

Lectura de etiquetas para alérgenos alimentarios

Lea cada etiqueta, cada vez

- Nunca se sabe lo que hay dentro de un producto. Deber tener preocupación al inspeccionarlo, olerlo, probarlo. La lectura de etiquetas es la única forma de saber si un alimento es seguro.
- La fabricación, el procesamiento y los ingredientes de los productos pueden cambiar en cualquier momento sin previo aviso.
- Cualquiera que sirva o prepare comida para un niño debe saber leer la etiqueta de una comida.

Los 8 alérgenos principales son:

Leche o lácteos
Huevo
Maní
Nueces de árbol (almendras, avellanas, nueces, nueces, etc.)
Soja
Trigo
Pescado (bacalao, lubina, salmón, atún, etc.)

Los 8 alérgenos principales son responsables de la mayoría de las reacciones alérgicas, sin embargo **TODOS** los alérgenos deben tomarse en serio.

Mariscos
cangrejo, etc.)



crustáceos



(langosta, camarón,



¡FALCPA solo se aplica a los 8 alérgenos principales!

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) hace cumplir la ley de etiquetado de alérgenos alimentarios y protección al consumidor (FALCPA). FALCPA se aplica a todos los alimentos envasados nacionales e importados y a los 8 alérgenos principales, que deben estar escritos en un lenguaje claro y sencillo y etiquetados cuando se encuentran en saborizantes, colorantes u otros aditivos.

Los alérgenos a continuación no están incluidos en los 8 alérgenos principales y, por lo tanto, no están incluidos en la ley de etiquetado:

- Sésamo y otras semillas.

- Mostaza.
- Mariscos (ostras, almejas, mejillones, vieiras).

Los siguientes artículos no están regulados por la FDA o la ley de etiquetado:

- Productos de carne y pollo.
- Ciertos productos de huevo.
- Bebidas alcohólicas.

- Artículos no alimentarios como lociones y cosméticos.
- Granos que contienen gluten (distintos del trigo, cebada, centeno y avena)

Los 8 alérgenos principales se pueden enumerar en 1 de 2 maneras

1. Dentro del cuerpo de los ingredientes

Tenga en cuenta que los alérgenos pueden estar escritos en lenguaje sencillo en el cuerpo de la lista de ingredientes del producto.

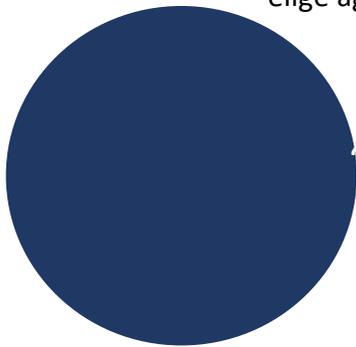
Sugar, Peanuts (Roasted), Corn Syrup, Palm Kernel and Coconut Oil (Partially Hydrogenated), Nonfat Milk, High Fructose Corn Syrup, Cocoa, Less Than 1%: Glycerin, Dextrose, Whey (From Milk), Salt, Artificial & Natural Flavors, Soy Lecithin, Soybean Oil, Carrageenan, TBHQ and Citric Acid, TBHQ and Citric Acid (to Preserve Freshness), Lactic Acid Esters

2. Después de la frase "Contiene"

- Solo se aplica a los 8 alérgenos principales.
- Es voluntario y solo están presentes cuando una empresa elige agregarlos a su etiqueta.

INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE [VITAMIN B1], RIBOFLAVIN [VITAMIN B2], FOLIC ACID), SUGAR, VEGETABLE OIL (PARTIALLY HYDROGENATED PALM KERNEL AND/OR COTTONSEED OIL, SOYBEAN AND PALM OIL), COCOA, CARAMEL COLOR, CONTAINS TWO PERCENT OR LESS OF COCOA PROCESSED WITH ALKALI, INVERT SUGAR, WHEY, LEAVENING (BAKING SODA, MONOCALCIUM PHOSPHATE), CORNSTARCH, SALT, SOY LECITHIN, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, OIL OF PEPPERMINT.
CONTAINS WHEAT, MILK AND SOY INGREDIENTS.

- Estos deben ubicarse inmediatamente debajo de la lista de ingredientes.



Allergen information:
Contains coconut and soy. May contain peanuts, tree nuts, and sesame seeds.

Allergen Information:
Made in a facility that processes peanuts, tree nuts, soy and sesame seeds.

Declaración de advertencia o precaución

- Las declaraciones de advertencia vienen en numerosos formatos y no están bajo la regulación estatal o federal.
 - Las recomendaciones varían según el alérgeno, el médico, el niño y las consideraciones familiares. Hable con su proveedor de atención médica sobre qué hacer por su hijo.
 - Si está esperando la consulta con su pediatra o alergólogo, evite los alimentos con declaraciones de advertencia, ya que los niños pueden ser sensibles incluso a una pequeña cantidad del alérgeno.
- Por ejemplo: Puede contener, fabricado en una instalación que utiliza o procesa, fabricado en equipo compartido con, contiene trazas, no se garantiza que esté libre, etc.

Nota: Para los niños con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, puede ser mejor buscar "productos sin gluten" porque el etiquetado puede ser inconsistente. El trigo es uno de los ocho alérgenos principales, pero otras fuentes de gluten como la cebada, el centeno y la avena no lo son.