



*Nutrición en enfermedades gastrointestinales*

# **4° CUATRIMESTRE**

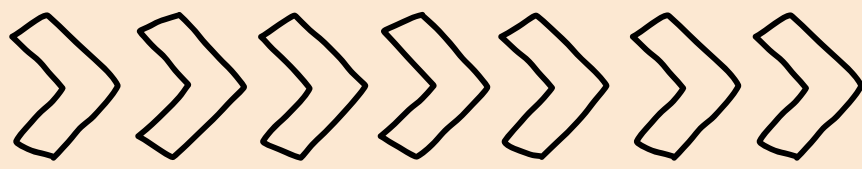
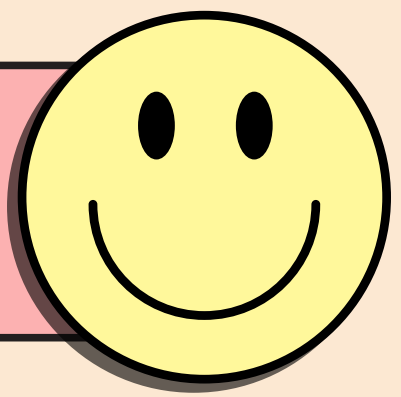
SUPER NOTA

# **Maria Jose Ruiz Meza**

LICENCIATURA EN NUTRICION

02-12-2022

# UNIDAD 4

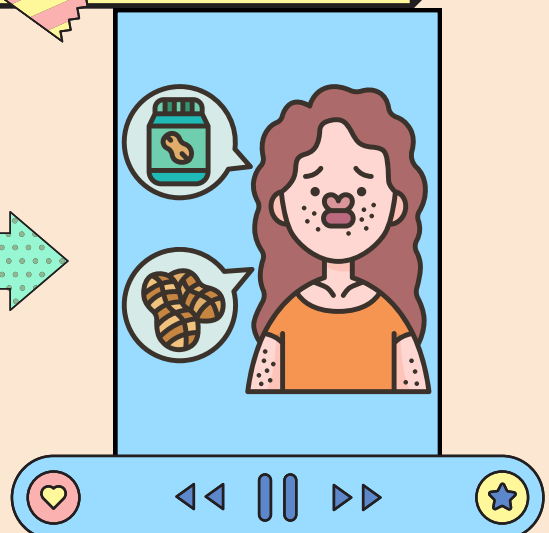


## 4.1 ALIMENTOS FUNCIONALES

productos que ofrecen posibles beneficios para la salud, incluyendo en este grupo todo alimento o ingrediente alimentario modificado, diseñado o preparado de tal forma que sus beneficios para la salud pueden sobrepasar los ya asociados a los elementos nutritivos

## ALERGIAS ALIMENTARIAS

La sensibilidad a los alimentos hace referencia a una RAA o a un componente del alimento cuando no está claro si la reacción se debe a una alergia o a una intolerancia alimentaria. Este término, que sirve a modo de comodín, se ha utilizado como sinónimo de alergia alimentaria y de intolerancia alimentaria, pero no indica la causa de los síntomas

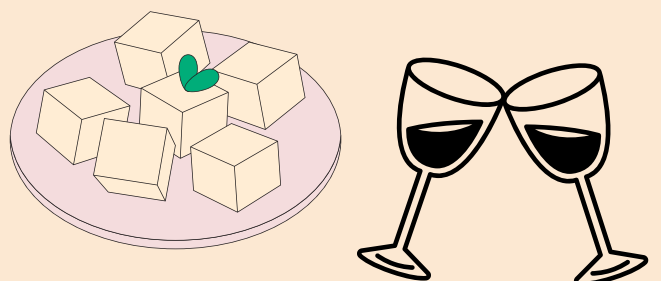


## CAUSAS DE RAA

La ingesta de alimentos con un alto contenido en histamina, entre los que están los alimentos fermentados como el tofu y el chucrut, los quesos curados, comidas y pescados procesados, bebidas alcohólicas (champán y vino tinto) y comida pasada, puede dar lugar a síntomas idénticos a los de la alergia alimentaria

## 4.3. INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.

Las intolerancias alimentarias (sensibilidad alimentaria no alérgica) son RAA causadas por mecanismos no inmunológicos, como reacciones tóxicas, farmacológicas, metabólicas o idiosincrásicas. Las intolerancias alimentarias son mucho más frecuentes que las alergias alimentarias



Diario de alimentos y síntomas Los diarios de alimentos y síntomas de 7 a 14 días son muy útiles para descubrir RAA.

