



comprensión de las
**ALERGIAS E
INTOLERANCIAS
A LOS ALIMENTOS**

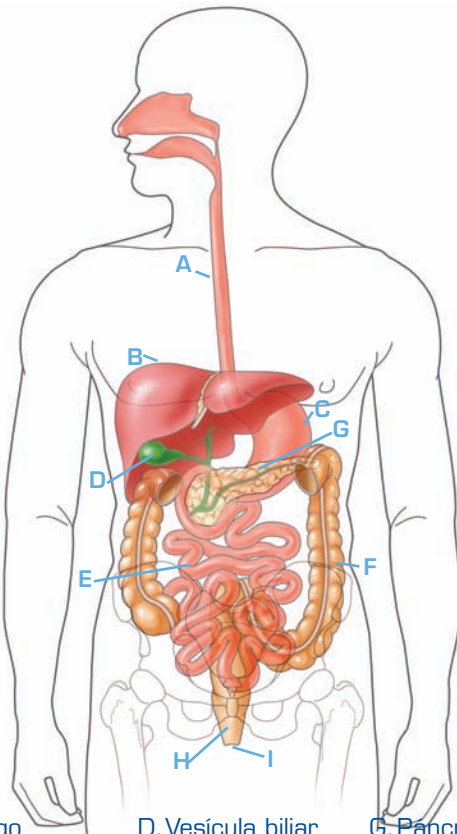
Guía para pacientes de su médico y



Conceptos básicos

- Muchas personas creen tener alergias a alimentos, pero podría tratarse de intolerancia a alimentos.
- Las intolerancias a alimentos más comunes son:
 - El trigo y otros granos que contienen gluten.
 - El azúcar que se encuentra en las frutas y la miel.
 - La leche de vaca y los productos lácteos.
 - Los productos de maíz.
- Antes de descartar alimentos en su dieta, es importante que consulte a su médico si usted piensa que tiene una alergia o intolerancia a alimentos.
- Hay pruebas disponibles para identificar si usted tiene intolerancia o alergia a alimentos.

Su Sistema Digestivo



A. Esófago

B. Hígado

C. Estómago

D. Vesícula biliar

E. Intestino delgado

F. Intestino grueso

G. Páncreas

H. Recto

I. Ano



Para ayudarle a entender y controlar su enfermedad, AGA Institute le proporciona la siguiente información, diseñada para ofrecerle algunas realidades básicas, ayudarle a entender mejor su enfermedad y servir como punto de partida para las pláticas con su médico.

Si usted tiene una reacción desagradable a algo que ha comido, podría considerar que tiene una alergia a alimentos.

La alergia a alimentos es una respuesta anormal a un alimento desencadenada por el sistema inmune del cuerpo. Las reacciones alérgicas a la comida pueden ocasionar enfermedades graves y, en algunos casos, la muerte. En ocasiones, una reacción a alimentos no es una alergia sino otro tipo de reacción llamada “intolerancia a alimentos”.

La intolerancia a alimentos es más común que la alergia. El sistema inmune no ocasiona los síntomas de intolerancia a alimentos, aunque esos síntomas puedan parecerse o sentirse como los de la alergia.



Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa es la incapacidad de digerir cantidades importantes de lactosa, que es el azúcar predominante en la leche. Cerca de 50 millones de adultos Estadounidenses son intolerantes a la lactosa.

Causas de la intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa es resultado de una insuficiencia de la enzima lactasa, que es normalmente producida por las células que cubren el intestino delgado. La lactasa degrada el azúcar de la leche en formas más simples de después pueden ser absorbidas en la corriente sanguínea.

Para la mayoría de la gente, la deficiencia de lactasa es una condición que se desarrolla de manera natural, con el paso del tiempo. Aproximadamente después de la edad de dos años, el cuerpo comienza a producir menos lactasa. Las razones de esto aún no están claras y aún se encuentran en estudio. Sin embargo, los síntomas pueden presentarse años después de la infancia.

