

ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Alergia alimentaria vs. Intolerancia alimentaria

- ▶ *Aún cuando las alergias y las intolerancias alimentarias son causadas por reacciones a determinados alimentos, esto no significa que sean lo mismo.*
- ▶ *Es vital consultar al médico si usted piensa que padece de una alergia o intolerancia alimentaria antes de eliminar algún alimento de su dieta. Al trabajar conjuntamente con un equipo de salud, puede asegurarse de obtener la atención que necesita.*
- ▶ *Si considera que padece de una alergia o intolerancia alimentaria, lleve un diario de todos los alimentos que consume para averiguar qué podría estar causando las reacciones y cuáles son exactamente esas reacciones.*
- ▶ *La fuerza y el tipo de reacción que usted experimenta puede ayudarle a determinar si lo que le sucede es una reacción alérgica o una intolerancia alimentaria.*

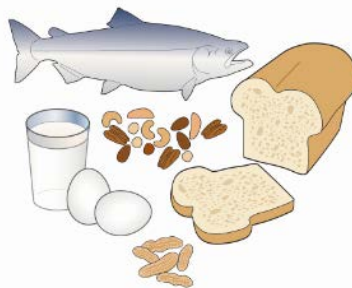
En resumen	Alergia alimentaria	Intolerancia alimentaria
Generalidades	Urgente , grave	Más común , síntomas generales
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Prurito (picazón) • Problemas para respirar • Vómitos. • Disminución de la presión sanguínea 	<ul style="list-style-type: none"> • Malestar estomacal • Calambres • Distensión abdominal • Diarrea (heces blandas).
Reacción a	Proteína en ciertos alimentos	Azúcar en ciertos alimentos
Causas	<ul style="list-style-type: none"> • Leche. • Soya. • Huevos. • Trigo. • Maní (cacahuates). • Nueces. • Pescado. • Mariscos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trigo y otros granos. • Leche de vaca y productos lácteos. • Productos derivados del maíz. • Azúcar de las frutas y miel. • Harina de trigo y almidones de otros granos.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Alergia alimentaria

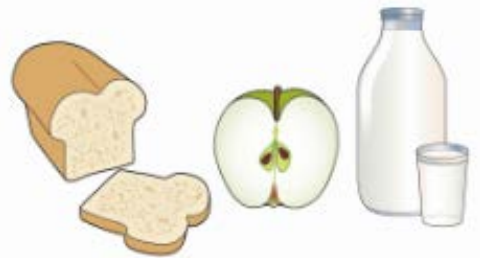
- Una alergia alimentaria ocurre cuando usted experimenta una **reacción urgente y grave** después de comer un determinado alimento o grupo de alimentos.
- Una reacción alérgica súbita a los alimentos puede suceder **en el transcurso de unos cuantos minutos o hasta una hora** después de haber consumido determinado alimento.
- Las reacciones comunes a una alergia alimentaria son:
 - Picazón en la boca (a menudo al inicio de la reacción).
 - Vómitos.
 - Diarrea (heces blandas).
 - Dolor de estómago.
 - Disminución de la presión sanguínea.
 - Problemas para respirar.
 - Sibilancia (sonido silbante) debido al asma.
 - Reacciones cutáneas (de la piel) como la eccema y urticaria (erupciones o sarpullido con picazón).
- Los médicos pueden efectuar **pruebas en la piel y la sangre para determinar si hay alergias**. Una alergia alimentaria indica que existe una **reacción a una proteína** que contienen ciertos grupos alimenticios.
- Los **ocho grandes grupos alimenticios** que producen la mayoría de alergias alimentarias en Norteamérica son:
 - Leche.
 - Soya.
 - Huevos.
 - Trigo.
 - Maní (cacahuates).
 - Nueces.
 - Pescado.
 - Mariscos.
- La mejor manera de tratar las alergias alimentarias es evitando los alimentos que causan una reacción.



