



Manejo de los programas de asistencia de alimentos en caso de alergias alimentarias

Primeros pasos

La misión de una despensa o banco de alimentos consiste en proporcionar alimentos saludables y nutritivos para las personas necesitadas. Para las personas que sufren de alergias alimentarias, puede ser difícil encontrar comidas libres de alérgenos. Si usted o algún miembro de su familia padece de este tipo de alergias, aquí enumeramos algunos aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de acceder a las comidas suministradas en una despensa o banco de alimentos.

- Siempre informe al personal sobre su alergia alimentaria. Mejor aún, converse con un supervisor para plantear sus necesidades y analizar las opciones disponibles para una alimentación segura.
- Revise los envases originales de los alimentos usted mismo para poder leer bien las etiquetas. Recuerde la importancia de leer todas las etiquetas cada vez que va a consumir un alimento, ya que es posible que los ingredientes de un producto cambien sin previo aviso.
- Asegúrese de que el personal comprenda los peligros derivados del contacto cruzado y sepa cómo evitarlos. Averigüe qué procedimientos se aplican para evitar dicho contacto durante el almacenamiento y la preparación de los alimentos, si es que estos se preparan en el lugar.
- Si los alimentos se cocinan o se sirven en el mismo lugar, pregunte si el personal sabe cómo reconocer las señales y los síntomas de la anafilaxia, y qué protocolos se observan en caso de emergencia por alergia alimentaria. Si le parece conveniente, comparta su Plan de Atención de Emergencia con el personal. Si no dispone de un plan de tratamiento escrito donde se describan los pasos que se deben seguir para reconocer y tratar una reacción alérgica grave, puede descargar uno del sitio de Food Allergy Research & Education (Investigación y Educación en Alergia Alimentaria) en foodallergy.org.
- Enfrentar las alergias alimentarias puede causar un impacto emocional. Considere la posibilidad de acercarse a un centro de salud mental comunitario. Si es padre, puede acceder a los servicios de asistencia social o asesoramiento que ofrezca el establecimiento educativo de su hijo.

Preparación en caso de catástrofes o emergencias

Ya sea un terremoto, un huracán o un incendio forestal, las catástrofes naturales o los desastres provocados por el hombre pueden desencadenarse en cualquier momento y, generalmente, de manera casi imprevista. Averigüe qué procedimientos se han establecido para incluir alternativas no alérgicas dentro del banco de alimentos en caso de emergencia.

Una crisis nunca es un buen momento para probar un nuevo producto o alimento. Si debe albergarse en un refugio público, asegúrese de comunicar que usted o su hijo padecen de alergias alimentarias graves. Para obtener más información sobre cómo prepararse para una emergencia en caso de alergias alimentarias, visite foodallergy.org/faedp.

Recursos adicionales

Información para personas con diagnósticos recientes

Un diagnóstico de alergia alimentaria es un evento crucial que altera el curso de la vida. Hay mucho que aprender, y a veces es muy difícil saber por dónde empezar. La *Guía práctica para alergias alimentarias* de FARE combina nuestros mejores recursos en un formato fácil de usar que ayuda a las familias a asimilar los conocimientos necesarios para enfrentar las alergias alimentarias de manera efectiva. La Guía se encuentra disponible en inglés (foodallergy.org/fa-field-guide) y en español (foodallergy.org/fa-field-guide-spanish).

Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia

Este formulario describe el tratamiento recomendado en caso de una reacción alérgica. Puede estar firmado por un médico e incluye información de contacto en caso de emergencia. Acceda a este formulario en inglés (foodallergy.org/emergency-care-plan) y en español (foodallergy.org/emergency-care-plan-spanish) en el sitio web de FARE.

Manejo de los programas de asistencia de alimentos en caso de alergias alimentarias



Contacto cruzado

Si el banco de alimentos también prepara comidas, converse sobre el contacto cruzado con las personas a cargo de estas preparaciones. Consulte acerca de las precauciones que se toman para limpiar las superficies comunes de preparación y cocción (como las tablas de cortar o parrillas) y los utensilios (como espátulas y cuchillos). Una pequeña cantidad del alérgeno salpicada sobre una comida segura es suficiente para provocar una reacción.

El término “contacto cruzado” es bastante nuevo, y a veces se emplea como sinónimo del término “contaminación cruzada”. Consulte la tabla que se incluye a continuación para entender la diferencia entre ambos conceptos.

Contacto cruzado	Contaminación cruzada
Se produce cuando un alérgeno se transfiere accidentalmente de un alimento a otro.	Se produce cuando los alimentos se contaminan por causa de microorganismos como las bacterias.
Puede provocar reacciones alérgicas alimentarias.	Puede provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.
Una cocción adecuada NO reduce ni elimina las posibilidades de que se desencadene una reacción alérgica alimentaria.	Una cocción adecuada puede reducir o eliminar las posibilidades de que se transmitan estas enfermedades.

Cómo entender las etiquetas

Los fabricantes de alimentos envasados que incluyen algunos de los alérgenos principales (leche, trigo, huevos, cacahuete, huevo, maní, frutos secos, pescado, mariscos y soja) están sujetos a la obligación legal de mencionar dicho alérgeno en las etiquetas de sus productos. No obstante, dado que el alérgeno puede ser nombrado de diversas formas, es necesario leer todas las inscripciones atentamente, incluida la lista total de ingredientes. Además, los alérgenos comunes pueden recibir denominaciones diferentes. Por ejemplo, el suero lácteo y la caseína son ingredientes que contienen leche. La ficha *Consejos para evitar su alérgeno* (foodallergy.org/tips-avoiding-allergen) puede ayudarlo a identificar y comprender las distintas etiquetas.



Consejos para evitar su alérgeno

- De acuerdo con la legislación de los Estados Unidos, todos los productos alimenticios fabricados de conformidad con las normas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) que contienen uno de los "alérgenos alimentarios principales" (leche, trigo, huevo, maní, nuez, pescado, mariscos crustáceos y soja) entre sus ingredientes deben mencionar dicho alérgeno en la etiqueta del producto. En el caso de los frutos secos, pescados y mariscos, también deberá indicarse el tipo de fruto o pescado específico.
- Lea atentamente las etiquetas de todos los productos antes de comprar o consumir cualquier artículo.
- Preste especial atención a las fuentes inesperadas de alérgenos, como en el caso de los ingredientes que se enumeran a continuación.
- *Nota: Esta lista no indica la presencia segura del alérgeno en estos alimentos; solo está destinada a servir como recordatorio para no dejar de leer las etiquetas y hacer las preguntas necesarias acerca de los ingredientes.



Para una dieta libre de leche

Evite los alimentos que contengan leche o cualquiera de los siguientes ingredientes:

caseína	lactoferrina	ácido graso, éster(es) de mantequilla
caseína rennet	lactosa	mantequilla ghee
caseinatos (en todas sus formas)	lactulosa	mezcla de crema y leche
crema	leche (en todas sus formas, incluyendo condensada, derivados, en polvo, evaporada deshidratada, de cabra y de otros animales, de bajo contenido graso, malteada, grasa de leche, sin contenido graso, proteína, desnatada, sólidos lácteos, entera)	natilla, flan
crema agria, sólidos de crema agria	mantequilla, grasa butirica, mantequilla clarificada,	puñín, natilla
cuajada		queso
diacetyl		Recaudent®
hidrolizado de caseína		requesón o ricota
hidrolizado de proteína de leche		sólidos de leche cortada
hidrolizado de proteína de suero		suero de mantequilla
lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina		suero lácteo (en todas sus formas)
		tagatose
		yogur

La leche puede estar presente en los siguientes alimentos:

caramelos de dulce de leche	fiambres, perritos calientes, salchichas	repostería
chocolate	margarina	saborizante artificial a mantequilla
cultivo de bacterias	nisina	repostería
ácidolácticas y otros cultivos de bacterias	productos no lácteos	turrón

Tenga en cuenta:

- Con frecuencia, las personas alérgicas a la leche de vaca también deben evitar consumir leche de otros animales domésticos. Por ejemplo, la proteína de la leche de cabra es similar a la proteína de la leche de vaca y, en consecuencia, puede provocar una reacción en las personas que sufren este tipo de alergias.



Para una dieta libre de trigo

Evite los alimentos que contengan trigo o cualquiera de los siguientes ingredientes

aceite de germen de trigo	molida al acero, molida a la piedra, integral)	semolina
brotos o retoños de trigo	harina de matzoh	trigo (salvado, duro, germen, gluten, pasto
cuscús	(también se escribe matzo, matzah, matzah o matza)	agropiro, malta, brotes o retoños, almidón)
espelta	pan rallado	trigo bulgur
extracto de cereales	proteína aislada de trigo	trigo club
farina	proteína hidrolizada de trigo	pasta
galleta molida	trigo	trigo duro
gluten vital de trigo	salvado de trigo	trigo einkorn
granos de trigo integral	hidrolizado	trigo emmer
harina (todo uso, para pan, para tortas, trigo duro, enriquecida, graham, alto gluten, alta proteína, instantánea, para pasteles, leudante, trigo tierno,	seitán	trigo Kamut®
		triticale

El trigo puede estar presente en los siguientes alimentos:

almidón	avena	surimi
(almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón alimenticio modificado, almidón vegetal)	jarabe de glucosa	
	salsa de soja	



Para una dieta libre de huevos

Evite los alimentos que contengan huevo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

albúmina (también se escribe albumen)	ponche de huevo	palabras que comienzan con "ovo" u "ova" (como la ovoalbúmina)
globulina	livetina	surimi
huevo (deshidratado, en polvo, sólidos, clara, yema),	lizozima	vitelina
	mayonesa	
	merengue	
	(merengue en polvo)	

El huevo puede estar presente en estos alimentos:

albóndigas	espuma para bebidas (bebidas alcohólicas, café especial, etc.)	malvaviscos
arroz frito	helado	mazapán
empanados	lecitina	pasta
		repostería
		sustitutos de huevo
		turrón

Tenga en cuenta:

- Las personas con alergia al huevo también deben evitar los huevos de pato, pavo, ganso, codorniz, etc., debido a su reacción cruzada con los huevos de gallina.
- Si bien las proteínas alérgicas están presentes en la clara del huevo, las personas alérgicas a este alimento deben evitarlo por completo.



Para una dieta libre de soja

Evite los alimentos que contengan soja o cualquiera de los siguientes ingredientes:

edamame	proteína vegetal	sémola de soja, helado de soja, leche de soja, nueces de soja, brotes o retoños de soja, yogur de soja)
frijol de soja (cuajada, gránulos)	texturizada (TVP, por sus siglas en inglés)	
miso	salsa de soja	
natto	salsa shoyu	
proteína de soja (concentrada, aislada, hidrolizada)	soja (albúmina de soja, queso de soja, fibra de soja, harina de soja,	tamari
		tempeh
		tofu

La soja puede estar presente en estos alimentos:

almidón vegetal	caldo de vegetales
cocina asiática	goma vegetal

Tenga en cuenta:

- El aceite de soja altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas alérgicas a la soja pueden comer con seguridad el aceite de soja altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extruido).
- La mayoría de los individuos alérgicos a la soja puede comer lecitina de soja con seguridad.
- Siga las instrucciones de su médico sobre estos ingredientes.





Para una dieta libre de mariscos

Evite los alimentos que contengan mariscos o cualquiera de los siguientes ingredientes:

cangrejo	gambas, camarones	langosta (<i>langostino</i> ,
cangrejo de río (<i>cigala</i> ,	gambas, camarones	<i>scampo</i> , <i>coral</i> ,
<i>cangrejo de los</i>	(<i>crevette</i> , <i>scampo</i>)	<i>tomalley</i> , <i>Moreton Bay</i>)
<i>canales</i>)	krill	
cirripedia		

! Los moluscos no se consideran alérgenos principales bajo las leyes de etiquetaje de los productos alimentarios y pueden no revelarse en la etiqueta de ingredientes.

Su médico puede aconsejarle que evite los mariscos o los siguientes ingredientes:

abalones	bíguro	lapa (<i>lapas</i> , <i>opihi</i>)
almejas (<i>almeja redonda</i> ,	buccino (<i>caracol de mar</i>)	mejillones
<i>mercenaria pequeña</i> ,	calamares	ostras
<i>almeja pismo</i> , <i>almeja</i>	caracoles (<i>escargot</i>)	pulpo
<i>dura</i>)	equinoideos	sepia
berberecho	holoturias	venera
bíguro		

Los mariscos pueden estar presentes en los siguientes alimentos:

bullabesa	saborizante a mariscos	surimi
caldo de pescado	(<i>tal como el extracto</i>	tinta de la jibia
glucosamina	<i>de cangrejo o almejas</i>)	

Tenga en cuenta:

- Cualquier comida servida en una marisquería podría contener proteína de mariscos como resultado del contacto cruzado.
- En algunos individuos, los vapores de la cocina o el contacto con los pescados o mariscos puede provocar una reacción alérgica.



Para una dieta libre de maní (CACAHUATE)

Evite los alimentos que contengan maní o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de maní prensado	hidrolizado de proteína	nueces molidas
en frío, expelido o	de maní (<i>cacahuete</i>)	nueces surtidas
extrudido	maníes	proteína de maní
Beer Nuts	maní con cáscara	semillas de frutos secos
harina de maní	mantequilla de maní	trozos de nueces
	nueces artificiales	trozos de nueces o maní

El maní puede estar presente en los siguientes alimentos:

arrollados primavera	mole	y mexicana
chile	platos de la cocina	repostería (<i>p. ej.</i> ,
golosinas, caramelos	africana, asiática	<i>pasteles</i> , <i>galletas</i>)
(<i>incluyendo los</i>	<i>especialmente china</i> ,	salsa para enchiladas
<i>chocolates</i>)	<i>india</i> , <i>indonesia</i> ,	turrón, guirlache
mazapán	<i>tailandesa</i> y <i>vietnamesa</i>)	

Tenga en cuenta:

- Las mandelonas son maníes remojados en saborizante de almendra.
- La FDA establece que el aceite de maní (cacahuete) altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios muestran que la mayoría de las personas alérgicas puede comer con seguridad el aceite de maní altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extrudido). Siga el consejo de su médico.
- Un estudio demostró que, al contrario de otras legumbres, existe una alta posibilidad de reacción cruzada entre el maní y la lupina. La harina derivada de la lupina se está convirtiendo en un sustituto común de las harinas con gluten. La ley exige que se incluya el detalle de los ingredientes de los productos alimenticios en las etiquetas (como, en este caso, la lupina).
- El aceite de cacahuete es aceite de maní.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas al maní que tampoco coman nueces de árbol.
- Las semillas de girasol a menudo se producen en equipo que también se usa para procesar maní.
- Algunas mantequillas alternativas de semillas, como la mantequilla de soja o girasol se producen en equipo que también se usa para procesar otros frutos secos, incluso el maní. Comuníquese con el fabricante antes de consumir estos productos.



Para una dieta libre de nueces de árbol

Evite los alimentos que contengan nueces o cualquiera de los siguientes ingredientes:

almendras	nueces	pecanas
anacardos	nueces artificiales	pesto
avellanas	nueces de Brasil	piñones (<i>también</i>
castañas	nueces de haya	<i>conocidos como</i>
castañas chinquapin	nueces de ginkgo	<i>nueces indias</i> ,
coco	nueces de lichi	<i>piñolia</i> , <i>pignon</i> ,
extracto natural de nuez	nueces de Nangai	<i>piñon</i> , y <i>pinyon</i>)
(<i>p. ej.</i> , <i>almendra</i> , <i>nuez</i>)	nueces de nogal	pistachos
gianduja (<i>mezcla de</i>	nueces de nogal americano	praliné
<i>chocolate y nueces</i>)	nueces de nogal blanco	trozos de nuez
harina de nuez	nueces macadamia	
mantequillas de nueces	nueces pili	
(<i>p. ej.</i> , <i>de anacardos</i>)	nuez karité	
mazapán/pasta de	pasta de nueces (<i>p. ej.</i> ,	
almendra	<i>pasta de almendras</i>)	

La nuez de árbol puede estar presente en los siguientes alimentos:

aceites de nueces (<i>p. ej.</i> ,	destilados de nueces/	extracto de la cáscara de
<i>aceite de nuez</i> , <i>aceite</i>	extractos alcohólicos	nuez negra
<i>de almendra</i>)	extracto de cáscara de	extracto natural de nuez
	nuez (<i>saborizante</i>)	

Tenga en cuenta:

- La mortadela puede contener pistachos.
- No hay evidencia de que el aceite de coco y el aceite/mantequilla de nuez karité sean alérgicos.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas a las nueces de árbol que tampoco coman maní.
- Consulte con su médico si encuentra otras nueces que no están detalladas aquí.
- El coco, la semilla de un fruto drupáceo, no suele restringirse en las dietas de las personas con alergia a la nuez de árbol. Sin embargo, en octubre de 2006, la FDA comenzó a identificar al coco como una nuez de árbol. La bibliografía médica documenta unos pocos casos de reacciones alérgicas al coco; la mayoría de ellas en personas que no eran alérgicas a otras nueces de árbol. Consulte a su médico para saber si debería evitar el coco.



Para una dieta libre de pescado

Evite los alimentos que contengan pescado o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de pescado	frituras	pizza (<i>con anchoas</i>)
aleta de tiburón	gelatina de pescado	saborizante a mariscos
aderezo para ensaladas	(<i>gelatina kosher</i> , <i>gelatina</i>	saborizante a pescado
bullabesa	<i>marina</i>)	salsa barbacoa
caldo de pescado	harina de pescado	salsa Worcestershire
cartilago de tiburón	huevo	surimi
caviar	imitación de salsa de	sushi, sashimi
cola de pescado o marisco	pescado	vapor de pescado
lutefisk, fauces (<i>buche de</i>	nuoc mam (<i>nombre</i>	
<i>pescado</i>)	<i>vietnamita para la salsa</i>	
ensalada Caesar	<i>de pescado</i> , <i>esté atento a</i>	
	<i>los nombres étnicos</i>)	

Tenga en cuenta:

- Si tiene alergia al pescado, evite las marisquerías. Aunque elija un plato sin pescado, existe riesgo de contacto cruzado con la proteína del pescado.
- La cocina asiática suele usar la salsa de pescado como base saborizante. Sea precavido al comer este tipo de alimentos.
- La proteína del pescado puede transformarse en partículas en el vapor liberado durante la cocción y dar origen a reacciones alérgicas. Manténgase alejado de las áreas de cocción cuando se prepara pescado.





Sustitutos para los alérgenos más frecuentes

Tener una alergia alimentaria no siempre significa tener que renunciar a nuestras comidas preferidas. Existen muchas opciones que permiten reemplazar un alérgeno por un ingrediente seguro. A continuación, le ofrecemos una lista de sustitutos para algunos alérgenos comunes. Cuando deba preparar una comida para una persona con múltiples alergias alimentarias, tenga la precaución de no reemplazar un alérgeno por otro. Siempre lea las etiquetas y, si tiene alguna duda, no deje de consultar con el fabricante.

Milk: Leche: para hornear, busque un sustituto con alto contenido graso y valor proteico que le permita lograr resultados semejantes a los de la leche de vaca. Procure elegir versiones “enriquecidas” o “fortificadas”, ya que esta característica indica que se trata de un producto con agregado de calcio y vitamina D.

Todos los sustitutos de la leche no se crean de la misma manera. Según se ha investigado, la leche de soja constituye la opción más nutritiva, dado que ofrece casi la misma cantidad de proteínas, vitamina D y calcio que la leche regular. La leche de arroz, cajú o almendras, por su parte, tiene un bajo contenido de proteínas y grasa, pero brinda una cantidad semejante de calcio y vitamina D. Los sustitutos lácteos como las leches de arroz, almendra, coco, cajú, cáñamo, guisantes y soja generalmente se adaptan muy bien para la cocción y el horneado de alimentos.

Tenga en cuenta que las bebidas de leche de coco y la leche de coco en lata son diferentes. Las bebidas de coco refrigeradas quedan muy bien en batidos, sobre cereales y en el café. La leche de coco enlatada se puede usar en sopas y salsas, o como crema batida para postres.

Evite usar leches de fórmula para cocinar u hornear, ya que las altas temperaturas pueden destruir la calidad nutricional y afectar el sabor de estos alimentos. Si su alergia se lo permite, intente utilizar distintos tipos de leche para lograr mejores resultados desde el punto de vista nutritivo.

Mantequilla: la margarina sin trazas de leche y la mantequilla de soja son algunos sustitutos comunes para este alimento. Para obtener mejores resultados en preparaciones horneadas, busque una margarina con bajo contenido de agua. La margarina en paquete suele tener menos agua que la margarina en pote.

Yogur: los yogures de soja, coco, almendras y guisantes son una buena alternativa para las versiones lácteas. Busque un yogur que tenga calcio agregado. El yogur de soja brinda una excelente fuente de proteína y, en general, es el más semejante al yogur tradicional basado en leche de vaca.

Queso: el queso vegano puede prepararse a partir de diversos alimentos, algunos de los cuales incluyen alérgenos comunes como la leche y los frutos secos. Por lo tanto, siempre lea atentamente las etiquetas y, en caso de dudas, consulte con el fabricante.

Huevos: para hornear, puede usar cualquiera de los siguientes métodos (por cada huevo requerido en la receta):

- Un cuarto de taza de puré de manzana sin endulzar con media cucharadita de polvo para hornear.
- Un cuarto de taza de puré de banana (puede quedar un leve sabor a banana).
- Una cucharada de semillas de lino molidas con tres cucharadas de agua (mezcle hasta que el agua se absorba por completo).
- Dos cucharadas de agua con una cucharada de aceite (preferentemente, aceite vegetal o de maíz) y dos cucharaditas de polvo para hornear.

También pueden conseguirse sustitutos de huevo en polvo libres de los ocho alérgenos principales en la mayoría de los supermercados y tiendas de alimentos.

Trigo: existen muchos cereales sin trazas de trigo, como el arroz, el maíz, el mijo, la papa, la tapioca y la quínoa. Muchos de estos granos también se utilizan para hacer harinas sin trigo. Hay una gran variedad de harinas libres de gluten, que puede usar para sustituir la harina de trigo en cantidades equivalentes.

Para hacer su propia harina libre de trigo, mezcle cuatro tazas de harina de arroz integral extrafina, con una taza y un tercio de taza de almidón de papa (no harina) y dos tercios de taza de harina de tapioca (a veces denominada como almidón o fécula de tapioca).

Mantequilla de cacahuete: las mantequillas de semillas de girasol, soja, guisantes o tahina (hechas con pasta de sésamo) son sustitutos comunes de este alimento. Las mantequillas de frutos secos, como la mantequilla de almendras o cajú, también pueden ser utilizadas por personas que no tengan alergias a estos productos. *Recuerde que las mantequillas de frutos secos pueden fabricarse en equipos donde se procesan otros frutos, como por ejemplo, el cacahuete. Antes de consumir estos productos, consulte con el fabricante.*



Cómo evitar el contacto cruzado

¿Qué es el contacto cruzado?

El contacto cruzado ocurre cuando un alimento entra en contacto con otro alimento y sus proteínas se mezclan. Como resultado, cada alimento contiene pequeñas cantidades del otro alimento. Estas cantidades son tan pequeñas que, por lo general, no pueden verse.

¡Incluso esta pequeña cantidad de proteína de alimentos ha causado reacciones en personas con alergias a los alimentos! El término “contacto cruzado” es bastante nuevo. Algunas personas pueden llamarlo “contaminación cruzada”.

¿Por qué no usamos el término contaminación cruzada?

La contaminación cruzada generalmente se refiere a bacterias o virus que se introducen en los alimentos y hacen que no sean seguros para comer. En la contaminación cruzada, cocinar los alimentos reducirá la posibilidad de que una persona se enferme.

Esto no sucede de la misma manera con las alergias alimentarias y el contacto cruzado. ¡Cocinar no elimina un alérgeno de los alimentos!

La única manera de prevenir una reacción es evitar el alimento y limpiar cuidadosamente cualquier elemento que haya estado en contacto con él utilizando agua y jabón.

Ejemplos de contacto cruzado

Contacto cruzado directo (el alérgeno se aplicó directamente y después se retiró)	Contacto cruzado indirecto (el alérgeno no se aplicó directamente)
Quitar el queso de una hamburguesa para convertirla en una hamburguesa simple	Utilizar la misma espátula que volteó una hamburguesa con queso para voltear una hamburguesa simple
Quitar los camarones de una ensalada	No lavarse las manos después de manipular camarones antes de elaborar la próxima ensalada
Raspar la mantequilla de cacahuete de un trozo de pan y usarla para hacer un sándwich diferente	Enjuagar, es decir, no limpiar adecuadamente, un cuchillo utilizado para esparcir la mantequilla de cacahuete antes de usarlo para esparcir jalea

Consejos para evitar el contacto cruzado

- Use utensilios, tablas de cortar y sartenes que hayan sido lavados a fondo con agua y jabón. Considere usar utensilios y platos separados para elaborar y servir alimentos seguros. Algunas familias optan por un color diferente para identificar los utensilios de cocina seguros.
- Si está preparando varios alimentos, primero cocine los alimentos seguros que no causan alergias.
- Mantenga los alimentos seguros cubiertos y alejados de otros alimentos que puedan salpicar.
- Si comete un error, no puede simplemente quitar un alérgeno de un alimento. Incluso una pequeña cantidad de contacto cruzado hace que un alimento no sea seguro.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar cualquier otro elemento si ha manipulado un alérgeno alimentario. El agua y el jabón, o las toallitas comerciales, eliminarán un alérgeno alimentario. Los geles desinfectantes o el agua por sí sola no eliminarán un alérgeno.
- Friegue los mostradores y mesas con agua y jabón después de preparar las comidas.
- No comparta comidas, bebidas ni utensilios. Enseñe a los niños a no compartir estos elementos cuando estén en la escuela o con amigos.