

CESIA OVALLE MÉNDEZ

3ER CUATRIMESTRE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**L.N. LEAL LÓPEZ JHOANA
GUADALUPE**

	Alergia alimentaria	Intolerancia alimentaria
Que es	ocurren cuando el <u>sistema inmunitario</u> , que normalmente lucha contra las infecciones, interpreta que un alimento que suele ser inocuo es un invasor nocivo	Ausencia de una enzima necesaria para digerir un alimento por completo
Signos y síntomas	diarrea, exceso de gases, flatulencias, indigestión, náusea o vómitos	Diarrea Hinchazón Flatulencia Ardor de estómago Calambres abdominales
Ejemplos	alergias al cacahuete, los frutos secos y otros alérgenos que pueden causar reacciones inmediatas y, a menudo, graves.	Intolerancia a la fructosa. Intolerancia a la sacarosa. Celiaquía o intolerancia al gluten.
Medicamento	antihistaminicos y corticoides	betagalactosidasas en los casos de hipoabsorción de lactosa).
Tratamiento	no comer los alimentos que te causan síntomas	El tratamiento consiste en el cuidado personal Una vez que se identifica la causa de la intolerancia, el principal tratamiento es el cambio en la dieta.

conclusión: tanto las alergias alimentarias como las intolerancias alimentarias pueden causar reacciones adversas a los alimentos, pero son diferentes en su origen y gravedad.

Bibliografía

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

<https://kidshealth.org/es/parents/allergy-intolerance.html>