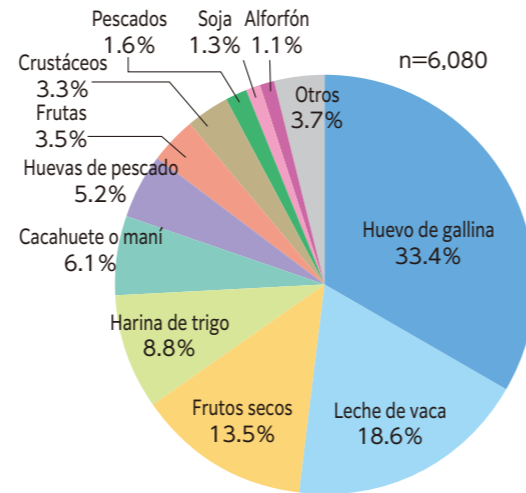


Principales alimentos que causan las alergias

Según los datos de la encuesta realizada entre la población japonesa muestran que los huevos de gallina es el alimento de mayor causante más común con un 33,4% , luego sigue la leche de vaca 18,6% , y los frutos secos (nueces, anacardos, etc.) 13,5%.

Por otra parte, los alimentos principales causantes cuando la enfermedad aparece por primera vez difieren según las edades. La alergia del periodo de lactancia (0 años) son comunes con los huevos de gallina y la leche de vaca, mientras que los frutos secos, huevos de pescado, cacahuetes o mani aumentan en el periodo de infancia (1 a 6 años). En los adultos se observan con el trigo, los crustáceos (camarones y cangrejos) y las frutas.

図 令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書(消費者庁)
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy) より作成



Si cree que puede tener una alergia alimentaria

En primer lugar, consultemos al médico de cabecera

Las restricciones de los alimentos por su criterio puede causar la desnutrición de los niños en el período de desarrollos. Examinemos las causas de la alergia en una institución médica y tomemos las medidas conforme a las indicaciones médicas.



Utilicemos la hoja de comunicación sobre las alergias alimentarias

消費者庁 (Consumer Affairs Agency)

(Para smartphones) URL/código QR de la página web donde esta publicada la hoja de comunicación sobre alergias alimentarias, código QR de la hoja de comunicación en multilingüe.

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/#generally



Página publicada



Japonés



Ingles



Chino



Coreano

Supervisión médica: Asociación Médica de Gunma

Editor: Gunma-ken Kenko Fukushi-bu Shokuhin-Seikatsu Eisei-ka (División de Higiene de Vida y Alimentos, Departamento de Salud y Bienestar de la Prefectura de Gunma)

〒 371-8570 Gunma-ken Maebashi-shi Ote-machi 1-1-1

☎ 027-226-2424 ✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp

Edición: Enero de 2023



Guía sobre alergias alimentarias

Versión español

¿Que es una alergia alimentaria?

Nuestro cuerpo tiene un "sistema inmunitario" que protege nuestra salud eliminando sustancias extrañas, como virus y bacterias. El término "alergia alimentaria" se refiere a los síntomas que se producen cuando este sistema inmunitario está hiperactivo frente a determinados alimentos. Los síntomas pueden aparecer no sólo al comer, sino también al tocar o inhalar los alimentos.

Síntomas principales

En la mayoría de los casos, aparecen uno o varios síntomas en un lapso de 2 horas después de comer el alimento causante de la alergia. De los cuales, los síntomas cutáneos se dan en más del 90% de las personas.

Síntomas nerviosos

Dolor de cabeza, desánimo, trastorno de conciencia, incontinencia urinaria e intestinal

Síntomas bucales y de garganta

Malestar, sensación irritada, hinchazón de los labios y lengua.

Síntomas cutáneos

Picazón, enrojecimiento, sarpullido (urticaria, eczema)

Síntomas de aparato digestivo

Dolor abdominal, vómitos, diarrea

Síntomas oculares

Enrojecimientos, picazón, hinchazón de los párpados

Síntomas nasales

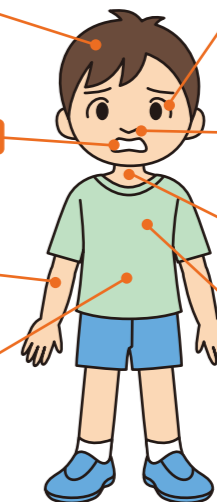
Estornudos, secreción y congestión nasal

Síntomas de aparato respiratorio

Tos, dificultad de respiración

Síntomas de aparato circulatorio

Pulso alto, hipotensión



¡Existen caso que puede producirse un " shock anafiláctico" con riesgo de vida!

La "anafilaxia" es una reacción alérgica sistémica que puede provocar diversos síntomas cutáneos, de aparato respiratorio, aparato circulatorio, aparato digestivo, etc. En los casos graves, puede provocar síntomas de estado de shock potencialmente mortales (shock anafiláctico), como trastorno de conciencia e hipotensión, que requieren de atención emergente

このパンフレットは、スペイン語を話される方のために作成しました。

群馬県

Reglas de etiquetado de alergias en Japón

Alérgenos que deben ser indicados



Alérgenos para los que se recomienda el etiquetado (pueden no aparecer)



- En algunos casos, los alérgenos indicados no coinciden entre Japón y otros países.
- Los etiquetados de alérgenos de las bebidas alcohólicas no son obligatorios

También tengamos precauciones a las siguientes indicaciones.

Aunque no haya indicación de alérgenos en los ingredientes, los alérgenos se pueden mezclar en el proceso de fabricación.

Ejemplo de fideos

本製品の製造ラインでは、「そば」を製造しています。
En la línea de producción de este producto produce "soba (alfórfon)".

Ejemplo de shirasu seco

本製品のしらすは、「かに」が混ざる漁法で採取しています。
 Para el producto de shirasu, se recolecta con un método de pesca que puede mezclarse los "cangrejos".

Ejemplos de snacks o aperitivos

本製品の製造施設では、卵、乳、落花生を含む製品を製造しています。
 En la fábrica de este producto se fabrican también los productos que contienen huevo, leche y cacahuete o maní.

Ejemplos de los etiquetados de alimentos procesados y envasados

(1) Caso de etiquetado de cada ingrediente por separado

名称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム (乳成分を含む)、植物油脂 (大豆を含む)、食塩／膨張剤、香料、乳化剤 (卵由来)

Está indicado el alérgeno en sí.

Estan indicados después de los ingredientes entre paréntesis (〇〇を含む) y también después de aditivos esta entre paréntesis (〇〇由来).

(2) Caso que esta indicado juntos al final

名称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、植物油脂、食塩／膨張剤、香料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・卵・大豆を含む)

En la última parte de los ingredientes esta indicado entre paréntesis (一部に〇〇・〇〇を含む).

Existen casos que no son obligatorios los etiquetados de alérgenos

Los alimentos que se venden sin envasar, como los menús de los restaurantes, guarnición hecho en la tienda, el pan y los dulces, no están obligados a llevar etiqueta. Pregunte directamente a los personales de los locales para confirmar los ingredientes, etc.

