

# ¿QUÉ TENGO QUE SABER SOBRE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS?

Millones de personas tienen reacciones alérgicas a los alimentos.  
Las reacciones alérgicas a los alimentos son graves y pueden ser mortales.

## CONTROL DE ALERGIAS ALIMENTARIAS



Planificar con antelación



Leer las etiquetas de los alimentos



Evitar la contaminación cruzada



Etiquetar alimentos



Tener cuidado al servir los alimentos



Limpiar con eficiencia



### SULFITO

Los sulfitos son conservantes que se utilizan en los alimentos y en algunas bebidas como el vino y la cerveza. A una concentración igual o superior de 10 mg/kg también se considera alérgeno.

## UNA FORMA DE EVITAR LA ALERGIYA ALIMENTARIA ES PREVENIR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA



### DE UN ALIMENTO A OTRO

Cuando un alimento que contiene alérgenos toca otros ingredientes o gotea sobre ellos



### DE UN ALIMENTO A LAS MANOS

Cuando un alimento que contiene alérgenos entra en contacto con la persona que sirve el plato



### DE UN ALIMENTO A LOS UTENSILIOS

Cuando se utilizan los mismos utensilios para preparar alimentos sin alérgenos y otros que sí los contienen

## LAS REACCIONES ALÉRGICAS PUEDEN INCLUIR

- Urticaria leve
- Piel roja o erupción
- Sensación de hormigueo o picazón en la boca, en la nariz, en los ojos
- Calambres abdominales
- Hinchazón de la cara, lengua o labios
- Urticaria que se extiende por el cuerpo
- Hinchazón de la garganta y de las cuerdas vocales
- Vómitos y/o diarrea
- Mareos y/o vértigo
- Dificultad para respirar
- Pérdida de la consciencia



**BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA SI USTED U OTRA PERSONA TIENE UNA REACCIÓN ALÉRGICA A LOS ALIMENTOS.**

**OPS**



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

PANAFTOSA

Centro Panamericano de Fiebre Aftosa y Salud Pública Veterinaria