

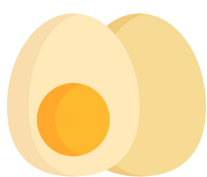
# Alergias e intolerancias

La hipersensibilidad alimentaria es una reacción no esperada frente a la ingesta de un determinado alimento. Existen las alergias y las intolerancias alimentarias.

## Alergias

Las alergias alimentarias son una forma específica de intolerancia a un alimento o uno de sus componentes (alérgeno) que activa el sistema inmunológico. La mayoría se desarrollan en los primeros dos años de edad. Los síntomas son muy diversos (cutáneos, respiratorios, digestivos, etc.), siendo la anafilaxia el más grave. Ejemplos de alergia alimentaria son la enfermedad celiaca y alérgenos más comunes en niños/as Leche / huevo / pescado

## Alérgenos más comunes



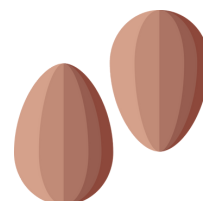
Huevos



Leche de vaca



Pescado y mariscos



Frutos secos

## Intolerancias

Las intolerancias alimentarias son provocadas por la falta de alguna enzima que no permite metabolizar ciertas sustancias presentes en los alimentos. Provocan alteraciones o molestias abdominales y/o intestinales.

## Intolerancias más comunes



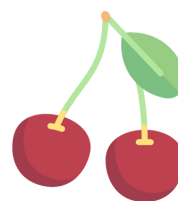
Lactosa



Sacarosa



Sorbitol



Fructosa