Los síntomas comunes son:

- ▶ Náusea
- ▶ Cólicos
- ▶ Distensión
- ▶ Gases
- ▶ Diarrea

Los síntomas comienzan en aproximadamente 30 minutos o dos horas después de ingerir alimentos o bebidas que contienen lactosa. La severidad de los síntomas varía dependiendo de la cantidad de lactosa que puede tolerar cada individuo.

Pruebas que se utilizan para detectar la intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa puede ser difícil de diagnosticar tan sólo basándose en los síntomas. Hay quienes por lo general piensan que padecen intolerancia a la lactosa porque tienen síntomas relacionados con el trastorno, sin saber que otras condiciones, como el síndrome de intestino irritable, pueden producir síntomas similares.

La detección de la respuesta del cuerpo a la restricción de la lactosa podría ser suficiente para diagnosticar la intolerancia a la lactosa. El gastroenterólogo también puede correr pruebas para determinar si usted no tolera la lactosa.

▶ **Prueba de tolerancia a la lactosa:** Se administra a niños mayores y a adultos. Antes de la prueba, los pacientes ayunan (no ingieren) y se toma una muestra de sangre para medir el nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) durante el ayuno. Posteriormente los pacientes beben una gran cantidad de líquido con contenido de lactosa. Se toman muestras de sangre en un período de dos horas para determinar los niveles de glucosa, que mostrarán la capacidad del cuerpo para digerir la lactosa.

▶ **Prueba de aliento con hidrógeno:** Mide la cantidad de hidrógeno en el aliento. Normalmente, se detecta muy poco hidrógeno en el aliento. No obstante, la lactosa no digerida conlleva la formación de diversos gases, incluyendo el hidrógeno, a través de bacterias en el colon. El hidrógeno es absorbido por los intestinos, trasladado en la corriente sanguínea hacia los pulmones y exhalado. En la prueba, el paciente ingiere una bebida con lactosa y el aliento se analiza en intervalos periódicos. La presencia de

hidrógeno en el aliento significa que hay una mala digestión de lactosa. Ciertos alimentos, medicamentos y el hábito de fumar pueden afectar la precisión de la prueba y podrían tener que evitarse antes de la misma.

Pruebas para bebés y niños pequeños

Las pruebas de tolerancia a la lactosa y del aliento no se administran a bebés y niños pequeños porque administrar a estos pacientes una carga de lactosa puede ocasionar diarrea y producir deshidratación.

- ▶ **Prueba de acidez de la materia fecal:** Esta prueba, que mide la cantidad de ácido en la materia fecal, no implica riesgos para los niños pequeños. La lactosa sin digerir fermentada por bacterias del colon genera ácidos que pueden detectarse en una muestra de materia fecal. Adicionalmente, podría haber presencia de glucosa en la muestra a consecuencia de lactosa no absorbible en el colon.

Control de los síntomas

No existe forma de aumentar la cantidad de la enzima de lactasa que puede producir el organismo, pero los síntomas pueden ser controlados con dietas.

Los niños pequeños con déficit de lactasa no deben ingerir alimentos que contienen lactosa. La mayoría de los niños con más edad no necesitan evitar por completo la lactosa, pero existen diferencias de tolerancia a la lactosa entre los individuos.

El control dietético del problema depende de cada persona, conociendo a través del método de prueba y error cuánta azúcar derivada de la leche y bajo qué formas de ella puede aceptar el organismo.

Los productos para controlar los síntomas son:

- ▶ **Tabletas de lactasa:** Ayudan a las personas a digerir alimentos sólidos que contienen lactosa; se toman de una a dos tabletas antes de cada comida o bocadillo.
- ▶ **Enzima de lactasa:** Líquido que se usa en la leche; se agregan dos gotas a la leche para reducir en ésta la cantidad de lactosa.
- ▶ **Leche y otros productos sin lactosa:** Disponible en la mayoría de los supermercados; la leche contiene todos los demás nutrientes propios de la leche normal y se conserva fresca aproximadamente la misma cantidad de tiempo.

