


# Alergias e intolerancias alimentarias

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices

A photograph of two young women sitting at a table, smiling and eating. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a light blue long-sleeved shirt. The woman on the right has brown hair tied back and is wearing a light blue short-sleeved shirt. They are both holding pieces of bread. In the foreground, there are plates of food, including a bowl of soup and a plate with a sandwich. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with large windows.

## Se puede gozar de una vida libre de peligros aun si se sufre de alergias e intolerancias alimentarias

Las alergias y las intolerancias alimentarias pueden ser desagradables, pueden complicar la vida y, en los casos más extremos, pueden ser fatales. Sin embargo, el tener una alergia o intolerancia alimentaria no tiene por qué arruinar su vida. Es posible mantener bajo control las alergias e intolerancias alimentarias.

Este folleto le proporcionará información acerca del control de las alergias e intolerancias alimentarias, incluyendo la compra de alimentos, las precauciones al comer fuera de casa e información para saber dónde obtener ayuda adicional.

## Las alergias e intolerancias alimentarias – una preocupación cada vez mayor

Aproximadamente 1 de cada 20 niños y 1 de cada 100 adultos en Nueva Gales del Sur sufren alergias a los alimentos. Esto equivale a aproximadamente 65,000 niños y 96,000 adultos. De hecho, Australia tiene una de las tasas de incidencia de alergias más altas del mundo, y existe una tendencia a ser una condición hereditaria.

La intolerancia alimentaria es más común todavía. Las encuestas indican que hasta un 25 por ciento de la población cree sufrir algún tipo de intolerancia a los alimentos.

## La diferencia entre las alergias y las intolerancias alimentarias

Las alergias y las intolerancias alimentarias son tipos de 'sensibilidad a los alimentos' y ambas pueden hacer que se sienta muy enfermo. Si usted tiene una alergia alimentaria su sistema inmunológico reaccionará a un alimento determinado. Esto provoca síntomas inmediatos como picazón, salpullido e hinchazón. Algunas veces esta reacción puede ser tan severa que puede llegar a provocar una reacción capaz de ocasionar la muerte denominada anafilaxis.

Las intolerancias a los alimentos, sin embargo, no se relacionan con el sistema inmunológico. La intolerancia a los alimentos es una reacción adversa a un alimento determinado. Los síntomas pueden resultar desagradables y en algunos casos severos, pero en general no presentan un riesgo de perder la vida.

**Alergia a un alimento** = reacción del sistema inmunológico a un alimento

**Intolerancia a un alimento** = incapacidad de digerir un alimento

## ¿Piensa usted que tiene una alergia o una intolerancia alimentaria?

Si piensa que tiene una alergia o una intolerancia alimentaria, entonces es importante obtener un diagnóstico adecuado de un médico calificado. No descarte de su dieta ningún grupo alimenticio sin asesoramiento médico debido a que podría dejar de lado alimentos nutritivos importantes. Hable con su médico de cabecera, quien podrá proporcionarle asesoramiento y ayuda.

## Alergias a los alimentos

El tener alergia alimentaria significa que uno experimenta una reacción inmunológica anormal a un alimento que no le hace daño a la mayoría de las personas. Esto se debe a que en el cuerpo se producen anticuerpos que luchan contra la proteína de un alimento (el alérgeno), de modo que al ingerir el alimento la histamina y otros químicos de las defensas del organismo se liberan en el cuerpo provocando inflamación. Estos químicos son los que provocan reacciones que pueden afectar su sistema respiratorio, el tracto gastrointestinal, la piel o el sistema cardiovascular.

### ¿Cuáles son los síntomas de la alergia a los alimentos?

- Baja presión sanguínea, mareos, desmayos o colapso.
- Hinchazón de los labios y de la garganta; náuseas y sentirse hinchado; diarrea y vómitos.
- Garganta y lengua secas y con picazón; tos, dificultad para respirar y falta de aire; y goteo de la nariz o nariz bloqueada.
- Picazón o salpullido en la piel, ronchas y ojos irritados, rojos y con picazón.

Cuando una persona tiene una alergia severa a algún alimento, es posible que ello produzca una reacción capaz de ocasionar la muerte denominada anafilaxis. La anafilaxis afecta todo el cuerpo, frecuentemente minutos después de haber ingerido el alimento. Los ataques de anafilaxis suelen caracterizarse por síntomas tales como la rápida aparición de ronchas en la piel, la hinchazón del rostro, lengua y garganta, dificultad en la respiración, jadeo, vómitos y pérdida de la conciencia.

