

LOS ALÉRGENOS

10. Mostaza
11. Granos de sésamo
12. Dióxido de azufre y sulfitos (> 10mg/kg o litro)
13. Altramuces
14. Moluscos

8. Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces macadamia o nueces de Australia)
9. Apio



1. Cereales que contengan gluten (trigo, centeno, cebada y avena) o sus variedades híbridas
2. Crustáceos
3. Huevos

4. Pescado
5. Cacahuets
6. Soja
7. Leche**

* Los 14 grupos de sustancias que causan alergias o intolerancias alimentarias reguladas a efectos de información al consumidor por el Reglamento (UE) N° 1169/2011.

** Incluida la lactosa, el azúcar de la leche causante de la intolerancia en aquellas personas con ausencia o bajo nivel de la enzima lactasa.

Un alérgeno es una sustancia que provoca una reacción alérgica, es decir, que cuando la persona entra en contacto (ingerir, tocar u oler) con esta sustancia, le produce una reacción adversa del sistema inmune. Pequeñas cantidades del alérgeno, puede desencadenar una reacción alérgica, produciendo una serie de síntomas, como urticaria, dificultad para respirar o hinchazón de la cara. En el peor de los casos, puede dar lugar a un shock anafiláctico. Ante cualquiera de estos síntomas, se requiere de asistencia médica.

La normativa europea marca una lista de 14 grupos de alérgenos, de obligado etiquetado, que son los que se presentan con mayor prevalencia. No obstante, existen personas alérgicas a otros alimentos, como frutas o legumbres, por lo que es importante leer toda la lista de ingredientes.

CÓMO FACILITAR LA INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

ALIMENTOS ENVASADOS

Lista de ingredientes

- Los alérgenos figurarán en la lista de ingredientes de forma destacada.
- Si no hay lista de ingredientes, se indicarán después de la palabra “contiene”.

Etiquetado precautorio de alérgenos

- En el etiquetado, podemos encontrar menciones como “Puede contener (alérgeno)”.
- Es una manera de advertir al consumidor de la posible presencia no intencionada e inevitable de un alérgeno, como podría ser por contaminación cruzada.

ALIMENTOS NO ENVASADOS

Etiquetas adheridas al alimento

Si se ha envasado previamente (y la venta sea sin vendedor).

Rotulada en carteles

- Colocados donde los alimentos se presenten para su venta
- En alimentos previamente envasados que la venta se hace con vendedor

Venta a distancia (internet).

- La información se facilita al consumidor antes de que se realice la compra, sin coste adicional.
- Se acompañará a los productos de forma escrita en el momento de su entrega.

Por otros medios apropiados (restaurante).

- Antes de que finalice la compra y sin coste adicional.
- En el establecimiento se debe indicar donde se puede obtener esta información o quien dirigirse, y si se facilita oralmente, debe haber un registro escrito o electrónico a disposición de los consumidores

Cómo prevenir las alergias alimentarias



Con información alimentaria

¡Leer el etiquetado!