



Cuadro comparativo

Brandon Trinidad Sánchez

Universidad del sureste

3er cuatrimestre

Nutrición

LN. Jhoanna Guadalupe Leal López

Tapachula Chiapas a 13 de junio del 2025

ALERGIA E INTOLERANCIA ALIMENTARIA

ALERGIA

Síntomas: urticaria, vómitos, dificultad respiratoria.

Ejemplos: cacahuates, mariscos, leche, gluten.

Medicamentos: antihistamínicos y epinefrina.

Tiempo de reacción: minutos a horas.

Diagnóstico posible: pruebas cutáneas o análisis de sangre.

I. ALIMENTARIA

Síntomas: gases, diarrea, malestar abdominal.

Ejemplos: lactosa, gluten, fructosa.

Medicamentos: enzimas digestivas y probióticos.

Tiempo de reacción: varias horas a días.

Diagnóstico posible: eliminación de alimentos y pruebas.

Conclusión:

Las alergias alimentarias son reacciones del sistema inmunológico que pueden ser graves y requieren atención inmediata. Los síntomas aparecen rápidamente y pueden incluir urticaria o dificultades respiratorias. Por otro lado, las intolerancias alimentarias son problemas digestivos que no involucran el sistema inmunológico, causando malestar como gases o diarrea, pero suelen ser menos graves, ambas condiciones requieren atención, pero su manejo es diferente. Las alergias necesitan evitar completamente el alérgeno y tener un plan de acción, mientras que las intolerancias pueden manejarse con moderación y ajustes en la dieta.

Referencia bibliográfica:

¿En qué se diferencia una alergia alimentaria de una intolerancia alimentaria? (para Padres).

(s. f.). <https://kidshealth.org/es/parents/allergy-intolerance.html>