

Los 9 principales alérgenos alimentarios

(Representan el 90% de todas las reacciones alérgicas alimentarias en Estados Unidos)

Frutos de cáscara

Almendras, nueces de Brasil, anacardos, avellanas, nueces de macadamia, piñones, pistachos, mezcla de frutos secos, nueces



Cacahuetes

Mantequilla de cacahuete, mezcla de frutos secos o frutos secos mixtos



Trigo

Cebada, salvado, panes, galletas, crackers, picatostes, donuts y magdalenas, tortitas, pizza, centeno, gofres, cereales a base de trigo, harina y pastas



Lácteos

Queso, leche de vaca, cremas, natillas, helado, pudín, yogur



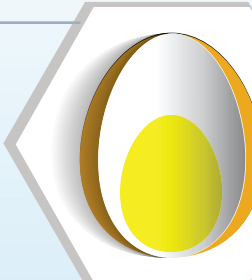
Pescado

Anchoas, bagre, bacalao, salmón, atún



Huevos

Alimentos rebozados, panes y productos horneados, crepes, helados, mayonesa, tortitas, pastas, quiche, gofres



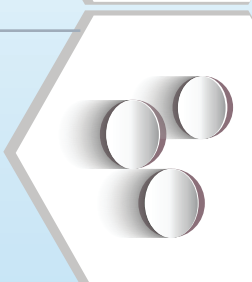
Marisco

Cangrejo, langosta, gamba



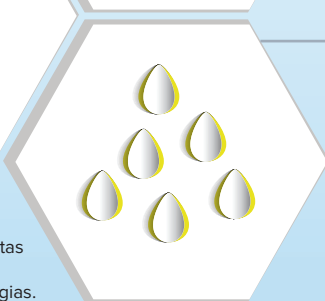
Soja

Edamame, leche de soja, salsa de soja, tofu



Sésamo

Aliños de ensalada, pan de hamburguesa, palitos de pan, hummus, adobos, barritas de cereales, bagels, patatas fritas y galletas saladas



* Los alérgenos alimentarios pueden aparecer en más alimentos de los enumerados. Compruebe los ingredientes y lea las etiquetas de los alimentos para confirmarlo. En caso de duda, llame al fabricante para determinar si un alimento es seguro para las alergias.

Se han notificado más de 170 alimentos que provocan reacciones alérgicas, entre los que se incluyen: Manzanas, Aguacates, Apio, Cítricos, Maíz, Ajo, Gelatina, Carne, Mostaza, Semillas de amapola, Especies, Semillas de girasol