

## ¿Que es el contacto cruzado?

El contacto cruzado es la presencia de alérgenos alimentarios no planificados. Esto ocurre cuando una proteína alérgica se transfiere accidentalmente a una comida libre de alérgenos o a un objeto. El contacto cruzado puede ser invisible al ojo y puede originarse de varios sitios. Hasta unas cantidades pequeñas de un alérgeno pueden causar una reacción alérgica.

Esto significa que su hijo/a puede ser expuesto a un alérgeno vía los siguientes métodos:

**Objetos** (Utensilios, superficie de la cocina, sillas altas de niños, chupetes, esponja, babero, delantal, etc.)

- Usando las mismas pinzas para cocinar camarones y pollo. Si las pinzas no se limpian adecuadamente entre uso de la cocina, se pueden transferir los alérgenos al pollo.

**Comida** (Vapor, salpicadura, contacto accidental, aceite de fritura)

- Remover las nueces de una ensalada o quitar el queso de una hamburguesa. Es importante evitar este tipo de atajos.

**Saliva** (Personas, mascotas, chupetes, Sophie la jirafa, instrumentos musicales, etc.)

- Succionar el chupete de otro bebe después de que consumió una formula de leche.



## Contaminación cruzada vs Contacto Cruzado

Contaminación cruzada ocurre cuando microorganismos, como la bacteria, contamina la comida y resulta en infección. A diferencia del

## ¿Quien debe saber sobre el contacto cruzado de alérgenos?

Cualquier cuidador de su hijo/a. Niñera, hermanos, abuelos, familia extendida, amigos, maestros, etc.

Rutinarias enseñanzas sobre las fuentes de contacto cruzado y la prevención a la exposición es esencial.

Los infantes exploran sus alrededores con sus manos y muchas veces se las pueden poner en la boca, al igual que los objetos.

Los niños mas jóvenes son mas probables a ponerse las manos en la boca y/o nariz; por esta razón, los cuidadores deberían tener esto en mente y lavarle las manos frecuentemente. Evitar compartir comida, utensilios, botellas de agua y cualquier otro objeto que pueda ir a la boca, como por ejemplo instrumentos musicales.

contacto cruzado, los riesgos de contaminación cruzada pueden ser eliminadas con técnicas apropiadas de cocinar, mientras que cocinar no necesariamente elimina las posibilidades de una reacción alérgica.

## Consejos para Prevenir el Contacto Cruzado al Servir y Preparar Comida



### Preparación

- Lávese las manos con agua y jabón después de entrar en contacto con alérgenos.
- Hable con cualquier persona que sirva o prepare comida para su hijo, ya que necesita comprender los conceptos de contacto cruzado.
- Mantenga los alimentos libres de alérgenos alejados de otros alimentos mientras se almacenan en el refrigerador o en la despensa.
- No permita que niños con historial de alergia alimentaria comparta alimentos, bebidas, platos, tazas o cubiertos.
- La saliva, ya sea de una persona o de una mascota, puede ser otra fuente de contacto cruzado.
- Cuando vaya de compras, guarde los alimentos problemáticos en una bolsa en su carrito.
- Evite los alimentos en contenedores grandes, el mostrador de delicatessen y las ensaladas frías y calientes, ya que estos son lugares comunes para el contacto cruzado.



### Cocinando

- Si es posible, primero prepare alimentos libres de alérgenos y luego prepare los alimentos para el resto de la familia.
- Use utensilios y cucharas separadas para servir
- Los alérgenos no se pueden destruir al cocinar, freír o congelar. Evite los alimentos preparados en superficies que no se pueden limpiar.
- Alimentos fritos, cortadora de fiambres, wok sazonado, superficie de parrilla.



### Limpieza

- Lave cuidadosamente los artículos y superficies en contacto con agua y jabón o en el lavaplatos antes y después de cada uso.
- Lavaplatos, utensilios, ollas, sartenes, tablas de cortar, encimeras, mesas, sillas altas.
- Limpie las mesas, sillas altas, juguetes, chupetes, menús, saleros / pimenteros o cualquier otro artículo que su hijo/a pueda tocar con las manos o llevarse a la boca.
- Considere llevar toallitas y trate de no depender de los productos desinfectantes para manos, ya que no eliminan por completo las partículas de alimentos.

Manténgalo simple, limite los platos con múltiples ingredientes, cocine desde cero.

Origen	Ejemplos	Maneras de evitar
<b>Objetos</b>		
<b>Utensilios de cocina, cucharas para servir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar un cuchillo para untar mantequilla de maní, no limpiarlo adecuadamente y luego usarlo para untar mermelada.</li> <li>Sirve macarrones con queso y luego usar la misma cuchara para servir judías verdes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lave los utensilios y las cucharas para servir en el lavaplatos con agua y jabón entre cada uso.</li> <li>Use cucharas separadas para servir para alimentos alérgenos y no alérgenos.</li> </ul>
<b>Superficies de cocinas, tablas de cortar, encimeras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocinar pescado o mariscos en la misma parrilla y luego cocinar bistec.</li> <li>Cocinar huevos y un sándwich de queso en la misma plancha.</li> <li>Cortar queso y luego fruta fresca en la misma tabla de cortar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limpie la superficie de la parrilla con agua y jabón entre usos.</li> <li>Prepare primero la comida del niño alérgico.</li> <li>Considere tener superficies de preparación de comida y tablas de cortar separadas ya que es seguro para alérgenos.</li> <li>Limpie las encimeras con agua y jabón o toallitas comerciales antes y después de cocinar.</li> </ul>
<b>Freidoras, aceites de cocina y wok sazonado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papas fritas en el mismo aceite que los camarones.</li> <li>Cocinar alimentos seguros de alérgenos en un wok sazonado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite los alimentos cocinados en un freidor común.</li> <li>Considere platos simples cocinados en superficies que se limpian fácilmente.</li> </ul>
<b>Ollas, sartenes, rejillas de refrigeración, pequeños electrodomésticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer pan de trigo en una molde para pan y luego hacer pan sin gluten.</li> <li>Licuar un batido con leche de vaca y luego otro con leche vegetal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Considere la posibilidad de limpiar adecuadamente entre usos u ollas designadas específicas y pequeños electrodomésticos como libres de alérgenos solo si es necesario.</li> <li>Considere cocinar primero los alimentos seguros para las alergias.</li> </ul>
<b>Saliva</b>		
<b>Saliva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besar a su hijo o limpiarle el chupete con la boca después de comer una barra de granola con alérgenos.</li> <li>Compartir juguetes, mordedores, chupetes con otros bebés.</li> <li>Compartir utensilios, vasos, platos, botellas de agua, comida o bebidas.</li> <li>Las mascotas comen productos con leche y luego lamen la cara del niño, o los bebés comen comida para perros.</li> </ul>	<p>No comparta alimentos, bebidas, vasos, platos o cubiertos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lave adecuadamente o limpie los juguetes, chupetes, anillos de dentición con regularidad.</li> <li>Mantenga la comida y las 'treats' para mascotas fuera del alcance de los niños.</li> </ul>
<b>Comida</b>		
<b>Alimentos en forma de vapor o en polvo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocine al vapor los alérgenos, como los mariscos, en una olla sobre la estufa.</li> <li>Hervir o cocer la leche al vapor e inhalar el vapor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenga en cuenta que cocinar puede vaporizar proteínas alergénicas en el aire.</li> </ul>
<b>Manos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No lavarse las manos después de manipular nueces y luego preparar la comida de su hijo o colocarlo en su silla.</li> <li>Hermanos que juegan con un juguete después de ingerir un alérgeno y luego se lo entregan a un niño alérgico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de preparar cada comida y montar la silla.</li> <li>Limpie los juguetes con regularidad para reducir el riesgo de exposición de un niño a otro.</li> </ul>
<b>Esponjas, paños de cocina, guantes para horno, delantales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use una esponja para limpiar una bandeja para hornear macarrones con queso, y luego la taza del niño.</li> <li>Limpie las manos en el delantal en lugar de lavarlas entre cada tarea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Considerar el uso de toallitas desechables o toallas de papel, o designar instrumentos de limpieza específicos para utensilios de cocina y vajilla libres de alérgenos.</li> <li>Lávese las manos adecuadamente entre tareas.</li> </ul>
<b>Migas, polvo del suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limpiarse las manos después de comer nueces de árbol, maní tostado, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomente el lavado de manos antes y después de comer.</li> <li>Considere limitar el consumo de alimentos solo a las áreas de cocina y comedor.</li> </ul>
<b>Condimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doble inmersión: sumergir un chip de tortilla en queso y luego en guacamole.</li> <li>Usar un cuchillo para sacar la mantequilla de maní de un frasco, no limpiarlo adecuadamente y luego usarlo para sacar la mermelada del frasco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando esté disponible, proporcione a cada miembro de la familia su propia cantidad.</li> <li>• Considere la posibilidad de elegir botellas exprimibles para eliminar este tipo de inmersión doble.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agregar tahini al tazón de arroz de su hijo que tiene alergia al sésamo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siempre lea la etiqueta y esté atento a los ingredientes ocultos.</li></ul>
<b>Almacenamiento de despensa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Almacenar nueces en el mismo estante que Puffs.</li><li>• Almacenar pan de trigo sobre pan sin gluten en una caja de pan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dedique un estante o un lugar separado para los alimentos alérgenos, ya sea en el refrigerador o en la despensa, para evitar confusiones.</li></ul>