Consejos para evitar su alérgeno

La mayoría de los alimentos empaquetados en EE. UU. son regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA). Los productos cárnicos y de pollo son regulados por el Servicio de Seguridad e Inspección de Alimentos (Food Safety and Inspection Service, FSIS) del Departamento de Agricultura de EE. UU. (US Department of Agriculture, USDA). La FDA exige que los productores enumeren los nueve alérgenos principales en inglés simple en las etiquetas de los paquetes si los alimentos:

- incluyen un ingrediente que es un alérgeno alimentario principal (leche, trigo, huevo, maní, nueces de árbol, pescado, mariscos crustáceos, soya y ajonjolí);
- incluyen un ingrediente derivado de un alérgeno alimentario principal, como el suero, que proviene de la leche.

Un ingrediente que sea un alérgeno alimentario principal o que provenga de uno no puede incluirse en agrupaciones permitidas por la FDA, como "especia" o "saborizante", y debe ser enumerado por separado, como "saborizante de maní".

Para una dieta libre de trigo

Evite alimentos que contengan trigo o alguno de estos ingredientes:

- miga de pan
- bulgur
- extracto de cereal
- trigo racimoso
- cuscús
- harina de galleta salada
- trigo durum
- escanda menor
- trigo emmer
- sémola
- farro
- harina (todo uso, para pan, para pasteles, de trigo durum, enriquecida, Graham, de alto contenido de gluten, de alto contenido de proteína, instantánea, para repostería, leudante, de trigo suave, molida en acero, molida en piedra, de trigo integral)
- trigo verde tostado
- proteína de trigo hidrolizada
- Kamut®
- matzá, harina de matzá (también escrito como matzo, matzah o matza)
- pasta
- seitán
- semolina
- escanda
- trigo germinado
- triticale
- gluten de trigo vital
- trigo (salvado, durum, germen, gluten, hierba, malta, brotes, almidón)
- hidrolizado de salvado de trigo
- aceite de germen de trigo
- hierba de trigo
- proteína de trigo aislada

El trigo también se encuentra a veces en los siguientes productos:

- jarabe de glucosa
- avena
- salsa de soya
- almidón (almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón modificado para alimentos, almidón vegetal)
- surimi

Para una dieta libre de huevo

Evite alimentos que contengan huevo o alguno de estos ingredientes:

- albúmina (también escrita como albumen)
- huevo (seco, en polvo, sólidos, clara, yema)
- ponche de huevo
- globulina
- livetina
- lisozima
- mayonesa
- merengue (polvo de merengue)
- surimi
- vitelina

El huevo también se encuentra a veces en los siguientes alimentos:

- productos horneados
- productos empanizados
- espuma para bebidas (alcohólicas, café de especialidad)
- sustitutos de huevo
- arroz frito
- helado
- lecitina
- mazapán
- masmelos
- pastel de carne o albóndigas
- turrón
- pasta

Tenga en cuenta lo siguiente:

- A las personas alérgicas a los huevos de gallina a menudo se les aconseja no consumir huevos de otras aves porque las proteínas son similares.
- Aunque es la clara de huevo la que contiene las proteínas alergénicas, las personas alérgicas al huevo deben evitar consumirlo por completo. La FDA considera que los huevos de gallinas domésticas, patos, gansos, codornices y otras aves se clasifican como "huevos" para efectos del etiquetado de alérgenos alimentarios.

FARE Food Allergy Research & Education

La Investigación y Educación de Alergia a los Alimentos (Food Allergy Research and Education, FARE) elaboró esta publicación en junio de 2025. | foodallergy.org

FPP_AvoidingAllergens

Para una dieta libre de sésamo

Evite alimentos que contengan sésamo o alguno de estos ingredientes:

- Ajonjolí, semilla de ajonjolí
- Sésamo, aceite de sésamo
- Gomasio (sal de sésamo)
- Halva
- Harina de sésamo
- Aceite de sésamo*
- Pasta de sésamo
- Sal de sésamo
- Semilla de sésamo
- Sesamol
- Sesamum indicum
- Semolina
- Sim sim
- Tahini, tahina, tehina til

** Debido a que el aceite de sésamo no está refinado, se recomienda que las personas alérgicas al sésamo lo eviten.*

El sésamo también puede estar presente en productos no alimenticios, incluidos los siguientes:

- Cosméticos (incluso jabones y cremas)
- Medicamentos
- Suplementos nutricionales
- Alimentos para mascotas

En productos no alimenticios, el nombre científico del sésamo, *Sesamum indicum*, puede aparecer en la etiqueta.

