

## El sésamo es el noveno alérgeno alimenticio principal



La Ley de Inocuidad, Tratamiento, Educación e Investigación de Alergias Alimentarias (FASTER) identifica el sésamo como el noveno alérgeno alimentario principal. A partir del 1 de enero de 2023, el sésamo deberá etiquetarse como alérgeno en los alimentos envasados y los suplementos dietéticos. Si usted o los integrantes de su familia son alérgicos al sésamo, este importante cambio le ayudará a identificar rápidamente los alimentos que lo contienen.

**El sésamo se une a los ocho alimentos que la legislación federal ya considera los principales alérgenos alimentarios. Los nueve principales alérgenos alimentarios son:**

- Leche
- Huevos
- Pescados, como el róbalo, el lenguado y el bacalao
- Frutos secos, como las almendras, las nueces y las pecanas
- Maní (cacahuete)
- Trigo
- Mariscos crustáceos, como el cangrejo, la langosta y los camarones
- Soya
- Sésamo

### No todos los productos alimenticios llevarán de inmediato la nueva etiqueta de sésamo

Pasará algún tiempo antes de que todos los productos alimenticios con sésamo tengan la etiqueta actualizada. Los productos alimenticios que ya estén en camino o en las estanterías de las tiendas antes de 2023 no tienen por qué retirarse del mercado. Por lo tanto, no todos los productos alimenticios indicarán el sésamo como alérgeno durante este periodo de transición. Si es alérgico al sésamo, lea atentamente las etiquetas de los alimentos. Si aún no está seguro de si el alimento contiene sésamo, póngase en contacto con el fabricante o distribuidor del producto alimenticio.

# Requisitos del etiquetado de alérgenos de sésamo

El sésamo siempre ha tenido que figurar en las etiquetas de los alimentos como ingrediente, con algunas excepciones. Esto es válido para cualquier ingrediente añadido. Ahora, en virtud de la Ley FASTER, los productos alimenticios envasados que contengan sésamo deben declarar el ingrediente como alérgeno en sus etiquetas. Estos productos alimenticios también deben declarar el sésamo como alérgeno si tienen un ingrediente elaborado con sésamo. Esto ayuda al público a saber qué productos contienen sésamo.

**El sésamo puede aparecer como alérgeno en los envases de varias formas:**



**1**

**Por su nombre común o habitual en la lista de ingredientes:**

Por ejemplo:

Ingredientes: Harina de arroz integral, semillas de sésamo, fécula de papa, semillas de lino, aceite de oliva, amaranto, quinoa, sal



FDA

# Requisitos del etiquetado de alergenos de sésamo

2

En la sección de contenidos inmediatamente después o junto a la lista de ingredientes:

Por ejemplo:

Ingredientes: Papas, aceite de canola, especias (sésamo, trigo), sal, ajo en polvo, azúcar, saborizantes naturales

CONTIENE: Trigo, Sésamo



3

Entre paréntesis tras el nombre del ingrediente en la lista de ingredientes:

Por ejemplo: Ingredientes: Pasta de tahini (sésamo, aceite de canola), agua, ajo, jugo de limón, perejil, sal





# Consejos para personas alérgicas al sésamo

Aunque la Ley FASTER entró en vigor en enero de 2023, puede pasar algún tiempo antes de que todos los productos alimenticios con sésamo tengan la etiqueta requerida. Durante el periodo de transición, es posible que siga encontrando productos alimenticios a la venta en cuya etiqueta no figure el sésamo como alérgeno. Si es una persona alérgica al sésamo, aquí tiene algunos consejos para mantenerse seguro durante este periodo:

1. Revise siempre los ingredientes de la etiqueta de un producto alimenticio, incluso de los alimentos que compra habitualmente.
2. Si no está seguro de si un determinado producto alimenticio contiene sésamo, póngase en contacto con el fabricante o proveedor del alimento. Pueden ayudarle a saber más sobre el uso del sésamo en sus productos alimenticios.

## **Precaución: Los alimentos que compra normalmente podrían contener sésamo**

Algunos fabricantes de alimentos, como los panaderos, han modificado recientemente sus recetas desde la entrada en vigor de la Ley FASTER. Ahora hay productos alimenticios con pequeñas cantidades de sésamo que antes no lo tenían. Esto incluye ingredientes como la harina de sésamo.

Si usted o sus familiares son alérgicos al sésamo:

- Pregunte al personal del restaurante por los ingredientes que utilizan en la comida.
- Revise la lista de ingredientes de los productos alimenticios en el supermercado. Esto puede ayudarle a saber si la receta se ha modificado y si se ha añadido sésamo.

## **Ayude a correr la voz**

Encuentre ejemplos de publicaciones en redes sociales, textos para boletines informativos y más en el kit de herramientas para redes sociales de la Ley FASTER (<https://www.fda.gov/food/food-allergies/kit-de-herramientas-de-redes-sociales-de-la-ley-faster>).



Para obtener más información sobre la Ley FASTER, visite: [www.fda.gov/food](http://www.fda.gov/food).