



Intolerancia alimentaria

SALUD DESAFIANTE

@generacióndesafiante_

Muchas personas experimentan síntomas digestivos como distensión abdominal, gases (promedio normal de flatos: 14 por día, máximo 22/día) estreñimiento, diarrea, náuseas, dolor abdominal relacionados con la ingesta de determinados alimentos.

A esto conocemos como **intolerancia alimentaria**, es decir son reacciones adversas del organismo hacia alimentos que no son digeridos, metabolizados o asimilados completa o parcialmente.

Existen dos tipos de intolerancia alimentaria según el proceso por el que ocurren:

1. Las intolerancias alimentarias metabólicas y;
2. Las intolerancias alimentarias inespecíficas.

Las primeras se producen porque el organismo de la persona no puede digerir bien o no puede metabolizar correctamente el alimento, es un problema genético; ejemplo de ello son la intolerancia al gluten, y la intolerancia a la lactosa.

Las segundas son debidas a que el organismo no asimila o absorbe adecuadamente el alimento, independientemente del estado clínico de la persona, es decir, se produce tanto en personas sanas como no sanas, aquí la intolerancia se la provoca el alimento en sí al organismo y no al revés, como en el primer caso.

Las intolerancias alimentarias inespecíficas son propias de cada individuo, en donde el alimento “mal asimilado” se acumula en el colon y puede genera una reacción inflamatoria que en ocasiones se manifiesta con diversos síntomas clínicos, no solamente del tracto gastrointestinal, si no también a otros niveles, como dolores musculares y articulares, fatiga, dolor de cabeza, acné, entre otros.

Por tanto, un plan alimentario saludable incluye reconocer a qué alimentos podemos ser intolerantes (aquellos que percibimos que nos “caen mal”) y no insistir en consumirlos, de ésta manera disfrutaremos de una mejor calidad de vida.

REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS

DESAYUNO

- Hecho en casa
- En la calle
- Procesada

ALMUERZO

- Hecho en casa
- En la calle
- Procesada

CENA

- Hecho en casa
- En la calle
- Procesada

VASOS DE AGUA