Para una dieta libre de soya

Evite alimentos que contengan soya o alguno de estos ingredientes:

- edamame
- miso
- natto
- soya (albúmina de soya, queso de soya, fibra de soya, harina de soya, sémola de soya, helado de soya, leche de soya, nueces de soya, brotes de soya, yogur de soya)
- soya
- soya (cuajada, gránulos)
- proteína de soya (concentrada, hidrolizada, aislada)
- salsa de soya (shoyu)
- salsa de soya
- tamari
- tempeh
- proteína vegetal texturizada (Textured Vegetable Protein, TVP)
- tofu

La soya también se encuentra a veces en los siguientes productos:

- caldo vegetal
- goma vegetal
- almidón vegetal

Tenga en cuenta lo siguiente:

- La FDA exime que el aceite de soya altamente refinado se etiquete como alérgeno alimentario. Los estudios demuestran que la mayoría de las personas alérgicas pueden consumir con seguridad aceite de soya altamente refinado (no prensado en frío, ni prensado por expulsión, ni extruido).
- La mayoría de las personas alérgicas a la soya pueden consumir con seguridad lecitina de soya.

Siga las advertencias de su médico sobre estos ingredientes.

Para una dieta libre de nueces de árbol

Evite alimentos que contengan nueces de árbol o alguno de estos ingredientes:

- almendra
- nueces artificiales
- hayuco
- Nuez del Brasil
- nuez blanca
- anacardo
- castaña
- nuez de chinkapin
- avellana
- gianduja (mezcla de chocolate y avellanas)
- nuez de ginkgo
- nuez de nogal americano
- nuez de lichi
- nuez de macadamia
- pasta de mazapán/almendra
- Nuez de nangai
- extracto natural de nuez (por ejemplo, almendra, nuez del nogal)
- mantequillas de nueces (por ejemplo, mantequilla de anacardo)
- harina de nuez
- pulpa de nuez
- pasta de nuez (p. ej., pasta de almendra)
- trozos de nuez
- pecana
- nuez pili
- piñón (también conocido como nuez india, pignoli, pigñolia, pignon, piñón y pinyon)
- pistacho
- praliné
- nuez de karité
- nuez del nogal

Las nueces de árbol también se encuentran a veces en los siguientes productos:

- extracto de cáscara de nuez negra (saborizante)
- extracto natural de nuez
- destilados de nuez/extractos alcohólicos
- aceites de nuez (por ejemplo, aceite de nuez del nogal, aceite de almendra)
- pesto
- extracto de cáscara de nuez de nogal (saborizante)
- Mortadela (puede contener pistacho)

Tenga en cuenta lo siguiente:

El coco no es una nuez de árbol y fue eliminado de la guía de etiquetado de la FDA sobre nueces de árbol en enero de 2025. Esto significa que no será tratado como un alérgeno alimentario principal y no se incluirá en una declaración de "Contiene: nueces de árbol (coco)" en las etiquetas de los alimentos. Sin embargo, el coco puede ser un alérgeno alimentario y debe aparecer individualmente en la lista de ingredientes cuando se utilice en un alimento.

FARE Food Allergy Research & Education

La Investigación y Educación de Alergia a los Alimentos (Food Allergy Research and Education, FARE) elaboró esta publicación en junio de 2025. | foodallergy.org

FPP_AvoidingAllergens

Para una dieta libre de mariscos crustáceos

Evite alimentos que contengan mariscos o alguno de estos ingredientes:

- percebes
- cangrejo
- cangrejo de río (crawdad, crayfish, ecrevisse)
- kril
- langosta (bogavante, langoustine, bichos de la bahía de Moreton, langostinos, tomalley)
- langostinos
- camarones (crevette, langostinos)

Es posible que su médico le aconseje evitar los moluscos o estos ingredientes:

- abulón
- almejas (cherrystone, geoduck, littleneck, pismo, quahog)
- berberecho
- jibia
- lapa (lapas, opihi)
- mejillón
- pulpo
- ostras
- caracol de mar
- vieiras
- pepino de mar
- erizo de mar
- caracoles (escargot)
- calamar (calamari)
- buccino (caracol turbante)

Los mariscos también se encuentran a veces en los siguientes productos:

- bullabesa
- tinta de jibia
- glucosamina
- caldo de pescado
- saborizantes de comida de mar (p. ej., extracto de cangrejo o almeja)
- surimi

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Evite los restaurantes de comida de mar. Los mariscos pueden entrar en contacto con otros alimentos durante el almacenamiento y la preparación.
- Permanezca alejado de las áreas en que se estén cocinando mariscos. La proteína de mariscos puede quedar en el vapor liberado durante la cocción.
- La FDA no considera a los moluscos, como ostras, almejas y vieiras, como alérgenos alimentarios principales, lo que significa que las leyes de etiquetado de alérgenos alimentarios principales no se aplican.

Para una dieta libre de leche

Evite alimentos que contengan leche o alguno de estos ingredientes:

- mantequilla, grasa de mantequilla, aceite de mantequilla, ácido de mantequilla
- éster(es) de mantequilla
- suero de mantequilla
- caseína
- hidrolizado de caseína
- caseinatos (en todas sus formas)
- queso
- requesón
- crema
- cuajadas
- natillas
- diacetilo
- ghee
- half-and-half (mitad leche, mitad crema)
- lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina
- lactoferrina
- lactosa
- lactulosa
- leche (en todas sus formas, incluida condensada, derivada, seca, evaporada, leche de cabra y leche de otros animales, baja en grasa, malteada, grasa de leche, descremada, en polvo, proteína, desnatada, sólidos, entera)
- hidrolizado de proteína de leche
- pudín
- Recaldent®
- caseína de cuajo
- crema agria, sólidos de crema agria
- sólidos de leche agria
- tagatosa
- suero de leche (en todas sus formas)
- hidrolizado de proteína de suero de leche
- yogur

La leche se encuentra a veces en los siguientes productos:

- sabor artificial a mantequilla
- productos horneados
- dulces de caramelo
- chocolate (incluido el chocolate oscuro)
- cultivo iniciador de ácido láctico y otros cultivos bacterianos
- carne para fiambres, perros calientes, salchichas
- margarina
- nisina
- productos no lácteos
- turrón

Tenga en cuenta lo siguiente:

- A las personas alérgicas a la leche de vaca a menudo se les recomienda evitar la leche de otros animales porque las proteínas son similares. La FDA considera que la leche de vacas domésticas, cabras, ovejas y otros rumiantes se clasifica como "leche" para efectos del etiquetado de alérgenos alimentarios.
- Algunas formas comerciales de suero y caseína no son producidas por animales y por ello se pueden promocionar como "aptas para veganos", pero aún contienen proteína de leche y actúan como alérgenos alimentarios.
- La leche se puede utilizar en productos de cuidado personal y a veces se emplea como ingrediente inactivo en medicamentos y productos medicados (como la pasta dental).

FARE
Food Allergy Research & Education

La Investigación y Educación de Alergia a los Alimentos (Food Allergy Research and Education, FARE) elaboró esta publicación en junio de 2025. | foodallergy.org

FPP_AvoidingAllergens

Para una dieta libre de pescado

El pescado se encuentra a veces en los siguientes productos:

salsa barbacoa
bullabesa
ensalada César
caviar
saborizante de pescado
harina de pescado
extracto de pescado

gelatina de pescado (gelatina kosher, gelatina marina)
aceite de pescado
imitación de salsa de pescado o mariscos
cola de pescado, vejiga natatoria de lutefisk, vejigas natatorias
caldo de pescado

harina de pescado
nuoc mam (nombre vietnamita para la salsa de pescado; tenga cuidado con los nombres culturalmente específicos)
pizza (con anchoas)
hueva
aderezo de ensalada

saborizante de comida de mar
cartílago de tiburón
aleta de tiburón
surimi
sushi, sashimi
salsa Worcestershire

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Evite los restaurantes de comida de mar. El pescado puede entrar en contacto con otros alimentos durante el almacenamiento y la preparación, incluidas las proteínas de pescado liberadas en el aceite de fritura durante el proceso de fritura profunda.
- Permanezca alejado de las áreas en que se esté cocinando pescado. La proteína de pescado puede quedar en el vapor liberado durante la cocción.

Para una dieta libre de maní

Evite alimentos que contengan maní o alguno de estos ingredientes:

nueces artificiales
nueces de cerveza
aceite de maní prensado en frío, prensado por expulsión o extruido

cacahuates
nueces molidas
nueces mixtas

nueces de mono
trozos de nuez
pulpa de nuez

mantequilla de maní
harina de maní
hidrolizado de proteína de maní

El maní se encuentra a veces en los siguientes productos:

caramelos (incluidos los caramelos de chocolate)

chili
rollitos primavera

salsa para enchiladas
mazapán

salsa de mole
turrón

Tenga en cuenta lo siguiente:

- La FDA exime que el aceite de maní altamente refinado, también conocido como aceite de Arachis, sea etiquetado como alérgeno alimentario. Losestudios demuestran que la mayoría de las personas alérgicas pueden consumir con seguridad aceite de maní altamente refinado (aceite de maní no prensado en frío, ni prensado por expulsión, ni extruido). Siga las advertencias de su médico.
- Algunas personas alérgicas al maní también pueden reaccionar al lupino (también llamado lupín) o a la proteína de guisante. Asegúrese de analizar el riesgo con un alergólogo.
- Las semillas de girasol, las nueces de árbol y las mantequillas de nueces de árbol alternativas a veces se producen en equipos que también procesan maní. Póngase en contacto con el fabricante antes de consumir estos productos.

Para obtener más información, visite foodallergy.org/foodlabels

FARE Food Allergy Research & Education

La Investigación y Educación de Alergia a los Alimentos (Food Allergy Research and Education, FARE) elaboró esta publicación en junio de 2025. | foodallergy.org

FPP_AvoidingAllergens