Un acto de equilibrio nutritivo

La leche y otros productos lácteos son la mayor fuente de nutrientes en la dieta básica Estadounidense. El más importante de esos nutrientes es el calcio. El calcio es necesario para el crecimiento y reparación de los huesos a lo largo de la vida.

Recomendaciones del gobierno de Estados Unidos para la ingesta diaria de calcio

Edad en hombres y mujeres	Calcio (mg/día)
0 a 6 meses	400
7 a 12 meses	600
1 a 5 años	800
6 a 10 años	1200
11 a 24 años	1200-1500
19 a 50 años	1000
51 años o más	1500

Esto es importante en la planeación de los alimentos, para asegurar que la dieta diaria incluye suficiente calcio, aún si la dieta no contiene productos lácteos. Varios tipos de alimentos tienen alto contenido de calcio pero no contienen lactosa, entre ellos:

- ▶ Leche de soya (1 tasa: 200-300 mg de calcio).
- ▶ Sardinias, con huesos comestibles (3 oz: 270 mg de calcio).
- ▶ Salmón, enlatado con huesos comestibles (3 oz: 205 mg de calcio).
- ▶ Brócoli (1 tasa: 90 mg de calcio).
- ▶ Naranjas (1 mitad: 50 mg de calcio).
- ▶ Frijoles bayos (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 siguientes productos lácteos tienen alto contenido de calcio y bajo contenido de lactosa:

- ▶ Yogurt natural, bajo en grasas (1 taza: 415 mg de calcio, 5 g de lactosa).
- ▶ Leche con reducción de grasas (2 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 cottage (1/2 taza: 75 mg de calcio, 23 g de lactosa).

Adaptación del Manual de Dietas Clínicas. Sexta edición. American Dietetic Association, 2000; y Alternativas de Lácteos de Soya.

El calcio se absorbe y utiliza sólo cuando hay suficiente vitamina D en el organismo. Una dieta balanceada debe proporcionar el suministro adecuado de vitamina D de fuentes como los huevos y el hígado. Los rayos del sol ayudan también al organismo a absorber de manera natural la vitamina D.

Si usted piensa que no tiene suficiente calcio o vitamina D en su dieta, consulte a su médico antes de tomar suplementos dietéticos.

Cuidado con la lactosa oculta

Aunque la leche y los alimentos derivados de la leche son las únicas fuentes naturales significativas, se agrega con frecuencia lactosa en alimentos preparados. Es importante que las personas con muy baja tolerancia a la lactosa conozcan los diversos alimentos que contienen lactosa, aún en pequeñas cantidades, entre ellos:

- ▶ Pan y otros productos horneados.
- ▶ Cereales procesados para desayuno.
- ▶ Patatas instantáneas, sopas y bebidas de desayuno.
- ▶ Margarina.
- ▶ Carne para almorzar (distinta al kosher).
- ▶ Aderezos para ensaladas.
- ▶ Golosinas y otros bocadillos.
- ▶ Mezclas para preparar panqueques, biscochos y galletas.
- ▶ Comida en polvo suplementaria.

Algunos productos “sin lácteos,” como la crema para café en polvo y la crema batida, podrían incluir ingredientes que son derivados de la leche y por consiguiente contener lactosa. Es muy importante leer la etiqueta nutricional.

Lea las etiquetas nutricionales

Aprenda a identificar los siguientes ingredientes que pueden contener lactosa:

- ▶ Leche
- ▶ Suero de leche
- ▶ Sólidos de leche deshidratada
- ▶ Lactosa
- ▶ Productos derivados de leche
- ▶ Polvo de leche deshidratada sin grasas

Así mismo, la lactosa se utiliza como base de más del 20 por ciento de los medicamentos recetados y de aproximadamente el 6 por ciento de los medicamentos sin receta. Muchos tipos de píldoras anticonceptivas contienen lactosa, así como algunas tabletas para el ácido gástrico y los gases. Un farmacéutico puede responder preguntas respecto a las cantidades de lactosa en varias medicinas.



