

ANEXO 1. ALERGIAS Y DIETAS ESPECIALES



1. ALERGIAS

Las alergias se caracterizan por ser reacciones de defensa de nuestro organismo ante sustancias que normalmente no deberían producir una respuesta inmunitaria.



Las alergias más comunes son:

- Alergia a los frutos secos.
- Alergia a los lácteos.
- Alergia a los huevos.



Además, existen alergias a:

- Algunos medicamentos.
- Algunos insectos.
- Algunos animales.
- Algunas plantas.



Las alergias se manifiestan de diferentes formas, como:

- Erupciones cutáneas.
- Resaca.
- Resaca.
- Resaca.



2. DIETAS ESPECIALES

Existen dietas especiales para personas con alergias o intolerancias a ciertos alimentos.



3. DIETAS ESPECIALES

Existen dietas especiales para personas con intolerancias a ciertos alimentos.

- Dieta sin gluten.
- Dieta sin lactosa.
- Dieta sin frutos secos.



- CONTIENE GLUTEN
- CRUSTÁCEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CACAHUETES
- SOJA
- LACTEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- MOSTAZA
- GRANOS DE SÉSAMO
- MOLUSCO
- ALTRAMUCES
- SULFITOS



Este documento es una guía informativa y no debe considerarse un consejo médico. Siempre consulte a su médico antes de seguir una dieta especial. La información aquí contenida es solo para fines educativos y no garantiza la exactitud de los datos.