

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:

Altramuces:



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.
