

# Contaminación cruzada en alergias alimentarias

## ***¿Por qué es preocupante la contaminación cruzada en las alergias alimentarias?***

Solo en los Estados Unidos, 32 millones de personas tienen una alergia alimentaria. Una persona con alergia alimentaria tiene un sistema inmunitario que reacciona ante sustancias que suelen ser inofensivas. Dicha respuesta puede causar inflamación, enrojecimiento o picazón. Las ocho alergias alimentarias principales son a la leche, el trigo, los huevos, la soja, los mariscos, el maní, algunos tipos de nueces/semillas y el pescado.



## ***¿Qué es la contaminación cruzada?***

La contaminación cruzada se produce cuando un alérgeno pasa de un alimento o una superficie que estuvo en contacto con algún alimento a otro alimento que no contiene el alérgeno. Una alergia alimentaria se puede desencadenar, incluso si no se puede ver el alérgeno .

## ***¿Por qué es importante evitar la contaminación cruzada?***

Las alergias alimentarias pueden causar desde picazón en la boca o urticaria hasta una reacción anafiláctica. Una reacción anafiláctica se produce de inmediato y puede ser mortal si no se trata rápidamente con un fármaco, llamado epinefrina.

## ***¿Cómo se puede evitar la contaminación cruzada?***

- Prepare las comidas que no contienen alérgenos en otro lugar distinto al de los alimentos con alérgenos
- Lávese las manos antes y después de cocinar
- Limpie y desinfecte las superficies que estuvieron en contacto con el alimento
- Utilice utensilios y herramientas distintos con los alimentos que no contienen alérgenos (distintas tablas de cortar, cuchillos, etc.)
- Si cree que cometió un error, comience a preparar todo de nuevo.

***Para obtener más información, visite:*** [www.foodallergy.org/resources/facts-and-statistics](http://www.foodallergy.org/resources/facts-and-statistics)



11/22

**Health Whys**  
**BlueRidgeHD.org**

Un mensaje de salud pública de

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
*To protect the health and promote the  
well-being of all people in Virginia.*