

## 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.

## **For more information**

Children's Hospital of Wisconsin **Caring for Children with Food Allergies** class. For more information and to register, go to [www.maxishare.com/conferences](http://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.**