- *Las personas que padecen ciertas alergias alimentarias, por ejemplo, al maní (cacahuete), nueces y mariscos, así como a otros alimentos relacionados con reacciones súbitas y graves en las cuales se puede cerrar la garganta, deben estar bajo el cuidado de un médico especializado en alergias y llevar consigo una jeringa de epinefrina inyectable (EpiPen®), que sirve para tratar reacciones alérgicas graves.*

Intolerancia alimentaria

- Las intolerancias alimentarias son **bastante comunes**.
- Las intolerancias alimentarias son más difíciles de determinar.
- Las reacciones de una intolerancia alimentaria pueden incluir:
 - Malestar estomacal.
 - Calambres.
 - Distensión abdominal.
 - Gas.
 - Diarrea (heces blandas).
 - Dolor de estómago.
 - Acidez o ardores.
- Una intolerancia o sensibilidad alimentaria indica **reacción al azúcar que contienen ciertos grupos de alimentos**.
- Los alimentos comunes a los cuales las personas tienen intolerancia alimentaria son:
 - Trigo y otros granos que contienen gluten (intolerancia al gluten).
 - Leche de vaca y productos lácteos (intolerancia a la lactosa).
 - Productos derivados del maíz.
 - Azúcar de las frutas y miel (intolerancia a la fructosa).
 - Harina de trigo y almidones de otros granos (intolerancia al almidón).



Es vital trabajar con el médico si usted piensa que padece de una alergia o intolerancia alimentaria antes de omitir algún alimento en su dieta.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA: INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

- ▶ La intolerancia a la lactosa es cuando **no se puede digerir mucha lactosa**, que es **el azúcar principal en la leche**.
- ▶ La intolerancia a la lactosa es **debido a escasez de la enzima lactasa**, que normalmente producen las células del revestimiento del intestino delgado. La **lactasa** descompone el azúcar de la leche a formas más simples para que pueda ser impulsada hacia el flujo sanguíneo.
- ▶ Los síntomas comienzan más o menos entre **30 minutos a dos horas después de consumir o beber alimentos que contienen lactosa** (principalmente productos lácteos). El nivel de severidad de los síntomas varía basándose en la cantidad de lactosa que usted puede manejar.
- ▶ Para la mayoría de las personas, la intolerancia a la lactosa **se desarrolla con el paso de los años**.
- ▶ Los síntomas pueden comenzar años después de terminada la niñez.
- ▶ Cerca de 50 millones de adultos en los Estados Unidos padecen de intolerancia a la lactosa.
- ▶ La intolerancia a la lactosa por lo regular tiene causas genéticas, lo cual significa que usted nace con ella, y no se quita.
- ▶ A veces, la intolerancia a la lactosa es provocada por algo diferente, por ejemplo, un virus o una infección que causa daño temporal al intestino delgado. Cuando usted sana de esas otras causas, a menudo puede volver a consumir lactosa.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Síntomas comunes de la intolerancia a la lactosa

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa no son iguales para todas las personas. Los síntomas comunes son:

- Malestar estomacal.
- Calambres.
- Distensión abdominal.
- Gas.
- Diarrea (heces blandas).

Alergias e intolerancias alimentarias – lo que debe saber:

- ▶ Es importante saber la diferencia entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria.
- ▶ Una alergia alimentaria ocurre de pronto, con una reacción urgente y grave causada por el contacto o consumo de un alimento. Los síntomas incluyen prurito (picazón) o problemas para respirar.
- ▶ Una intolerancia o sensibilidad alimentaria, con frecuencia presenta síntomas menos graves, aunque también es muy incómoda. Los síntomas incluyen gases y dolor por calambres.
- ▶ No elimine nada de la dieta hasta que el médico le indique hacerlo.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA: INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Al practicarse los exámenes para detectar la intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa puede ser difícil de determinar basándose simplemente en los síntomas. **Un gastroenterólogo puede utilizar pruebas** para determinar si usted es intolerante a la lactosa:

Prueba de espirado de lactosa

- Administrado a niños mayores y adultos.*
- Esta prueba mide la cantidad de hidrógeno en el aliento. **Es una prueba muy precisa.**
- Durante la prueba, el paciente ingiere una bebida con mucha lactosa, y se hacen pruebas a su aliento a intervalos establecidos.
- El hidrógeno en el aliento significa mala digestión de la lactosa.
- Determinados alimentos, medicamentos y fumar pueden cambiar la exactitud de la prueba y es posible que necesite omitirlos antes de la prueba.