Intolerancia a la fructosa

La fructosa tiene presencia natural en la fruta, algunas legumbres y la miel. Se le utiliza también como dulcificante en algunas sodas y bebidas de frutas. Cuando el organismo no absorbe correctamente la fructosa, a esto se le denomina mala absorción de fructosa o intolerancia a la fructosa. Esta es una condición común y diferente a la intolerancia hereditaria a la fructosa, que es un trastorno raro, genético y en ocasiones fatal que afecta al hígado.



Causas de la intolerancia a la fructosa

La mala absorción de la fructosa ocurre cuando el cuerpo no es capaz de degradar la fructosa durante el proceso digestivo. Cuando la fructosa no digerida llega a los intestinos, reacciona con la bacteria presente de manera natural y genera bióxido de carbono y gases de hidrógeno, lo cual puede producir distensión, dolor abdominal, acidez, diarrea y gas.

Diagnóstico de la intolerancia a la fructosa

Los síntomas de intolerancia a la fructosa normalmente se confunden con otras intolerancias o alergias a alimentos. Mediante la eliminación de alimentos dudosos y manteniendo un diario de reacciones de su organismo al reingerir alimentos, usted puede comenzar a identificar una posible intolerancia. Es importante reconocer que por lo general se agrega un dulcificante de maíz con alto contenido de fructosa a los alimentos preparados y está presente en altas concentraciones en sodas no dietéticas y la mayoría de los jugos de frutas. Para confirmar la intolerancia a la fructosa, su médico puede ordenar una prueba de aliento que compruebe el hidrógeno. Si se detecta hidrógeno en el transcurso de una hora después de probar alimentos con contenido de fructosa, esa persona es considerada como intolerante a la fructosa.

Las personas con síndrome de intestino irritable podrían detectar que la fructosa incrementa sus síntomas de incomodidad.

Tratamiento de la intolerancia a la fructosa

Evitar la fructosa y alimentarse con una dieta baja en azúcar es la mejor manera de evitar síntomas incómodos asociados con la intolerancia a la fructosa. Sin embargo, muchas personas con intolerancia a la fructosa pueden ingerir alguna cantidad de fructosa sin tener problemas. Si usted lleva un diario de alimentación, podrá determinar cuánta fructosa sería excesiva para usted.

Limite la ingesta de:

- ▶ Frutas, jugos de fruta y fruta deshidratada.
- ▶ Miel.
- ▶ Sodas y otras bebidas que contienen gran cantidad de jarabe de maíz con fructosa.
- ▶ Alcohol.

¿Alergia o intolerancia?

Si usted cree tener una alergia a alimentos, lleve un diario de todos los alimentos que ingiere para identificar qué podría estar ocasionando reacciones. La intensidad de su reacción puede ayudar a determinar si usted tiene una reacción alérgica o una intolerancia a alimentos.

Una reacción alérgica a los alimentos puede producirse en el transcurso de unos cuantos minutos a una hora. Las reacciones pueden comenzar con escozor en la boca, progresando en vómito, diarrea y dolor abdominal, y aún desencadenar una caída de presión arterial, asma y reacciones cutáneas como urticaria o eczema.

Los médicos pueden practicar pruebas de piel y sanguíneas para identificar las alergias. Las alergias a alimentos son mejor tratadas evitando alimentos que desencadenan una reacción.

Muchas personas piensan que tienen alergias a alimentos. En realidad, la mayoría de esos síntomas son producidos por intolerancias a alimentos como:

- ▶ El trigo y otros granos que contienen gluten (enfermedad celíaca).
- ▶ El azúcar que se encuentra en las frutas y la miel (intolerancia a la fructosa).
- ▶ La leche de vaca y los productos lácteos (intolerancia a la lactosa).
- ▶ Los productos de maíz.

Enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca se produce en el sistema digestivo cuando las personas no pueden tolerar una proteína llamada gluten. El gluten se encuentra fundamentalmente en el trigo, el centeno y la cebada, pero también se encuentra en productos que usted consume diariamente, incluyendo algunas medicinas y vitaminas y también en el pegamento de las estampillas y los sobres.



