



madrid  
Esalud

SALUD PÚBLICA

# Guía

Compra segura de alimentos  
cuando se tiene una alergia  
o una intolerancia alimentaria



Comunidad  
de Madrid



MADRID

## Edita:

Dirección General de Ordenación e Inspección  
Consejería de Sanidad

Comunidad de Madrid

## Elaboración:

- Natalia Álvarez Ruiz (Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria. D.G. Ordenación e Inspección. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid).
- Patricia del Amo Velasco (Departamento de Seguridad Alimentaria. Servicio de Coordinación. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid)
- Alberto J. González Vázquez (Departamento de Seguridad Alimentaria. Servicio de Coordinación. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid)

## Maquetación:

- Juan Pedro Gallardo Méndez (Unidad Técnica de Comunicación. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid)

## Coordinación:

- Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria. D. G. Ordenación e Inspección. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid
- Subdirección General de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid

# ÍNDICE

¿Por qué es importante esta guía? .....	1
Por favor, recuerda que: .....	2
Nueva normativa desde diciembre de 2014 .....	3
Alérgenos que deben identificarse .....	4
Al comprar .....	9
Alimentos sin envasar y consumo de alimentos en bares, cafeterías y restaurantes .....	11
Puntos clave .....	12



## ¿Por qué es importante esta guía?

Esta guía te ayudará a elegir la comida adecuada en tiendas y restaurantes en caso de que tú o alguien de tu entorno:

- tenga una alergia alimentaria,
- una intolerancia alimentaria o
- tenga la enfermedad celiaca.

También proporciona información importante sobre una nueva norma europea llamada Reglamento de Información al Consumidor (RIAC) que ha modificado la forma en que aparece la información en alimentos envasados, en alimentos que se venden sin envasar o en la comida que te sirven en cafeterías y restaurantes.

El RIAC unifica en un solo Reglamento muchas normativas de etiquetado.

Esto supone una ventaja para los consumidores ya que se les va a

facilitar información sobre alérgenos de una forma más clara, para que puedan tomar decisiones seguras en el momento de la compra.

La nueva norma es aplicable desde el 13 de diciembre de 2014. Asimismo, a nivel nacional, para desarrollar aquellos aspectos que el Reglamento deja a criterio de cada país, se ha publicado el Real Decreto 126/2015 que ha entrado en vigor el 5 de marzo de 2015.



Puede ser útil contactar con las asociaciones de afectados como por ejemplo:

- Asociación madrileña de alergias alimentarias (HISTASAN)  
<http://www.histasan.com/>
- Asociación de celiacos e intolerantes al gluten de Madrid  
<https://www.celiacosmadrid.org/>
- Asociación española de personas con alergia a alimentos y látex (AEPNAA)  
<http://www.aepnaa.org/>

## Por favor, recuerda que:

- Durante un tiempo, hasta que se modifiquen todas las etiquetas, en el mercado encontraremos productos con el nuevo y con el antiguo formato de etiquetado. Para asegurarte de qué alérgenos contiene un alimento, consulta siempre la lista de ingredientes.
- Si comes fuera de casa, informa al camarero de tus requisitos dietéticos, detallando el grado de severidad de tu alergia o intolerancia alimentaria.
- Comprueba siempre qué alérgenos contiene un plato, aunque lo hayas consumido en ocasiones anteriores, ya que la receta o los ingredientes pueden haber cambiado.
- Si no estás seguro sobre un plato o sobre la información facilitada, ¡no te arriesgues! ¡No pidas ese plato!
- Disfruta de una dieta variada. Escoge productos que reemplacen a los que debes evitar. Consulta a un médico si tienes dudas sobre tu dieta.
- Lleva siempre contigo la medicación de urgencia para alergias y asegúrate de que tu familia y amigos saben emplearla en caso necesario.
- Recuerda que no se debe mover a alguien que está sufriendo una reacción alérgica grave. Asegúrate de que tu familia o amigos sepan que tienen que llamar al 112 pidiendo una ambulancia en caso necesario. Indica al personal de urgencias que el paciente está sufriendo un shock anafiláctico.



