

Principales alérgenos de los alimentos

Major Food Allergens

Spanish

Alérgenos alimentarios más comunes

Estos alimentos son la causa de las alergias alimentarias más comunes:

- Maní (cacahuete)
- Nueces de árbol (Frutos secos) (como las almendras, pecanas y nueces de Castilla)
- Crustáceos (como los cangrejos, las langostas y los camarones)
- Pescados (como el salmón, el atún y el fletán / hipoglosos)
- Huevos
- Leche
- Soya
- Trigo
- Sésamo o ajonjolí

A partir del 1 de enero de 2023, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) reconoció al sésamo o ajonjolí como el noveno alérgeno alimentario. Aunque el sésamo no se menciona como un alérgeno en el código alimentario de Minnesota, los requisitos de etiquetado de alimentos ahora incluyen el sésamo.

A estos ocho alimentos y a cualquier ingrediente que contenga proteína derivada de uno o más de ellos se les conoce como “los principales alérgenos de los alimentos”. Entre los ejemplos de productos alimenticios que pueden tener alérgenos entre sus ingredientes, se cuentan los siguientes:

- Caramelo
- Glaseados
- Salsas

English

Most common food allergens

These major foods account for the most common food allergies:

- Peanuts
- Tree nuts (such as almonds, pecans, and walnuts)
- Crustacean shellfish (such as crab, lobster, and shrimp)
- Fish (such as salmon, tuna, and halibut)
- Eggs
- Milk
- Soy
- Wheat
- Sesame

As of Jan. 1, 2023, FDA recognized sesame as the ninth major food allergen. Even though sesame is not named as an allergen in the Minnesota food code, food labeling requirements now include sesame.

These foods, and any ingredient that contains protein derived from one or more of them, are designated as “major food allergens.” Examples of some food products that may allergens as ingredients include:

- Candy
- Glazes
- Sauces
- Meat substitutes

- Sustitutos de la carne

Síntomas

Los síntomas de una reacción alérgica incluyen:

- Dolor de estómago
- Vómitos
- Urticaria
- Dificultad para respirar
- Hinchazón
- Caída de la presión arterial
- Shock

Estos síntomas pueden aparecer de inmediato o hasta varias horas después de la exposición a un alérgeno.

Responsabilidades de la PIC

Con relación a los alérgenos, la persona a cargo (PIC, por sus siglas en inglés) debe:

- Poder describir los alimentos identificados como los alérgenos alimentarios.
- Conocer los síntomas ocasionados por los principales alérgenos alimentarios.
- Asegurar que los empleados reciban capacitación en seguridad alimentaria, lo que incluye conciencia sobre las alergias alimentarias.

Etiquetado de alérgenos

Es obligatorio incluir los alérgenos en las etiquetas para los productos alimenticios envasados que contienen cualquiera de los ocho grandes principales alérgenos alimentarios. de los alimentos.

La etiqueta debe identificar por su nombre cualquiera de los principales alérgenos de los alimentos que contiene el producto como parte de su lista de ingredientes. La lista también debe incluir la proteína derivada de uno de los principales alérgenos alimentarios.

Symptoms

Symptoms of an allergic reaction include:

- Stomachache
- Vomiting
- Hives
- Difficulty breathing
- Swelling
- Blood pressure drop
- Shock

These symptoms can occur right away or up to several hours after exposure to an allergen.

Responsibilities of the PIC

Regarding allergens, the PIC must:

- Be able to describe foods identified as major food allergens.
- Know the symptoms caused by the major food allergens.
- Ensure employees are trained in food safety, including food allergy awareness.

Allergen labeling

Allergen labeling is required for packaged food products that contain any of the major food allergens.

The label must identify by name any major food allergens in the product as part of the ingredient list. The list must also include protein derived from a major food allergen. Use one of the following labeling options:

1. List the common or usual name of the food source, followed by the name of

Use una de las siguientes opciones de etiquetado:

1. Incluya el nombre común o usual de la fuente del alimento, seguido del nombre del alérgeno entre paréntesis. Ejemplo: harina (trigo), suero (leche).

O

2. Luego de la lista de ingredientes, coloque la palabra: "Contiene", seguida del alérgeno. Ejemplo: Contiene: trigo, leche.

En cuanto a las nueces de árbol, mencione el tipo específico de nuez. Ejemplos: Contiene: almendras, coco, pecanas.

En cuanto a los pescados o crustáceos, mencione la especie. Ejemplos: Contiene: lucioperca americana, camarón y langosta.

the allergen in parentheses. Example: flour (wheat), whey (milk).

OR

2. After the ingredient list, place the word 'Contains' followed by the food allergen. Example: Contains: wheat, milk.

For tree nuts, declare the specific type of nut. Examples: Contains: almonds, coconuts, pecans.

For fish or crustacean shellfish, declare the species. Examples: Contains: walleye, shrimp, and lobster.

Recursos (Resources)

[Minnesota Department of Health Food Business Safety \(www.health.state.mn.us/foodbizsafety\)](http://www.health.state.mn.us/foodbizsafety)

[Food Allergy Safety, Treatment, Education, and Research \(FASTER\) Act Overview: FDA's Perspective](#)

Minnesota Department of Health
Food, Pools, and Lodging Services
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4500
health.foodlodging@state.mn.us
www.health.state.mn.us

JANUARY 2023

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4500 or 651-201-6000.

Minnesota Department of Agriculture
Food and Feed Safety Division
625 Robert Street N
St. Paul, MN 55155-2538
651-201-6027 or 1-800-697-AGRI
mda.ffsd.info@state.mn.us
Minnesota Department of Agriculture
www.mda.state.mn.us

ENERO 2023

Para obtener esta información en otro formato, llame al 651-201-4500 or 651-201-6000.