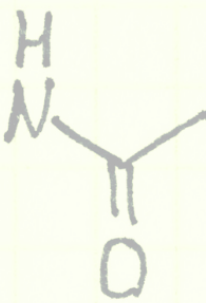


SULFITOS



Los sulfitos están presentes de forma natural en algunos alimentos y también están autorizados como aditivos alimentarios en un amplio número de alimentos y bebidas.

ALIMENTOS A CONSIDERAR



Los aditivos de la familia de los sulfitos son estos: el E220 y del E221 al E228



MOLUSCOS Y CRUSTACEOS
(procesados o sin procesar)

CARNE PROCESADA



CERVEZA, VINO Y OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS



ZUMO de frutas y hortalizas



FRUTAS Y HORTALIZAS desecadas, peladas y en conserva

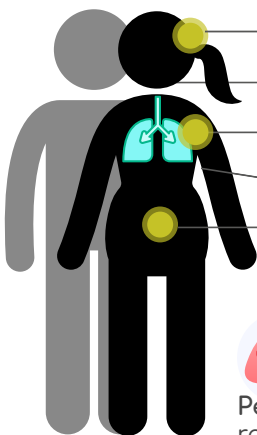
INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

pueden inducir reacciones de hipersensibilidad y de intolerancia

RECOMENDACIÓN

aquellas personas diagnosticadas con hipersensibilidad a estos compuestos deben excluir de la dieta estos alimentos

SINTOMAS



- Reacciones dérmicas
- Dificultad tragar
- Taquicardia
- Dificultad para respirar
- Malestar estomacal, diarrea



Grupo de Riesgo

Personas asmáticas: El asma representa un factor de riesgo en la aparición de la hiperreactividad bronquial

BUENAS PRÁCTICAS EN EL HOGAR

- 01 LAVARSE LAS MANOS**
antes de cocinar
 - 02 DESINFECTAR**
utensilios, tablas, superficies...
 - 03 COCINAR BIEN**
los alimentos y productos elaborados con ellos, y refrigerarlos lo antes posible.
 - 04 PREVENIR**
la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados
 - 05 MANTENER**
la cadena de frío durante el transporte de los alimentos
 - 06 LAVAR BIEN**
las frutas y hortalizas crudas
- LIMITAR**
el consumo de alimentos procesados
 - NO DESCONGELAR**
los alimentos a temperatura ambiente



Si has tenido reacciones severas informa a familiares, amistades y personal de restaurantes sobre tu condición



+ info en www.eliko.eus