

# What to Know About Food Allergens

## The 9 major food allergens:



Food allergies can range from mild to life-threatening. **The symptoms of an allergic reaction can include:**

- Hives
- Flushed skin or rash
- Tingling or itchy sensation in the mouth
- Face, tongue, or lip swelling
- Vomiting and/or diarrhea
- Abdominal cramps
- Coughing or wheezing
- Dizziness and/or lightheadedness
- Swelling of the throat and vocal cords
- Difficulty breathing
- Loss of consciousness

## For guests with food allergies, follow the 4 R's.

- **Refer** the food allergy concern to the chef or manager.
- **Review** the food allergy with the guest and check ingredient labels.
- **Remember** to check the preparation procedure for cross-contamination.
- **Respond** to the guest and inform them of your findings.

REVISED 03/21/2025



# Qué Saber Sobre los Alérgenos Alimentarios

## Los 9 principales alérgenos alimentarios:



Las alergias alimentarias pueden variar de leves a potencialmente mortales. **Los síntomas de una reacción alérgica pueden incluir:**

- Urticaria
- Piel enrojecida o sarpullido
- Sensación de hormigueo o picazón en la boca
- Hinchazón de la cara, la lengua o los labios
- Vómitos y/o diarrea
- Calambres abdominales
- Tos o sibilancias
- Mareo y/o aturdimiento
- Hinchazón de la garganta y las cuerdas vocales
- Dificultad para respirar
- Pérdida del conocimiento

## Para los clientes con alergias alimentarias, siga las 4 R's.

- **Referir** las preocupaciones sobre alergias alimentarias al chef o al gerente.
- **Revisar** la alergia alimentaria con el cliente y comprobar las etiquetas de los ingredientes.
- **Recuerde** revisar el procedimiento de preparación para evitar la contaminación cruzada.
- **Responda** al cliente y infórmele sobre sus descubrimientos.

REVISED 03/21/2025

