



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

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

Alergias a los Alimentos

Lo Que Usted Necesita Saber

Cada año, millones de estadounidenses tienen reacciones alérgicas a alimentos. Aunque la mayoría de las alergias alimentarias provocan síntomas relativamente leves y menores, algunas pueden causar reacciones severas e incluso poner la vida en peligro.

No hay cura para las alergias a los alimentos. Evitar estrictamente los alérgenos alimentarios, además de reconocer y tratar con rapidez estas reacciones alérgicas, son medidas importantes para prevenir consecuencias graves de salud.



La Función de la FDA:

Nuevas Etiquetas para el 2006

Para ayudar a los estadounidenses a evitar los riesgos a la salud causados por alimentos alérgenos, en el 2004 el Congreso aprobó la **Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor**. La nueva ley se aplica a todos los alimentos regulados por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. (FDA), tanto nacionales como importados, etiquetados a partir del 1º de enero de 2006 inclusive (la FDA regula todos los alimentos excepto carnes rojas, carnes de aves y ciertos productos de huevos).

- Antes de la nueva ley, las etiquetas de alimentos producidos con dos o más ingredientes debían enumerar todos los **ingredientes** con sus nombres comunes o usuales. Los nombres de algunos ingredientes, sin embargo, no identificaban claramente su origen.
- Ahora, las etiquetas exigidas por la nueva ley deben identificar claramente el **origen** de todos los ingredientes que sean o se deriven de los **ocho alérgenos alimentarios más comunes**.

Como resultado, las etiquetas de alimentos ayudarán a los consumidores alérgicos a identificar alimentos o ingredientes peligrosos, de modo que puedan evitarlos más fácilmente.

Información Sobre los Alimentos Etiquetados Antes del 1º de enero del 2006

Los alimentos etiquetados antes del 1º de enero del 2006 no necesitan ser etiquetados nuevamente en virtud de la nueva ley. Sin embargo, estos alimentos aún pueden encontrarse en estantes de tiendas; por lo tanto, asegúrese de tener esto presente al comprar y siempre tenga especial cuidado al leer etiquetas.

¿Cuáles Son los Principales Alérgenos Alimentarios?

Si bien hay más de 160 alimentos que pueden provocar reacciones alérgicas en las personas que sufren de alergias alimentarias, la nueva ley identifica los ocho alimentos alergénicos más comunes. Estos alimentos ocasionan el 90 por ciento de las reacciones alérgicas alimentarias y son las fuentes de las que se derivan muchos otros ingredientes.

Los ocho alimentos identificados por la ley son:

1. **Leche**
2. **Huevos**
3. **Pescado** (ej.: perca, lenguado, bacalao)
4. **Crustáceos** (ej.: cangrejo, langosta, camarones)
5. **Frutos secos** (ej.: almendras, nueces, pacanas)
6. **Maníes**
7. **Trigo**
8. **Soja**

Estos ocho alimentos y cualquier ingrediente que contenga proteínas derivadas de uno o más de ellos, son designados por la nueva ley como los “principales alérgenos alimentarios”.

Cómo se Mencionan los Principales Alérgenos Alimentarios

La nueva ley exige que las etiquetas identifiquen el alimento base de todos los principales alérgenos alimentarios. A menos que el origen de un alérgeno alimentario principal sea parte del nombre común o usual del ingrediente (o que ya esté identificado en la lista de ingredientes), debe incluirse **en una de dos formas**.

El nombre del origen alimentario de un alérgeno principal debe aparecer:

1. **En paréntesis** después del nombre del ingrediente.
Ejemplos: “lecitina (soja)”, “harina (trigo)”, “suero (leche)”

O SI NO:

2. **Inmediatamente después o al lado de** la lista de ingredientes en una declaración “contiene”.

Ejemplos: “Contiene trigo, leche y soja.”



Alergias a los Alimentos: *Qué Hacer Si Aparecen Síntomas*

La aparición de síntomas (vea a la derecha el apartado Conozca los Síntomas) después de ingerir alimentos puede ser un signo de una alergia alimentaria. El alimento o los alimentos que originaron estos síntomas deberán evitarse, y la persona afectada deberá ver a un médico o a un proveedor de atención de salud para hacerse los análisis y estudios adecuados.

- Las personas a quienes se les detecte una alergia alimentaria deberán aprender a **leer etiquetas** y **evitar los alimentos peligrosos**. También deberán aprender, para casos de ingestión accidental, a **reconocer los primeros síntomas** de una reacción alérgica, y contar con información y medios de tratamiento adecuados.
- Las personas con una alergia a los alimentos ya detectada, que comienzan a sentir síntomas durante o después de la ingestión de uno de estos alimentos, deben **iniciar el tratamiento inmediatamente** y acudir a **una sala de emergencias cercana** si los síntomas se agudizan.

Conozca los Síntomas

Los síntomas de las alergias a los alimentos generalmente aparecen entre unos pocos minutos y dos horas después de que una persona haya comido el alimento al que es alérgico.

Las reacciones alérgicas pueden incluir

- Urticaria
- Piel enrojecida o erupción
- Sensación de escozor o comezón en la boca
- Hinchazón en el rostro, la lengua o los labios
- Vómitos y/o diarrea
- Espasmos abdominales
- Tos o jadeo
- Mareos o vértigo
- Hinchazón en la garganta y las cuerdas vocales
- Dificultad al respirar
- Pérdida del conocimiento

Información Acerca de Otros Alérgenos

Algunas personas pueden incluso ser alérgicas –y tener reacciones graves– a alimentos distintos de los ocho identificados por la nueva ley. Entonces, siempre asegúrese de leer cuidadosamente la lista de ingredientes de la etiqueta del alimento para evitar los alérgenos alimentarios en cuestión.

La Cruda Realidad:

Las Alergias Alimentarias Severas Pueden Amenazar la Vida

Después de la ingestión de un alérgeno alimentario (o varios), una persona con alergias a los alimentos puede sufrir una reacción alérgica severa, con riesgos para la vida, llamada **anafilaxia**.

Puede conducir a:

- contracción de las vías respiratorias
- disminución severa de la presión sanguínea y shock (“**shock anafiláctico**”)
- ahogo por hinchazón en la garganta

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

- 30.000 visitas a salas de emergencias
- 2.000 casos de hospitalización
- 150 muertes

La rápida administración de epinefrina por autoinyección (por ejemplo, Epi-pen) durante los primeros síntomas de anafilaxia puede ayudar a evitar estas consecuencias graves.



Alerta de Alergias:

Los Síntomas Leves Pueden Hacerse Más Fuertes

Los síntomas inicialmente leves que aparecen después de ingerir un alérgeno alimentario no siempre son un signo de poca gravedad. De hecho, si no se tratan de inmediato, estos síntomas pueden volverse más graves en muy poco tiempo e incluso derivar en **anafilaxia**.

Vea el apartado La Cruda Realidad.

Para obtener más información sobre alergias alimentarias, visite

www.cfsan.fda.gov/~dms/alrgqa.html

