



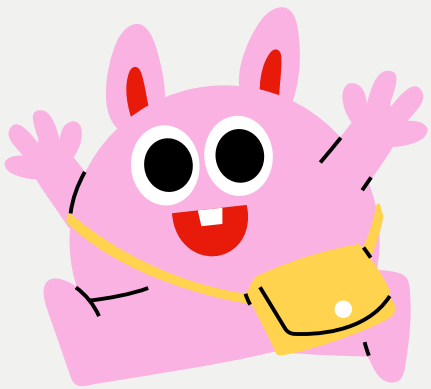
ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

**ISELA NARVAEZ GARCIA
LICENCIATURA EN NUTRICION
L.N LEAL LOPEZ JHOANA GUADALUPE**



ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

CONCEPTOS 1



Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de consumir un alimento específico.

Una intolerancia alimentaria no involucra al sistema inmunitario. Se refiere a la dificultad para digerir ciertos alimentos y causa malestar digestivo

2

ALERGIA ALIMENTARIA:



• Síntomas

Urticaria, inflamación, vómitos, náuseas, picor en boca y garganta, rinitis o dificultad para respirar.

En casos extremos, puede producirse anafilaxia.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA:



• Síntomas

No son graves y suelen limitarse a problemas digestivos.



EPIDEMIOLOGIA

3

Alergia alimentaria. Epidemiología

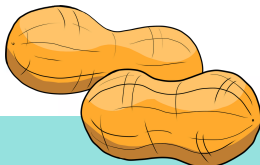
- En México no existen cifras exactas acerca de la prevalencia de alergia a alimentos

Características epidemiológicas de pacientes con alergia a alimentos atendidos en el Centro Regional de Alergias e Inmunología Clínica de Monterrey

Pablo Gabriel Rodríguez-Ortiz, Diana Muñoz-Mendoza, Alfredo Arias-cruz, Sandra Nora González-Díaz, Dayanara Herrera-Castro, Alma Catalina Vidaurri-Ojeda

Alimentos con positividad en las pruebas Prick mas frecuentes

Alimento	Frecuencia n (%)
Lácteos	17 (28)
Huevo	13 (21)
Pescado	11 (18)
Camarón	6 (10)
Frijol	6 (10)
Soya	6 (10)
Chile	5 (8.3)
Mango	5 (8.3)
Cacao	5 (8.3)
Fresa	4 (6.6)
Almendra	4 (6.6)
Mostaza	4 (6.6)
Maíz	4 (6.6)
Coliflor	4 (6.6)
Cacahuete	3 (5)



La intolerancia alimentaria la prevalencia exacta varía según el tipo de intolerancia y la región geográfica. Por ejemplo, la intolerancia a la lactosa es más frecuente en poblaciones de origen indígena y mestizo, debido a la menor prevalencia de la enzima lactasa en estas poblaciones.



4

FISIOPATOLOGIA

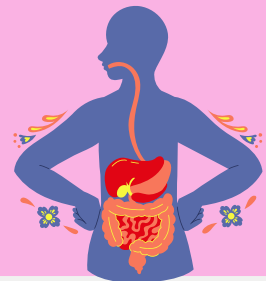
Intolerancia Alimentaria

Estas reacciones pueden ser causadas por deficiencias enzimáticas, como la intolerancia a la lactosa, o por la presencia de sustancias químicas en los alimentos, como la histamina



Alergia alimentaria

es una reacción adversa que involucra una respuesta inmune específica, mediada por inmunoglobulinas (IgE), células o ambos



BIOQUIMICOS

Intolerancia Alimentaria

- Prueba de hidrógeno en aliento: Mide la cantidad de hidrógeno en el aliento, que puede indicar la presencia de bacterias en el intestino que no pueden digerir ciertos carbohidratos.

Alergia alimentaria

- Análisis de sangre (IgE): Mide los niveles de inmunoglobulina E (IgE) en sangre, que es un indicador de alergia.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Limitar o evitar la lactosa en la dieta.
 - Ofrecer fuentes alternativas de calcio, como leche de almendras o soja fortificada
- Evitar el gluten en la dieta.
 - Ofrecer fuentes alternativas de fibra, como frutas, verduras y granos integrales si
- Evitar completamente los huevos en la dieta.
- Ofrecer fuentes alternativas de proteínas, como carnes magras, pescado y legumbres.

HACER EJERCICIO DIARIO O MANTENERSE EN MOVIMIENTO
ESTAR HIDRATADO

