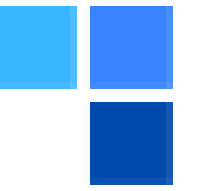


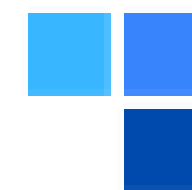
GUÍA N°12



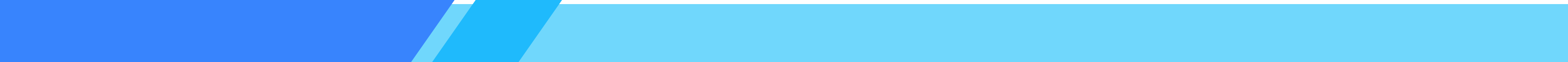
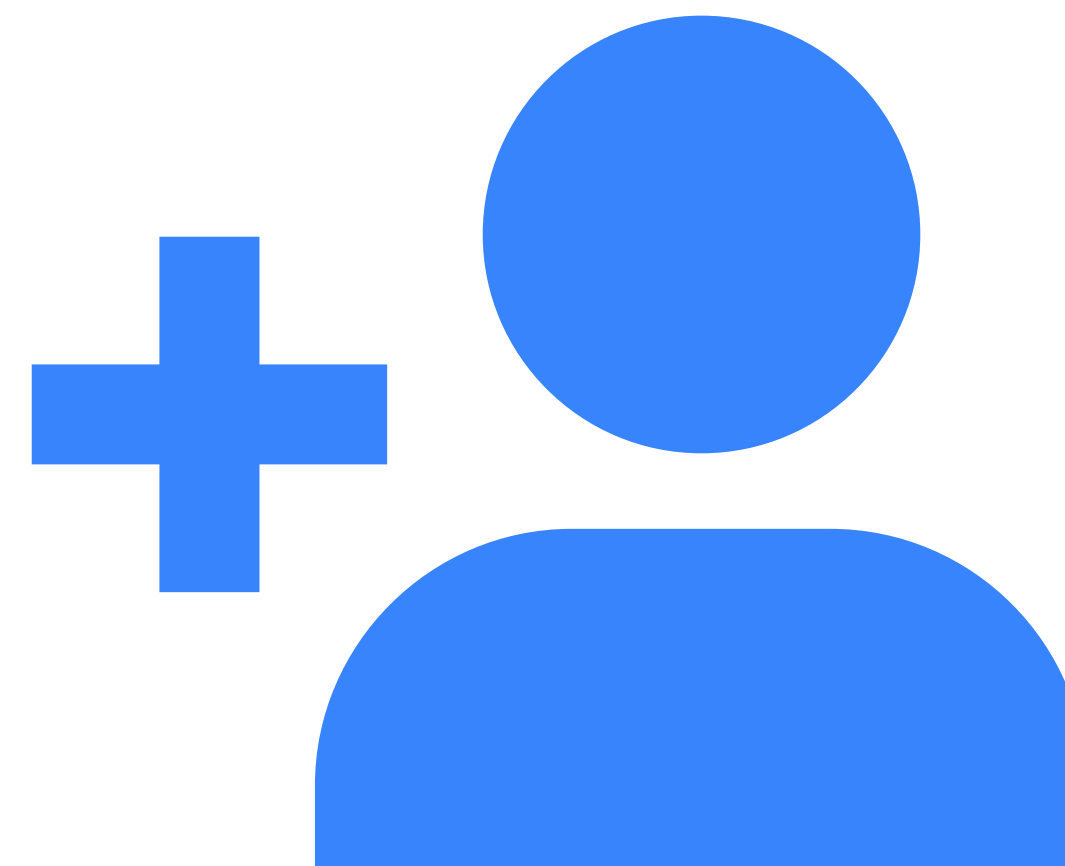
CONTACTO CRUZADO



¡SÍGUENOS!



