

# Los 14 alérgenos: Cuáles son y donde pueden encontrarse



## CEREALES QUE CONTIENEN GLUTEN

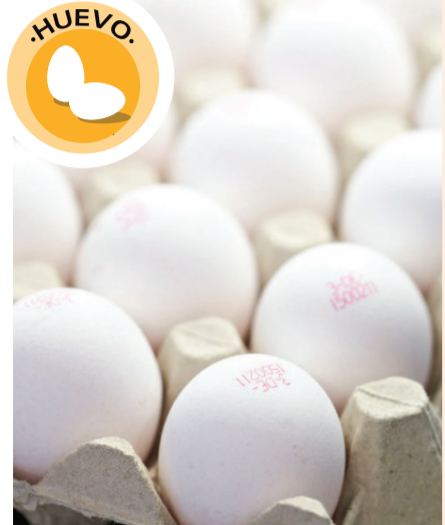
*Trigo, cebada, avena, centeno, espelta, escanda, harina de escaña, trigo farro, trigo kamut e híbrido de trigo y centeno*

Alimentos y productos horneados, hechos con los cereales citados anteriormente: almidón, harina, harina de grano grueso, sémola, cuscús, polenta, cebada perla, copos, salvado, cereales integrales, trigo bulgur, germen de trigo, pasta, pan rallado, tortitas, muesli, mezcla para hornear pasteles, pan, productos horneados, bizcochos, pasteles, galletas, malta, cerveza de malta, cerveza común, café de cereal (de malta), bebidas de cacao, mezcla de especias, salsa de soja, salsa roux, barra de chocolate y barra de cereal.



## SÉSAMO Y DERIVADOS

Semillas de sésamo, aceite de sésamo, pasta de sésamo (tahini), mantequilla de sésamo, harina de sésamo, sal de sésamo (gomashio), pan, productos horneados, galletas y cereales para el desayuno.



## HUEVOS Y DERIVADOS

Huevos de gallina, ganso, pato, pavo, codorniz, paloma, avestruz; yema de huevo, clara de huevo, clara de huevo batido, huevo líquido, huevo en polvo, huevo congelado, sustancias y alimentos con el prefijo ovo (= huevo): proteínas del huevo como la ovomucina y la lisozima (por ej. en el queso), lecitina de los huevos de gallina, "para la ligazón con los granos y decoraciones en pan y productos de panadería": azúcar glas, bizcochos, tortas, productos horneados, Pavlova de merengue, mayonesa, salsas (ej. salsa holandesa), para ligar la carne picada, empanados, rebozados, surimi, licor de huevo y pasta al huevo.



## MOSTAZA Y DERIVADOS

Semillas de mostaza, mostaza, aceite de mostaza, semillas de mostaza germinadas, salchichas, productos cárnicos, ej. Rollitos.



## LECHE Y DERIVADOS

*(incluida la lactosa)*

Proteína de la leche, caseína, proteínas del suero, lacto albúmina, lacto globulina, lactosa, leche, leche en polvo, crema, crema agria, crema fresca, suero de leche, yogur, kéfir, queso, requesón, mantequilla, mantequilla concentrada, margarina con leche, chocolate, productos de panadería, cuajo, turrón. Igualmente: la leche de cabra, oveja, búfala y caballo, generalmente tampoco son toleradas.



## MOLUSCOS Y DERIVADOS

Moluscos (almejas, mejillones, vieiras, ostras), caracoles, oreja de mar y cefalópodos: calamares, pulpo, sepia, fideos negros, surimi, sashimi, sopa de pescado y paella.



## SOJA Y DERIVADOS

Leche de soja, postres de soja, aceite de soja sin refinar, proteína de soja, tofu, condimentos (salsa de soja, tamari, teriyaki, salsa Worcester), miso (pasta aromatizante), tempeh (pastel de soja), semilla de soja, pastas y platos vegetarianos, surimi, pan y productos de panadería, hamburguesas e incluso embutidos.



## CACAHUETES Y DERIVADOS

Aceite de cacahuete (también para freír), mantequilla de maní, sustituto de la carne en dietas vegetarianas, salsas, aderezos, pesto, platos étnicos (por ej. de África, Asia o Méjico).



## FRUTOS SECOS Y DERIVADOS:

*Almendras, pistachos, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, nueces de macadamia o de Queensland*

Aceite de nuez o avellana, mazapán, turrón, mantequilla de frutos secos, pasta de nueces, mantequilla de nuez, productos de panadería, postres, galletas de almendra y/o chocolate, aperitivos, muesli, ingredientes de ensalada, pesto y otras salsas, aderezos para ensaladas y platos vegetarianos.



## CRUSTÁCEOS Y DERIVADOS

Gambas, cigalas, langostas, cangrejos, krill, bogavantes, camarones, langostinos, cangrejos araña, mantequilla de cangrejos de río, pasta de camarones, sashimi, surimi, galletas saladas de gambas, sopa de pescado y paella.



## APIO Y DERIVADOS

Apio (raíz de apio), semilla de apio, nabo, hojas de apio, zumo de verduras con apio, sal de apio, mezcla de especias, curry, caldos, sopas, guisos, salsas, embutidos y productos cárnicos, ensaladas delicatessen (ensalada Waldorf), de verduras, patatas (con crema) y aperitivos salados.



## ALTRAMUCES Y DERIVADOS

Harina de altramuces, proteínas vegetales (de altramuces) en el pan y productos horneados, así como sustitutivos de la carne.



## PESCADOS Y DERIVADOS

Todo tipo de pescado crudo en vinagre, caviar, huevas, gelatina, surimi, anchoa (pasta), salsa Worcester, salsas y condimentos picantes (asiáticos), productos étnicos (ej. sushi, arroz frito, paella, rollitos de primavera, Vitel toné, sopa de pescado y Labskaus; carne en salazón).



## DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

*(en una concentración superior a 10 mg/kg o mg/l)*

E220-228: Dióxido de azufre y sales de ácido sulfuroso. Vino (sulfurado), otras bebidas alcohólicas, fruta seca (en especial las que mantienen su color) y siempre en cantidades pequeñas, a menudo por debajo de los niveles declarables; por ej. Puré de patata instantáneo.



MAIZENA

