

# Cocinando con saúde

# Aliméntate ben

## Alergias alimentarias

De acuerdo a la Normativa 1169/2011, conocida como **Ley de Información Alimentaria (Alérgenos)**, desde el pasado 13 de Diciembre de 2014, todo operador alimentario **está obligado a informar sobre los alérgenos presentes en sus productos** mediante un sistema que permita identificarlos claramente.

### ¿Quién debe cumplir la Ley de Información Alimentaria?

Restaurantes, bares, cafeterías, hoteles, supermercados, tiendas de alimentación, comedores colectivos y, en general, todo establecimiento que ofrezca productos envasados o sin envasar.

Las empresas de transformación alimentaria deben indicarlo directamente en el propio etiquetado del producto.

### ¿Cómo informar sobre la presencia de alérgenos?

La normativa no es clara en este sentido y deja tal aspecto en manos del operador alimentario a quien sí exige que dicha información sea clara, efectiva y accesible para el cliente. Como posibles opciones, tenemos folletos de información, carteles, indicación en la carta del menú mediante iconos, etc.

Aunque no es obligatorio, sí es **recomendable informar de la posibilidad de trazas o posibles contaminaciones cruzadas** en materia de alérgenos en nuestros productos.

### ¿Cuáles son los alérgenos de los que debo informar?

Aunque existen muchos posibles alérgenos, solo es obligatorio informar de los que contengan alguno de los siguientes 14 elementos\*:



SOJA



PESCADO



MOSTAZA



MOLUSCOS



LÁCTEOS



HUEVOS



GRANOS DE SÉSAMO



CONTIENE GLUTEN



FRUTOS DE CÁSCARA



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



CRUSTÁCEOS



CACAHUETES



APIO



ALTRAMUCES