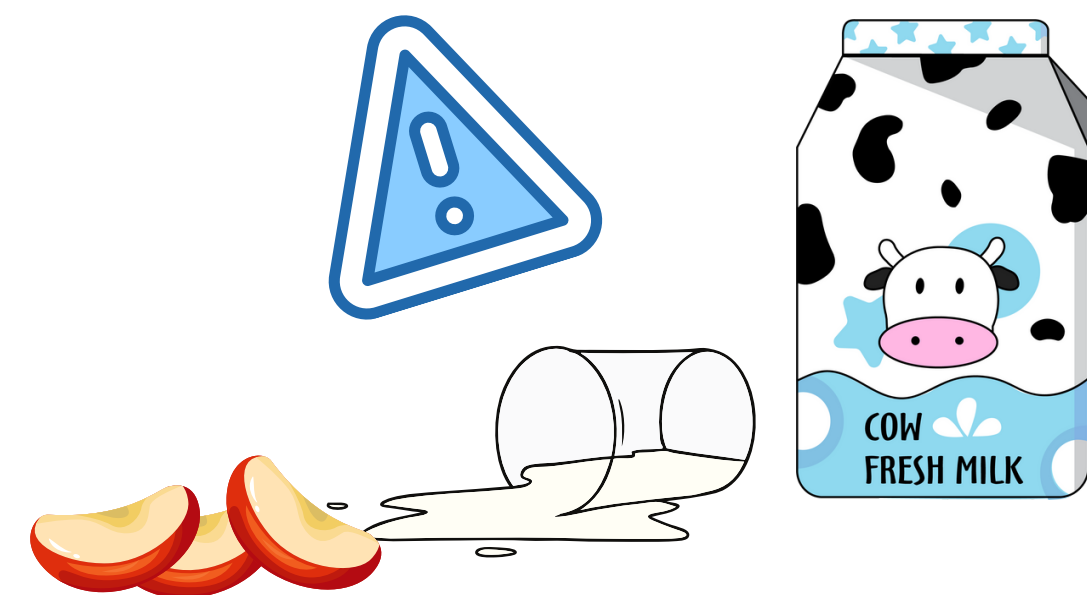
@inmunomed.cl



CONTACTO CRUZADO

¿QUÉ ES?

Hablamos de contacto cruzado cuando dos o más proteínas (alérgenos) de diferentes alimentos se mezclan de forma involuntaria. Esto puede ocurrir por contacto directo o indirecto, bastando una mínima cantidad del alérgeno para provocar riesgos, ya que en alergias alimentarias la ingestión de una traza, podría desencadenar una reacción.



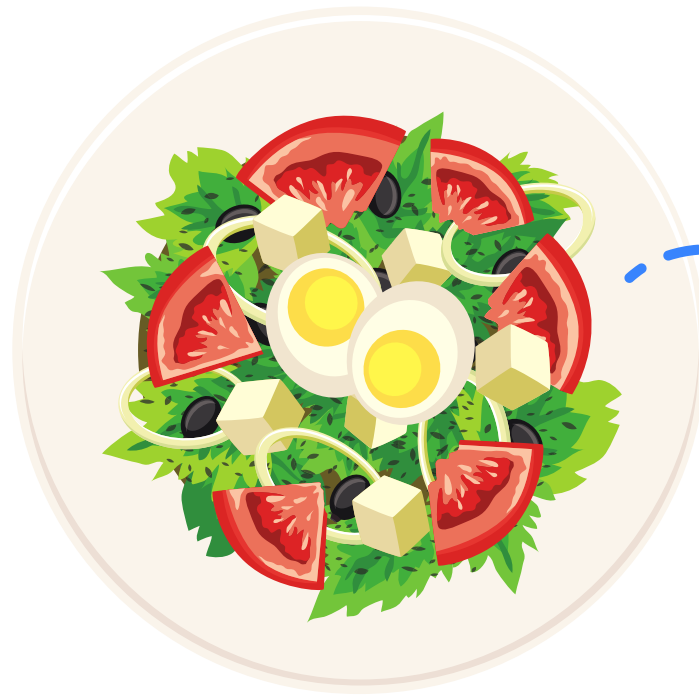
CONTACTO CRUZADO



TIPOS

A) Alimento - Alimento (contacto directo):

El alimento que causa la reacción alérgica, toca directamente a un alimento apto.