El tratamiento inmediato con adrenalina inyectable puede salvar la vida. **Las personas con riesgo de anafilaxis siempre deben llevar un EpiPen® para uso en caso de emergencia.**

### ¿Cuáles son los alérgenos alimenticios más comunes?

#### Los ocho alérgenos alimenticios más comunes son:

- Crustáceos
- Leche
- Huevos
- Maní
- Pescado
- Porotos de soja
- Nueces de árbol
- Semillas de ajonjolí

Estos alérgenos, al igual que el gluten (del trigo, centeno, la cebada, avena y productos derivados) y los sulfitos (que se les agregan a los alimentos como preservante) por ley deben indicarse en las etiquetas de los alimentos.

## Intolerancias a los alimentos

Las intolerancias a los alimentos son reacciones adversas a algunos componentes de los alimentos pero sin guardar ninguna relación con el sistema inmunológico. De hecho, son muy diferentes a las alergias a los alimentos.

### ¿Cuáles son los síntomas de la intolerancia a los alimentos?

- Molestias en el estómago y vientre
- Sentirse hinchado
- Dolores de cabeza y migrañas
- Dificultad para respirar y goteo nasal
- Ronchas en la piel
- Malestar general

### ¿Cuáles son las intolerancias a los alimentos más comunes?

Hay muchos tipos de alimentos diferentes a los que las personas pueden tener intolerancia, pero entre los alimentos más comunes se incluyen la leche y la lactosa (el azúcar en la leche), el gluten, el trigo, los preservantes y los compuestos que ocurren naturalmente en los alimentos, como por ejemplo la cafeína.

La **intolerancia a la lactosa** es provocada por una insuficiencia de la enzima llamada lactasa, que hace que la lactosa se absorba de manera adecuada hacia el flujo sanguíneo desde el estómago.

La **intolerancia a la leche** es común entre los niños menores de dos años. De no ser tratada puede provocar desnutrición.

La **intolerancia a los aditivos de los alimentos** afecta solamente a una cantidad reducida de niños y adultos. Los aditivos relacionados más comúnmente con la intolerancia a los alimentos son los colorantes artificiales, como por ejemplo la tartrazina, los sulfitos y los benzoatos (tipos de preservante).

Los **sulfitos** deben indicarse en todos los productos envasados según la Ley de Alimentos (Food Act). Son preservantes y generalmente se encuentran en el vino y en las frutas secas. Los números de aditivo para los sulfitos son 220-228 y aparecen en la lista de ingredientes. Las reacciones a los sulfitos provocan asma, salpullido, síndrome de intestino irritable y dolores de cabeza en las personas sensibles.

### ¿Qué es la enfermedad celíaca?

La **enfermedad celíaca** es un trastorno en el intestino delgado, provocado por una reacción inmunológica a la ingesta de gluten dietético (una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno). No es una alergia alimentaria; es una enfermedad autoinmunitaria. En la enfermedad celíaca, los glóbulos blancos del sistema inmunológico dañan la pared de los intestinos; no la dañan los anticuerpos (como en las reacciones alérgicas a los alimentos). Los síntomas incluyen náuseas, flatulencias, cansancio, estreñimiento, problemas de crecimiento y afecciones de la piel.

## Compra de alimentos

### ¿Qué debo buscar en las etiquetas de alimentos?

Si tiene una alergia o intolerancia a algún alimento o si hace las compras para una persona que tiene dicha alergia o intolerancia, es fundamental que mire cuidadosamente la etiqueta de cualquier comida envasada que compre.

Las reglamentaciones acerca del etiquetado de alimentos en Australia establecen que los ocho alérgenos más comunes (los crustáceos, los huevos, el pescado, la leche, el maní, los porotos de soja, las nueces de árbol, las semillas de ajonjolí, y productos derivados), el gluten y productos derivados, además de los preservantes con sulfito, se deben indicar en los envases o en la presentación del producto.

No siempre es fácil encontrar estos alérgenos en las etiquetas. Es posible que otras palabras se refieran a los alérgenos; por ejemplo, es posible que a un producto lácteo se lo denomine caseína. Anafilaxis Australia (Anaphylaxis Australia), en asociación con la Jefatura Alimentaria de Nueva Gales del Sur (NSW Food Authority) y los Estándares Alimentarios de Australia y Nueva Zelandia (Food Standards Australia New Zealand - FSANZ), ha producido tarjetas de ingredientes alergénicos que enumeran los ingredientes que usted debe evitar si tiene alergia a la leche, maní, huevos, pescado, nueces de árbol, ajonjolí, soja o crustáceos.

**Para solicitar copias gratuitas de estas tarjetas llame a NSW Food Authority al 1300 552 406 o a Anaphylaxis Australia al 1300 728 000.**



### Listas de ingredientes

Hay tres maneras en las que puede ver los alérgenos que se indican en las listas de ingredientes:

#### ENTRE PARÉNTESIS

harina de trigo, azúcar, margarina (contiene leche), sal, saborizantes (contiene almidón de trigo)

#### EN NEGRITA

harina de **trigo**, azúcar, margarina (contiene leche), sal, saborizantes (contiene almidón de **trigo**)

#### EN UNA ORACIÓN APARTE

harina de trigo, azúcar, margarina (contiene leche), sal, saborizantes (contiene almidón de trigo).  
Contiene trigo y leche

**Aunque le tenga alergia a un alérgeno poco común, todos los ingredientes deben ser enumerados en las etiquetas de los alimentos envasados. Por lo tanto, siempre revise con cuidado la lista de ingredientes.**



## Puede contener...

Es posible que algunas etiquetas de alimentos tengan un mensaje de advertencia señalando que el producto podría contener inadvertidamente alimentos a los que las personas suelen tener alergia, por ejemplo, 'es posible que contenga residuos de nueces' o 'es posible que contenga semillas'. Esto significa que aunque las nueces o las semillas no se incluyan deliberadamente entre los ingredientes del alimento, el fabricante no puede garantizar que el alimento no contenga accidentalmente pequeñas cantidades de dichas nueces o semillas. Si le tiene alergia a cualquiera de los alimentos mencionados en estas advertencias debe evitar consumir esos productos alimenticios.

**Sugerencia:** Puede llamar a los fabricantes de alimentos y preguntarles acerca de los ingredientes o los procesos de fabricación si llegara a tener dudas acerca de algún producto.

**Recuerde verificar los ingredientes siempre que compre un producto – ¡Es posible que la receta haya cambiado desde la última vez que lo compró!**

## ¿Qué ocurre con los alimentos no envasados o que no tienen etiquetas?

Los alimentos no envasados o que no tienen etiquetas incluyen los que se venden en las panaderías, carnicerías, despensas (tiendas delicatessen) o bufets de ensaladas y los alimentos que se venden por peso y a granel. También incluyen los alimentos que se sirven en restaurantes, los alimentos para llevar y otros sitios donde se come fuera.

Es posible que este tipo de alimentos contenga pequeñas cantidades de alérgenos en los ingredientes o que se hayan introducido accidentalmente en uno de estos productos (por ejemplo, al estar próximos a otros alimentos, por el contacto con un cuchillo o cuchara, o por haber estado envueltos en una bolsa que haya estado en contacto con otro alimento que contenía un alérgeno). Si tiene una alergia severa es más seguro evitar los alimentos no envasados.

**Sugerencia: Recuerde que todos los consumidores de Nueva Gales del Sur tienen derecho por ley a solicitar información acerca del contenido de alérgenos de los alimentos en venta que no estén envasados o etiquetados.**

## ¿Qué debo hacer si me parece que un alimento no tiene una etiqueta correcta?

Si le parece que un alimento no tiene una etiqueta correcta o que no se ha indicado un alérgeno correctamente en un alimento envasado, llámenos al **1300 552 406**. La NSW Food Authority tiene facultades bajo la Ley de Alimentos (Food Act) y el Código de Estándares Alimenticios (Food Standards Code) que le permiten investigar quejas acerca de las etiquetas y tomar medidas en contra de las empresas alimenticias que no cumplan la ley.



## Cuando sale a comer fuera

Comer en un restaurante o café, o comer comida para llevar, puede resultar una experiencia estresante si usted tiene alguna alergia o intolerancia a los alimentos. Cuando la comida la prepara otra persona usted no puede tener la certeza absoluta de que no contendrá alérgenos. Sin embargo, hay pautas que puede seguir para hacer que comer fuera sea una actividad segura y sencilla.

### Comuníquese lo al restaurante

- Cuando reserve una mesa, dígame a la persona que toma la reserva que tiene una alergia o intolerancia alimentaria y solicítele que verifique con el cocinero la posibilidad de proporcionarle una comida que no contenga el alimento al que tiene alergia.
- Al llegar al restaurante, asegúrese de que el mesero o mesera sepa acerca de la alergia a los alimentos que sufre.

### Haga preguntas acerca de los platos

- Lea cuidadosamente el menú para ver si hay alguna mención del alimento al que le tiene alergia en el nombre o en la descripción del plato.
- Siempre solicítele información al mesero o a la mesera – los alérgenos alimenticios no siempre se mencionan en los menús.
- Hágalos saber lo que desea pedir y solicíteles que verifiquen con el cocinero que el plato no tenga el alimento que debe evitar comer. Si puede, hable personalmente con el cocinero.
- **Si el personal no puede responder sus preguntas o no parece estar seguro, es mejor pedir otra cosa o comer en otro sitio.**



## Solicite información acerca de la contaminación cruzada

Pregúntele al personal del lugar si la comida que usted ordenó será preparada con equipos y utensilios distintos a los que se usan para alimentos que contienen alérgeno con el objetivo de evitar la contaminación cruzada; por ejemplo, su comida no será cocinada en el mismo aceite que el alimento que representa un 'riesgo' ni será cortada con el mismo cuchillo.

**No presuma que porque haya comido un plato sin peligros en un restaurante, el mismo plato será preparado de la misma manera la siguiente vez o en otro restaurante.**

## Evite las áreas de autoservicio

Si tiene una alergia grave es mejor evitar la ingesta de alimentos de un área de autoservicio o de un bufet. Es fácil que pequeñas cantidades de ingredientes alergénicos ingresen por accidente en los alimentos (por ejemplo, porque las personas usan las mismas cucharas para distintos platos), de manera que aunque parezca seguro, no es posible tener la certeza.

**Si sufre una alergia severa, no salga a comer fuera sin llevar su EpiPen®**



## Qué trabajo realiza la NSW Food Authority para ayudarle

La NSW Food Authority trabaja para garantizar que usted obtenga información precisa acerca de los alimentos que compra y que los alimentos que coma sean seguros.

La NSW Food Authority hace cumplir la Ley de Alimentos (Food Act) y el Código de Estándares Alimenticios (Food Standards Code), los cuales obligan a todas las empresas alimenticias de Nueva Gales del Sur a que proporcionen información acerca de los alérgenos más comunes (crustáceos, huevos, pescado, leche, maní, porotos de soja, nueces de árbol y semillas de ajonjolí), el gluten y el sulfito contenidos en los alimentos que producen de una de las siguientes maneras:

- **Indicar los alérgenos en la etiqueta** (generalmente en la lista de ingredientes).
- **Mostrar información acerca de los alérgenos junto a los alimentos que se venden (de no estar envasados).**
- **Proporcionar información acerca de los alérgenos alimenticios de ser solicitado por un cliente.**

Si encuentra una empresa alimenticia que no proporciona información, o si encuentra un alérgeno en un alimento cuyo envase no indicó el contenido de dicho alérgeno, o si le dijeron específicamente que el alimento no contenía alérgeno, es posible que la empresa no esté cumpliendo la ley.

Llámenos y presente su denuncia en el **1300 552 406**.

La NSW Food Authority investigará sospechas de incumplimiento de la ley, penará la falta de cumplimiento de la ley y tendrá el derecho de retirar del mercado los alimentos para proteger la salud pública.

# Medidas de seguridad para controlar la alergia e intolerancia alimentaria

He aquí algunas estrategias que puede aplicar para ayudar a controlar la alergia e intolerancia a los alimentos:

- **Planear anticipadamente.**
- **Educar a las personas que lo rodean.**
- **Leer siempre las etiquetas de los alimentos**, aunque haya consumido el producto anteriormente y no haya tenido problemas.
- **Si no hay etiqueta y no puede obtener acceso a información clara acerca del contenido del alimento, no ingiera el alimento.**
- Cuando salga **tenga a mano un tentempié o bocadillo que pueda ingerir sin ocasionar problemas a su salud**. De otro modo, si tiene hambre es posible que se sienta más tentado a arriesgarse y compre comida sin etiqueta.
- **No comparta** sorbetes, vasos, cubiertos u otros utensilios de comida si sufre alguna alergia alimentaria.
- **Llame a los fabricantes de alimentos y pregúnteles** acerca de las etiquetas en los alimentos de llegar a tener dudas acerca de algún producto.
- **Tenga un cuidado extremo cuando coma fuera de casa**. Mientras que es posible que esté bien que coma un plato determinado que haya pedido, deben hacerse preguntas acerca del riesgo de contaminación cruzada durante la preparación del alimento.
- **Si necesita un EpiPen® en caso de tener una reacción alérgica, llévelo siempre consigo**. Si no tiene EpiPen®, no debe comer.

Esta información ha sido reproducida de las Tarjetas de Ingredientes de Anafilaxis Australia (Anaphylaxis Australia Ingredient Cards). Para solicitar una, llame a NSW Food Authority al 1300 552 406 o a Anaphylaxis Australia al 1300 728 000.



Para obtener mayor información acerca de las alergias e intolerancias alimentarias, visite:

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html)

**Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

**Anaphylaxis Australia**

[www.allergyfacts.org.au/index.html](http://www.allergyfacts.org.au/index.html)

**The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)**

[www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

**Coeliac Society**

[www.coeliac.org.au](http://www.coeliac.org.au)

**NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical\\_policy/topics/allergies/index.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html)

Para obtener copias de las tarjetas sobre la reglamentación del etiquetado de alimentos que producen alergias, las tarjetas con listas de ingredientes y otras publicaciones producidas por NSW Food Authority, o para obtener mayor información y asesoramiento:

**Visite:** [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)

**Llame al:** 1300 552 406