

PRINCIPALES ALIMENTOS ALERGENOS



Leche



Huevo



Mariscos



Pescado



Nueces



Trigo



Maní



Haba de soya

Cómo recordar los alérgenos: **MWF** (Lunes, Miércoles, Viernes) para Milk, Wheat, Fish **SSEPT** (S Septiembre) para Shellfish, Soy, Egg, Peanuts, Tree nuts

- **Leche** (mantequilla, suero de leche, queso, queso cottage, crema, requesón, natillas, medias cremas, lactosas, leche, pudín crema agria, yogurt, etc.)
- **Trigo** (p.ej. salsa de soya, almidón, cerveza de trigo, pan rallado, extracto de cereal, harina, pasta, salvado de trigo, pasto de trigo, germinado de trigo, proteína de trigo, aislado, espelta, productos horneados, papas fritas, pasteles de arroz inflado, hot dogs, helados de crema, etc.)
- **Pescado** (p.ej., anchoas, lobinas, bagre, bacalao, lenguado, mero, eglefino, merluza, fletán, arenque, mahi mahi, perca, lucio, abadejo, salmón, scrod, pez espada, lenguado, pargo, tilapia, trucha, atún, aderezo Caesar, salsa Worcestershire, bullabesa, salsa barbecue, etc.)
- **Crustáceos: Mariscos** (p.ej., cangrejo, langosta, camarón, langostinos, krill, gambas, percebe, glucosamina, etc.)
- **Soya** (p.ej., leche de soya, proteína de soya, miso, edamame, natto, tamari, salsa de soya, tofu, proteína vegetal texturizada, cocina asiática, goma vegetal, almidón vegetal, caldo de verduras, productos horneados, cereales, etc.)
- **Huevo** (p.ej. productos horneados, sustitutos de huevo, macarrones, mazapanes, malvaviscos, turrón, pasta, huevo batido en pretzels, coberturas para bebidas de café, etc.)
- **Maní** (p.ej. nueces de cerveza, cacahuates, mantequilla de maní, harina de maní, rollos de huevo, salsa de enchilada, turrón, dulces, productos horneados, chile, salsa de mole, mazapán, glaseados y marinados, panqueques, etc.)
- **Nueces** (p.ej. almendras, hayuco, nuez de Brasil, nogal blanco, castaña, castaña de indias, chinquapin, coco, avellana, nuez ginko, nuez de nogal, nuez de lichee, nuez macadamia, pecana, pinón, nuez de pili, pistache, nuez de karité, nuez de Castilla, etc.)

Se estima que la anafilaxia (reacción alérgica potencialmente mortal) a los alimentos cada año en los EE.UU resulta en 30,000 visitas a la sala de emergencias, 2000 hospitalizaciones y 150 muertes.

Los síntomas suelen aparecer entre unos minutos y dos horas después de comer y pueden poner en peligro la vida.

Sources:

U.S. Food and Drug Administration (Food Allergies: What You Need to Know), 09/02/2015 <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079311.htm>

U.S. Food and Drug Administration, 01/16/2015 <http://www.fda.gov/ForIndustry/FDABasicsforIndustry/ucm238807.htm>

Image by: www.mastertraineradriannepelt.com

<https://www.foodallergy.org/allergens/>

<https://www.foodallergy.org/treating-an-allergic-reaction>