

Alergias a los alimentos: Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Sepa qué evitar

La Ley sobre el Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA) de 2004 dice que la fuente de ingredientes de algunos alérgenos alimentarios debe aparecer en la etiqueta. La ley cubre los 8 alérgenos alimentarios más comunes que son:

- Leche
- Soya
- Cacahuates (maní)
- Trigo
- Huevos
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos

Lea todas las etiquetas. Esto incluye alimentos, medicamentos, vitaminas, cremas, enjuague bucal, pasta de dientes y alimento para perros.

Lea la etiqueta cada vez que compre el producto. Los ingredientes pueden cambiar sin advertencia.

¿En qué parte de la etiqueta se mencionan los alérgenos?

Los alérgenos se pueden encontrar en la etiqueta de los alimentos en dos sitios.

Etiqueta muestra

1. **En la lista de ingredientes.** Esta lista debe mencionar el nombre común, como trigo. El nombre común (trigo o "wheat") puede estar entre paréntesis después del nombre del ingrediente (sémola o "semolina").
2. **En la declaración de "contenido"** que siempre menciona el nombre común, como trigo ("wheat").

INGREDIENTS: SEMOLINA (WHEAT), DURUM FLOUR, NIACIN, IRON (FERROUS SULFATE), THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID.

CONTAINS WHEAT INGREDIENTS. THIS PRODUCT IS MANUFACTURED ON EQUIPMENT THAT PROCESSES PRODUCTS CONTAINING EGGS.

¿Qué es la advertencia del fabricante?

Esta advertencia le informa que **es posible** que haya una contaminación cruzada con un alérgeno. Se pueden usar frases como "puede contener", "procesado en" o "fabricado en". Estas advertencias pueden aparecer en cualquier lugar en la etiqueta. (Vea el ejemplo; la última oración en la etiqueta de muestra: "Este producto se fabrica con equipo que procesa productos que contienen huevos").

Evite alimentos que tengan una advertencia del fabricante en la etiqueta.

Este tipo de etiquetas es voluntario pues **no está regulado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)**. Usted no sabrá el riesgo de contaminación cruzada basándose en la declaración. Una etiqueta que dice "procesado en una instalación" **no significa** que el alimento es más seguro que un alimento que dice "puede contener".

Puede llamar al fabricante para obtener más información sobre el riesgo de contaminación cruzada.

Para obtener más información

Clase **Cuidando a los niños con alergias a los alimentos** de Children's Hospital of Wisconsin.
Para obtener más información e inscribirse, vaya a www.maxishare.com/conferences.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica.
Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**