



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**Greene County**

## 8 LOS ALÉRGENOS

### ALIMENTARIOS MÁS COMUNES

#### Cacahuetes



Los productos que contienen cacahuetes:

Arachide

Arachis aceite

Las tuercas de la cerveza

Mani

Goobers

Tuerca de tierra

Pinders

#### El trigo



Los productos que contienen trigo:

Gluten

Atta

Bulgur

Durum

Cuscus Pasta

Escanda

Seitán

Semola Farina

Harina de Graham

#### La soja



Los productos que contienen soya:

Tofu

El edamame

Kinako

El natto

Okara

Nimame

Proteína vegetal

La proteína vegetal texturizada

Mono-diglyceride

#### Las nueces de árbol



Los productos que contienen las nueces de árbol:

Almendras

Anacardos

Nueces

La pacana

Macadamia

La tuerca carnes

Mazapán

Piñones

Las nueces de Brasil

Castañas

Filbert

Coco

Avellana

Nutella

Pesto

## La leche



Los productos que contienen leche:

La caseína	Cuajada	Suero de leche	Lactosa
Cuajo	Sólidos lácteos	Mantequilla	Crema
La lactoalbúmina	Queso	Yogur	Caramelo

## Los peces, crustáceos y mariscos



Pescado: atún, lenguado, bagre, Salmón, tilapia, etc.

Crustáceos: Langosta, cangrejos, cangrejos, langostinos, camarones, etc.

Marisco: almejas, mejillones, ostras, calamares, vieiras, etc.

## Los huevos



Los productos que contienen huevos:

Merengue                      La lecitina                      Pasta

Los términos "Ovo" y "albúmina" significa que el producto contiene huevo.

## Sésamo



Productos que contienen (o \*pueden contener) SÉSAMO:

Tahini	Simsim	Til, Teel	Gingelly, Aceite de Gingelly
Anjonoli	Benne	Benne semilla	Aceite de Sésamo/Harina/Pasta/Sal/Semillas

*\*PUEDE INCLUIR: Aderezos/adobos/salsas, dulces/chocolates, productos horneados, cosméticos, cocina étnica, alimentos congelados, bocadillos, carnes procesadas, especias/mezclas de especias, productos de higiene*

**\*Una persona que experimente una reacción alérgica puede tener cualquiera de estos síntomas:**

- Cara enrojecida, urticaria o un sarpullido rojo y picazón en la piel
- Hinchazón de los ojos, cara, labios, lengua y garganta
- Dificultad para respirar, hablar o deglutir
- Ansiedad, angustia, malestar, debilidad
- Calambres, diarrea, vómitos
- Una caída en la presión arterial, latidos cardíacos rápidos, pérdida de la conciencia