



Cenar fuera de casa con alergias alimentarias

Cuando usted está de cena fuera de casa y tiene alergias alimentarias, planificar con anticipación es importante. Siga estos consejos sobre qué hacer antes de salir y cuando se encuentre en el restaurante para tener una mejor experiencia culinaria.

Antes de ir

Selección de restaurante

- **Pregunte a su alrededor.** Su alergista y otras personas y familias que manejan alergias alimentarias podrían tener recomendaciones. Para consultar si un restaurante en particular puede ser una buena opción, eche un vistazo a la página web y revise el menú con antelación
- **Elija un restaurante que mejor se adapte a lo que puede comer.** Evite opciones más riesgosas, que podrían incluir:
 - **Aparadores.** Con una amplia variedad de alimentos tan cerca uno del otro, el riesgo de exposición accidental y contacto cruzado es elevado.
 - **Panaderías.** Existe un alto riesgo de contacto cruzado, ya que muchos productos están hechos con alérgenos comunes y muchos de ellos no están envasados.
 - **Restaurantes que sirven alimentos preelaborados.** El personal podría no tener una lista precisa de los ingredientes en un producto preelaborado. Dado que los platos no están elaborados desde cero, no se puede pedir al chef que elimine el ingrediente en cuestión de un producto que, de otro modo, sería seguro para comer.
 - **Restaurantes que son conocidos por utilizar alérgenos en muchos platos.** Por ejemplo, los cacahuets y otros frutos secos se utilizan con frecuencia en las cocinas asiáticas. En las heladerías, las cucharas compartidas aumentan el riesgo de contacto cruzado. Si usted tiene alergia a pescados o mariscos, sería una buena idea evitar restaurantes de mariscos.
- **Considere las cadenas de restaurantes,** especialmente cuando viaja. Es probable que cada restaurante use los mismos ingredientes y preparen los alimentos de la misma manera, y cada vez más restaurantes están al tanto de las alergias.
- **Conozca sus opciones.** Si planifica asistir a un evento de catering donde la comida será preparada de antemano, pregunte si es posible ofrecer una opción apta para alergias.

Prepárese para su experiencia de cena fuera de casa

- **Llame con anticipación y pida hablar con un gerente.** Puede encontrar sugerencias y ejemplos de preguntas para hacer cuando llame a restaurantes en nuestro sitio web, foodallergy.org/diningout.
- **El momento es clave.** Elija un día y una hora en las cuales las cocinas de los restaurantes no estén tan ocupadas. El mejor momento para cenar en cualquier restaurante es durante la primera hora de un período de servicio. El personal está más alerta y atento, y la cocina está mucho más limpia. Si es posible, planifique una comida temprana.
- **Lleve una tarjeta para el chef.** Esta tarjeta tamaño billetera enumera sus alergias a los alimentos y declara que los alimentos deben cocinarse en un área limpia y segura para evitar el contacto cruzado. Puede encontrar fuentes en línea para hacer tarjetas en varios idiomas, crear su propia tarjeta o descargar una plantilla en nuestro sitio web.
- **Prepárese.** No importa cuán cuidadosamente haya planificado o cuán seguro se sienta en un restaurante en particular, nunca salga de casa sin su autoinyector de epinefrina ni ningún otro medicamento adicional, y asegúrese de usar su identificación médica (por ejemplo, pulsera, otras joyas).



Cenar fuera de casa con alergias alimentarias



En el restaurante

Comunicarse con los empleados del restaurante

La comunicación entre restaurantes y clientes con alergias alimentarias es esencial para una experiencia culinaria segura.

- **Hable con todos.** El gerente del restaurante y el personal de camareros deben estar al tanto de su alergia a los alimentos. Recuerde a un gerente o al camarero principal sobre sus alergias antes de recibir su asiento. Presente su tarjeta para el chef y pida que se le muestre a dicho chef.
- **Pregunte qué contiene su plato y cómo se prepara.** Asegúrese de que su camarero entienda a qué alimento usted es alérgico y explíquele que debe evitarse el contacto cruzado. Considere hablar con el gerente y el chef, solo para asegurarse. Sepa qué procedimientos debe seguir un restaurante para mantener su comida segura.
- **No se sienta avergonzado si siente que no se está comunicando bien.** Si el personal de camareros no parece comprender su situación, siempre confíe en su instinto y busque a otro miembro del personal o gerente. A veces, la opción más segura es evitar comer, disfrutar la compañía de sus amigos y buscar una comida segura en otro lugar más tarde.
- **Recompense un servicio excelente y desarrolle una relación.** Si tiene una buena experiencia en un restaurante, cuénteselo al personal y regrese.

Selección de comidas

- **Manténgalo simple.** Si usted tiene que hacer muchas preguntas complicadas sobre los productos de un menú, pedir la comida más simple (como una papa al horno, pollo a la parrilla o verduras al vapor) podría ser el camino más seguro.
- **Evite los alimentos fritos.** Tanto la parrilla como el aceite de fritura son propensos al contacto cruzado; es mejor evitar los alimentos fritos a menos que tenga la certeza de que se preparan de manera segura.
- **Tenga mucho cuidado al pedir postres.** Los postres son a menudo una fuente de alérgenos inesperados. Dado que muchos restaurantes piden sus postres en tiendas especializadas, el personal podría no ser capaz de proporcionar una lista completa de los ingredientes. En caso de duda, espere y coma un postre seguro en casa.



Hay más información disponible sobre cenar fuera de casa con alergias alimentarias en el sitio web de FARE, foodallergy.org/diningout.

