



La alergia, producida por los alimentos, es una condición grave que puede poner en riesgo la vida. En Estados Unidos, se han identificado nueve alérgenos alimentarios más comunes que causan la mayoría de las reacciones.

- 1 Conoce** los principales alérgenos alimentarios y los síntomas que pueden provocar.
- 2 Pregunta** a los clientes si tienen alergias alimentarias e infórmalas a la persona encargada del lugar o al personal designado de la cocina.
- 3 Prevén el contacto cruzado** y evita transferir alérgenos entre alimentos, superficies y utensilios. La cocción no elimina los alérgenos.

Lávate bien las manos con agua y jabón, cambia de guantes antes de preparar comida, y siempre limpia y desinfecta las superficies entre un platillo y otro.

Las personas también pueden ser alérgicas a otros alimentos.

Evita las salpicaduras
Evita que el vapor de cocción, la harina, el polvo y las migajas entren en contacto con otros platillos.

Separa ingredientes
Usa diferentes aceites y líquidos de cocción para evitar mezclar alérgenos.

Corrige errores
Si se comete un error, prepara la comida de nuevo en lugar de sólo quitar el alérgeno.

Ofrece sustituciones
Si no puedes cumplir con el pedido del cliente, avísale de inmediato.



Síntomas de algunas reacciones alérgicas:

- Dificultad para respirar, tos, sibilancia
- Hinchazón de la lengua, la garganta o las cuerdas vocales, los labios o la cara
- Mareo, palidez, confusión
- Náuseas, vómitos, diarrea
- Urticaria, sarpullido o enrojecimiento de la piel
- Cosquilleo o sensación de comezón en la nariz, la boca o la cara



En caso de anafilaxia:

- Llama de inmediato al 911
- Pide una ambulancia con epinefrina
- Administra medicamentos: epinefrina, antihistamínicos o inhalador

