

# Salga a cenar de manera segura si tiene alergias a los alimentos

Tenga en cuenta su alergia a los alimentos cuando salga a comer a un restaurante. Podría estar expuesto a los alimentos a los que es alérgico a través del contacto cruzado. Esto ocurre cuando su alimento seguro entra en contacto con su alimento alergénico. Siga estos consejos para evitar los alimentos a los que es alérgico en los restaurantes.



## Elija un restaurante que sea seguro para personas con alergias.

- 1. Pregúntele a su médico especialista en alergias y a otras personas que conozca con alergias a los alimentos sobre dónde ir.**
- 2. Considere las cadenas de restaurantes.** Tienen muchos locales y suelen utilizar el mismo menú con los mismos ingredientes preparados de la misma manera. Además, muchos de ellos capacitan al personal para preparar comida para comensales con alergias a los alimentos.
- 3. EVITE los restaurantes con un alto riesgo de exposición a alérgenos, tales como:**
  - X Bufés donde muchos alimentos están cerca unos de otros.** Esto aumenta el riesgo de contacto cruzado.
  - X Panaderías, ya que muchos productos contienen alérgenos comunes y no se envuelven por separado.** Esto permite que los alérgenos entren en contacto con otros alimentos.
  - X Restaurantes que sirven alimentos precocidos.** Es posible que el personal no conozca todos los ingredientes de la comida y no pueda modificar la receta para evitar los alérgenos.
  - X Restaurantes que utilizan alérgenos en muchos de sus alimentos.** Si usted es alérgico al pescado o a los mariscos, puede que quiera evitar los restaurantes de mariscos.

## Prepárese antes de ir al restaurante.

- **Consulte los menús de los restaurantes antes de ir.**
- **Llame con anticipación para hablar con el encargado.** Encuentre consejos y preguntas para hacer cuando llame a restaurantes en [foodallergy.org/resources/calling-restaurants](https://foodallergy.org/resources/calling-restaurants). Elija un día y un horario en los que el restaurante no esté muy concurrido.
- **Si es posible, planifique comer temprano.** El mejor momento es durante la primera hora en la que el restaurante abre o la primera hora en la que sirven la cena. El personal está alerta y la cocina está más limpia.

“Siempre llamo a un restaurante nuevo antes ir. Es muy importante saber si pueden adaptarse a las alergias a los alimentos de mi familia”.



- **Consiga tarjetas para el chef.** Se trata de tarjetas del tamaño de una billetera que enumeran sus alergias a los alimentos para el personal del restaurante. También incluyen instrucciones sobre cómo preparar los alimentos para evitar el contacto cruzado. Puede confeccionar sus propias tarjetas o descargar una plantilla en [foodallergy.org/resources/food-allergy-chef-cards](https://foodallergy.org/resources/food-allergy-chef-cards).



- **Lleve los medicamentos que pueda necesitar en caso de reacción.** Debe llevar siempre dos autoinyectores de epinefrina (tales como EpiPen® o Auvi-Q®).

## Informe al personal del restaurante sobre sus necesidades para poder comer de manera segura.

- **Hable con el personal del restaurante sobre su alergia a los alimentos.**
  - Pídale al camarero opciones de comida que se ajusten a sus necesidades.
  - Pregúntele al camarero qué contiene su comida y cómo se prepara.
  - Explíquelo al encargado y al personal de cocina que deben evitar el contacto cruzado.
- **Entréguele a su camarero su tarjeta para el chef y pídale que se la entregue al cocinero.**
- **Recompense el buen servicio.** Si tiene una buena experiencia, dé las gracias al personal y hágales saber que tiene previsto regresar.
- **Cuando pida comida:**
  - Elija alimentos sencillos sin aditivos (como por ejemplo, papas al horno, pollo asado o verduras al vapor).
  - Evite los alimentos a la parrilla y fritos, a menos que pueda confirmar que su alimento alergénico no se cocina en la misma parrilla o freidora.
  - Tenga cuidado al pedir postres. Es posible que el personal del restaurante no conozca los ingredientes si no los elabora el restaurante. Además, pueden contener alérgenos sin que usted lo sepa.

## Si el personal del restaurante no comprende su alergia a los alimentos, puede optar por no comer allí.

Obtenga más información sobre cómo vivir de manera segura con alergias a los alimentos en [FoodAllergy.org](https://FoodAllergy.org).

**Recuerde, ¡usted es su mejor defensor!**