ALERGIA ALIMENTARIA
(Parte 1)

eufic

LOS PRINCIPALES ALÉRGENOS ALIMENTARIOS EN EUROPA

cacahuetes
apio
leche
cereales con gluten
marisco
pescado
moluscos
huevo
semillas de sésamo
mostaza
frutos secos
soja
lupin
diòxido de azufre y sulfitos

¿QUÉ ES UNA ALERGIA ALIMENTARIA?

un alimento normalmente inofensaivo

activa una reacción del sistema inmunitario que

puede ser potencialmente mortal

ALERGIA

activa una reacción que no implica al sistema inmunitario

p. ej. a la lactosa

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UNA ALERGIA ALIMENTARIA?

picor en los ojos
dificultad para respirar
boca seca
enrojecimiento de la piel y urticaria
dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarrea

la reacción más peligrosa es la **anafilaxia**

requiere atención médica urgente

inflamación de las vías respiratorias
disminución de la presión arterial

ALERGIA ALIMENTARIA
(Parte 2)

eufic

¿CÓMO DETECTAR ALÉRGENOS EN ALIMENTOS?

Figuran en el etiquetado del producto!
Compruebe regularmente las etiquetas
ya que los ingredientes pueden cambiar

Cuando los alérgenos se utilizan como ingredientes, estos deben estar resaltados en

negrita *cursiva* MAYÚSCULA o subrayados

Cuando un producto indica que puede contener trazas de un alérgeno se utilizan etiquetados preventivos como p.ej.

Puede contener trazas*
Elaborado en una fábrica que utiliza*

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MI ALERGIA ALIMENTARIA?

Lave bien los utensilios de cocina para evitar la contaminación cruzada

Tenga cuidado en los lugares donde se **comparten los utensilios** para servir p.ej. bufets o heladerías

Asegúrese de que **el personal del restaurante** esté al tanto de su alergia

Limpie bien las superficies con productos de limpieza