

## Alergias a los alimentos: *Lo que usted debe saber*



*Cada año millones de estadounidenses tienen reacciones alérgicas a los alimentos. Aunque la mayoría de las alergias provocan síntomas relativamente leves y de poca gravedad, algunas alergias a los alimentos pueden generar reacciones graves e incluso de riesgo vital.*

*No existe cura para las alergias a los alimentos. Evitar rigurosamente los alérgenos alimentarios, además del reconocimiento temprano y el control de las reacciones alérgicas a estos constituyen medidas importantes para prevenir consecuencias graves a la salud.*

### La función de la FDA: Etiquetado

Para ayudar a los estadounidenses a evitar los riesgos que representan los alérgenos alimentarios, la FDA hace cumplir la Ley sobre el Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor, 2004 (FALCPA). La ley cubre los alimentos reglamentados por la FDA, e incluye todos los alimentos –excepto la carne de ave, la mayoría de las carnes rojas, ciertos productos derivados del huevo y la mayoría de las bebidas alcohólicas los cuales son reglamentados por otras agencias federales. La ley requiere que las etiquetas de alimentos identifiquen claramente los nombres de las fuentes alimentarias de todos los ingredientes que son – o que contienen – alguna proteína derivada de los ocho alérgenos alimentarios más comunes, a los cuales la ley FALCPA define como los “principales alérgenos alimentarios”.

Como resultado, las etiquetas de los alimentos ayudan a los consumidores alérgicos a identificar alimentos o ingredientes peligrosos para que los puedan evitar más fácilmente.

### ¿Cuáles con los principales alérgenos alimentarios?

Aunque existen más de 160 alimentos que pueden provocar reacciones alérgicas a las personas con alergias a los alimentos, la ley identifica a los ocho alimentos alérgenos más comunes. Estos dan cuenta del 90 por ciento de las reacciones alérgicas y constituyen la fuente de los que se derivan muchos otros ingredientes.

#### Los ocho alimentos identificados por la ley son:

1. **Leche**
2. **Huevos**
3. **Pescado** (por ejemplo, perca, lenguado, bacalao)
4. **Crustáceos** (por ejemplo, cangrejos, langostas, camarones)
5. **Frutos secos** (por ejemplo, almendras, nueces, pacanas)
6. **Maní/Cacahuete**
7. **Trigo**
8. **Soya**

Estos ocho alimentos y cualquier ingrediente que contenga proteínas derivadas de uno o más de ellos, se encuentran designados en la ley FALCPA como los “principales alérgenos alimentarios”.



## Cómo se deben detallar los principales alérgenos alimentarios

La ley exige que las etiquetas de los alimentos identifiquen los nombres de las fuentes alimentarias de todos los principales alérgenos alimentarios que se utilizaron para fabricar el producto. Este requisito se cumple si el nombre común de un ingrediente (por ejemplo, suero de leche), que es uno de los principales alérgenos alimentarios, identifica el nombre de la fuente del alérgeno (por ejemplo, leche). De lo contrario, el nombre de la fuente alimentaria se debe indicar como mínimo una vez en la etiqueta del alimento en una de las dos siguientes formas.

Debe aparecer el nombre de la fuente alimentaria de un alérgeno alimentario principal:

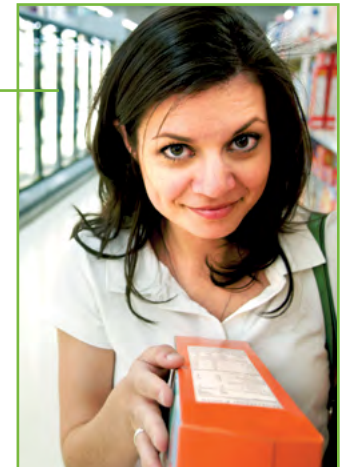
1. **Entre paréntesis**, después del nombre del ingrediente

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

– 0 –

2. **Inmediatamente después de o junto a** la lista de ingredientes en una declaración que diga "contiene"

**Ejemplo:** "Contiene trigo, leche y soya".



## Las alergias graves a los alimentos pueden representar un riesgo vital

Después de ingerir un alérgeno alimentario, una persona con alergia puede experimentar una reacción alérgica de riesgo vital grave, llamada **anafilaxis**.

**Esto puede llevar a:**

- la constricción de las vías respiratorias en los pulmones;
- la disminución grave de la presión arterial y shock ("**shock anafiláctico**");
- la asfixia por inflamación de la garganta.

**Se estima que cada año en EE.UU., la anafilaxis causada por alimentos provoca:**

- 30,000 visitas a la Sala de Urgencias;
- 2,000 hospitalizaciones;
- 150 muertes.

La administración oportuna de epinefrina con un autoinyector (por ejemplo, Epi-pen) cuando aparecen los primeros síntomas, puede ayudar a evitar estas consecuencias graves.

### Los síntomas leves se pueden agravar

Los *síntomas* inicialmente leves que ocurren después de ingerir un alérgeno alimentario, no siempre son una indicación de una menor gravedad. De hecho, si no se tratan rápido, estos síntomas pueden volverse más graves en corto tiempo y pueden provocar la anafilaxis. Consulte *La cruda realidad* a la izquierda.

## Cómo reconocer los síntomas

Los síntomas de las alergias a los alimentos aparecen generalmente a los pocos minutos o dentro de las dos horas desde que una persona ha ingerido alimentos a los cuales es alérgica.

**Entre las reacciones alérgicas se encuentran las siguientes:**

- Urticarias
- Piel colorada o sarpullido
- Sensación de hormigueo o comezón en la boca
- Inflamación de la cara, lengua o labios
- Vómitos o diarrea
- Calambres abdominales
- Tos o silbidos al respirar
- Mareo o aturdimiento
- Inflamación de la garganta y cuerdas vocales
- Dificultad para respirar
- Pérdida de conciencia

**Información sobre otros alérgenos**

Además, las personas podrían ser alérgicas y tener reacciones graves a alimentos distintos a los ocho alimentos identificados por la ley. Por lo tanto, asegúrese de leer cuidadosamente la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos para evitar los alérgenos que lo afectan a usted.





## ¿Qué se debe hacer si aparecen síntomas?

La aparición de síntomas (consulte Cómo reconocer los síntomas, a la derecha), después de comer puede constituir una señal de una alergia a los alimentos. Se deben evitar los alimentos que provocan estos síntomas y la persona afectada debe comunicarse con un médico o proveedor de atención médica para someterse a los exámenes y evaluación correspondientes.

- Si se determina que una persona es alérgica a los alimentos, se le debe enseñar a **leer las etiquetas y a evitar los alimentos peligrosos**. También, en caso de ingesta accidental, se le debe enseñar para que **reconozca precozmente los síntomas** de una reacción alérgica, tenga un conocimiento adecuado y disponga de las medidas de tratamiento apropiadas.
- Las personas que saben que tienen una alergia a algún alimento y que comienzan a experimentar síntomas durante o después de ingerir alimentos, deben **iniciar un tratamiento de manera inmediata** y, si los síntomas aumentan, acudir a una **Sala de Urgencias cercana**.



## Etiquetado de “información” de los alérgenos alimentarios

Los requisitos de etiquetado de la ley FALCPA no se aplican a la presencia potencial o no intencionada de los principales alérgenos alimentarios que ocurre a causa de las situaciones de “contacto cruzado” durante la fabricación, por ejemplo, debido a los equipos o líneas de procesamiento compartidos. En el contexto de los alérgenos alimentarios, el “contacto cruzado” ocurre cuando un residuo o resto de un alérgeno alimentario se incorpora a otro alimento que no estaba destinado a contenerlo. La orientación de la FDA para la industria de los alimentos establece que las declaraciones de información de los alérgenos alimentarios, como por ejemplo, “puede contener [alérgeno]” o “producido en un establecimiento que también usa [alérgeno]”, no se deben usar como sustituto para cumplir con las actuales buenas prácticas de fabricación y deben ser veraces y no engañosas. La FDA se encuentra evaluando la manera de controlar mejor el uso de estos tipos de declaraciones realizadas por los fabricantes para poder informar de manera más clara a los consumidores.

### Cómo reportar efectos adversos y preocupaciones en el etiquetado

Si piensa que usted o un familiar tiene una lesión o enfermedad que cree está relacionada con haber comido un alimento en particular, incluyendo las personas con alergias a los alimentos y aquellas con enfermedad celíaca, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato. Además, reporte a la FDA la enfermedad supuestamente transmitida por el alimento por cualquiera de estos medios: las personas pueden reportar un problema con un alimento o su etiqueta, como el potencial uso indebido de afirmaciones de “sin gluten”, a la FDA en cualquiera de estas formas:

1. Comuníquese con MedWatch, el Programa para Reportar Efectos Adversos y Asuntos de Seguridad de la FDA, al 800-332-1088, o presente un reporte voluntario de MedWatch en <http://www.fda.gov/MedWatch>
2. Comuníquese con el Coordinador de Quejas del Consumidor en su área. La lista de Coordinadores de Quejas del Consumidor de la FDA está disponible en <http://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators>

Para obtener mayor información sobre alergias a los alimentos visite






<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/SelectedHealthTopics/ucm119075.html>

## Manipulación segura de los alimentos: cuatro pasos simples







### LIMPIAR:

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

-  Lávese las manos con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos; y después de utilizar el baño, de cambiar pañales y de tocar animales.
-  Lave sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada producto alimenticio.
-  Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa trapos de tela, lávelos con frecuencia usando el ciclo caliente.
-  Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente, incluidas aquellas que vaya a pelar. Frote los productos más duros con un cepillo para frutas y verduras limpio.
-  Recuerde limpiar la tapa de los productos enlatados antes de abrirlos.






### SEPARAR:

Separe la carne cruda de los otros alimentos

-  Separe del resto de los alimentos la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos, así como los huevos, en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador.
-  Use una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, y otra diferente para la carne, las aves, y los pescados y mariscos crudos.
-  Nunca ponga alimentos ya cocinados en un plato que haya contenido carne, aves, huevos, pescados o mariscos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente y jabón.
-  No reutilice adobos que haya usado para alimentos crudos a menos que los haya hervido previamente.





### ENFRIAR:

Refrigere los alimentos de inmediato

-  Use un termómetro para refrigeradores para asegurarse de que la temperatura es de 40°F o menor en el refrigerador, y de 0°F o menor en el congelador.
-  Refrigere o congele la carne, aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos en un máximo de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Refrigérelos en un máximo de 1 hora si la temperatura ambiente supera los 90°F.
-  Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo sobre la encimera. Hay tres modos seguros de descongelar alimentos: dentro del refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
-  Deje a adobar los alimentos siempre dentro del refrigerador.
-  Cuando tenga grandes cantidades de restos de comida, distribúyalos en envases poco profundos para su refrigeración más rápida.

### COCINAR:

Cocine a la temperatura adecuada

-  El color y la textura no son indicadores de seguridad confiables. El único modo de asegurarse de que el consumo de carne, aves, huevos, y pescados y mariscos será seguro sin importar el método culinario es usar un termómetro para alimentos. Estos productos deben alcanzar la temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria dañina.
-  Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Use únicamente recetas en las que los huevos queden bien cocinados.
-  Cuando cocine en un horno microondas, cubra, remueva y gire los alimentos para una cocción uniforme. Si no tiene plataforma giratoria, rote el plato a mano una o dos veces durante el cocinado. Deje siempre un tiempo de reposo, que ayuda a completar la cocción, antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.
-  Hierva tanto las salsas como las sopas cuando las recaliente.