## Nueva normativa desde diciembre de 2014

Aunque todos los productos elaborados después del 13 de diciembre de 2014 tienen que cumplir la nueva normativa, puede haber todavía disponibles en el mercado alimentos elaborados con anterioridad.

Con la nueva normativa, los alérgenos están destacados dentro de la lista de ingredientes de la etiqueta. Las empresas pueden escoger el método para destacarlos, por ejemplo **en otro color** como en el siguiente caso:

### Normativa anterior

INGREDIENTES: agua, zanahorias, cebollas, lentejas (4.5%), patatas, coliflor, guisantes, harina de maíz, harina de trigo, sal, extracto de levadura, pasta concentrada de tomate, ajo, azúcar, semillas de apio, aceite vegetal, hierbas y especias, pimienta blanca, perejil.

### Nueva normativa

INGREDIENTES: agua, zanahorias, cebollas, lentejas (4.5%), patatas, coliflor, guisantes, harina de maíz, harina de **trigo**, sal, extracto de levadura, pasta concentrada de tomate, ajo, azúcar, semillas de **apio**, aceite vegetal, hierbas y especias, pimienta blanca, perejil.

Los ingredientes pueden destacarse de otra forma, como puede ser el subrayado, *la cursiva*, o el **sombreado**. Algunas empresas destacarán todo el ingrediente (por ejemplo: **harina de trigo**) y otras sólo el alérgeno (por ejemplo: nata de **leche**).

Tenga en cuenta que algunos productos tienen una vida útil prolongada, como las conservas. Por ello es posible que durante varios años coexistan ambos tipos de etiquetado para estos productos.

Es muy importante comprobar siempre la lista de ingredientes para conocer los alérgenos que contiene un alimento.



## Alérgenos que deben identificarse

A pesar de que los consumidores pueden presentar sensibilidad a otros productos, la normativa sólo exige destacar 14 alérgenos en la lista de ingredientes de la etiqueta:

Altramucos:



Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles y pasta, etc.

Apio



Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en sal de apio, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas o salsas, etc.

Cacahuetes



Además de en las semillas, pastas (mantecas), aceites y harinas, se puede encontrar en galletas, chocolates, *currys*, postres, salsas, etc.

Cereales que contienen gluten



Incluye el trigo (también la espelta, el Kamut), el centeno, la cebada y la avena. Además se puede encontrar en alimentos elaborados con harina, como la levadura para hornear, masas, pan, pan rallado, tartas, couscous, productos cárnicos, pasta, pastelería, salsas, sopas y alimentos enharinados. Debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.



---

### Crustáceos



Incluye cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.

---

### Frutos de cáscara



Incluye las almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, de macadamia, etc. Además se puede encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites de nueces, etc.. En muchos platos asiáticos como *currys* se utilizan almendras picadas.

---

### Granos de sésamo



Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, humus, etc.

---

### Huevos



Además de en el huevo y derivados (productos a base de huevo), se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, salsas y alimentos decorados con huevo, etc.

---

### Leche



Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures, etc, se puede encontrar en alimentos glaseados con leche, sopas en polvo y salsas, etc.

---

---

## Moluscos



Incluye los mejillones, almejas, caracoles de tierra, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas (Ej: salsa de ostras), platos preparados o como ingrediente en los guisos de pescado, etc.

---

## Mostaza



Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, *currys*, marinados, productos cárnicos, aliños de ensaladas, salsas y sopas, etc.

---

## Pescado



Además de en el pescado y derivados (productos a base de pescado), se puede encontrar en salsas de pescado, pizzas, aliños para ensaladas, cubos de sopa, etc.

---

## Soja



Además de en las semillas (habas), salsas (salsa de soja), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, pasta miso, postres, helados, productos cárnicos, salsas y productos para vegetarianos, etc.

---

## Sulfitos/ dióxido de azufre



Se utilizan como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino y cerveza.

---

## Ubicación de la información

Toda la información sobre ingredientes debe figurar en un único sitio que es la lista de ingredientes.

