

# ¿Tienes alergia o intolerancia?

## ¿Tienes alergia o intolerancia?

[imprimir](#)



Picor, estornudos, enrojecimiento de la piel, hinchazón en la garganta, náuseas... Son algunos de los síntomas de las alergias e intolerancias alimentarias. Se trata de reacciones adversas que presenta el organismo cuando se come, se entra en contacto o se inhala alguna sustancia a la que somos hipersensibles. Las personas que padecen este problema, ya sean alérgicas o intolerantes, deben controlar en todo momento los ingredientes y la composición de lo que comen, ya que, en algunos casos, las reacciones pueden llegar a ser graves y poner en riesgo la salud.

### **No es lo mismo**

Aunque las reacciones de las alergias e intolerancias parecen similares, los procesos que las crean son diferentes:

- **Alergia alimentaria:** Estamos ante una alergia cuando el cuerpo genera **defensas** –activando la Inmunoglobulina E (IgE)– contra unos **alimentos considerados perjudiciales para el organismo**. Los síntomas suelen aparecer a los pocos minutos o durante las horas siguientes a la ingesta del alérgeno y en algunos casos pueden llegar a ser muy graves y poner en riesgo la vida de la persona. Aún así, los síntomas más habituales son dolor abdominal, diarrea, picor, mareos, dificultad para tragar, insuficiencia respiratoria, congestión nasal, náuseas, cólicos y vómitos. Son frecuentes las alergias a frutos secos, huevos, marisco, melocotón, etc.
- **Intolerancia alimentaria:** Es una reacción adversa a un alimento que, a diferencia de la alergia, no repercute en el sistema inmunológico, sino que puede tener una **base metabólica** (falta de alguna enzima) o indeterminada. Algunas de las más frecuentes son la intolerancia a la lactosa, producida por la incapacidad de generar y metabolizar el azúcar de la leche; la intolerancia al gluten (celiaquía), que produce una lesión crónica en la mucosa del intestino; o la intolerancia a la sacarosa, cuando el organismo es incapaz de generar y metabolizar el azúcar. La intolerancia puede provocar problemas digestivos, como estreñimiento crónico; cutáneos, como acné o eczemas; psicológicos, como irritabilidad, astenia o ansiedad, y metabólicos (ganancia de peso, retención de líquidos o sudoración excesiva).

### **Lee bien las etiquetas y elige los menús adecuados**

Tanto si eres alérgico a algún alimento como si presentas alguna intolerancia, debes prestar mucha atención a todo lo que comes. Tal y como explica la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria, debes disponer de información completa sobre la composición de los alimentos para poder elegir los que no suponen un riesgo para tu salud. Para ello, lee bien las **etiquetas** de los productos que compres. La **normativa actual** obliga a los fabricantes a especificar en el etiquetado si el producto lleva alguno de los siguientes ingredientes, identificados como alérgenos potenciales: cereales que contengan gluten (trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, etc.), crustáceos, pescado, huevos, soja, leche, frutos secos (almendras, avellanas, nueces, etc.), apio, mostaza, granos de sésamo y productos elaborados a base de estos ingredientes o con sus derivados.

Del mismo modo, cuando vayas a un restaurante, **especifica tu condición** de alérgico o intolerante y deja bien claro qué alimentos no puedes comer.

Etiquetas

[alergia alimentaria](#)

[alergia alimentos](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta saludable](#)

[familia chef plus](#)

[intolerancia alimentaria](#)

[intolerancia alimentos](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar