

Alergias e intolerancias alimentarias

Las reacciones adversas a los alimentos pueden deberse a una **alergia alimentaria** (el sistema inmune reacciona contra ciertas sustancias que están en los alimentos, llamados alérgenos) o una **intolerancia alimentaria** (cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes, aunque el sistema inmunológico no interviene en las reacciones producidas).

INFORMACIÓN SOBRE INGREDIENTES Y SUSTANCIAS QUE CAUSAN ALERGIAS E INTOLERANCIAS

SE DEBE INFORMAR OBLIGATORIAMENTE

“sobre todo ingrediente que cause alergias o intolerancias y se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea en forma modificada.”

La información sobre alérgenos debe estar disponible siempre que la soliciten los consumidores.

¿CUÁLES SON LOS ALÉRGENOS?

Hay **14 sustancias alérgicas** que deben indicarse de forma clara. Son las siguientes:



GLUTEN

Cereales que contienen gluten. Cebada, centeno, trigo (espelta y khorasan), avena o variedades híbridas y productos derivados.



CRUSTÁCEOS

Crustáceos y productos a base de crustáceos. Cangrejos, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, langostas, etc.



HUEVOS

Huevos y productos a base de huevo.



PESCADO

Pescado y productos a base de pescado.



CACAHUETES

Cacahuets y productos a base de cacahuets.



SOJA

Soja y productos a base de soja.



LÁCTEOS

Lácteos: leche y sus derivados (incluida la lactosa).



FRUTOS

Frutos de cáscara y productos derivados. Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, pistachos.



APIO

Apio y productos derivados.



MOSTAZA

Mostaza y productos derivados. En semillas, en polvo o en forma líquida.



SÉSAMO

Granos de sésamo y productos a base de grano de sésamo.



SULFITOS

Dóxido de azufre y sulfitos.



MOLUSCOS

Moluscos y productos a base de moluscos. Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bigaros, chirlas, berberechos, pulpo, calamar, etc.



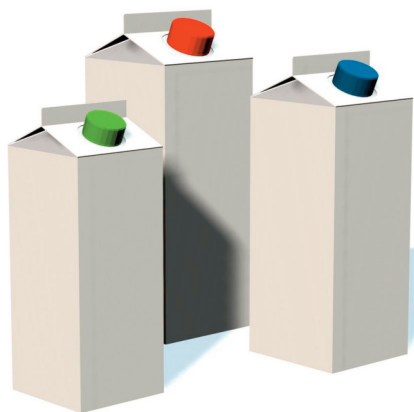
ALTRAMUZ

Altramuces y productos a base de altramuces.

¿QUÉ PRODUCTOS DEBEN CONTENER ESTA INFORMACIÓN?

ALIMENTOS ENVASADOS

TODOS LOS ALIMENTOS ENVASADOS DEBEN INFORMAR DE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS EN SU ETIQUETADO O ENVASE



¿DÓNDE?

Conviene revisar cuidadosamente la lista de ingredientes para comprobar si contiene alguno de los alérgenos indicados anteriormente. En el etiquetado aparecerá:

- ▶ **EN LA LISTA DE INGREDIENTES**, el nombre del ingrediente alérgeno mediante una composición tipográfica diferente (tipo de letra, estilo o color del fondo) y con tamaño mínimo de letra.
- ▶ **SI NO HAY LISTA DE INGREDIENTES**, se utilizará la palabra “contiene” seguida del ingrediente alérgeno.

ALIMENTOS SIN ENVASAR

- ▶ Los presentados para su venta sin envasar o envasados en el establecimiento de venta, a petición del comprador (ej. embutidos, panes, sándwiches, tartas, comidas preparadas u otros alimentos a granel...);
- ▶ Los envasados por los titulares de los comercios minoristas para su venta inmediata en el establecimiento o establecimientos de su propiedad (como hospitales, escuelas, residencias de mayores, restaurantes...);
- ▶ Los entregados para las colectividades o sirvan comidas (bares, cafeterías, restaurantes, comedores escolares o de empresa y similares).



¿DÓNDE?

Se permiten diversas modalidades para facilitar la información. Lo más recomendable es informar por escrito. Se destacará mediante una composición tipográfica que la diferencie (tipo de letra, estilo o color del fondo) y con un tamaño mínimo de letra:

- ▶ en las etiquetas adheridas al alimento, si se ha envasado;
 - ▶ en carteles colocados donde los alimentos se presentan para su venta;
 - ▶ en otros medios apropiados (menú, cartas, recetario de los productos que se comercializan, ficha técnica...); o
 - ▶ verbalmente. Aunque deberá existir también un registro escrito o electrónico de los ingredientes que es obligatorio declarar (en el establecimiento, mediante fichas de productos, recetas de los platos elaborados...).
- Esta información debe indicarse de forma fácilmente visible y debe estar accesible al consumidor antes de que finalice el acto de compra y sin coste adicional, en el lugar del establecimiento donde puede obtener esta información o a quién debe dirigirse el consumidor para solicitarla.

En la venta a distancia (p. ej. mediante pedido telefónico a un establecimiento de comida para llevar), la información sobre alérgenos debe proporcionarse siempre sin coste adicional, antes de que se realice la compra (por teléfono o en la web) y de forma escrita en el momento de la entrega del alimento.