



TABLA DE LOS ALIMENTOS QUE CAUSAN ALERGIAS EN COMPARACIÓN DE LOS QUE CAUSAN INTOLERANCIAS

NUTRICIÓN	ALERGIAS ALIMENTARIAS	IMAGENES	INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS	IMAGENES
¿QUE SON ?	<p>La alergia alimentaria es una reacción alérgica que consiste en que nuestro organismo percibe como nociva una sustancia -normalmente una proteína, que denominamos alérgeno- que no lo es</p>		<p>La intolerancia alimentaria o intolerancia a los alimentos son reacciones adversas del organismo hacia alimentos que no son digeridos, metabolizados o asimilados completa o parcialmente</p>	
SINTOMAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Picor en boca y paladar</li> <li>➤ Ronchas y habones por la piel</li> <li>➤ Vómitos y/o diarrea</li> <li>➤ Dificultad respiratoria</li> </ul>	<p>Sintomas de alergia</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diarrea</li> <li>➤ Náuseas</li> <li>➤ Dolor abdominal y de cabeza,</li> <li>➤ Dificultad para deglutir</li> <li>➤ Fatiga</li> </ul>	<p>La Buena Nutrición</p> 
PRINCIPALES ALIMENTOS QUE LO CAUSAN	<p>Cacahuates , frutas ,mariscos , pescados , huevos , algunas frutas ,avellanas ,almendras, pistaches , nueces , cerezas , ciruelas</p>		<p>lácteos, el arroz, la harina, los huevos, los frutos secos, gluten y los crustáceos</p>	

<p>MANIFESTACIÓN</p>	<p>Poco minutos después de la ingesta del alimentos</p>		<p>De 30 minutos a 2 horas después de la ingesta del alimento</p>	
<p>Reacción</p>	<p>Reacción adversa del sistema inmune</p>	 <p><b>Sistema inmunológico</b></p> <p><b>Órganos importantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amígdalas y adenoides</li> <li>Médula ósea</li> <li>Páncreas</li> <li>Timo</li> <li>Bazo</li> <li>Pequeño Intestino</li> <li>Splenoide</li> <li>Médula roja</li> </ul> <p><b>Patógenos</b></p> <p><b>Factores que afectan al sistema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación</li> <li>Medicamentos</li> <li>Químicos</li> <li>Alérgenos</li> </ul> <p><b>Infecciones autoinmunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lupus</li> <li>Artritis reumatoide</li> <li>Psoriasis</li> </ul> <p><b>Reacciones autoinmunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alergia</li> <li>Diabetes</li> <li>Reuma</li> <li>Enfermedad de Crohn</li> <li>Esclerosis múltiple</li> </ul>	<p>Reacción adversa no inmunológica</p>	
<p>consecuencias</p>	<p>Puede causar la muerte</p>		<p>Difícilmente puede causar muerte pero espelgroso</p>	