Prueba de acidez en las heces fecales

- **Se utiliza para bebés y niños pequeños.**
- Esta prueba, que mide la cantidad de acidez en las heces fecales, no presenta ningún riesgo para los niños pequeños.
- Esta prueba no es muy específica.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

Prueba de tolerancia a la lactosa

- **Esta prueba no se usa con mucha frecuencia.** Se puede utilizar esta prueba si no está disponible la prueba de espirado de lactosa.
- Administrado a niños mayores y adultos. *
- Antes de la prueba, los pacientes no deben comer, y se toma una muestra de sangre para medir el nivel de azúcar en ayunas.
- Luego, los pacientes beben una gran cantidad de líquido que contiene lactosa.
- Se toman muestras de sangre después de un periodo de dos horas, lo cual indica la capacidad del organismo para digerir la lactosa.

** Las pruebas de tolerancia a la lactosa y de espirado de lactosa no se administran a bebés y niños pequeños, ya que proporcionarles un alto nivel de contenido de lactosa a estos pacientes puede resultar en diarrea (heces blandas), lo que puede causar deshidratación.*

Alergias e intolerancias alimentarias – lo que debe saber:

- ▶ Es importante saber la diferencia entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria.
- ▶ Una alergia alimentaria ocurre de pronto, con una reacción urgente y grave causada por el contacto o consumo de un alimento. Los síntomas incluyen prurito (picazón) o problemas para respirar.
- ▶ Una intolerancia o sensibilidad alimentaria, con frecuencia presenta síntomas menos graves, aunque también es muy incómoda. Los síntomas incluyen gases y dolor por calambres.
- ▶ No elimine nada de la dieta hasta que el médico le indique hacerlo.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA: INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Control de los síntomas de la intolerancia a la lactosa

Ser diagnosticado con alguna intolerancia alimentaria y tener que cambiar la forma de alimentarse, **puede sentirse como algo muy difícil**. Aunque no es tan grave como tener una alergia alimentaria, **la intolerancia alimentaria puede tener impacto en su vida**.

Puede sentir temor de comer para no enfrentar una reacción negativa. Es posible que no desee salir a comer con su familia y amigos por temor a la contaminación cruzada. Estos sentimientos son normales y se pueden manejar a través de una **consulta con el gastroenterólogo o con un nutricionista certificado**.

A través de la información **sobre lo que la intolerancia alimentaria representa para usted**, puede sentirse más en control y con mayor capacidad para manejar los cambios.

- ▶ Los síntomas de la intolerancia a la lactosa **se pueden controlar por medio de la dieta**.
- ▶ Muchos niños mayores y adultos no necesitan eliminar la lactosa completamente, pero cada persona varía en la cantidad de lactosa que puede manejar. Esto significa que usted necesita determinar, a través de prueba y error, cuánta lactosa puede manejar.
- ▶ Hay algunos productos que le ayudan a controlar los síntomas:
 - **Enzima de lactasa:** Ayuda a las personas a ingerir alimentos sólidos que contienen lactosa; las enzimas se ingieren justo antes de la comida o el refrigerio y puede venir en tabletas, pastillas masticables o líquido.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

- **Leche y otros productos sin lactosa:** Se encuentran en la mayoría de supermercados, la leche contiene todos los demás nutrientes que contiene la leche normal y se mantiene fresca más o menos por la misma cantidad de tiempo. Ejemplos son la leche de soya y leche de almendra.

Ponga atención a la lactosa oculta

Aún cuando la leche y los alimentos derivados de la leche son las únicas fuentes naturales dignos de mención, **con frecuencia se agrega lactosa a los alimentos preparados.** Es vital para las personas con muy poca tolerancia a la lactosa conocer la variedad de alimentos que contienen lactosa, aún en pequeñas cantidades. **Asegúrese de leer todas las etiquetas.**

Algunos artículos comunes que contienen lactosa son:

