

Alergias alimentarias: lo que necesita saber



Millones de estadounidenses tienen alergias alimentarias y pueden experimentar reacciones adversas a los productos que contienen alérgenos alimentarios. La mayoría de las reacciones provocan síntomas leves, pero algunas son graves e incluso pueden ser mortales.

Si bien se están [desarrollando](#) nuevos tratamientos, no existe una cura para las alergias alimentarias. Las formas importantes de prevenir efectos adversos graves para la salud incluyen el diagnóstico médico para averiguar qué alimentos causan que una persona tenga una reacción alérgica y evitar estrictamente esos alimentos.

¿Cuáles son los alérgenos alimentarios principales?

Aunque muchos alimentos diferentes pueden provocar reacciones alérgicas, la Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor ([Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act](#), FALCPA) de 2004 identificó ocho alimentos como alérgenos alimentarios principales: leche, huevos, pescado, mariscos crustáceos, frutos secos, cacahuates, trigo y soja.

El 23 de abril de 2021, se promulgó la Ley de Seguridad, Tratamiento, Educación e Investigación de las Alergias Alimentarias ([Food Allergy Safety, Treatment, Education, and Research](#), FASTER), que declara al sésamo como el noveno alérgeno alimentario principal reconocido por los Estados Unidos. El cambio entró en vigor el 1.º de enero de 2023. Aunque el requisito de que el sésamo aparezca en la etiqueta como alérgeno entró en vigor a partir del 1.º de enero de 2023, aún se pueden encontrar productos alimenticios a la venta que no lo incluyen como tal en la etiqueta. Lea más sobre la fase de transición en [“Allergic to Sesame? Food Labels Now Must List Sesame as an allergen”](#) (¿Es alérgico al sésamo? Las etiquetas de los alimentos ahora deben incluir al sésamo como alérgeno).

1. **Leche**
2. **Huevos**
3. **Pescado** (p. ej., lubina, platija, bacalao)
4. **Mariscos crustáceos** (p. ej., cangrejo, langosta, camarones)
5. **Frutos secos** (p. ej., almendras, nueces, pecanas)
6. **Cacahuates**
7. **Trigo**
8. **Soja**
9. **Sésamo**

Etiquetado de alérgenos

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) aplica la FALCPA en el etiquetado de los alimentos que la agencia regula, que incluyen todos los alimentos excepto aves de corral, la mayoría de las carnes, ciertos productos a base de huevo y la mayoría de las bebidas alcohólicas (todas las cuales están reguladas por otras agencias federales).

La FALCPA exige que las etiquetas de los alimentos identifiquen con claridad los nombres de las fuentes alimentarias de cualquier ingrediente que sea uno de los



nueve alérgenos alimentarios principales o que contenga proteínas derivadas de uno de estos. El etiquetado adecuado ayuda a los consumidores alérgicos a identificar los alimentos o ingredientes que deben evitar.

Cómo figuran los principales alérgenos alimentarios

La FALCPA exige que las etiquetas de los alimentos identifiquen los nombres de las fuentes alimentarias de todos los alérgenos alimentarios principales que se usan para elaborar los alimentos. Este requisito se cumple si el nombre común o habitual de un ingrediente (p. ej., suero de leche) que es un alérgeno alimentario principal ya identifica el nombre de la fuente alimentaria de ese alérgeno (es decir, 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 estas dos maneras**:

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 junto a la lista de ingredientes de la declaración “Contiene”.

Ejemplo: “Contiene trigo, leche y soja”.

Conozca los síntomas de las alergias alimentarias

Si es alérgico a un alimento que consumió, puede experimentar una variedad de síntomas, los cuales no siempre están presentes ni son los mismos para todas las personas o reacciones y pueden variar según diversos factores, como la cantidad del alérgeno alimentario consumido.

Si es alérgico a un alimento que consumió, los síntomas pueden aparecer desde unos minutos hasta unas horas después.

Los síntomas de las alergias alimentarias (reacciones alérgicas) pueden incluir:

- Urticaria
- Enrojecimiento de la piel o sarpullido
- Sensación de hormigueo o comezón en la boca
- Hinchazón de la garganta
- Vómitos o diarrea
- Calambres abdominales
- Tos o sibilancias
- Mareos o aturdimiento
- Hinchazón de la cara, lengua o labios y cuerdas vocales
- Dificultad para respirar
- Pérdida del conocimiento



Las alergias a los alimentos pueden ser mortales

Si bien la mayoría de los síntomas de las alergias alimentarias son leves y se limitan a molestias cutáneas o digestivas, algunos pueden progresar hasta convertirse en una reacción alérgica grave y potencialmente mortal llamada **anafilaxia**.

Esto puede ocasionar:

- estrechez de las vías respiratorias en los pulmones
- disminución severa de la presión arterial y conmoción (“**choque anafiláctico**”)
- asfixia por hinchazón de la garganta y la laringe

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

- Detenga el consumo de la comida de inmediato.
- Evalúe la necesidad de un tratamiento de emergencia (como epinefrina).
- Busque atención médica.

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

Reconocer los síntomas iniciales de la anafilaxia y el momento para la pronta inyección de la epinefrina y aplicación de otros cuidados o intervenciones médicas pueden ayudar a prevenir consecuencias mortales.

Es importante entender que una reacción alérgica leve no siempre significa que la alergia sea leve. Cualquier reacción alérgica puede provocar 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 consumir ciertos alimentos puede ser una señal de alergia alimentaria. Deben evitarse los alimentos que causaron estos síntomas y la persona afectada debe ponerse en contacto con un proveedor de atención médica para la realización de las pruebas y la evaluación adecuadas.

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

1. Lea siempre las etiquetas de los alimentos.
2. Evite los alimentos que le producen alergia.
3. Aprenda a reconocer los primeros síntomas de una reacción alérgica, en caso de consumo accidental.
4. Sepa qué hacer en caso de que se produzca una reacción alérgica. Planifique tener acceso fácil a medidas de tratamiento y atención médica adecuadas.



Notificación de reacciones adversas y problemas de etiquetado

Si usted o un miembro de su familia ha tenido una reacción alérgica después de consumir un alimento regulado por la FDA o un producto alimenticio con etiquetas poco claras o con un posible alérgeno, hable con su proveedor de atención médica. Guarde todos los paquetes de alimentos, ya que pueden contener información importante. Es posible que desee ponerse en contacto con el fabricante.

Además, informe la sospecha de reacción o los problemas de etiquetado a la FDA de una de las siguientes maneras:

- Los consumidores y fabricantes pueden presentar informes en los que se detallan las reacciones al producto u otras quejas a un [coordinador de la FDA de quejas del consumidor](#) del estado en el que se compró el alimento. Llame a la FDA al 1-888-SAFEFOOD.
- [Envíe un informe](#) mediante el formulario de presentación de informes en línea MedWatch de la FDA para consumidores.

Los informes enviados a la FDA deben incluir la mayor cantidad de información posible:

- ¿Quién informa el incidente y quién resultó afectado? Indique nombres, direcciones y números de teléfono.
- Nombre y dirección del lugar donde se compró el producto.

- Descripción clara de la reacción, que incluya:
 - Fecha en la que se produjo la reacción.
 - Todos los síntomas experimentados.
 - Tiempo transcurrido después de haber consumido o ingerido el producto en que se produjo la reacción.
 - Medicamentos que se usaron para tratar los síntomas.
 - Si la reacción requirió más atención médica y, de ser así, de qué tipo. Proporcione información de contacto del médico u hospital.
- Descripción completa del producto, que incluya:
 - Fecha de la compra.
 - Cualquier código o marca de identificación en la etiqueta o envase, como número de lote, fecha de caducidad y código universal de producto (Universal Product Code, UPC).
 - Fotos del producto, etiqueta, declaración de ingredientes y código de lote.

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

Para obtener más información sobre las alergias alimentarias, visite:

<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies>