



Comprender las etiquetas de los alimentos

La única manera de prevenir una reacción alérgica grave es evitar el alérgeno alimentario.

Leer cada etiqueta de los alimentos en cada ocasión es una de las mejores maneras de mantener seguros tanto a usted como a sus seres queridos. Muchas personas que manejan alergias alimentarias usan la “Regla de 3” para leer las etiquetas de los ingredientes: leer la etiqueta en la tienda, al desempacar sus alimentos y antes de servir la comida, a fin de volver a verificar que el alimento es seguro. Otros utilizan un sistema de pegatinas de color en los alimentos en la despensa o refrigerador, a fin de indicar que un adulto ha leído la etiqueta del ingrediente y determinó si el alimento es seguro o contiene el alérgeno.

Hay diversos enfoques que pueden funcionar, y determinadas leyes, tales como la Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, por sus siglas en inglés), ayudan a que sea más fácil entender las etiquetas de los alimentos a fin de que usted pueda manejar con seguridad sus alergias alimentarias o las de su hijo.

¿Qué es la FALCPA?

Esta ley requiere que las etiquetas de los alimentos se muestren claramente en inglés cuando uno de los “principales alérgenos alimentarios” o cualquier ingrediente que contenga proteínas de uno de los principales alérgenos alimentarios se añada como ingrediente en ese producto.

¿Qué alimentos deben etiquetarse?

Los alimentos preenvasados importados (cuando se venden en los Estados Unidos) o nacionales (fabricados en los Estados Unidos) deben tener una etiqueta que mencione los principales alérgenos alimentarios cuando se agreguen intencionalmente como ingrediente, o cuando algún ingrediente contenga proteínas de uno de los principales alérgenos alimentarios.

¿Qué alimentos se consideran los principales alérgenos alimentarios en virtud de la FALCPA?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) considera que los siguientes alimentos son los principales alérgenos alimentarios: leche, trigo, huevo, cacahuetes, frutos secos, pescado, crustáceos y soja. Estos alimentos representan el 90% de las reacciones alérgicas a los alimentos en los Estados Unidos.

¿Cómo muestran las etiquetas los principales alérgenos alimentarios?

Los fabricantes tienen dos opciones para indicar los principales alérgenos alimentarios en las etiquetas del producto. La primera opción es mencionar el alérgeno entre paréntesis después del ingrediente. La segunda opción es mencionar el alérgeno al final de la lista de ingredientes. A menudo, esta declaración del tipo “Contiene” aparece en negrita. Consulte el cuadro que figura más abajo para ver ejemplos de estas dos opciones.

Ejemplo 1: *Ingredientes: Proteína de suero (leche), lecitina (soja), cereza, azúcar, sabores naturales (almendra), sal.*

Ejemplo 2:

Ingredientes: Proteína de suero, lecitina, cereza, azúcar, sabores naturales, sal. Contiene: Leche, soja y almendra.

Contiene: Leche, soja y almendra.

¿Debe la etiqueta incluir la declaración “Contiene” al final con los principales alérgenos en negrita?

No. La declaración “Contiene” es una de las dos opciones que los fabricantes de alimentos tienen para enumerar la presencia de los principales alérgenos alimentarios.





¿Debe la etiqueta declarar “rastros” de cacahuete, leche u otros alérgenos que se hayan producido durante el procesamiento?

No. La FALCPA se aplica a ingredientes que se agregan intencionalmente a los productos alimenticios procesados. Las advertencias de precaución o declaraciones de asesoramiento (por ejemplo, “Puede contener ...”, “Procesados en una instalación con ...”) son voluntarias. Un fabricante no tiene la obligación de advertirle que puede haber rastros no intencionales de un alérgeno debido al contacto cruzado durante el procesamiento.

¿Debemos evitar los productos con advertencias de precaución (por ejemplo, Puede contener ...)?

La mayoría de los alergistas recomiendan evitar estos productos. Los estudios han demostrado que algunos de los productos realmente contienen alérgenos en cantidades lo suficientemente importantes como para causar una reacción alérgica.

Si un producto no tiene una advertencia de precaución, ¿significa que el producto es seguro para consumir?

No necesariamente. Los fabricantes no están obligados a advertirle si el producto se procesa en líneas o en una instalación con cualquier otro alimento.

¿Qué alimentos no están cubiertos por la FALCPA?

La FALCPA no se aplica a carnes frescas, frutas ni verduras frescas. Los alimentos de un restaurante que se colocan en un envoltorio o caja para llevar para el pedido de un cliente individual están exentos. Los aceites altamente refinados (incluso si son derivados de un alérgeno principal, como el maní o un fruto seco) también están exentos.

¿Se consideran los mariscos alérgenos principales?

Solo los crustáceos (por ejemplo, camarones, cangrejos, langostas) se consideran alérgenos principales. La FDA no considera a los mariscos moluscos (vieiras, almejas, mejillones y ostras) alérgenos principales, por lo que estos tipos de mariscos no tienen que ser declarados en las etiquetas de los alimentos.

¿Debe indicarse en la etiqueta el tipo específico de fruto seco, pescado o marisco?

Sí. Debe declararse el tipo específico de pescado (por ejemplo, atún, salmón), mariscos crustáceos (por ejemplo, camarón, cangrejo) o frutos secos (por ejemplo, anacardo, nuez).

¿Deben declararse todos los alimentos en las etiquetas de los alimentos?

No. Los únicos alimentos que tienen que ser declarados son los que la FDA considera principales alérgenos alimentarios: la leche, el trigo, el huevo, los cacahuetes, los frutos secos, los pescados, los mariscos crustáceos y la soja, o ingredientes que contienen proteínas de estos alimentos.

Los principales alérgenos alimentarios incluidos en los tintes (colorantes de los alimentos), las especias, los aromas, los aditivos y los coadyuvantes de elaboración, ¿deben figurar en las etiquetas?

Sí. Si estos ingredientes contienen un alérgeno alimentario principal, el alérgeno debe estar indicado en la etiqueta.

¿Qué sucede con los alimentos de las panaderías, tiendas de delicatessen, etc.?

La FALCPA no se aplica a los alimentos colocados en un recipiente o envoltorio para un pedido individual de un cliente, tales como alimentos de una panadería o un sándwich de un restaurante.

¿Cómo pueden los consumidores averiguar sobre la presencia de otros alérgenos como el sésamo, el kiwi, la mostaza, etc.?

Otros ingredientes alimentarios pueden o no ser declarados en la etiqueta. Los consumidores pueden llamar al fabricante y preguntar si un producto contiene el alérgeno en cuestión. En algunos casos, los fabricantes de alimentos pueden preferir no revelar sus ingredientes o recetas.



Para obtener más información, visite: foodallergy.org/foodlabels

