

# Alérgenos alimentarios

Si bien hay más de 160 alimentos que pueden provocar alergias, ocho de ellos representan el 90% de las reacciones alérgicas a los alimentos. Las reacciones alérgicas son graves y pueden causar síntomas, como urticaria, sarpullido, inflamación del rostro, calambres en el abdomen y dificultad para respirar. Por ley, estos ocho alérgenos deben figurar en las etiquetas de los alimentos.

Huevos



Pescado



Productos lácteos



Mariscos



Soja



Maní



Trigo



Frutos secos