Te sirvieron huevo junto a la ensalada, tú lo apartas para no consumirlo, sin embargo, el resto de los alimentos ya tuvo contacto directo con el alérgeno, por lo tanto pueden haber quedado trazas, dejando de ser un plato apto para tu consumo.

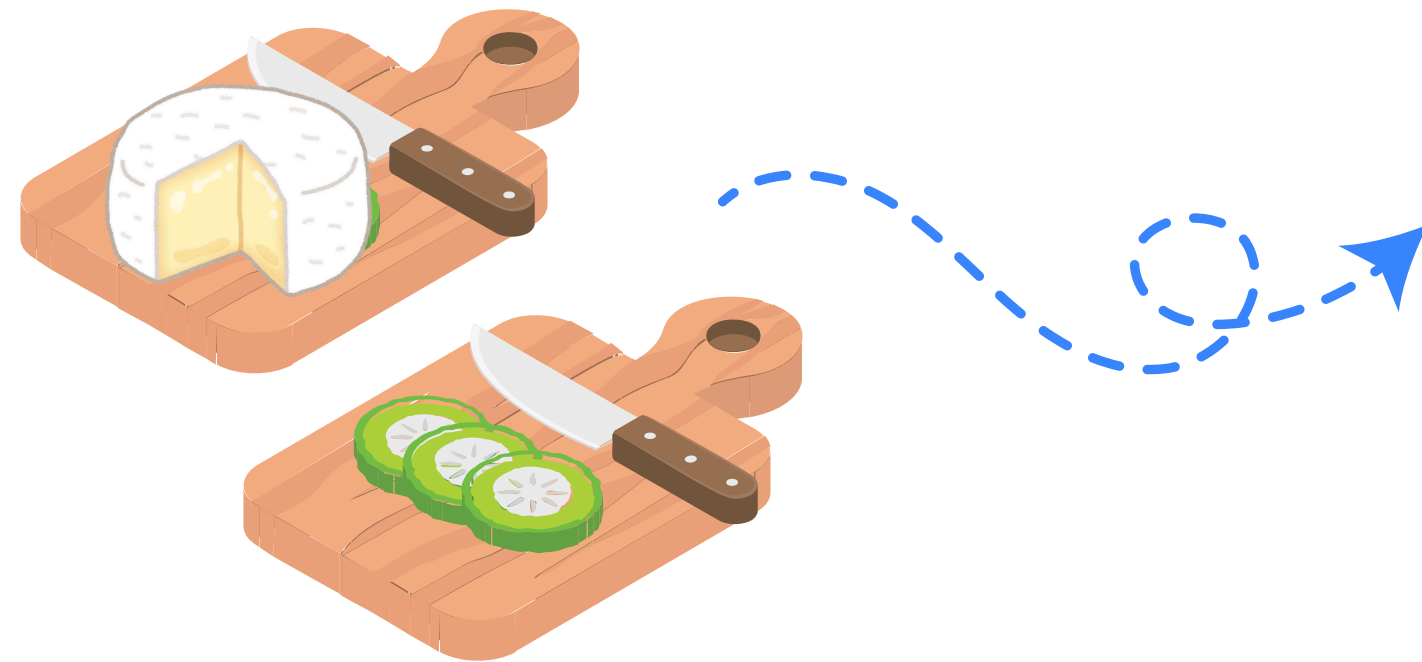
CONTACTO CRUZADO



TIPOS

B) Alimento - Objeto/mano (contacto indirecto):

Manipulas un alimento alérgeno con un objeto o con las manos, y luego manipulas un alimento apto con el mismo objeto o con las manos, sin lavado previo.



