

## Sensibilidad a los Sulfitos

Los sulfitos es un grupo de compuestos basados en el sulfúrico que pueden ocurrir naturalmente o pueden ser añadidos a la comida para mejorar o conservarla. La FDA (Administración Federal de Drogas) estima que una de cada 100 personas tiene sensibilidad a estos compuestos. Una persona puede desarrollar una sensibilidad a los sulfitos en cualquier momento de su vida, y la causa de la sensibilidad sigue siendo desconocida. Para una persona con sensibilidad a los sulfitos, una reacción puede ser desde leve hasta un peligro mortal.

En 1986, la FDA prohibió el uso de los sulfitos en las frutas y los vegetales que se comen sin cocinar, como la lechuga o las manzanas, así como en las carnes frescas o las de aves. Las regulaciones también dicen que los fabricantes que usan sulfitos en sus productos procesados tienen que poner una lista de los compuestos en las etiquetas de dichos productos.

Aunque ya no se usan los sulfitos en la mayoría de las comidas frescas, todavía se puede encontrar en una variedad de comidas procesadas y cocinadas. Tan bien ocurren naturalmente durante el proceso de fabricar el vino y la cerveza.

La única forma de prevenir una reacción es evitar las comidas que puedan contener algún sulfito. Si tienes sensibilidad a los sulfitos, asegúrate de leer todas las etiquetas de los productos que comes. Cuando comes fuera de casa, pregunta al cocinero o al camarero si usan algún sulfito o si los añaden a la comida antes o durante su preparación.

Unos ejemplos de las comidas que pueden contener sulfitos incluyen:

- Comidas hechas en el horno
- Sopas en polvo
- Mermeladas
- Vegetales en lata
- Comidas conservadas en vinagre
- Salsas hechas con la carne asada
- Frutos secos
- Papas fritas
- Mezcla de frutos secos
- Alcohol, cerveza, y vino
- Jugos de vegetales
- Frutas y vegetales en lata o congelados
- Gaseosa de uva
- Sidra (de manzana)

- Jugo de limón o de lima en botella
- Té
- Muchos condimentos
- La melaza
- Gambas frescas o congeladas
- Guacamole
- Cerezas al marrasquino
- Patatas deshidratadas, pre-cortadas, o peladas

Los ingredientes que contienen sulfitos que debes ir buscando en las etiquetas de las comidas incluyen:

- Dióxido sulfúrico
- Bisulfito de potasio o metabisulfito de potasio
- Bisulfito de sodio, metabisulfito de sodio, o sulfito de sodio

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 1995-2006.

Index # S11323