



**CUADRO COMPARATIVO: ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS  
UNIDAD II**

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Toxicología de los alimentos

3er. Cuatrimestre

L.N. Leal López Jhoanna Guadalupe

Tapachula, Chiapas a 14 de junio de 2025

| CRITERIO               | ALERGIA ALIMENTARIA   | INTOLERANCIA ALIMENTARIA   |
|------------------------|---|--|
| Definición             | Reacción del sistema inmunológico ante un alimento determinado                        | Dificultad para digerir ciertos alimentos por falta de enzimas o sensibilidad a compuestos   |
| Sistema involucrado    | Sistema inmunológico  | Sistema digestivo  |
| Tiempo de reacción     | Inmediato o pocas minutos (hasta 2 horas)   | Horas o incluso días después de consumir el alimento   |
| Síntomas principales   | Urticaria, picazón, hinchazón, cierre de las vías respiratorias, anafilaxia.          | Gases, dolor abdominal, diarrea, náuseas, fatiga, dolor de cabeza.                           |
| Gravedad               | Puede ser grave o mortal si no se trata rápidamente                                   | No es mortal, pero puede generar molestias importantes                                       |
| Diagnóstico            | - Pruebas cutáneas<br>- Análisis de sangre (IgE)<br>- Prueba de exposición controlada | - Dieta de eliminación<br>- Prueba de aliento<br>- Historial clínico detallado               |
| Tratamiento/medicación | Antihistamínicos, epinefrina (autoinyector), eliminación total del alérgeno           | Enzimas digestivas, evitar o reducir el consumo del alimento problemático                    |
| Ejemplos               | Alergia al maní, al huevo, a la leche, al marisco, al pescado, a las nueces, al trigo | Intolerancia a la lactosa, al gluten (no celiaca), a la fructosa, al sorbitol, a la cafeína. |

## **Conclusión**

Las alergias e intolerancias alimentarias son trastornos que, aunque a menudo se confunden, presentan diferencias importantes en su origen, síntomas, diagnóstico y tratamiento. Comprender estas diferencias es esencial para reconocerlas a tiempo y actuar de manera adecuada, evitando riesgos graves para la salud, especialmente en el caso de las alergias. Ambas condiciones afectan directamente nuestra dieta cotidiana, ya que obligan a eliminar ciertos alimentos o ingredientes, lo que puede dificultar mantener una alimentación equilibrada si no se realiza con la orientación adecuada. Por eso, es fundamental contar con un diagnóstico correcto y seguir un plan alimentario individualizado. Entender la importancia de las alergias e intolerancias permite prevenir complicaciones, mejorar la calidad de vida y promover una alimentación segura y responsable.

**Bibliografía**

*TOXICOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS, Antología. Universidad Del Sureste. Biblioteca digital. Plataforma UDS Licenciatura en Nutrición. Comitán de Domínguez, Chiapas. Mayo-Agosto 2025*