

# Cómo evitar el contacto cruzado con alérgenos alimentarios

Esta hoja lo ayudará a evitar el contacto cruzado y a prevenir una reacción de alergia a los alimentos.



## ¿Qué es el contacto cruzado?

El contacto cruzado ocurre cuando un alimento no seguro (el alérgeno) se mezcla con un alimento seguro (alimento que no contiene el alérgeno). Cuando esto ocurre, el alimento seguro contiene pequeñas cantidades del alimento no seguro. Las cantidades pueden ser tan pequeñas que es posible que no las pueda ver. Incluso si no puede ver el alérgeno, aún puede tener una reacción alérgica a él.

## ¿Cuál es la diferencia entre contacto cruzado y contaminación cruzada?

La contaminación cruzada ocurre cuando bacterias o virus entran en los alimentos y hacen que no sea seguro comerlos. Cuando esto ocurre, al cocinar los alimentos se eliminan las bacterias o los virus y disminuyen las probabilidades de que se enferme.

No es lo mismo que el contacto cruzado con alérgenos alimentarios. **El proceso de cocción no elimina los alérgenos de los alimentos.**

## ¿Cuáles son algunos ejemplos de contacto cruzado?



- **Contacto cruzado directo:** por ejemplo, si se añaden crutones a una ensalada y luego se retiran, ha ocurrido un contacto cruzado directo y el alérgeno alimentario permanece en los otros ingredientes.



- **Contacto cruzado indirecto:** se utiliza un utensilio de cocina, las manos o una superficie de preparación de alimentos que contenga o haya contenido el alimento al que usted es alérgico para preparar un alimento seguro, al que usted no es alérgico. Ahora el alimento seguro contiene alimentos no seguros.

## ¿Qué puede hacer para evitar el contacto cruzado?

### Para prevenir el contacto cruzado:

- ✓ Siempre lea las etiquetas de los alimentos para asegurarse de que el alérgeno no esté presente en el alimento antes de comenzar.
- ✓ Lave los utensilios, las tablas de cortar y las sartenes con agua y jabón antes y después de utilizarlos.
- ✓ Utilice utensilios y platos distintos para los alimentos seguros para personas con alergias. Puede utilizar un color diferente para los utensilios de cocina seguros.
- ✓ Cocine primero los alimentos seguros para personas con alergias si tiene que cocinar varios alimentos.
- ✓ Guarde los alimentos seguros para personas con alergias tapados y alejados de otros alimentos.
- ✓ Si comete un error, no podrá eliminar un alérgeno de una comida. Incluso una mínima cantidad de contacto cruzado hace que un alimento no sea seguro. Debe comenzar de nuevo.
- ✓ Si toca un alérgeno, lávese las manos con agua y jabón antes de tocar cualquier otra cosa. El desinfectante de manos o el agua por sí solos no eliminan los alérgenos.
- ✓ Limpie las encimeras y mesas con agua y jabón o limpiador desinfectante y toalla de un solo uso (o desechable). Lave todos los utensilios, ollas y sartenes en el lavavajillas o use agua caliente y jabón. Déjalos secar al aire.
- ✓ No comparta alimentos, bebidas ni utensilios. Enseñe a los niños a no compartirlos cuando estén en el colegio o con amigos.

## ¿Cuáles son los alérgenos alimentarios más comunes en los EE. UU.?

En EE. UU. hay 9 alérgenos alimentarios principales que causan alrededor del 90% de las reacciones, pero una persona puede ser alérgica a cualquier alimento. Los principales alérgenos son:

- Mariscos crustáceos (Esto incluye camarones, cangrejos o langostas pero no vieiras, almejas, mejillones u ostras)
- Huevos
- Pescado con aletas (como el atún o el salmón)
- Leche
- Maní
- Nueces de árbol (como almendras, anacardos o nueces)
- Sésamo
- Soja
- Trigo



Para obtener más información sobre cómo protegerse de las alergias a los alimentos, visite: <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies>