

Según establece el Real Decreto 1334/1999, cuya última modificación la constituye el Real Decreto 1245/2008, todos los alimentos envasados deben incluir la lista de ingredientes. **Revise siempre cuidadosamente esta lista** para comprobar si contiene el ingrediente que usted debe evitar.

Algunas personas pueden ser sensibles a otros alimentos no incluidos en la lista anterior, por lo que **siempre debe leerse cuidadosamente la lista de ingredientes**. Asegúrese de leer cuidadosamente el etiquetado de los alimentos envasados incluso en los casos en que ya se haya consumido ese alimento con anterioridad ya que la composición del producto podría haber cambiado.

La no declaración de un alérgeno en el etiquetado de un alimento envasado, da lugar a su inclusión en la Red de Alerta Alimentaria, con objeto de facilitar las actuaciones de las administraciones y evitar riesgos para la salud de los consumidores.



ETIQUETADO DE INGREDIENTES QUE CAUSAN ALERGIAS E INTOLERANCIAS



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Subdirección General de Gestión de Riesgos Alimentarios
Alcalá 56 - 28071 Madrid
www.aesan.msps.es



¿Qué son las alergias alimentarias?

La mayoría de las personas pueden comer una gran variedad de alimentos sin problemas. No obstante, para un pequeño porcentaje de la población hay determinados alimentos o componentes de los mismos que pueden provocar reacciones adversas

Las reacciones adversas a los alimentos pueden deberse a una alergia alimentaria o a una intolerancia alimentaria.

En las personas con alergias alimentarias el sistema inmune reacciona contra ciertas sustancias presentes en los alimentos y que reciben el nombre de alérgenos.

Las personas con alergias graves deben ser extremadamente cuidadosas con los alimentos que consumen.

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes. Aunque puede tener síntomas similares a los de una alergia, el sistema inmunológico no interviene en las reacciones que se producen de la misma manera.

Etiquetado de sustancias que provocan alergias e intolerancias

Aunque se pueden dar reacciones alérgicas a cualquier alimento o componente del mismo, la mayoría de alergias alimentarias están asociadas al consumo de un grupo reducido de alimentos.

Los alérgenos alimenticios más comunes son la leche de vaca, los huevos, la soja, el trigo, los crustáceos, las frutas, los cacahuetes y los frutos secos, como las nueces.

Para ellos se han establecido normas de etiquetado que obligan a indicar su presencia cuando se incorporan de forma voluntaria a los alimentos como ingredientes.

Las alergias e intolerancias alimentarias son un tema importante en la seguridad alimentaria y la industria alimentaria debe procurar ayudar a aquellos que sufren alergias a seleccionar una dieta adecuada y fiable.

Los fabricantes deben indicar sobre la presencia en los alimentos de ingredientes que causan alergias e intolerancias, y evitar su contaminación accidental con alérgenos que estén presentes en otros productos.

Ingredientes, y sus derivados, que deben declararse claramente en la etiqueta de los alimentos envasados

Apio

Cereales que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas)

Crustáceos

Huevos

Pescado

Leche

Moluscos

Mostaza

Frutos con cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castañas de Pará, pistachos o alfóncigos, macadamias o nueces de Australia

Cacahuetes

Sésamo

Altramuces

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos