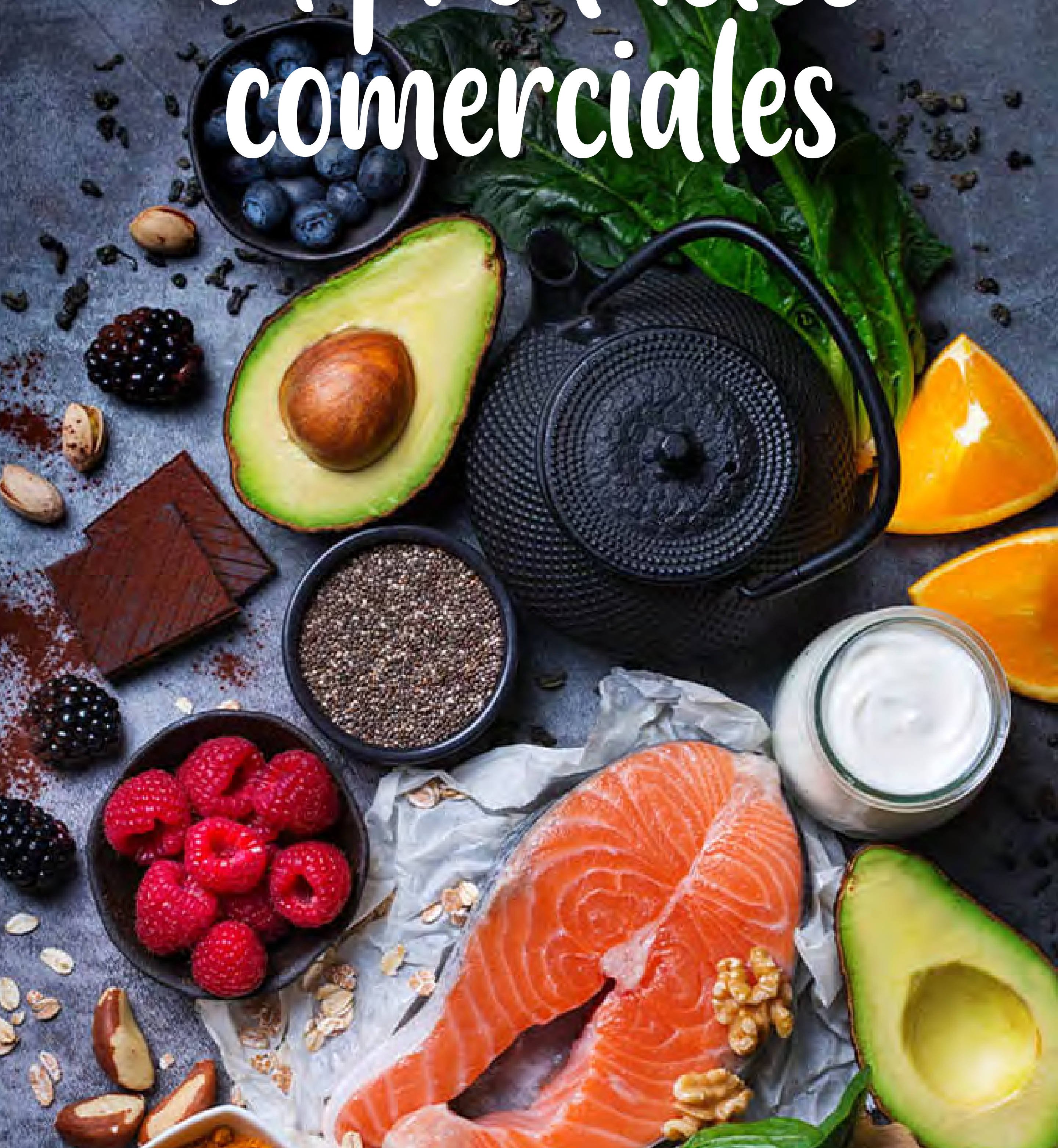


Identifica los alérgenos más comunes en productos comerciales



Es importante conocer los ingredientes que componen nuestros productos comerciales favoritos, para así asegurarnos de que estamos obteniendo los nutrientes esenciales, y lograr mantener un buen estado de salud.



Sin embargo, también es importante identificar, cuáles de estos ingredientes son alérgenos comunes, es decir, que suelen detonar reacciones alérgicas en una gran cantidad de personas, o que suelen reaccionar aún cuando la dosis ingerida, es muy pequeña.

Es por esto que Libera Tu Salud te comparte, cuáles son estos alérgenos y cómo los podemos identificar en productos comerciales.

Los alimentos y compuestos a los que se suele presentar una alergia con mayor frecuencia son:



Proteína de la leche de vaca
(caseína o suero de leche)



Cacahuates



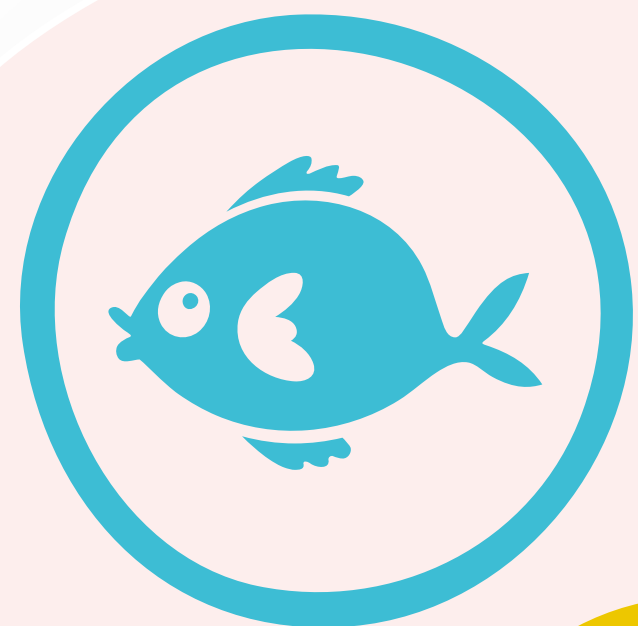
Nueces

Ajonjolí



Pescado

Mariscos



Huevo

Fresas

Soya



Dióxido de azufre y sulfitos

Trigo



El gluten

(aunque no causa como tal una alergia,
pero suele incluirse en esta lista)



Por ley, estos ingredientes y sus derivados deben estar declarados en la lista de ingredientes que viene en la parte posterior del producto, y generalmente los puedes encontrar en negritas.

Ingredientes: azúcar, manteca de palma, **avellanas (13%)**, cacao desgrasado (7,4%), **leche desnatada en polvo (6,6%)**, suero lácteo en polvo, emulgentes: **lecitinas (soja)**, vainillina.



También, suelen llevar una leyenda, ya sea cerca de la lista de ingredientes o enfrente del producto que dice:

Contiene “x” alérgeno
Libre de “x” alérgeno

Como consejo extra, te sugerimos que si vives con una persona que presenta alergias alimentarias, evites la compra de productos a granel. Ya que como estos no están etiquetados, pueden estar contaminados con algún alérgeno y no declararlo.



Te invitamos a que profundices en el tema de lo que es una alergia alimentaria y así puedas evitar una emergencia de salud, ingresa a la herramienta <<Conoce más>> y da click en el artículo “Alergias o intolerancias alimentarias”.

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz

BIBLIOGRAFÍA

Rosas, M. R. (2006). Alergia e intolerancia alimentaria. *Offarm*, 25(7), 52–59. Retrieved from <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-alergia-e-intolerancia-alimentaria-13090873>
Alergias, E. I., & Alimentarias, E. (n.d.). ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. Retrieved June 20, 2023, from Elika.eus website: https://alimentos.elika.eus/wp-content/uploads/sites/2/2017/12/art_alergias-sep.pdf