Algunas empresas pueden incluir un mensaje que explique esto. Por ejemplo, "información sobre alérgenos: los alérgenos, incluidos los cereales que contienen gluten, se indican con negrita en la lista de ingredientes".

Ya no estarán permitidas menciones del tipo "contiene almendras" como información adicional a lo que figura en la lista de ingredientes.

Hay una excepción para los alimentos que no tienen obligación de llevar listas de ingredientes, en cuyo etiquetado figurará la palabra "contiene" seguida de los alérgenos presentes en el producto. Así, nos podríamos encontrar en la etiqueta de una botella de vino la expresión: "contiene sulfitos".



## Menciones sobre alérgenos

Si se incluye alguna mención sobre alérgenos en las nuevas etiquetas, ésta tendrá que indicar al consumidor que debe consultar la lista de ingredientes. No obstante, este tipo de menciones no son obligatorias. Por tanto, no asumas que un producto no contiene los alérgenos a los que eres sensible sin revisar siempre la lista de ingredientes.

## Revisa las menciones del tipo “puede contener”

Hay cierta información proporcionada por las empresas alimentarias que no va a cambiar. Por ejemplo, por contaminación accidental pueden aparecer en un alimento pequeñas cantidades de una sustancia que pueden causar alergias, aunque se hayan adoptado medidas para evitarlo.

Cuando haya una posibilidad de que esto se produzca, la empresa podrá incluir en la etiqueta una advertencia del tipo “puede contener leche”. Estas advertencias deben tomarse siempre en serio.

El RIAC permite el uso de estas advertencias, pero todavía no se ha establecido de qué forma, por lo que las empresas deciden cómo hacerlo.

## Información sobre gluten

La mención voluntaria “contiene gluten” desaparece. Tendrás que revisar la lista de ingredientes para ver si el producto contiene ingredientes con gluten, como por ejemplo el trigo o la cebada, que estarán destacados.

### IMPORTANTE

Durante un periodo de tiempo convivirán los etiquetados antiguos y nuevos. No debes asumir que si un producto no incluye una advertencia sobre alérgenos, éstos no están presentes en los alimentos. Revisa siempre la lista de ingredientes.

## Al comprar...

### Alimentos “sin/libres de”

La mayoría de los establecimientos cuentan con listas de productos que se venden como “sin” ingredientes concretos, como puede ser el gluten, los huevos o la leche.

Las medidas empleadas para la fabricación de estos productos garantizan que los ingredientes se manipulan de forma que se evita la contaminación accidental con otros alérgenos.

En su caso, asegúrate de que tienes una lista actualizada de alimentos “sin” y aún así, comprueba la lista de ingredientes de un producto, puesto que las recetas o fórmulas pueden haber sido modificadas.

Algunas personas creen erróneamente que si un alimento está “sin/libre de un ingrediente” es apto para cualquier tipo de alergia o intolerancia alimentaria. Hay que leer cuidadosamente la etiqueta para verificar que no contiene el alérgeno que te afecta.

Por ejemplo, un alimento “sin lactosa” es apto para intolerantes a la lactosa (azúcar presente en la leche) pero puede no ser apto para alérgicos a la proteína de la leche.

Muchos supermercados y tiendas de alimentación tienen líneas de productos específicos que no contienen ciertos ingredientes.

Recuerda que muchos alimentos corrientes no contienen el ingrediente que quieres evitar, por lo que no es imprescindible limitarse a este tipo de productos.



## Venta a distancia

La normativa exige que en la venta a distancia, como por ejemplo la efectuada mediante pedido telefónico a un establecimiento de comida para llevar, la información sobre alérgenos se proporcione sin coste adicional y siempre:

- antes de que se realice la compra (por ejemplo, por teléfono o través de la página web) y
- de forma escrita en el momento de la entrega del alimento.



## Alimentos sin envasar y consumo de alimentos en bares, cafeterías y restaurantes

Desde el 13 de diciembre de 2014 se ha producido un cambio muy importante: es obligatorio informar sobre el contenido de cualquiera de los 14 ingredientes alergénicos al vender alimentos sin envasar, que se envasan en el punto de venta y/o son servidos en bares, cafeterías y restaurantes.

En caso de que esa información no figure en una etiqueta adherida al envase deberá:

- estar escrita en carteles, pizarras o menús, o
- suministrarse oralmente por el personal del establecimiento. En este caso, habrá carteles indicando cómo obtener la información.

Esto se limita a los 14 alérgenos cuando se utilizan como ingredientes del producto.

Algunos establecimientos, de forma voluntaria, también informarán sobre la posible contaminación accidental mediante leyendas del tipo "puede contener".

### Alergias a ingredientes que no figuran en la lista

Si eres alérgico a una sustancia que no figura en la lista del Reglamento, puede que no haya información sobre ella. En caso de duda, consulta al personal del establecimiento.

No obstante, dado que no es obligatorio informar sobre otras sustancias, es posible que la persona que te atienda no sepa si la sustancia está presente en el producto. En caso de duda, no asumas ningún riesgo.



## Puntos clave

### Al adquirir alimentos envasados

- **Tienes que ser consciente de los cambios.** El nuevo reglamento ha modificado la forma en que aparece la información sobre alérgenos en las etiquetas.

- **Los alérgenos aparecen destacados** en la lista de ingredientes para facilitarte su identificación. Las empresas alimentarias escogen la forma de hacerlo. Por ejemplo: en negrita, en cursiva, subrayado o sombreado.

- **No se permiten declaraciones del tipo “contiene: leche, frutos de cáscara”** como resumen de la información de alérgenos de un producto. La única excepción es para los productos que no llevan la lista de ingredientes, como por ejemplo el vino, donde podría aparecer “contiene sulfitos”.

- **Comprueba siempre la lista de ingredientes.**

- **Desaparecen las menciones voluntarias sobre la presencia de gluten.** Los cereales que contienen gluten se destacan en la lista de ingredientes.

- **Alguna información se mantiene.** Cuando las empresas lo estimen necesario, seguirán advirtiéndote de las contaminaciones accidentales con menciones del tipo “puede contener”.

- **Convivencia en el mercado de etiquetados antiguos y nuevos.** Hasta que todos los productos etiquetados con anterioridad a la entrada en vigor del reglamento desaparezcan del mercado, se podrán encontrar en los lineales de las tiendas productos con etiquetado antiguo y nuevo. Para estar seguro sobre un producto, lee siempre la lista de ingredientes.



## Al comer fuera o adquirir alimentos sin envasar

- **Si comes fuera**, informa a la persona que te sirve sobre tu alergia o intolerancia alimentaria y la gravedad de tu afección.

- **Lee atentamente el menú** para comprobar si se menciona el ingrediente al que eres sensible. Pregunta siempre al camarero sobre el plato completo. Por ejemplo, la base de la pizza puede contener un ingrediente inesperado o pueden haber añadido mantequilla para rehogar verduras. Si el camarero no está seguro de que el plato no contiene la sustancia, es necesario que lo confirme con el cocinero y que se revisen las etiquetas de los productos empleados, o bien pedir otro plato.

- **Al hacer un pedido** pregunta siempre por cada plato, aunque lo hayas consumido con anterioridad, ya que las recetas o los ingredientes pueden cambiar.

- **Pregunta por menús específicos para alérgicos o intolerantes.** Algunos restaurantes tienen menús adaptados a estas necesidades dietéticas, pregunta por tu caso.

- **Ten cuidado en las zonas de autoservicio.** Algunos restaurantes y cafeterías tienen zonas de autoservicio donde los alimentos están en recipientes abiertos. Aunque algunos platos no contengan el ingrediente al que eres sensible, es muy fácil que se contaminen accidentalmente con pequeñas cantidades, ya sea porque los contenedores están próximos o porque la gente emplee los mismos utensilios para platos diferentes.





madrid  
+salud

Protegemos  
tu salud



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA SANIDAD

