

Principales alérgenos de los alimentos

Alérgenos alimentarios más comunes

Estos alimentos son la causa de las alergias alimentarias más comunes:

- Maní (cacahuete)
- Nueces de árbol (Frutos secos) (como las almendras, pecanas y nueces de Castilla)
- Crustáceos (como los cangrejos, las langostas y los camarones)
- Pescados (como el salmón, el atún y el fletán / hipogloso)
- Huevos
- Leche
- Soya
- Trigo
- Sésamo o ajonjolí

A partir del 1 de enero de 2023, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) reconoció al sésamo o ajonjolí como el noveno alérgeno alimentario. Aunque el sésamo no se menciona como un alérgeno en el código alimentario de Minnesota, los requisitos de etiquetado de alimentos ahora incluyen el sésamo.

A estos ocho alimentos y a cualquier ingrediente que contenga proteína derivada de uno o más de ellos se les conoce como "los principales alérgenos de los alimentos". Entre los ejemplos de productos alimenticios que pueden tener alérgenos entre sus ingredientes, se cuentan los siguientes:

- Caramelo
- Glaseados
- Salsas
- Sustitutos de la carne

Síntomas

Los síntomas de una reacción alérgica incluyen:

- Dolor de estómago
- Vómitos
- Urticaria
- Dificultad para respirar
- Hinchazón
- Caída de la presión arterial
- Shock

Estos síntomas pueden aparecer de inmediato o hasta varias horas después de la exposición a un alérgeno.

Responsabilidades de la PIC

Con relación a los alérgenos, la persona a cargo (PIC, por sus siglas en inglés) debe:

- Poder describir los alimentos identificados como los alérgenos alimentarios.
- Conocer los síntomas ocasionados por los principales alérgenos alimentarios.
- Asegurar que los empleados reciban capacitación en seguridad alimentaria, lo que incluye conciencia sobre las alergias alimentarias.

Hennepin County Environmental Health

479 Prairie Center Drive Eden Prairie, MN 55344

612-543-5200 | www.hennepin.us/envhealth

Major food allergens_Spanish_HC_6-25

Content courtesy of the [Minnesota Department of Health](http://www.minnstate.gov/health)



Etiquetado de alérgenos

Es obligatorio incluir los alérgenos en las etiquetas para los productos alimenticios envasados que contienen cualquiera de los ocho grandes principales alérgenos alimentarios. de los alimentos.

La etiqueta debe identificar por su nombre cualquiera de los principales alérgenos de los alimentos que contiene el producto como parte de su lista de ingredientes. La lista también debe incluir la proteína derivada de uno de los principales alérgenos alimentarios. Use una de las siguientes opciones de etiquetado:

1. Incluya el nombre común o usual de la fuente del alimento, seguido del nombre del alérgeno entre paréntesis. Ejemplo: harina (trigo), suero (leche).

o

2. Luego de la lista de ingredientes, coloque la palabra: "Contiene", seguida del alérgeno. Ejemplo: Contiene: trigo, leche.

En cuanto a las nueces de árbol, mencione el tipo específico de nuez. Ejemplos: Contiene: almendras, coco, pecanas.

En cuanto a los pescados o crustáceos, mencione la especie. Ejemplos: Contiene: lucioperca americana, camarón y langosta.

Recursos

[Food Allergy Safety, Treatment, Education, and Research \(FASTER\) Act Overview: FDA's Perspective \(https://www.youtube.com/watch?v=Bhw1rLUNRLM\)](https://www.youtube.com/watch?v=Bhw1rLUNRLM)