

Preguntas frecuentes sobre alérgenos alimentarios

Febrero 2025

¿Cuáles son los alimentos principales más comunes que causan alergias?

A partir del primero de enero de 2023, los nueve alimentos reconocidos que causan alergias en los Estados Unidos son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos crustáceos, los frutos secos, el maní (cacahuets), el trigo, la soya y el ajonjolí.

¿Cuales son las regulaciones sobre el etiquetado de alérgenos en los alimentos?

La Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor de 2004 (FALCPA, por sus siglas en inglés) y la Ley de Seguridad, Tratamiento, Educación e Investigación de Alergias Alimentarias (FASTER, por sus siglas en inglés) de 2021 exigen que las etiquetas de los alimentos identifiquen claramente los nombres de las fuentes alimentarias de cualquier ingrediente que pertenezca a uno de los nueve alérgenos alimentarios más comunes o si contiene proteínas derivadas de alguno de los alérgenos alimentarios.

¿Cómo deben mencionarse los alérgenos en las etiquetas de los alimentos?

En el etiquetado de alimentos, los alérgenos deben señalarse con el nombre común del ingrediente (por ejemplo, suero de leche) que identifica el nombre de su origen (es decir, leche). De lo contrario, la fuente del alérgeno debe mencionarse en la etiqueta de las siguientes maneras: 1) entre paréntesis después del nombre del ingrediente en la lista, por **ejemplo: "harina (trigo)"** o 2) inmediatamente después o al lado de la lista de ingredientes seguido de la palabra "contiene", **por ejemplo: "contiene trigo"**.

¿Qué es una reacción alérgica?

Una reacción alérgica ocurre cuando el sistema inmunológico trata una sustancia como una amenaza y su cuerpo lo ha identificado como dañina.

¿Cuáles son los síntomas de una reacción alérgica?

Los síntomas de una reacción alérgica (también conocida como alergias alimentarias) pueden incluir urticaria, sensación de hormigueo o picazón en la boca, calambres abdominales, dificultad para respirar, vómitos, diarrea, y hinchazón de la cara, la lengua, los labios, la garganta o de las cuerdas vocales. Cada individuo puede presentar síntomas diferentes, dependiendo de varios factores, incluyendo de la cantidad de alérgeno alimentario ingerido.

Datos rápidos

- No hubo actualizaciones en los alérgenos alimentarios más comunes desde 2004, hasta que el ajonjolí fue reconocido en 2023.
- Una reacción alérgica puede ocurrir en cuestión de segundos o minutos tras el contacto con un alérgeno alimentario.
- Hay una diferencia clara entre las alergias de alimentos y la intolerancia a ciertos alimentos.
- Los consumidores deben recibir una notificación por escrita de la presencia de los alimentos que causan alergia

Para obtener más información sobre los alérgenos visite la página web:

<https://www.in.gov/health/food-protection/retail/>