

# Cómo leer las etiquetas de los alimentos si tiene alergias a los alimentos

Debe leer las etiquetas de todos los alimentos que consuma para asegurarse de que no incluyan alimentos o ingredientes a los que sea alérgico. Esta hoja lo ayudará a leer y comprender las etiquetas de los alimentos.



## ¿Cuáles son los principales alérgenos alimentarios que DEBEN figurar en la etiqueta de los alimentos?



En los EE. UU. hay 9 alérgenos alimentarios principales que deben figurar en la etiqueta. Estos incluyen:

- Mariscos crustáceos (esto incluye camarones, cangrejos o langostas pero no vieiras, almejas, mejillones u ostras)
- Huevos
- Pescado con aletas (como el atún o el salmón)
- Leche
- Maní
- Nueces de árbol (como almendras, anacardos o nueces)
- Sésamo
- Soja
- Trigo

## ¿Qué alimentos DEBEN enumerar los principales alérgenos alimentarios en la etiqueta?

La ley requiere que todos los alimentos **envasados** que se venden en EE. UU. enumeren el ingrediente alérgeno alimentario principal si:

- Tienen un ingrediente que es un alérgeno alimentario principal
- Incluyen un alérgeno alimentario principal como parte de otro ingrediente enumerado en el alimento, como una mezcla de especias o un condimento.

**INGREDIENTES:** Harina enriquecida sin blanquear (harina de trigo, harina de cebada malteada, ácido ascórbico [acondicionador de la masa], niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), azúcar, sabor natural.

**CONTIENE:** Trigo.

## ¿Qué alimentos NO necesitan enumerar los principales alérgenos alimentarios en la etiqueta?

- Alimentos frescos, tales como carnes, aves de corral, frutas y verduras
- Alimentos de restaurante envueltos en un paquete de comida para llevar a un cliente (esto incluye panaderías y rotiserías)
- Aceites muy refinados (incluso si provienen de un alérgeno principal, como el aceite de maní o de soja)

## ¿Cómo se indican los principales alérgenos alimentarios en las etiquetas de los alimentos?

Las empresas alimentarias tienen 2 opciones para incluir los alérgenos alimentarios en las etiquetas. A veces se incluyen ambas opciones en la misma etiqueta. Las opciones incluyen:

1. Enumerar el alérgeno en la lista de ingredientes. A veces también se incluye entre paréntesis el nombre común en inglés del alérgeno. Por ejemplo: **suero de leche (milk)**.
2. Enumerar el alérgeno inmediatamente después de la lista de ingredientes mediante la expresión **“Contiene”**. Cuando el alérgeno alimentario forma parte de un grupo más amplio de alimentos, como las nueces de árbol, la etiqueta también debe mencionar el alimento específico incluido. Por ejemplo: **Contiene: nueces de árbol (walnut)**.

**INGREDIENTES:** SÉMOLA (TRIGO), HARINA DE TRIGO DURO (TRIGO), NIACINA, SULFATO FERROSO (HIERRO), MONONITRATO DE TIAMINA, RIBOFLAVINA, ÁCIDO FÓLICO.  
**CONTIENE: TRIGO.**  
**FABRICADO EN UNA INSTALACIÓN QUE USA HUEVOS.**

Algunas etiquetas contienen advertencias denominadas etiquetado de precaución sobre alérgenos. Esto incluye frases tales como **PUEDEN CONTENER** o **ELABORADO EN UNA INSTALACIÓN CON**. No todas las empresas de alimentos utilizan estas advertencias. Pregúntele a su médico si debe evitar alimentos con estas advertencias.

## ¿Cómo puedo averiguar sobre otros ingredientes a los que puedo ser alérgico y que no son un alérgeno principal?

Si un ingrediente no es uno de los 9 alérgenos principales, es posible que no figure en la lista de ingredientes por su nombre común. **Por ejemplo, el maíz puede aparecer como grano de maíz.**

Siempre puede obtener más información si llama a la empresa de alimentos para preguntar si un producto contiene determinados alérgenos. La información de contacto se puede encontrar en la etiqueta del alimento o en el sitio web de la empresa. En algunos casos, es posible que la empresa no quiera compartir sus recetas.

“Leer las etiquetas de los alimentos es muy importante si usted o alguien de su familia tiene alergia a los alimentos”. Les digo a mis pacientes que lean cada etiqueta 3 veces para asegurarse de que el alimento sea seguro”.

1. Lea la etiqueta **una vez, cuando lo compre en la tienda.**
2. Lea la etiqueta **una vez más, cuando lo guarde en el hogar.**
3. Lea la etiqueta **una tercera vez, antes de consumirlo o servirlo.**



Obtenga más información sobre cómo vivir de manera segura con alergias a los alimentos en [FoodAllergy.org](https://www.foodallergy.org).