



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

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

Con el fin de ayudar a los estadounidenses a evitar los riesgos que representan los alérgenos alimentarios para la salud, el Congreso aprobó la **Ley sobre el Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act) de 2004**.

Esta ley se aplica a todos los alimentos, tanto nacionales como importados, cuyas etiquetas están reguladas por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). (La FDA regula el etiquetado de todos los alimentos, a excepción de la carne de ave, la mayoría de las carnes rojas, ciertos productos derivados del huevo y la mayoría de las bebidas alcohólicas).

- Antes de la aprobación de la ley FALCPA, se exigía que las etiquetas de los alimentos que contuvieran dos o más ingredientes, detallaran todos los ingredientes por sus nombres comunes. Sin embargo, los nombres de algunos ingredientes no identifican claramente su fuente alimentaria.
- Actualmente, la ley exige que las etiquetas 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.

Información sobre los alimentos etiquetados antes del 1 de enero de 2006

La ley FALCPA no exigió que se volviera a etiquetar los productos alimentarios etiquetados antes del 1 de enero de 2006, elaborados con un alérgeno alimentario principal y que no identificaban el nombre de su fuente alimentaria en la lista de ingredientes. Aunque es poco probable que alguno de estos aún permanezca en los estantes de las tiendas, debe tener especial cuidado de leer la lista completa de ingredientes en las etiquetas de alimentos cuando realice sus compras.

¿Cuáles son 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”.



Alergias a los alimentos: ¿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**.

La cruda realidad:

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.

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.



Alerta sobre alergias:

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.

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.

Para obtener mayor información sobre alergias a los alimentos visite

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