Rebanas queso en una tabla de cortar y luego sin un lavado previo, ocupas la misma tabla y el mismo cuchillo para rebanar fruta, traspasándole restos del alimento.

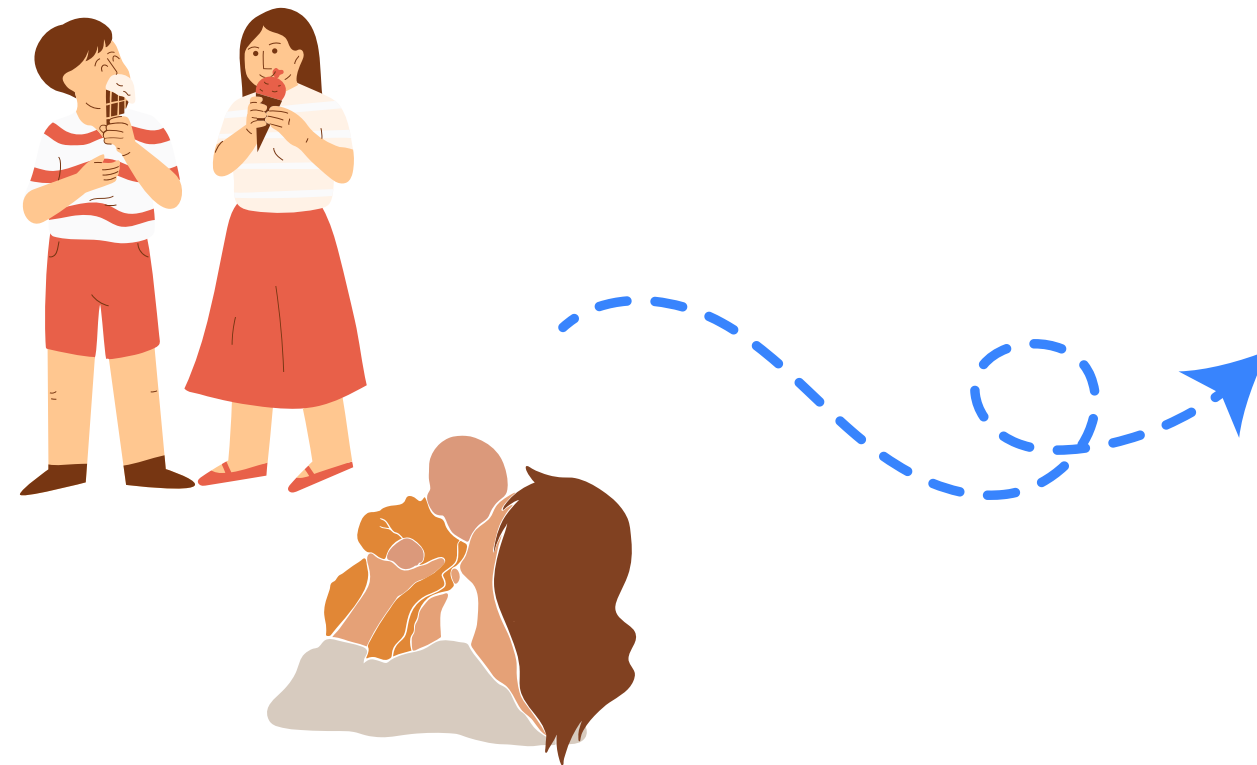
CONTACTO CRUZADO



TIPOS

C) Alimento - Saliva

Cuando una persona ingiere o manipula un alimento alérgico y luego besa o toca a la persona alérgica sin un previo lavado de boca/cara/manos.



La tía tomó helado de crema, no se lavó la cara ni las manos y luego se acercó a su sobrino alérgico a las proteínas de leche de vaca para darle un beso. Esto provocó el traspaso de la proteína, generándole una reacción.

CONTACTO CRUZADO



¿CÓMO EVITARLO?

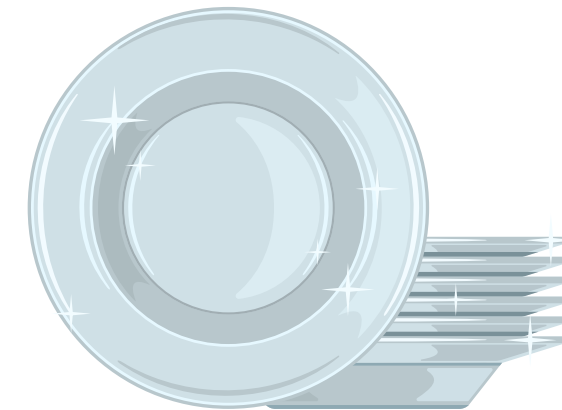
Realizando una correcta limpieza de superficies, artefactos, utensilios y manos (la única forma de eliminar los alérgenos es con agua y detergente/jabón).



Utiliza lavalozas, agua y una esponja nueva (de uso personal)

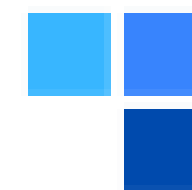


Restriega muy bien para quitar todos los restos de alimento



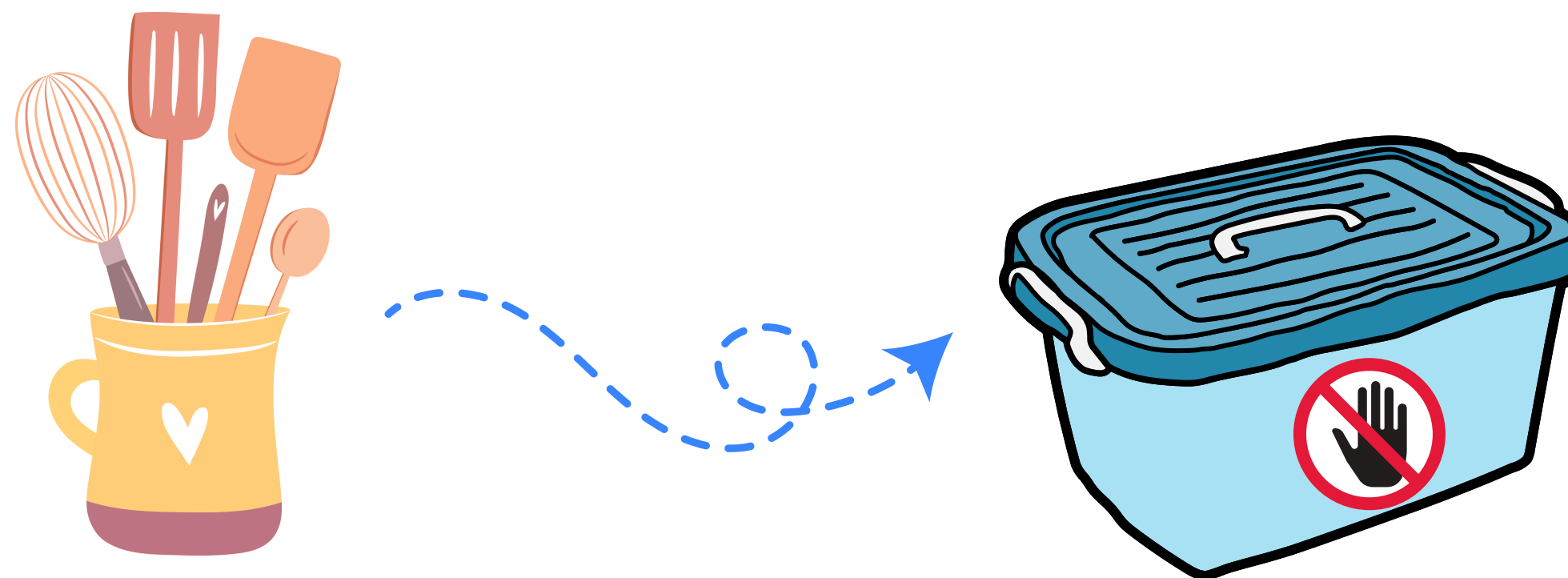
Enjuaga con agua tibia y seca al aire o utiliza una toalla de papel

CONTACTO CRUZADO

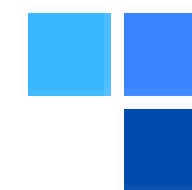


¿CÓMO EVITARLO?

Separa tus utensilios (platos, cubiertos, tazas, etc.) y almacénalos en un lugar designado y seguro. Lávalos siempre por separado.

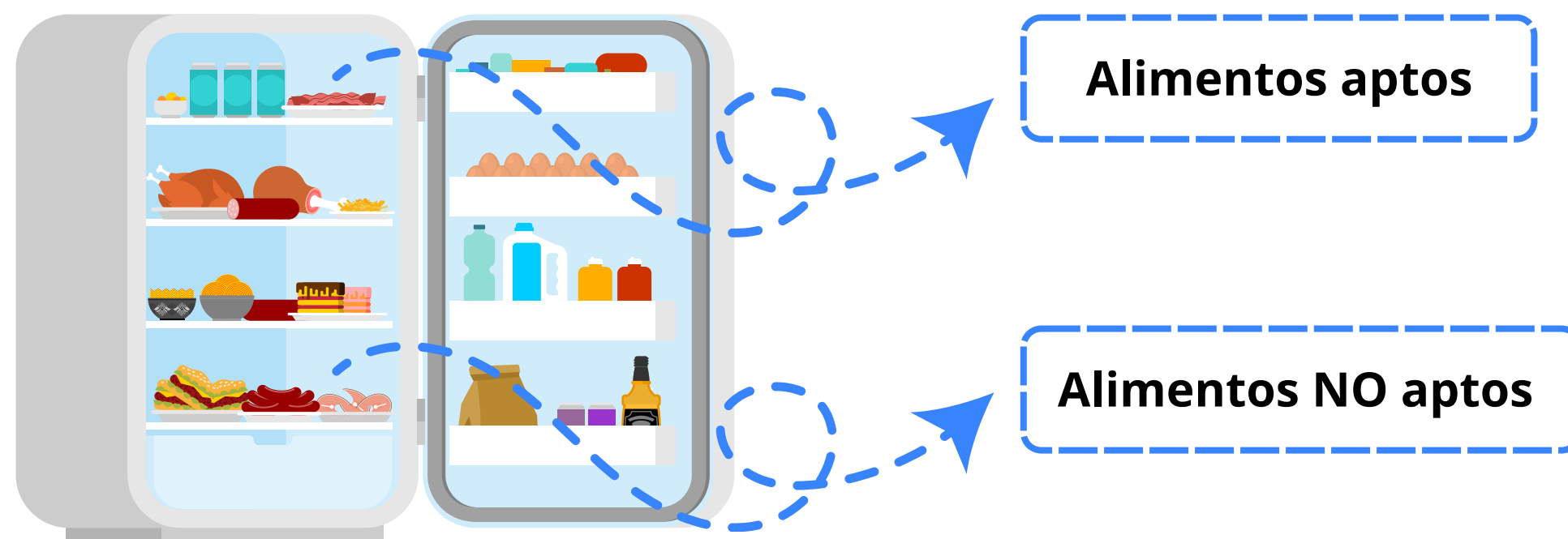


CONTACTO CRUZADO

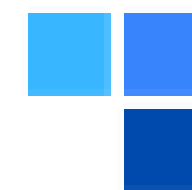


¿CÓMO EVITARLO?

Separa los espacios en el refrigerador o despensa, destinando los compartimentos superiores para los alimentos aptos. Guarda siempre los restos de alimentos, rotulados y protegidos.

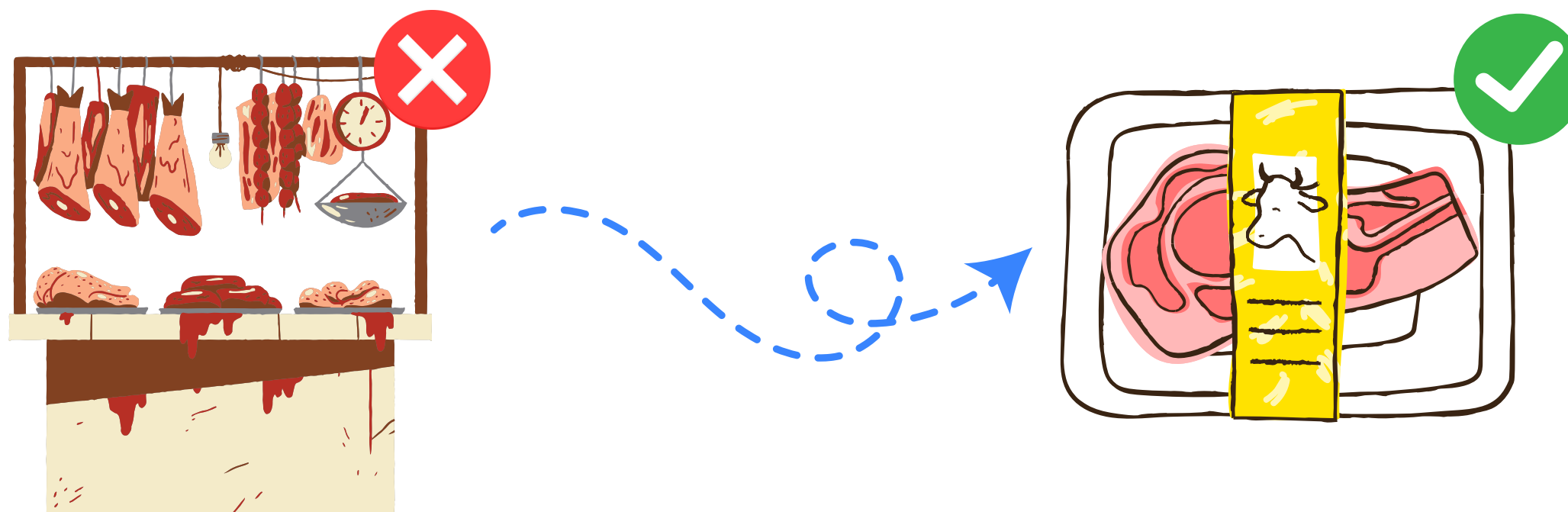


CONTACTO CRUZADO



¿CÓMO EVITARLO?

No compres alimentos a granel, prefiere siempre alimentos envasados, con etiqueta visible (es la única forma de asegurarse de que un alimento es apto). Puedes comprar frutas y verduras a granel, pero procurando lavarlas y sanitizarlas antes de su consumo.



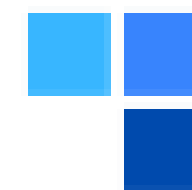
CONTACTO CRUZADO

¿CÓMO EVITARLO?

Evita comer fuera de casa, si comes en restaurantes o establecimientos en donde se prepare comida , te arriesgas a que los alimentos que consumas puedan estar contaminados con trazas de alérgenos que ya tengas excluidos.



KATHERINE ROJAS G.



Nutricionista especialista en alergias alimentarias

“Una correcta dieta de exclusión no solamente implica eliminar el consumo de los alimentos prohibidos, también implica evitar el contacto cruzado, ya que muchas veces, esta es la única razón por la cual no se observan las mejorías esperadas durante el tratamiento”

Nutricionista Katherine Rojas



GUÍA N°12



ACADEMIA
INMUNOMED 

Para más información ingresa a nuestro sitio web
www.inmunomed.cl