La enfermedad celíaca hace que su sistema inmune dañe la capa del intestino delgado, la sección de su tracto gastrointestinal entre el estómago y el intestino grueso.

Si usted modifica sus hábitos y adopta un estilo de vida carente de gluten, podrá revertir el daño relacionado con la enfermedad celíaca.

Para aprender más acerca de la enfermedad celíaca, lea el folleto del AGA Institute sobre ese tema en la oficina de su gastroenterólogo o visite www.gastro.org/patient.

Visite www.gastro.org/patient para obtener más información sobre la salud digestiva y los exámenes que realiza un gastroenterólogo así como para localizar a un médico en su área que sea miembro de AGA.

La Asociación Gastroenterológica Americana (AGA, por sus siglas en inglés) tiene como misión el adelanto científico y práctico de la gastroenterología. Fundada en 1897, la AGA es una de las sociedades especializadas en medicina más antiguas en Estados Unidos. Entre nuestros 16,000 afiliados hay médicos y científicos que investigan, diagnostican y tratan trastornos del tracto gastrointestinal y el hígado. El Instituto de la AGA se encarga de la práctica, investigación y los programas educativos de la organización.

El contenido en la serie de folletos educativos para pacientes del Instituto de la AGA fue revisado por los siguientes gastroenterólogos:

John I. Allen, MD, MBA, AGAF

*Minnesota Gastroenterology
Chair, AGA Clinical Practice & Quality
Management Committee*

Harry R. Aslanian, MD

Yale University School of Medicine

Stephen J. Bickston, MD, AGAF

University of Virginia Health System

Joel V. Brill, MD, AGAF

*Predictive Health LLC
Chair, AGA Practice Management
& Economics Committee*

Marcia I. Canto, MD, MHS

Johns Hopkins University

Richard Davis, Jr. PA-C

University of Florida College of Medicine

Mark H. DeLegge, MD, AGAF

Medical University of South Carolina

Kenneth DeVault, MD

Mayo Clinic, Jacksonville

Stephen W. Hiltz, MD, MBA, AGAF

TriState Gastroenterology

Lawrence R.

Kosinski, MD, MBA, AGAF

Elgin Gastroenterology, S.C.

Linda A. Lee, MD, AGAF

Johns Hopkins School of Medicine

Stephen A. McClave, MD, AGAF

University of Louisville School of Medicine

Kimberley Persley, MD

Texas Digestive Disease Consultants

John Schaffner, MD

Mayo Clinic, Rochester

Joanne A.P. Wilson, MD, FACP, AGAF

Duke University Medical Center

Cynthia M. Yoshida, MD, AGAF

University of Virginia Health System

Atif Zaman, MD, MPH

Oregon Health and Science University

Traducción repasada por Marcia R. Cruz-Correa, MD, PhD, University of Puerto Rico Cancer Center



AGAINSTITUTE
AGA Education, Practice and Research



The Digestive Health Initiative® (DHI) es una iniciativa de AGA Institute que ofrece programas educativos sobre los trastornos digestivos a los individuos que padecen una enfermedad digestiva, como un esfuerzo para educar a la gran comunidad de prestadores de servicios médicos.

Este folleto es una producción de AGA Institute y el patrocinio a través de subsidios de Takeda Pharmaceuticals North America, Inc.



Para obtener más información acerca de las enfermedades digestivas, favor de visitar el sitio Web de la AGA en www.gastro.org.

AGA Institute ofrece la información de estos folletos para fines educativos que provean información médica precisa y útil para el público en general. Esta información no constituye una opinión médica y no debe utilizarse para efectuar diagnósticos. La información de estos folletos no debe considerarse como sustituto de consultas con un especialista de cuidados médicos. Si usted tiene preguntas o preocupaciones acerca de la información de estos folletos, favor de contactar a su proveedor de servicios médicos. Le recomendamos utilizar la información y las preguntas contenidas en estos folletos con su(s) proveedor(es) de servicios médicos como medio para generar un ambiente de diálogo y asociación respecto a su enfermedad y su tratamiento.