- Pan y otros productos de panadería.
- Cereales procesados para el desayuno.
- Papas instantáneas, sopas y bebidas para el desayuno.
- Margarina.
- Carnes para el almuerzo (a excepción de los alimentos kosher).
- Aderezos para ensalada.
- Dulces y otros bocadillos.
- Mezclas para panqueques, bizcochos y galletas.
- Suplementos en polvo como sustitutos de comidas.
- Algunos productos “no lácteos”, por ejemplo, la crema para el café y la crema batida pueden tener partes derivadas de la leche y por lo tanto contener lactosa.
- La lactosa se utiliza como base para más del 20 por ciento de los medicamentos y más o menos para un 6 por ciento de medicamentos de venta libre (sin receta). Muchas clases de píldoras para el control de la natalidad contienen lactosa, así como algunas tabletas para el ácido estomacal y gas. **El farmacéutico puede responder a las preguntas acerca de la cantidad de lactosa que contienen ciertos medicamentos.**



Leer las etiquetas de los alimentos

Si algunos de los artículos siguientes se encuentran en la etiqueta del alimento, **es posible que éste contenga lactosa:**

- Leche.
- Lactosa.
- Suero.
- Derivados de la leche.
- Sólidos deshidratados de la leche.
- Leche en polvo sin grasa.

Obtener la nutrición adecuada

La leche y otros productos derivados de la leche son una fuente principal de nutrientes, por ejemplo, **calcio y vitamina D**, en una dieta balanceada. El calcio es necesario para el crecimiento y la reparación de los huesos durante toda la vida. Al eliminar la leche y sus derivados de la dieta, **asegúrese de obtener calcio adicional de otra forma.**

La tabla a continuación muestra la cantidad de calcio que debería consumir a diario y algunas ideas para obtenerlo.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academics

Consumo alimentaria de referencia: Estimación del promedio del consumo de calcio requerida diariamente (en mg)

Edad	Hombres (mg de calcio/día)	Mujeres (mg de calcio/día)
1 a 3 años	500	500
4 a 8 años	800	800
9 a 13 años	1,100	1,100
14 a 18 años	1,000	1,000
19 a 30 años	800	800
31 a 50 años	800	800
51 a 70 años	800	1,000
>70 años	1,000	1,000



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Para la planificación de las comidas, es necesario asegurarse que **los alimentos de cada día contengan suficiente calcio**, aún cuando su dieta no incluya productos lácteos.

Muchos alimentos son ricos en calcio, pero no tienen lactosa, incluyendo:

- Tofu firme con sulfato de calcio (3.5 oz: 683 mg de calcio).
- Leche de soya (1 taza: 200–300 mg de calcio).
- Sardinias, con huesos comestibles (3 oz: 382 mg de calcio).
- Salmón, enlatado con huesos comestibles (3 oz: 198 mg de calcio).
- Brócoli (1 taza: 90 mg de calcio).
- Naranjas (1 mediana: 50 mg de calcio).
- Frijoles pintos (1/2 taza: 40 mg de calcio).
- Atún, enlatado (3 oz: 10 mg de calcio).
- Hojas de lechuga (1/2 taza: 10 mg de calcio).



Los productos lácteos que son ricos en calcio y **bajos en lactosa** (lo que significa que tienen poco contenido de lactosa, por lo tanto, los pueden consumir personas con poca tolerancia a la lactosa) incluyen:

- Yogur simple, bajo en grasa (1 taza: 415 mg de calcio, 5 g de lactosa).
- Leche con grasa reducida (1 taza: 295 mg de calcio, 11 g de lactosa).
- Queso suizo (1 oz: 279 mg de calcio, 1 g de lactosa).
- Helado (1/2 taza: 85 mg de calcio, 6 g de lactosa).
- Queso requesón (cottage) (1/2 taza: 75 mg de calcio, 2–3 g de lactosa).

Adaptado de: Manual of Clinical Dietetics. 6ª. Edición. American Dietetic Association, 2000; y Soy Dairy Alternatives.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

¿Aún sufre los síntomas?

Puede ser atemorizante seguir teniendo los síntomas, aún después de haberse cambiado a una dieta sin lactosa o con poca lactosa. Si éste es su caso, es posible que esté consumiendo **lactosa oculta**. **Un nutricionista puede ayudarle** a determinar si está consumiendo lactosa sin proponérselo, a través de cosas como: medicamentos, suplementos y otras fuentes.

Si determina que no está consumiendo lactosa oculta, llegó el momento de consultar de nuevo al gastroenterólogo para averiguar si necesita someterse a más exámenes u opciones de tratamiento.

