

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**NUTRICION**

**NUTRICION EN ENFERMEDADES  
GASTROINTESTINALES**

**MANSENG PUI RAMIREZ**

**TAPACHULA DE CORDOVA Y ORDOÑEZ**

**09 DE DICIEMBRE DEL 2020**

# Alergia a los alimentos vs intolerancia a los alimentos

INTOLERANCIA A LOS ALIMENTOS	ALERGIA A LOS ALIMENTOS
<p>son reacciones adversas del organismo hacia alimentos que no son digeridos, metabolizados o asimilados completa o parcialmente.</p>	<p>reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento. Son mediadas por IgE</p>
<p>Los síntomas incluyen náuseas, distensión abdominal y diarrea. acidez estomacal, diarrea, eructos, exceso de gases, flatulencias, indigestión, náusea o vómitos</p>	<p><b>Los signos y síntomas:</b> Hormigueo o picazón. Urticaria, picazón o eccema. Hinchazón en los labios, la cara, la lengua y la garganta. Silbido al respirar, congestión nasal o dificultad para respirar. Dolor abdominal, diarrea, náuseas o vómitos. Mareos, aturdimiento o desmayos</p>
<p><b>Complicaciones:</b> Trastornos gastrointestinales: Distensión abdominal, gases, estreñimiento, diarrea, náuseas, dolor abdominal, reflujo, síndrome del colon irritable. Procesos dermatológicos: Acné, eczema, psoriasis, erupciones cutáneas, urticaria, picor.</p>	<p>Complicación: Shock anafiláctico</p>
<p>causadas por la imposibilidad de metabolizar ciertas sustancias presentes en los alimentos, debido a diversos déficit enzimáticos</p>	<p>los alérgenos alimentarios son glucoproteínas, que representan una mínima porción del alimento, pero tienen una gran potencia biológica</p>
<p>Alimentos que causan intolerancia: Cereales que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta). Crustáceos. Huevos. Pescado. Cacahuates. Soja y productos a base de soja Leche y sus derivados (incluida la lactosa)</p>	<p><b>Principales alimentos que causan reacción alérgica:</b> huevo, mariscos, leche, pescado, cacahuete, Soya. Trigo. nueces, pistacho, pecanas y anacardos, atún, salmón, bacalao, camarones, langosta.</p>



