

# ALERGIAS Y ALÉRGENOS ALIMENTARIOS SEMILLA DE SÉSAMO

Disponible en Inglés y Español



¡Escanee el código y suscríbese a nuestro boletín informativo!

Por Katherine Marin, M.Ed, MHFA, Brenda Marty-Jimenez, MHM, RDN, LDN, FAND y Virgilia Zabala, MBA, MSPH, RDN, LDN, CPH.

Boletín Educativo  
Fecha de publicación:  
Agosto 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 soya.

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- Food and Drug Administration- [FDA Issues Draft Guidance for Industry on Voluntary Disclosure of Sesame When Added as Flavoring or Spice | FDA](#)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