Alergias a los alimentos



Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Sepa qué evitar

La Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, por sus siglas en inglés) de 2004 y la Ley de Seguridad, Tratamiento, Educación e Investigación de Alergias Alimentarias (FASTER, por sus siglas en inglés), dicen que la fuente de ingredientes de algunos alérgenos alimentarios debe aparecer en la etiqueta. Estas leyes cubren los 9 alérgenos alimentarios más comunes que son:

Leche

Trigo

Pescado

Soya

Huevos

Mariscos

Cacahuates (maní)

Frutos secos

Ajonjolí

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 FOLIDMENT THAT DROCESSES DRODLICTS

¿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, por sus siglas en inglés). 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 sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso: https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents

#1576SP junio 2022 Page 1 of 2



ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica.

Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

#1576 SP junio 2022 Page 2 of 2