



ALIMENTOS ALÉRGENOS

Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento. Incluso una pequeña cantidad del alimento que causa la alergia puede ocasionar signos y síntomas, como problemas digestivos, urticaria o inflamación de las vías respiratorias. En algunos casos, una alergia alimentaria puede ocasionar síntomas graves o incluso una reacción anafiláctica que puede poner en riesgo la vida.

Por ello se sugiere evitar el consumo de los siguientes alimentos ante la presencia de alguna alergia alimentaria.

- Cítricos: Naranja, limón, toronja, piña, etc
- Jitomate
- Fresas, moras, zarzamoras, etc
- Chocolate
- Huevo
- Lácteos y derivados
- Pescados y mariscos
- Oleaginosas: Cacahuates, nueces, almendras, etc
- Embutidos: Salchichas, jamón, tocino, etc
- Cereales: Trigo, avena, cebada, centeno
- Enlatados
- Colorantes rojos y amarillos
- Miel de abeja

Nota: Algunas personas pueden desarrollar alergia a alimentos que comunmente no son alérgenos.