

IMF Business School elabora una guía con 5 consejos para prevenir las alergias alimentarias esta Navidad

5 de cada 10 reacciones alérgicas tratadas en urgencias se deben a la ingesta de algún alimento, según datos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica

Por la presente, queda inaugurada la temporada de cenas y comidas. En estas fechas, cualquier excusa es buena para reunirse con familiares y amigos para comer o cenar. De hecho, cada restaurante en nuestro país facturará una media de 16.106€ durante estas fechas, un 7% más que en 2017, según una encuesta realizada por Universal-Pay. Las cifras hablan por sí solas, pero del mismo modo que aumentan las reuniones en torno a una mesa, también lo hacen las alergias.

Los frutos secos son uno de los alimentos que más reacción alérgica provocan, junto al marisco y los pescados. Alimentos cuyo consumo se dispara en esta época del año. ¿El problema? Sus proteínas son muy similares a las de los ácaros y el polen, por ese motivo, muchas personas alérgicas a estos alérgenos pueden sufrir urticaria al ingerirlos. Las personas que padecen intolerancia alimentaria al gluten, a los frutos secos, al marisco o al huevo deben prestar especial atención estas fechas, para que su Navidad no se convierta en una película de terror.

Aunque la mayoría son leves, la mitad de las reacciones alérgicas tratadas en urgencias suelen estar provocadas por la ingesta de algún alimento, según datos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC). La prevención es clave, ya que la mayoría de estas reacciones se producen dentro de los 30 minutos posteriores a su consumo. Conscientes de ello, desde IMF Business School han elaborado una guía con 5 consejos claves para prevenirlas:

Leer detenidamente los ingredientes. Aunque puede parecer algo obvio, ¿cuántos lo hacen? Las prisas o el exceso de confianza en muchos productos pueden jugar una mala pasada. Por eso, es aconsejable leer detenidamente la lista de ingredientes y alérgenos, sobre todo de aquellos alimentos que se consumen por primera vez.

‘Trazas, el “Grinch” de las navidades’. Puede que en el listado de ingredientes no aparezca, pero muchos alimentos pueden contener trazas. Buen ejemplo de ello son los patés y embutidos, que pueden contener trazas de leche, o los bombones de chocolate, harina.

¿Ante la duda? Mejor comer verdura. También es importante poner atención a la contaminación cruzada, sobre todo a la hora de cocinar en casa. Hay que lavar bien los alimentos, además de no mezclar los utensilios de cocina.

Mejor pecar de pesado. Al comer fuera, se debe optar por menús adaptados, además de avisar al camarero para asegurar de que no sirvan nada de este tipo. Las personas con anafilaxia y que pueden tener una reacción alérgica más grave deben llevar siempre consigo una inyección intramuscular de

adrenalina, ya que el establecimiento no tiene porqué contar con ella.

Adiós a lo crudo. En estas fechas mejor olvidarse de los pescados crudos (goodbye sushi) y si se opta por cenar o comer pescados frescos como lubina, salmón, atún o dorada, es fundamental que estén bien cocinados antes de consumirlos ya que los pescados crudos pueden tener anisakis y provocar reacciones alérgicas a todo tipo de personas.

Pero como no sólo de comida vive el hombre y en Navidad mucho menos, además de las reacciones alérgicas citadas, desde IMF Business School recomiendan a los asmáticos evitar acercarse a los spray de nieve artificial, ya que les puede irritar los pulmones, a los alérgicos al moho no comprar árboles de Navidad vivos y a los alérgicos al látex huir de la flor de pascua, ya que procede del árbol del caucho de la que se extrae este material.

De todos modos, solo un profesional puede diagnosticar de qué tipo de alergia se trata. Por eso, desde la escuela son conscientes de la importancia de la especialización en dichos ámbitos, ya que facilitará su incorporación al mundo laboral e incrementará sus posibilidades de asesorar a las empresas alimentarias y contribuir a la mejora de la salud de la sociedad. De hecho, junto con la Universidad Camilo José Cela, desde la escuela han lanzado dos másteres en este sector: el Máster en Dietética, Nutrición y Seguridad Alimentaria y el Máster en Calidad, Higiene y Seguridad Alimentaria Online.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>