

No ingieras el alimento que te produce alergia, no lo manipules en crudo ni inhales el vapor de su cocción.

Pon especial atención en situaciones de riesgo: banquetes, comedores escolares, heladerías, etc.

Examina con atención las etiquetas de los productos envasados.

□

Si tu alergia es muy severa:

- **evita** alimentos procesados
- ponte un **brazalete informativo** de tu condición alérgica
- kit de adrenalina □ autoinyectable.

