

FOOD ALLERGIES AND FOOD ALLERGENS: FOCUS ON SESAME

By Brenda Marty-Jimenez, MHM, RDN, LDN, FAND.

Fact Sheet, July 2021

Many Americans have food allergies and are affected by food allergens when a specific food is eaten. Food allergies occur when the body's immune system reacts to certain proteins in food. Food allergies are a growing food safety and public health concern. There is no cure for food allergies.

Some allergic reactions are very serious and can be life threatening.

The symptoms and severity of allergic reactions to food can be different between individuals and can also be different for one person over time.

Symptoms of food allergies usually appear from within a few minutes to a few hours after a person has eaten the food to which he/she is allergic. Symptoms of allergic reactions may include but are not limited to hives, rash, tingling or itchy sensation in the mouth, vomiting, diarrhea, abdominal cramps, coughing, wheezing, difficulty breathing and/or loss of consciousness.

Early recognition of signs and symptoms and learning how to manage food allergies, including which foods to avoid, are important measures to prevent serious health consequences.

People with a known food allergy who begin experiencing any of these symptoms should stop eating the food immediately, evaluate the need to use emergency medication (such as epinephrine) and/or seek medical attention.

Quick recognition and treatment can prevent serious health problems or death. Avoidance of the food allergen is the only way to prevent a reaction.

There are eight foods, that are known as major food allergens. These foods are milk, eggs, fish, shellfish, tree nuts, peanuts, wheat, and soybeans. There are many more allergens, but these are the top eight with the 9th (sesame) coming soon.

Did you know there is now a proposed 9th major food allergen?



Close-up of a pile of freshly baked bagels sprinkled with sesame seeds.

The 9th allergen is SESAME. This will be added to the eight existing food allergens listed above. The first "Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act" of 2004 (FALCPA) was passed to recognize the "Big 8 major food allergens". On April 23rd, 2021, a law was passed with a different name- "The Food Allergy Safety, Treatment, Education, and Research (FASTER) Law" to recognize the 9th allergen (sesame) and the enforcement will be effective on January 1, 2023.



Glazed salmon fillet with sesame close-up on a plate.

The Food and Drug Administration (FDA) enforces regulations requiring companies to list ingredients on packaged foods and beverages. When problems are found, the FDA works with companies to recall products and provide public notification to immediately alert consumers.

People with food allergies should carefully read labels, stay alert to consumer notifications, ask questions about food preparation when dining out and avoid eating the foods they are allergic to.

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.

REFERENCES

- UF/IFAS Extension, Solutions for Your Life, Food allergies- [Food Allergies – UF/IFAS Extension: Solutions for Your Life \(ufl.edu\)](https://www.ufl.edu/extension/food-allergies/)
- UF/IFAS Extension, Broward County, Family and Consumer Sciences/Information for Families and Consumers-[Information for Families and Consumers – UF/IFAS Extension \(ufl.edu\)](https://www.ufl.edu/extension/information-for-families-and-consumers/)
- Food and Drug Administration- [FDA Issues Draft Guidance for Industry on Voluntary Disclosure of Sesame When Added as Flavoring or Spice | FDA](https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies)
- <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies>

ALERGIAS Y ALÉRGENOS ALIMENTARIOS SEMILLA DE SÉSAMO

Por Katherine Marin, M.Ed, MHFA, y Brenda Marty-Jimenez, MHM, RDN, LDN, FAND.

Boletín Educativo. Julio 2021

Las alergias alimentarias son un problema de salud pública cada vez mayor. Muchos estadounidenses sufren de alergias alimentarias y se ven afectados por los alérgenos alimentarios cuando consumen ciertos productos alimenticios. En general, no hay cura para las alergias; las alergias alimentarias ocurren cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona en contra de ciertas proteínas encontradas en dichos alimentos.

Algunas reacciones alérgicas pueden llegar a ser muy graves y pueden tornarse mortales.

Es bueno saber que los síntomas y la gravedad de las reacciones alérgicas a los alérgenos alimentarios pueden variar entre personas, y también pueden cambiar su reacción en una persona con el tiempo, pero no dejan de ser peligrosas.

Los síntomas causados por las alergias alimentarias pueden aparecer en pocos minutos y durar por ciertas horas después que una persona ha consumido el alimento y entra en contacto con el alérgeno. Los síntomas de una reacción alérgica pueden incluir, entre otros: urticaria, sarpullido, picazón en la boca, vómitos, diarrea, calambres abdominales, tos, dificultad para respirar y hasta pérdida del conocimiento.

El reconocimiento inmediato de los signos y síntomas de advertencia, y el aprendizaje de cómo controlar las alergias alimentarias, incluyendo el conocimiento de los alimentos que se deben evitar consumir, son medidas importantes para prevenir situaciones graves que pueden afectar la salud.

Las personas que padecen de alergias alimentarias y que en cualquier momento experimenten varios de los síntomas mencionados deben parar de consumir el alimento alérgeno de inmediato, y evaluar la necesidad de usar medicamentos de emergencia (como la epinefrina) y / o buscar atención médica.

El reconocimiento y el tratamiento inmediato puede prevenir problemas de salud graves e incluso evitar la muerte. No obstante, evitar el alérgeno alimentario es la única forma de prevenir una reacción.

En general, existen ocho alimentos principales que se conocen como alérgenos alimentarios. Estos alimentos son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, las nueces de árbol, el maní, el trigo y la soja.

Sí, existen muchos más alérgenos alimentarios, pero estos mencionados son los ocho más importantes. Pronto se unirá el noveno (el sésamo).

¿Sabía que ahora se propone un noveno alérgeno alimentario?



Foto de cerca de un montón de rosquillas de pan recién horneados espolvoreados con semillas de sésamo.

El noveno alérgeno es sésamo. Este se agregará a los ocho alérgenos alimentarios existentes ya enumerados anteriormente. La primera "Ley de Protección al Consumidor y de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios" se aprobó para reconocer los "8 principales alérgenos alimentarios".

El 23 de abril del 2021, se aprobó una segunda ley con un nombre diferente: "Ley de seguridad, tratamiento, educación e investigación de las alergias alimentarias (FASTER por sus siglas en inglés)" la cual reconocerá el noveno alérgeno sésamo. Esta nueva ley tomará efecto el 1 de enero del 2023,



Filete de salmón glaseado con semillas de sésamo en un plato.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) hace cumplir las regulaciones que requieren que las empresas enumeren los ingredientes en los alimentos y bebidas envasados. Cuando se encuentran problemas, la FDA trabaja con las empresas para retirar productos y proporcionar una notificación pública para alertar inmediatamente a los consumidores..

Las personas con alergias alimentarias deben leer atentamente las etiquetas, mantenerse alerta a las notificaciones de advertencia a los consumidores, hacer preguntas sobre la preparación de alimentos cuando salen a cenar y evitar comer los alimentos a los que son alérgicos.

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.

REFERENCES

- UF/IFAS Extension, Solutions for Your Life, Food allergies- [Food Allergies - UF/IFAS Extension: Solutions for Your Life \(ufl.edu\)](https://www.ufl.edu/extension/food-allergies/)
- UF/IFAS Extension, Broward County, Family and Consumer Sciences/Information for Families and Consumers-[Information for Families and Consumers - UF/IFAS Extension \(ufl.edu\)](https://www.ufl.edu/extension/information-for-families-and-consumers/)
- Food and Drug Administration- [FDA Issues Draft Guidance for Industry on Voluntary Disclosure of Sesame When Added as Flavoring or Spice | FDA](https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies)
- <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies>