

Mantenga la seguridad, diga “No” a la contaminación cruzada

Semana 5: Prevención del contacto cruzado

NATIONAL
**FOOD
SAFETY**
MONTH
September 2012



Una sustancia alergénica es una proteína de un alimento o de un ingrediente a la que algunas personas son sensibles. Estas proteínas se presentan de manera natural. Cuando una persona come una cantidad suficiente de sustancias alergénicas, puede sufrir una reacción alérgica. Debe asegurarse de que no se transfieran sustancias alergénicas de los alimentos que las contienen a los alimentos que se van a comer. A esto se le llama contacto cruzado.

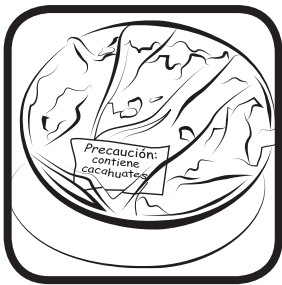
Cómo puede ocurrir el contacto cruzado

El contacto cruzado puede suceder en las siguientes maneras.

- Cocinar diferentes tipos de alimentos en el mismo aceite.
- Poner los alimentos en superficies que hayan tocado las sustancias alergénicas.
- No lavar, enjuagar y sanitizar los utensilios.



Freír camarones y pollo empanizado en el mismo aceite



Ponga etiquetas a los alimentos

Pasos para evitar el contacto cruzado

- Lave, enjuague y sanitice la vajilla, los utensilios y el equipo después de manejar sustancias alergénicas.
- Lávese las manos y cámbiese los guantes antes de preparar alimentos.
- Use diferentes freidoras y aceites al freír alimentos para clientes con alergias a alimentos.
- Prepare los alimentos para los clientes con alergias a alimentos en un área separada del resto de los alimentos.
- Póngales etiqueta a los alimentos empacados en el establecimiento para venta al menudeo. Incluya todas las sustancias alergénicas importantes en la etiqueta y siga los requerimientos de etiquetado adicionales.

Prevención de reacciones alérgicas

Debe conocer los síntomas comunes de las alergias y los sustancias alergénicas comunes.

Síntomas comunes de las alergias

- Náuseas
- Resuello o falta de aliento
- Urticaria o sarpullido
- Inflamación de varias partes del cuerpo, incluyendo la cara, los ojos, las manos o los pies
- Vómito y/o diarrea
- Dolor abdominal las nueces de castilla

Sustancias alergénicas comunes

- Leche
- Huevos
- Pescado
- Mariscos
- Trigo
- Soya
- Cacahuates
- Nueces, como las almendras, y las regulares



Mantenga la seguridad, diga “No” a la contaminación cruzada

Semana 5 | Actividad 1: Identifique los síntomas

NATIONAL
**FOOD
SAFETY**
MONTH
September 2012



Instrucciones: Ponga una **X** al lado de los síntomas que podrían indicar que un cliente tiene una reacción alérgica.

- _____ 1. Náuseas
- _____ 2. Hematomas
- _____ 3. Estornudos
- _____ 4. Tos
- _____ 5. Salpullido
- _____ 6. Urticaria
- _____ 7. Inflamación del rostro
- _____ 8. Dolores abdominales
- _____ 9. Inflamación del abdomen
- _____ 10. Aumento del apetito
- _____ 11. Falta de respiración
- _____ 12. Dolores en el pecho
- _____ 13. Sensación de hormigueo en los brazos
- _____ 14. Diarrea

Mantenga la seguridad, diga “No” a la contaminación cruzada

Semana 5 | Actividad 2: Las sustancias alergénicas más comunes

NATIONAL
**FOOD
SAFETY**
MONTH
September 2012



Instrucciones: Ponga una **X** junto al alimento que es, o que contiene, una sustancia alergénica.

- _____ 1. Té
- _____ 2. Bacalao
- _____ 3. Harina de trigo
- _____ 4. Melones
- _____ 5. Crema de cacahuete
- _____ 6. Patas de cangrejo
- _____ 7. Papas
- _____ 8. Setas u hongos
- _____ 9. Tomates
- _____ 10. Pay de nuez
- _____ 11. Frutas cítricas
- _____ 12. Pimientos verdes
- _____ 13. Calabaza
- _____ 14. Soya
- _____ 15. Arroz y productos de arroz