

# INFORMACIÓN A LOS CONSUMIDORES SOBRE ALERGIAS ALIMENTARIAS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

# ¿Qué es una alergia alimentaria?

**LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS** se producen por una reacción adversa del sistema inmune a un determinado alimento cuando la persona sensible a dicho alimento entra en contacto con él o con otro alimento que lo contenga, generalmente al ingerirlo aunque, en los consumidores más sensibles, también al tocarlo u olerlo.

## LA IMPORTANCIA DE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Deriva de los síntomas que producen en el organismo, pudiendo dar lugar, en el peor de los casos, a un shock anafiláctico en las personas muy sensibles, a pesar de que se ingieran cantidades muy pequeñas del alimento que la provoca.

## HAY 2 TIPOS DE ALERGIAS ALIMENTARIAS

**Las mediadas por anticuerpos IgE** se presentan de forma rápida tras la exposición oral al alimento (< 2h) con una variedad de síntomas desde leves (urticaria, digestivos) hasta muy graves. Las **NO** mediadas por anticuerpos IgE se manifiestan sobre todo con síntomas digestivos que aparecen 2-48h después de comer el alimento.



# ¿Qué NO se considera una alergia alimentaria?

LA ALERGIA A LA LECHE (LAS PROTEÍNAS DE LA LECHE)  
**NO ES LO MISMO QUE**  
LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA (EL AZÚCAR DE LA LECHE)

## ALERGIA A LA LECHE

- Reacción alérgica a las proteínas de la leche (caseína,  $\beta$ -lactoglobulina,...)
- Reacción aguda que puede ser grave
- Puede implicar un riesgo de muerte inmediata por shock anafiláctico de la persona afectada

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA

- Se produce por déficit de lactasa (la enzima que digiere la lactosa)
- Reacción leve
- Produce trastornos intestinales leves como gases, dolor y distensión abdominal

## ¡ES RESPONSABILIDAD DE TODOS TENER CLARA LA DIFERENCIA!

- Todos los miembros de la familia de una persona con alergia a la leche (padres, abuelos, hermanos, hijos, tíos, primos,...)
- Cuidadores de niños o ancianos
- Profesores y trabajadores de colegios
- Trabajadores de los comedores escolares, residencias, empresas y similares
- Monitores y cocineros de campamentos
- Empleados de establecimientos donde se sirvan comidas (restaurantes, bares, incluidos centros lúdicos como parques de bolas, etc.)
- En general, cualquier persona que vaya a estar en contacto con alimentos que potencialmente puedan ser servidos a personas alérgicas.



# Sustancias que causan alergias o intolerancias alimentarias y productos derivados de las mismas\*

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) Nº 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.

# Formas de facilitar la información sobre alérgenos al consumidor

## LISTA DE INGREDIENTES

Los alérgenos figurarán en la lista de ingredientes **de forma destacada** mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de ingredientes de la lista.

En caso de que no haya lista de ingredientes, se indicarán después de la palabra “**contiene**”.

## ETIQUETADO PRECAUTORIO DE ALERGENOS

En ocasiones en el etiquetado de los alimentos podemos encontrar menciones del tipo “**Puede contener + alérgeno**”, que advierten al consumidor de una posible presencia no intencionada (no es un ingrediente) e inevitable de un alérgeno, por ejemplo, por una posible contaminación cruzada.

ALIMENTOS  
ENVASADOS

## Ten en cuenta que...

Los alérgenos que se destacan en la lista de ingredientes sólo son los pertenecientes a alguno de los 14 grupos indicados ya que son los que presentan mayor prevalencia en la población europea. No obstante, existen personas alérgicas a otros alimentos como frutas (melocotón, etc.) o legumbres (garbanzos, guisantes, etc.) por lo que **es importante leer detenidamente toda la lista de ingredientes**.



# Formas de facilitar la información sobre alérgenos al consumidor

**En etiquetas adheridas** al alimento en el caso de que éste se haya envasado previamente (y la venta sea sin vendedor).

El tamaño de letra de las etiquetas deberá ser, al menos, 1,2 mm con carácter general y 0,9 mm cuando la superficie mayor del envase sea inferior a 80 cm<sup>2</sup>.

**Rotulada en carteles** colocados donde los alimentos se presenten para su venta tanto en el caso de alimentos previamente envasados siempre que la venta se realice con vendedor, como el caso de alimentos que se suministran sin envasar o se envasan en el lugar de venta a petición del comprador.

ALIMENTOS  
NO  
ENVASADOS

**En la venta a distancia** (por ejemplo, teléfono, internet) la información sobre alérgenos se facilita al consumidor antes de que se realice la compra, mediante el soporte de venta a distancia y sin coste adicional. Y acompañará a los productos forma escrita en el momento de su entrega. Más información en: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad\\_alimentaria/venta\\_distancia.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/venta_distancia.pdf)

**Por otros medios apropiados** (ej. un menú o carta, información oral) antes de que finalice la compra y sin coste adicional. En el establecimiento se debe indicar dónde se puede obtener esta información o a quién dirigirse para solicitarla y, si se facilita oralmente, debe haber un registro escrito o electrónico a disposición de los consumidores (información oral verificable).

# La información alimentaria es una herramienta de prevención

Recuerda...



**La mejor manera de prevenir las alergias alimentarias es a través de información alimentaria** que es el principal medio de comunicación entre los operadores alimentarios (productores, vendedores, personal de hostelería, etc.) y los consumidores. Permite que los consumidores puedan conocer, entre otros aspectos, la composición de los alimentos para poder realizar una elección con conocimiento de causa de las opciones que sean seguras para ellos.

¡En el **ámbito doméstico** no debemos bajar la guardia!

Ante el menor síntoma o si crees que has consumido un alimento al que eres alérgico o eres testigo de una situación de este tipo, ve al médico o llama al teléfono de **URGENCIAS 112**





CON EL COMPROMISO DE TODOS

TODOS PODEMOS DISFRUTAR CON SEGURIDAD

**Este folleto divulgativo se ha basado en:**

- **Reglamento (UE) Nº 1169/2011** del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- **Real Decreto 126/2015**, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.
- **Comunicación de la Comisión** de 13 de julio de 2017 relativa a la información alimentaria facilitada acerca de las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, según figuran en el anexo II del Reglamento (UE) Nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- **Opinión científica** sobre la evaluación de ingredientes y alimentos alergénicos para fines de etiquetado (*Scientific Opinion on the evaluation of allergenic foods and food ingredients for labelling purposes*). EFSA Journal, 2014; 12 (11):3894.

Este documento divulgativo contiene únicamente aquellos aspectos que se han considerado de interés y no compromete por tanto la responsabilidad del editor y de los autores. Únicamente se considerarán válidos y vinculantes los textos legales.

**Más información en:**

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/etiquetado\\_informacion\\_alimentaria.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/etiquetado_informacion_alimentaria.htm)

Depósito legal: M-3722-2019  
NIFO papel: 732-19-011-5  
NIFO en línea: 732-19-009-7