

ALERGIAS A LOS ALIMENTOS: LO QUE NECESITA SABER



Millones de estadounidenses tienen alergias a los alimentos y pueden sufrir reacciones adversas a los productos que tienen alérgenos alimentarios. La mayoría de las reacciones causan síntomas leves, pero algunas son graves e incluso pueden poner en peligro la vida.

Aunque se están [desarrollando](#) nuevos tratamientos, no existe una cura para las alergias a los alimentos. El diagnóstico médico para determinar qué alimentos hacen que una persona tenga una reacción alérgica y el hecho de evitar estrictamente esos alimentos son formas importantes de prevenir efectos adversos graves para la salud.

¿Cuáles son los principales alérgenos alimentarios?

Aunque muchos alimentos diferentes pueden causar reacciones alérgicas, la Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor de 2004 (FALCPA, por sus siglas en inglés) identifica los ocho alimentos alérgicos más comunes. Estos principales alérgenos alimentarios constituyen el 90 por ciento de las reacciones alérgicas a los alimentos en los Estados Unidos:

1. Leche
2. Huevos
3. Pescados (por ejemplo: róbalo, platija, bacalao)
4. Mariscos crustáceos (por ejemplo: cangrejo, langosta, camarón)
5. Nueces de árbol (por ejemplo: almendras, nueces, pacanas)
6. Cacahuates/maníes
7. Trigo
8. Soja

El etiquetado de alérgenos

La FDA exige el cumplimiento de la FALCPA en las etiquetas de los alimentos que la agencia regula, incluyendo todos los alimentos excepto las aves de corral, la mayoría de las carnes, ciertos productos de huevo y la mayoría de las bebidas alcohólicas (todos regulados por otras agencias federales). La FALCPA exige que las etiquetas de los alimentos identifiquen claramente los nombres de las fuentes de los alimentos de cualquier ingrediente que sea uno de los ocho principales alérgenos alimentarios o que contenga proteínas derivadas de uno de los principales alérgenos alimentarios.

El etiquetado correcto de los alimentos ayuda a los consumidores que tienen alergias a identificar los alimentos o ingredientes que deben evitar.

Cómo se enlistan los principales alérgenos alimentarios

La FALCPA requiere que las etiquetas de los alimentos identifiquen los nombres de las fuentes de los principales alérgenos alimentarios utilizados para fabricarlos. Este requisito se cumple si el nombre común o usual de un ingrediente (por ejemplo, suero de leche) que es un alérgeno alimentario importante ya identifica el nombre de la fuente alimentaria de ese alérgeno (es decir, la leche). De lo contrario, el nombre de la fuente alimentaria del alérgeno debe declararse al menos una vez en la etiqueta del alimento de una de las dos maneras siguientes:



1. **Entre paréntesis**, después del nombre del ingrediente en la lista de ingredientes.

Ejemplos: "lecitina (soja)", "harina (trigo)" y "suero (leche)"

– 0 –

2. **Inmediatamente después o al lado** de la lista de ingredientes en una declaración de "Contiene".

Ejemplo: "Contiene soja, trigo y leche..."

Con respecto a otros alérgenos, sustancias que causan hipersensibilidad, y el gluten

Las personas pueden ser alérgicas a otros alimentos que no sean los ocho principales alérgenos alimentarios identificados por la FALCPA. Se han identificado más de 160 alimentos que causan alergias alimentarias a los individuos sensibles. El ajonjolí, por ejemplo, no es uno de los ocho principales alérgenos alimentarios, por lo que los fabricantes no tienen que incluirlo en la lista, aunque en la mayoría de los casos debe aparecer en la declaración de ingredientes. Las excepciones son cuando el ajonjolí forma parte de un saborizante o especia natural, o cuando el ajonjolí no está en el nombre común o usual de un alimento (por ejemplo, el tahín, que está hecho de semillas de ajonjolí. Dado que las alergias al ajonjolí en la población de los Estados Unidos parecen haber aumentado y se han notificado reacciones graves, la FDA ha alentado a los fabricantes a que declaren voluntariamente el ajonjolí en la lista de ingredientes cuando se utilice como "saborizante" o "especia", o cuando el nombre común o usual no especifique el ajonjolí. Además, la FDA está reuniendo información adicional sobre la prevalencia y la gravedad de las alergias al sésamo para determinar si es necesario adoptar medidas adicionales.

La FDA exige que se etiqueten otras sustancias en los alimentos que causan reacciones de hipersensibilidad en personas sensibles, por ejemplo, los aditivos como el carmín, los sulfitos y algunos colorantes alimentarios. La FDA también estableció requisitos estrictos para el uso del término "sin gluten" en la etiqueta de los alimentos para los productos que no tienen ingredientes que contengan gluten y que no tienen gluten presente en 20 partes por millón o más debido al contacto cruzado.

Asegúrese siempre de leer cuidadosamente la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos para evitar otros ingredientes de los alimentos a los que usted o un miembro de su familia sean alérgicos o sensibles.

Declaraciones de advertencia

Los requisitos de etiquetado de la FALCPA no se aplican a la presencia involuntaria de los principales alérgenos alimentarios en los alimentos como resultado del contacto cruzado durante la fabricación. El contacto cruzado se produce cuando cualquier cantidad de un alimento alergénico se introduce involuntariamente en otro alimento; por ejemplo, a través de líneas de procesamiento o equipos compartidos. Para abordar esto, algunos fabricantes pueden optar por incluir una declaración de advertencia en las etiquetas de sus productos, por ejemplo, "puede contener [alérgeno]", "producido en una instalación que también utiliza [alérgeno]", etc. Tales declaraciones son voluntarias; no

son requeridas por la FALCPA. La guía de la FDA para la industria alimentaria establece que tales declaraciones de advertencia deben ser veraces y no engañosas, y no deben utilizarse como sustituto de las buenas prácticas de fabricación actuales.

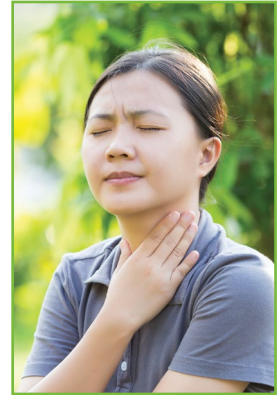
Conozca los síntomas de las alergias a los alimentos

Si es alérgico a un alimento que ha comido, puede sufrir una variedad de síntomas. Estos síntomas no siempre están presentes o son los mismos para cada persona o reacción, y pueden variar dependiendo de varios factores, incluyendo la cantidad de alérgeno alimenticio ingerido.

Si es alérgico a un alimento que ha comido, los síntomas pueden aparecer desde unos pocos minutos hasta unas pocas horas después de haberlo comido.

Los síntomas de las alergias a los alimentos (reacciones alérgicas), pueden incluir:

- Urticaria
- Piel enrojecida o sarpullido
- Sensación de hormigueo o picor en la boca
- Hinchazón de la cara, la lengua o los labios
- Tos o sibilancias
- Mareos y/o vértigo
- Hinchazón de la garganta y las cuerdas vocales
- Dificultad para respirar
- Pérdida de conciencia



Las alergias a los alimentos pueden poner en peligro la vida

Aunque la mayoría de los síntomas de las alergias a los alimentos son leves y se limitan a molestias cutáneas o digestivas, algunos pueden progresar hasta una reacción alérgica grave y que pone en peligro la vida, llamada **anafilaxia**.

Esto puede resultar en:

- Vías respiratorias pulmonares restringidas
- Disminución severa de la presión arterial y shock ("**shock anafiláctico**")
- Asfixia por hinchazón de la garganta y la laringe

Si tiene una alergia conocida a un alimento y comienza a tener síntomas de una reacción alérgica:

- Deje de comer el alimento inmediatamente
- Evalúe la necesidad de un tratamiento de emergencia (como la epinefrina)
- Busque atención médica

Los síntomas de la anafilaxia pueden empezar siendo relativamente leves, pero, si no se tratan con prontitud, pueden llegar a ser mortales en poco tiempo.

