

Cómo manejarse en despensas de alimentos con alergia a los alimentos



La misión de una despensa de alimentos es proporcionar alimentos saludables y nutritivos a quienes los necesitan.

Para las personas con alergia a los alimentos, puede ser difícil encontrar alimentos que estén libres de alérgenos. Si usted o algún integrante de su familia tiene alergia a los alimentos, considere lo siguiente al obtener alimentos en un banco o despensa de alimentos:

- + ¿Puede hablar sobre sus necesidades con un miembro del personal y averiguar qué opciones seguras de alimentos están disponibles?
- + ¿Puede revisar las etiquetas de los empaques de los alimentos para verificar si contienen los alérgenos que usted o su familia deben evitar?
- + ¿La despensa de alimentos tiene procedimientos establecidos para evitar el contacto cruzado en el área de almacenamiento de alimentos y durante la preparación de alimentos que se puedan ser preparar en el lugar? (El contacto cruzado ocurre cuando un alérgeno se mezcla accidentalmente con un alimento que no contiene dicho alérgeno. Cuando esto sucede, el alimento “seguro” se vuelve inseguro).
- + Si los alimentos se sirven y se consumen en el lugar, ¿el personal sabe cómo reconocer y responder ante una reacción alérgica?
- + ¿El banco o despensa de alimentos ofrece sustitutos para alérgenos comunes? Estos alimentos sustitutos pueden incluir:
 - alternativas a la leche de vaca, como bebida a base de arroz, avena o soya
 - yogur y queso sin leche de vaca
 - granos y pastas sin trigo
 - alternativas a la mantequilla de maní, como mantequilla de semillas de girasol
 - sustitutos del huevo (líquido o en polvo)
 - bocadillos saludables, como mezclas de frutos secos sin nueces o barras de proteína

Recursos

Sustituciones comunes de alérgenos: foodallergy.org/substitutions

Recetas aptas para personas con alergias: foodallergy.org/recipes

Recursos para el personal y los clientes de bancos o despensas de alimentos: foodallergy.org/resources/food-banks-and-soup-kitchens

Obtenga más información sobre cómo vivir de forma segura con alergia a los alimentos en FoodAllergy.org.

