

¿Qué es una Alergia Alimentaria?

La respuesta del sistema inmune a ciertos alimentos

Los “9 Grandes” Alérgenos



Las reacciones alérgicas se pueden presentar al comer, inhalar o tocar ciertos alimentos. En algunas personas, una alergia alimentaria puede causar síntomas severos o incluso una reacción potencialmente mortal.

Métodos de Prevención

- Conozca los “9 Grandes” Alérgenos.
- Evite comidas que puedan causar una reacción alérgica severa.
- Lea las etiquetas de la comida cuidadosamente, incluso productos de uso frecuente.
- Almacene y etiquete los alérgenos alimentarios por separado.
- Lávese bien las manos después de manipular un alérgeno alimentario y antes de preparar comidas libres de alérgenos.
- ¡Prevenga el contacto cruzado!
 - Separe utensilios, tablas de cortar y utensilios de cocina.
 - Si se utiliza el mismo equipo, lávelo y desinféctelo completamente antes de usarlo.

Síntomas Comunes

- Hormigueo o picazón en la boca
- Urticaria, picazón o eccema
- Hinchazón de los labios, cara, lengua y garganta u otras partes del cuerpo
- Dolor de estómago, diarrea, náuseas o vómito
- Silbido en el pecho, congestión nasal o dificultad para respirar
- Mareo, aturdimiento o desmayo

En caso de emergencia

- Tenga a mano un EpiPen u otro autoinyector para tratar reacciones alérgicas severas, como la anafilaxia.
- Busque tratamiento de emergencia si se desarrollan síntomas de anafilaxia (dificultad para respirar, caída severa de la presión arterial, pulso rápido, mareos o aturdimiento).



shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY