

# Alergias Alimenticias

## lo que necesita saber



Millones de personas padecen de alergias alimenticias que pueden variar desde casos leves hasta casos que amenazan la vida.

### Alérenos Alimenticios Más Comunes



Mani



Nueces



Pescado



Mariscos



Huevos



Lechería



Trigo



Soya

### \* Siempre permita que el visitante tome sus propias decisiones informadas

Cuando un visitante le informa que alguien en su grupo padece de una alergia alimenticia, siga las cuatro R que presentamos a continuación:

- **Refiera** el asunto sobre alergia alimenticia al Chef, Gerente o persona a cargo.
- **Revise** la alergia alimenticia con el visitante y examine las etiquetas de ingredientes.
- **Recuerde** examina los procesos de preparación para ver si se produce contacto cruzado.
- **Responda** a los visitantes e infórmeles de sus hallazgos

### Las reacciones alérgicas pueden incluir:

- Urticaria
- Lavado de la piel o erupción
- Sensación de hormigueo o picazón en la boca
- La cara, lengua o hinchazón del labio
- Vómitos o diarrea
- Calambres abdominales
- Tos o sibilancias
- Mareos o vahídos
- Hinchazón de la garganta y cuerdas vocales
- Dificultad para respirar
- Pérdida de la conciencia
- Anafilaxia
- Muerte