

Las exigencias sobre la declaración de sustancias susceptibles de causar alergias e intolerancias, actualmente recogidas en el Real Decreto 1334/1999, cuya última modificación la constituye el Real Decreto 1245/2008, serán sustituidas a partir del 13 de diciembre de 2014 por el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Todos los alimentos envasados deben incluir la lista de ingredientes. **Revise siempre cuidadosamente** esta lista para comprobar si contiene el ingrediente que usted debe evitar. En el caso de que el producto contenga alguna de las sustancias incluidas en el anexo II del citado Reglamento, ésta deberá **destacarse** en la lista de ingredientes mediante una composición tipográfica distinta. En el caso de alimentos que no requieren lista de ingredientes, esta información irá precedida de la palabra “contiene”.

Algunas personas pueden ser sensibles a otros alimentos no incluidos en la lista anterior, por lo que **siempre debe leerse cuidadosamente la lista de ingredientes**.

A partir del 13 de diciembre de 2014 deberá informarse en relación con la presencia de las sustancias enumeradas en el anexo II también en los **alimentos que se presentan sin envasar, o se envasan en el punto de venta** para su venta inmediata o a petición del comprador.



INFORMACIÓN SOBRE LA PRESENCIA EN LOS ALIMENTOS DE SUSTANCIAS SUSCEPTIBLES DE CAUSAR ALERGIAS E INTOLERANCIAS



**Agencia Española de Seguridad
Alimentaria y Nutrición**

**Subdirección General de Gestión de Riesgos
Alimentarios**
Alcalá 56 - 28071 Madrid
www.aesan.msssi.gob.es



¿Qué son las alergias e intolerancias alimentarias?

La mayoría de las personas pueden comer una gran variedad de alimentos sin problemas. No obstante, para un pequeño porcentaje de la población hay determinados alimentos o componentes de los mismos que pueden provocar reacciones adversas

Las reacciones adversas a los alimentos pueden deberse a una alergia alimentaria o a una intolerancia alimentaria.

En las personas con **alergias alimentarias** el sistema inmune reacciona contra ciertas sustancias presentes en los alimentos y que reciben el nombre de alérgenos.

Las personas con alergias graves deben ser extremadamente cuidadosas con los alimentos que consumen.

La **intolerancia alimentaria** se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes. Aunque puede tener síntomas similares a los de una alergia, el sistema inmunológico no interviene en las reacciones que se producen de la misma manera.

Información sobre sustancias que provocan alergias e intolerancias

Aunque se pueden dar reacciones alérgicas a cualquier alimento o componente del mismo, la mayoría de alergias alimentarias están asociadas al consumo de un grupo reducido de alimentos.

Los alérgenos alimenticios más comunes son la leche de vaca, los huevos, la soja, el trigo, los crustáceos, las frutas, los cacahuetes y los frutos secos, como las nueces.

Para ellos se han establecido normas que obligan a informar de su presencia cuando se incorporan de forma voluntaria a los alimentos como ingredientes.

Las alergias e intolerancias alimentarias son un tema importante en la seguridad alimentaria y la industria alimentaria debe procurar ayudar a aquellos que sufren alergias a seleccionar una dieta adecuada y fiable.

Los operadores económicos responsables de la información alimentaria, deben informar sobre la presencia en los alimentos de ingredientes que causan alergias e intolerancias, y evitar su contaminación accidental con alérgenos que estén presentes en otros productos.

Sustancias o productos que causan alergias e intolerancias y sobre cuya presencia en los alimentos deberá informarse (anexo II Reglamento 1169/2011):

- Cereales que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas)
- Crustáceos
- Huevos
- Pescado
- Cacahuetes
- Soja
- Leche
- Frutos con cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos o alféncigos, macadamias o nueces de Australia
- Apio
- Mostaza
- Sésamo
- Dióxido de azufre y sulfitos
- Moluscos
- Altramuces