

# Alergias alimentarias

Lo que necesita saber

Millones de personas tienen alergias alimentarias que pueden ser leves a potencialmente mortales. Los nueve alérgenos alimentarios más comunes son los siguientes:



**Trigo**



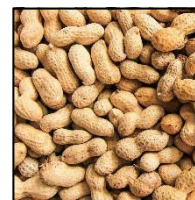
**Leche**



**Sésamo**



**Pescado**



**Maní**



**Soja**



**Mariscos  
crustáceos**



**Huevos**



**Frutos secos**

## **Siempre permítale al huésped tomar su propia decisión informada.**

Cuando un huésped le avise que alguien tiene una alergia alimentaria, siga las cuatro R a continuación:

- Remita la preocupación sobre la alergia alimentaria al gerente del departamento o a la persona a cargo.
- Revise la alergia alimentaria con el cliente y compruebe las etiquetas de los ingredientes.
- Recuerde comprobar el procedimiento de preparación para evitar una posible contaminación cruzada.
- Responda al cliente y hágale saber sus conclusiones.

Evite fuentes de contaminación cruzada:

- Aceites de cocina, salpicaduras y vapor procedentes de la cocción de alimentos.
- Alimentos con alérgenos que tocan o entran en contacto con alimentos sin alérgenos (por ejemplo, un *muffin* con frutos secos en contacto con un *muffin* sin frutos secos).

Cualquier elemento para la comida utilizado en la elaboración de alimentos sin alérgenos debe limpiarse y desinfectarse a fondo antes de su uso, incluso:

- Todos los utensilios (es decir, cucharas, cuchillos, espátulas, pinzas), tablas de cortar, recipientes, ollas, moldes, bandejas y superficies de preparación.
- Freidoras y parrillas.
- Lávese las manos y cámbiese los guantes luego de manipular posibles alérgenos alimentarios.

**Si un huésped tiene una reacción alérgica, llame al 911 e informe a la administración.**

Visite <https://health.maryland.gov/phpa/OEHFP/OFPCHS/Pages/Food-Allergies.aspx> para obtener más información, incluso el Programa de Certificado de Epinefrina de Emergencia para instalaciones de servicios alimentarios.