con nutrientes alternativos
- Administrar sustitutos de enzimas en cápsulas
- Mantener ingesta de calcio y vitamina D

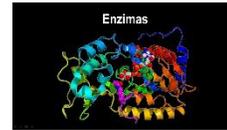
Tratamiento nutricional

Reacción adversa



Mecanismos no inmunológicos

- Deficiencia de enzimas
- Reacción tóxica farmacológica
- metabólica
- digestiva
- idiopática



**Intolerancias Alimentarias**

Causas

Síntomas

Menos agudos y tardíos, difícilmente pueden llevar a la muerte.

Dolor abdominal

Nausea o vómitos

Estreñimiento o diarrea

Ejemplos

Intolerancia a la lactosa

Intolerancia a Hidratos de carbono

Reacciones a aditivos o fármacos

Toxinas alimentarias o contaminantes microbianos



Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Nutrición en enfermedades gastrointestinales .pdf pág. 138-155 recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20enfermedades%20gastrointestinales.pdf>