El reconocimiento de los síntomas tempranos de la anafilaxia, la inyección inmediata de epinefrina y otros cuidados o intervenciones médicas pueden ayudar a prevenir las consecuencias que amenazan la vida.

Es importante comprender que una reacción alérgica leve no siempre significa que la alergia sea leve. Cualquier reacción alérgica tiene el potencial de llevar a la anafilaxia. A las personas alérgicas se les enseña a controlar siempre los síntomas y a buscar atención médica si es necesario cuando se presentan los síntomas.

Qué hacer si se presentan síntomas

La aparición de síntomas después de comer ciertos alimentos puede ser un signo de alergia alimentaria. Se debe evitar el alimento o alimentos que causaron estos síntomas y la persona afectada debe ponerse en contacto con un proveedor de atención de salud para que se le hagan las pruebas y la evaluación adecuadas.

Si usted o un ser querido tiene alergias a los alimentos, siga estos 4 consejos para ayudar a reducir el riesgo de enfermarse:

1. Siempre lea las etiquetas de los alimentos.
2. Evite los alimentos a los que sea alérgico.
3. Aprenda a reconocer los primeros síntomas de una reacción alérgica, en caso de ingestión accidental.
4. Sepa qué hacer en caso de que ocurra una reacción alérgica. Planee para tener acceso inmediato a las medidas de tratamiento y atención médica adecuadas.



Reporte reacciones adversas y preocupaciones sobre el etiquetado

Si usted o un miembro de su familia ha tenido una reacción alérgica después de haber ingerido un alimento regulado por la FDA o un producto alimenticio con una etiqueta poco clara o un posible alérgeno, consulte con su proveedor de atención médica. Guarde los paquetes de alimentos porque pueden contener información importante. Es posible que desee comunicarse con el fabricante. Además, reporte a la FDA sobre su sospecha a una reacción o sus preocupaciones sobre el etiquetado de una de las siguientes estas maneras:

- Los consumidores y fabricantes pueden presentar reportes detallando las reacciones al producto u otras quejas a un Coordinador de quejas de los consumidores de la FDA del estado donde se compró el alimento. La lista de los [Coordinadores de quejas del consumidor de la FDA](https://www.fda.gov/safety/report-problem-fda/consumer-complaint-coordinators#section-nav) está disponible en <https://www.fda.gov/safety/report-problem-fda/consumer-complaint-coordinators#section-nav>,
- Llame a la FDA al 1-888-SAFEFOOD, o
- Envíe un informe utilizando el formulario de informe de MedWatch Online de la FDA para los consumidores, que puede encontrarse aquí: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm>.

Los reportes presentados a la FDA deben incluir la mayor cantidad de información posible:

- ¿Quién está reportando el incidente y quién fue afectado? Por favor, proporcione nombres, direcciones y números de teléfono.
- El nombre y la dirección del lugar donde se compró el producto.
- Una descripción clara de la reacción, incluyendo:
 - o Fecha en la que ocurrió la reacción.
 - o Todos los síntomas experimentados.
 - o Cuánto tiempo después de haber comido o bebido el producto ocurrió la reacción.
 - o Los medicamentos utilizados para tratar los síntomas.
 - o Si la reacción requirió más atención médica y, en caso afirmativo, de qué tipo. Por favor, proporcione la información de contacto del médico o del hospital.
- Una descripción completa del producto, incluyendo:
 - o La fecha de compra.
 - o Cualquier código o marca de identificación en la etiqueta o el envase, como el número de lote, la fecha de caducidad y el código UPC.
 - o Fotos del producto, la etiqueta, la declaración de ingredientes y el código de lote.

Los reportes de los consumidores sobre eventos adversos ayudan a la FDA a identificar los productos problemáticos y a proteger mejor a todos los consumidores.