Puede utilizar la aplicación MyGIHealth® para anotar mejor sus síntomas y cuándo éstos suceden.

Alergias e intolerancias alimentarias – lo que debe saber:

- ▶ Es importante saber la diferencia entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria.
- ▶ Una alergia alimentaria ocurre de pronto, con una reacción urgente y grave causada por el contacto o consumo de un alimento. Los síntomas incluyen prurito (picazón) o problemas para respirar.
- ▶ Una intolerancia o sensibilidad alimentaria, con frecuencia presenta síntomas menos graves, aunque también es muy incómoda. Los síntomas incluyen gases y dolor por calambres.
- ▶ No elimine nada de la dieta hasta que el médico le indique hacerlo.

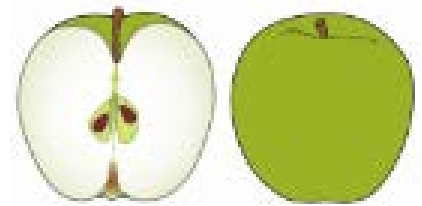


La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA: MALABSORCIÓN DE LA FRUCTOSA

¿Qué es la malabsorción de la fructosa?

- ▶ La fructosa es un **tipo de azúcar que se encuentra naturalmente** en las frutas, algunos vegetales y la miel. También se utiliza como endulzante en algunas bebidas carbonatadas y bebidas de frutas.
- ▶ La mala absorción de la fructosa es cuando el cuerpo no absorbe la fructosa de la manera adecuada, lo cual significa que **el cuerpo no puede descomponerla durante la digestión**.
- ▶ Cuando la fructosa no digerida llega a los intestinos, **reacciona con bacterias que ocurren naturalmente**, lo cual puede causar los síntomas comunes de la malabsorción de la fructosa.



Nota: La malabsorción de la fructosa no debe confundirse con la intolerancia hereditaria a la fructosa, la cual es una condición diagnosticada en los primeros años de vida, cuando el bebé comienza a ingerir fórmula o alimentos.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Síntomas comunes de la malabsorción de la fructosa

Los síntomas de la malabsorción de la fructosa a menudo inician más o menos a las dos horas de haber consumido fructosa, aunque puede **variar de persona a persona**.

- Distensión abdominal
- Dolor de estómago.
- Acidez o ardores.
- Diarrea (heces blandas).
- Gas

Alergias e intolerancias alimentarias – lo que debe saber:

- ▶ Es importante saber la diferencia entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria.
- ▶ Una alergia alimentaria ocurre de pronto, con una reacción urgente y grave causada por el contacto o consumo de un alimento. Los síntomas incluyen prurito (picazón) o problemas para respirar.
- ▶ Una intolerancia o sensibilidad alimentaria, con frecuencia presenta síntomas menos graves, aunque también es muy incómoda. Los síntomas incluyen gases y dolor por calambres.
- ▶ No elimine nada de la dieta hasta que el médico le indique hacerlo.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA: MALABSORCIÓN DE LA FRUCTOSA

Al practicarse los exámenes para detectar la malabsorción de la fructosa

Para comprobar la intolerancia a la fructosa, el médico puede ordenar una prueba que revisa el hidrógeno en el aliento.

Prueba de espirado de fructosa

- Administrado a niños mayores y adultos. *
- Esta prueba mide la cantidad de hidrógeno en el aliento. Es una prueba muy precisa.
- Durante la prueba, el paciente ingiere una bebida con mucha fructosa, y se hacen pruebas a su aliento a intervalos establecidos.
- El hidrógeno en el aliento significa mala digestión de la fructosa.
- Determinados alimentos, medicamentos y fumar pueden cambiar la exactitud de la prueba y es posible que necesite omitirlos antes de la prueba.

** Las pruebas de hidrógeno en el aliento no se administran a bebés y niños pequeños, ya que proporcionarles un alto nivel de contenido de fructosa a estos pacientes puede resultar en diarrea (heces blandas), lo que puede causar deshidratación.*



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA: MALABSORCIÓN DE LA FRUCTOSA

Control de los síntomas de la malabsorción de la fructosa

Ser diagnosticado con alguna intolerancia alimentaria o problema de malabsorción y tener que cambiar la forma de alimentarse, **puede sentirse como algo muy difícil**. Aunque no es tan grave como tener una alergia alimentaria, **el problema de la intolerancia alimentaria o malabsorción puede tener impacto en su vida**.

Puede sentir temor de comer para no enfrentar una reacción negativa. Es posible que no desee salir a comer con su familia y amigos por temor a la contaminación cruzada. Estos sentimientos son normales y se pueden manejar a través de una **consulta con el gastroenterólogo o con un nutricionista certificado**.

No consumir fructosa y llevar una dieta baja en azúcar es la mejor forma de alejar los dolorosos síntomas relacionados a la malabsorción de fructosa.

No obstante, **muchas personas que padecen de malabsorción de fructosa pueden consumir cierta cantidad de fructosa sin problemas**. Al llevar un registro diario de lo que come, puede determinar cuánta fructosa es demasiada para usted.

Limite su consumo de:

- Fruta, jugos de fruta y frutas deshidratadas.
- Miel.
- Bebidas carbonatadas y otras bebidas que contienen jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.
- Alcohol.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

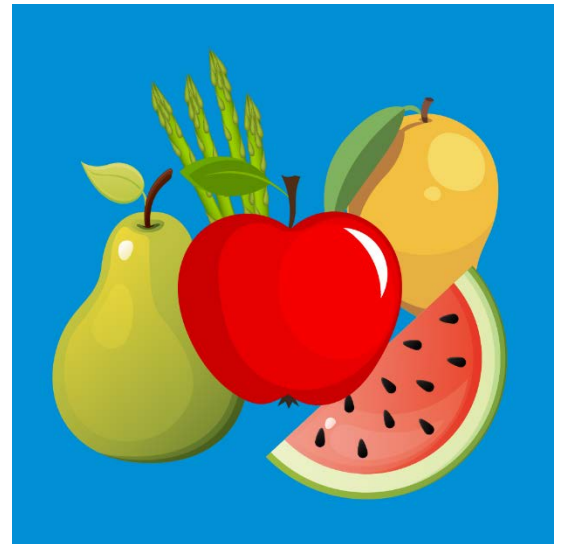
Abril 2016

© AGA 2016

Debe saber que, a menudo, se agrega **un endulzante de jarabe de maíz con alto contenido de fructosa** a los alimentos preparados y éste se encuentra en altas concentraciones en las bebidas carbonatadas no dietéticas y en la mayoría de jugos de fruta. **Asegúrese de leer las etiquetas de nutrición antes de comer o beber cosas que piense que contienen fructosa.**

Alimentos que tienen exceso de fructosa (a evitar)

- Agave
- Manzanas
- Espárragos
- Moras (zarzamora)
- Cerezas
- Higos frescos
- Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
- Miel
- Mango
- Peras
- Ron
- Guisantes (arvejas) azucarados
- Jitomates (tomates) deshidratados por el sol
- Pasta de tomate
- Tamarillo (tomate de árbol)
- Sandía



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

¿Aún sufre los síntomas?

Puede ser atemorizante seguir teniendo los síntomas, aún después de haberse cambiado a una dieta libre de fructosa o baja en fructosa. Si éste es su caso, es posible que esté consumiendo **fructosa oculta**. **Un nutricionista puede ayudarle** a determinar si está consumiendo fructosa sin proponérselo, a través de cosas como: medicamentos, suplementos y otras fuentes.

Si determina que no está consumiendo fructosa oculta, llegó el momento de consultar de nuevo al gastroenterólogo para averiguar si necesita someterse a más exámenes u opciones de tratamiento.

Puede utilizar la aplicación MyGIHealth® para anotar mejor sus síntomas y cuándo éstos suceden.

Alergias e intolerancias alimentarias – lo que debe saber:

- ▶ Es importante saber la diferencia entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria.
- ▶ Una alergia alimentaria ocurre de pronto, con una reacción urgente y grave causada por el contacto o consumo de un alimento. Los síntomas incluyen prurito (picação) o problemas para respirar.
- ▶ Una intolerancia o sensibilidad alimentaria, con frecuencia presenta síntomas menos graves, aunque también es muy incómoda. Los síntomas incluyen gases y dolor por calambres.
- ▶ No elimine nada de la dieta hasta que el médico le indique hacerlo.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.