



Cómo evitar el contacto cruzado

¿Qué es el contacto cruzado?

El contacto cruzado ocurre cuando un alimento entra en contacto con otro alimento y sus proteínas se mezclan. Como resultado, cada alimento contiene pequeñas cantidades del otro alimento. Estas cantidades son tan pequeñas que, por lo general, no pueden verse.

¡Incluso esta pequeña cantidad de proteína de alimentos ha causado reacciones en personas con alergias a los alimentos! El término “contacto cruzado” es bastante nuevo. Algunas personas pueden llamarlo “contaminación cruzada”.

¿Por qué no usamos el término contaminación cruzada?

La contaminación cruzada generalmente se refiere a bacterias o virus que se introducen en los alimentos y hacen que no sean seguros para comer. En la contaminación cruzada, cocinar los alimentos reducirá la posibilidad de que una persona se enferme.

Esto no sucede de la misma manera con las alergias alimentarias y el contacto cruzado. ¡Cocinar no elimina un alérgeno de los alimentos!

La única manera de prevenir una reacción es evitar el alimento y limpiar cuidadosamente cualquier elemento que haya estado en contacto con él utilizando agua y jabón.

Ejemplos de contacto cruzado

Contacto cruzado directo (el alérgeno se aplicó directamente y después se retiró)	Contacto cruzado indirecto (el alérgeno no se aplicó directamente)
Quitar el queso de una hamburguesa para convertirla en una hamburguesa simple	Utilizar la misma espátula que volteó una hamburguesa con queso para voltear una hamburguesa simple
Quitar los camarones de una ensalada	No lavarse las manos después de manipular camarones antes de elaborar la próxima ensalada
Raspar la mantequilla de cacahuete de un trozo de pan y usarla para hacer un sándwich diferente	Enjuagar, es decir, no limpiar adecuadamente, un cuchillo utilizado para esparcir la mantequilla de cacahuete antes de usarlo para esparcir jalea

Consejos para evitar el contacto cruzado

- Use utensilios, tablas de cortar y sartenes que hayan sido lavados a fondo con agua y jabón. Considere usar utensilios y platos separados para elaborar y servir alimentos seguros. Algunas familias optan por un color diferente para identificar los utensilios de cocina seguros.
- Si está preparando varios alimentos, primero cocine los alimentos seguros que no causan alergias.
- Mantenga los alimentos seguros cubiertos y alejados de otros alimentos que puedan salpicar.
- Si comete un error, no puede simplemente quitar un alérgeno de un alimento. Incluso una pequeña cantidad de contacto cruzado hace que un alimento no sea seguro.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar cualquier otro elemento si ha manipulado un alérgeno alimentario. El agua y el jabón, o las toallitas comerciales, eliminarán un alérgeno alimentario. Los geles desinfectantes o el agua por sí sola no eliminarán un alérgeno.
- Friegue los mostradores y mesas con agua y jabón después de preparar las comidas.
- No comparta comidas, bebidas ni utensilios. Enseñe a los niños a no compartir estos elementos cuando estén en la escuela o con amigos.