

Abordaje de la **intolerancia** **alimentaria**

Escanea estos códigos QR para
encontrar otros manuales de salud



REFERENCIAS:

¹ 7 estrategias para evitar las intolerancias alimentarias. Cuerpo y mente. Disponible en: https://www.cuerpomente.com/alimentacion/intolerancias/7-estrategias-para-evitar-las-intolerancias-alimentarias_327 [Acceso: 01/09/2021]

² Análisis de las intolerancias. Farmacia Abierta 24h. Disponible en: <https://www.farmaciaabierta24h.com/servicios-farmacia-torres-abierta-24h/servicios-para-el-mantenimiento-y-mejora-del-bienestar/analisis-de-intolerancias> [Acceso: 01/09/2021]

³ Cómo identificar y combatir las intolerancias alimentarias. El Periódico de la Farmacia. Disponible en: <http://www.elperiodicodelafarmacia.com/articulo/noticias/identificar-combatir-intolerancias-alimentarias/20190329160837004007.html> [Acceso: 01/09/2021]

⁴ Food intolerance. NHS. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/food-intolerance/> [Acceso: 01/09/2021]

Intolerancias alimentarias más frecuentes ¹



Productos lácteos. Es la causa más frecuente de intolerancia alimentaria y suele causar síntomas digestivos y cansancio.



Fructosa. Es el tipo de azúcar que contiene la fruta. La intolerancia a la fructosa suele producir gases, distensión abdominal y diarrea.



Gluten. Es la proteína presente en algunos cereales, que desencadena una reacción autoinmune de gravedad variable en personas celíacas.



Sulfitos. Son derivados del azufre que se emplean como conservantes. Pueden generar problemas digestivos, reacciones en la piel y dificultades respiratorias.

Síntomas más frecuentes de la intolerancia alimentaria ²



Consejos para gestionar la intolerancia alimentaria ^{3,4}

1. Llevar dietas específicas

En caso de intolerancia alimentaria, se pueden incorporar algunos cambios a la dieta, además de suprimir los alimentos causantes:

- **Consumir frutas dulces** (si no se sufre intolerancia a la fructosa) y verduras frescas ayuda a estimular la función del hígado.
- **Consumir elementos probióticos con fibra** (alcachofas, espárragos, ajos, cebollas...) ayuda a reforzar la microbiota y la mucosa intestinal y a evitar reacciones indeseadas.

2. Leer siempre las etiquetas

Algunos productos pueden contener trazas de otros alimentos, como soja, trigo o frutos secos, debido al proceso o lugar de producción, por lo que es recomendable leer las etiquetas.

3. Avisar de la intolerancia

Si se come fuera de casa o se pide comida a domicilio, conviene avisar de la intolerancia y preguntar acerca de los productos que se van a consumir.

