

Allergens – The Big 9

Symptoms of Allergic Reactions

A food allergy is an immune system response to a particular food. Symptoms may include:

- Itching or swelling in the mouth
- Vomiting, diarrhea, or abdominal cramps and pain
- Hives or eczema
- Tightening of the throat and trouble breathing
- Drop in blood pressure



Alérgenos – Los 9 Grandes

Síntomas de reacciones alérgicas

Una alergia alimenticia es una respuesta del sistema inmunitario a un alimento en particular. Los síntomas pueden incluir:

- Picazón o hinchazón en la boca
- Vómitos, diarrea o calambres abdominales y dolor
- Urticaria o eczema
- Opresión de la garganta y dificultad para respirar
- Presión arterial baja

Wheat

Bread, pasta, dough, and breakfast cereals are common foods that have wheat. Even products or foods such as cosmetics, ketchup, and ice cream may contain wheat proteins.



Trigo

El pan, la pasta, la masa y los cereales para el desayuno son alimentos comunes que contienen trigo. Incluso los productos o alimentos como los cosméticos, la salsa de tomate y los helados pueden contener proteínas de trigo.

Dairy

Whole milk, low-fat milk, skim milk, shelf-stable milk, buttermilk, butter, yogurt, ice cream, gelato, cheese, and anything that contains cheese or half-and-half.



Lácteos

Leche entera, leche baja en grasa, leche descremada, leche no perecedera, suero de leche, mantequilla, yogur, helado, helado, queso y cualquier cosa que contenga queso o mitad y mitad.

Fish

Often found in fish sauces, relishes, salad dressings, and stock cubes.



Pescado

A menudo se encuentra en salsas de pescado, condimentos, aderezos para ensaladas y cubos de caldo.

Eggs

These are found in cakes, some meat products, mayonnaise, mousses, pasta, quiche, and food brushed with egg.



Huevos

Se encuentran en pasteles, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiche y alimentos untados con huevo.

Soybeans

These can be found in bean curd, soya protein or flour and a very wide range of processed foods. It is often used in some desserts, ice cream, meat products, sauces, and in vegetarian products.



Soya

Esto se pueden encontrar en la cuajada de frijoles (tofu), la proteína de soja o la harina y una gama muy amplia de alimentos procesados. A menudo se usa en algunos postres, helados, productos cárnicos, salsas y en productos vegetarianos.

Tree Nuts

These include almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pecan nuts, Brazil nuts, pistachio nuts, and macadamia or Queensland nuts. They can be found in breads, biscuits, crackers, desserts, ice cream, marzipan, nut oils, sauces, and toppings.



Arbol de nueces

Entre ellas se encuentran las almendras, las avellanas, las nueces, los anacardos, las nueces pecanas, las nueces de Brasil, los pistachos y las nueces de macadamia o Queensland. Se pueden encontrar en panes, galletas, galletas saladas, postres, helados, mazapanes, aceites de nueces, salsas y aderezos.

Crustacean Shellfish

These include crabs, lobsters, prawns, and scampi. They are invertebrates and have segmented bodies and jointed legs. They are often found in shrimp paste used for curries.



Mariscos crustáceos

Estos incluyen cangrejos, langostas, langostinos, cangrejos y scampi. Son invertebrados y tienen cuerpos segmentados y patas articuladas. A menudo se encuentran en la pasta de camarones utilizada para el curry.

Peanuts

May be found in candies, baked goods, ice cream, trail mixes, specialized candied popcorn (Cracker Jacks and other brands), peanut oils, crepe filling, mole sauce, graham cracker crusts, nougat, chili sauces, hot sauces, pesto, gravy, and some salads may contain peanut.



Cacahuates/Maní

Se puede encontrar en dulces, productos horneados, helados, mezclas de frutos secos, palomitas de maíz confitadas especializadas (Cracker Jacks y otras marcas), aceites de maní, relleno de crepas, salsa de mole, cortezas de galletas Graham, turrón, salsas de chile, salsas picantes, pesto, salsa y algunas ensaladas pueden contener maní.

Sesame

These can be found in bread, bread sticks, as a garnish, in hummus, sesame oil, and tahini (sesame paste).



Sésamo

Estos se pueden encontrar en pan, palitos de pan, como guarnición, en hummus, aceite de sésamo y tahini (pasta de sésamo).