





ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS: INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Las alergias y las intolerancias alimentarias son reacciones adversas que se producen en individuos sensibles a la ingestión de ciertos alimentos. Se considera que entre un 1-3% de la población adulta y un 4-6% de los niños presenta esta característica, pudiendo sufrir trastornos de distinta gravedad como consecuencia de la ingesta de alimentos que son perfectamente tolerados por la mayoría de las personas.

Los consumidores que sufren alergias o intolerancias alimentarias deben **evitar el consumo** de los alimentos que desencadenan su proceso, ya que incluso pequeñas cantidades pueden provocar trastornos graves.

Para ello es imprescindible que las sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias y sus derivados estén claramente identificados en la información que llega al consumidor, tanto en alimentos envasados como no envasados.

¿CUÁLES SON LAS SUSTANCIAS Y PRODUCTOS QUE SE DEBEN DECLARAR Y EN QUE ALIMENTOS SE PUEDEN ENCONTRAR?

	Cereales que contengan gluten: trigo (como espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas
Harina, almidón, salvado, sémola, cuscús, pasta, pan, galletas, bollería y repostería, cereales para desayuno, productos cárnicos, rebozados...	
	Crustáceos
Todas las especies, gambas, cigalas, langostinos, cangrejos..., chitosan, patés de marisco...	
	Huevos
Lecitina de huevo (E-322), lisozima (E-1105), albúmina, globulina, livetina, ovoalbúmina, ovomucoide, ovovitelina, vitelina, luteína (E-161b), huevo en polvo, huevo pasteurizado, mayonesa, allioli, bollería y repostería, helados, batidos, turrónes, flanes, pastas al huevo, platos preparados, productos cárnicos...	
	Pescado
Todas las especies, aceites de pescado, extractos de pescado, patés de pescado, omega-3 derivados de pescado, gelatina de pescado, proteína de pescado, caldos de pescado, harinas de pescado, surimi, caldo en pastillas...	

	Cacahuetes
Aceite de cacahuete, harina de cacahuete, mantequilla de cacahuete, salsas orientales, chocolate, galletas, rosquilletas...	
	Soja
Brotes de soja, semillas, lecitina de soja (E-322), tofu, proteínas de soja, proteína vegetal hidrolizada, harina de soja, salsa de soja, postres, productos cárnicos...	
	Leche
Proteínas lácteas: caseína, caseinato, lactoglobulina, lactoalbúmina. Lactosa, suero, yogur, queso, mantequilla, kéfir, cuajada, helados, crema, batidos, flan, natillas, postres lácteos, galletas, bollería y repostería, chocolates con leche, caramelos con leche, croquetas, fiambres...	
	Frutos de cáscara: Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces macadamia o nueces Australia
Aceite de frutos secos, mantequilla de frutos secos, praliné, mazapán, turrón, esencias y aromas de frutos secos, pastas y cremas con frutos secos, bollería y repostería, helados, salsas orientales, muesli, postres...	
	Apio
Tallos, hojas, semillas, condimentos, ensaladas, productos cárnicos, salsas, cremas, platos preparados...	
	Mostaza
Semillas de mostaza, salsa de mostaza, encurtidos, curry, marinados, productos cárnicos, aliños...	
	Sésamo
Semillas de sésamo, aceite de sésamo, humus, salsas orientales, pan, muesli, galletas...	
	Altramuces
Semillas, harinas, panes, pasteles...	
	Moluscos
Todas las especies, mejillones, caracoles, almejas, chirlas, tellinas, pulpos, cremas, platos preparados...	
	Dióxido de azufre y sulfitos
Aditivos conservantes: E-220 dióxido de azufre, E-221 sulfito de sodio, E-222 sulfito ácido de sodio, E-223 metabisulfito sódico, E-224 metabisulfito potásico, E-226 sulfito de calcio, E-227 sulfito ácido de calcio, E-228 sulfito ácido de potasio Frutas y verduras desecadas, confitadas, bebidas refrescantes, bebidas fermentadas (vino, cerveza, sidra...), vinagre, preparados cárnicos, crustáceos, encurtidos...	

¿CÓMO DEBE LLEGAR LA INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR?

ALIMENTOS ENVASADOS

- ❖ En la **lista de ingredientes**, con una referencia clara (p. ej. leche, huevo, almendra, trigo...)
- ❖ **Resultado** del resto con diferente tipo de letra, negrita, estilo, color de fondo...
- ❖ Si no hay lista de ingredientes se incluirá la palabra «**contiene**» seguida del nombre de la sustancia o producto
- ❖ Cuando la denominación del alimento incluya el nombre de la sustancia o producto (p. ej. "bebida de soja", "harina de trigo"...) o sea evidente (p. ej. atún, merluza, mantequilla, yogur, queso...) no será necesario indicarlo aparte.



ALIMENTOS NO ENVASADOS

- ❖ Por ejemplo aquellos servidos en bares y restaurantes, despachos de pan, bollería y pastelería, comidas para llevar, venta a granel en comercio minorista, etc.
- ❖ La información se podrá presentar:
 - De forma **escrita** en etiquetas adheridas al alimento o en carteles próximos a él
 - De forma **oral** por parte del personal. En este caso la información también deberá estar escrita o en formato electrónico a disposición del consumidor que lo solicite.



- ❖ Se indicará de manera fácilmente visible, por ejemplo mediante **carteles**, el lugar del establecimiento donde se encuentra disponible la información sobre alérgenos o la posibilidad de dirigirse al personal para obtener dicha información.

¿QUÉ SIGNIFICAN LAS INDICACIONES "MUY BAJO EN GLUTEN" Y "SIN GLUTEN" ?

Ciertas personas con intolerancia al gluten pueden tolerar pequeñas cantidades de gluten que varían dentro de ciertos límites, en función de los individuos. Para permitir que los consumidores encuentren en el mercado diversos productos alimenticios apropiados para sus necesidades y para su nivel de sensibilidad, deben poder elegir entre una serie de productos con diversos niveles reducidos

de gluten dentro de tales límites. Es importante, sin embargo, que los diversos productos sean etiquetados debidamente para garantizar su uso correcto por parte de las personas con intolerancia al gluten.

Por ello, en los alimentos pueden aparecer las menciones "muy bajo en gluten" y "sin gluten" con las condiciones que figuran a continuación.

"Sin gluten"	"Muy bajo en gluten"
Contenido inferior a 20 mg/kg de gluten <i>En alimentos para personas con intolerancia al gluten, otros alimentos dietéticos y alimentos normales</i>	Contenido inferior a 100 mg/kg de gluten <i>Sólo puede figurar en alimentos para personas con intolerancia al gluten</i>

Para más información: <http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.es/>

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA