



## Listados de alérgenos e intolerancias


### Altramuces

 <p>ALTRAMUCES</p>	<p><b>Altramuces</b> Altramuces y productos a base de altramuces Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles, etc.</p> <p><i>Lupin</i> <i>Yes, lupin is a flower, but it's also found in flour! Lupin flour seeds can be used in some types of bread, pastries and even pasta.</i></p>
---	--


### Apio

 <p>APIO</p>	<p><b>Apio</b> Apio y productos derivados: incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas, etc.</p> <p><i>Celery</i> <i>This includes celery stalks, leaves, seeds and root called celeriac. You can find celery in celery salt, salads, some meat products, soups and stock cubes.</i></p>
---	---


### Cacahuetes

 <p>CACAHUETES</p>	<p><b>Cacahuetes</b> Cacahuetes y productos a base de cacahuetes Además de en las semillas, pasta y aceites, se puede encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas, etc.</p> <p><i>Peanut</i> <i>Peanuts are actually a legume and grow underground, which is why it's sometimes called a groundnut. Peanuts are often used as an ingredient in biscuits, cakes, curries, desserts, sauces (such as satay sauce), as well as in groundnut oil and peanut flour.</i></p>
---	---


### Crustáceos

 <p>CRUSTÁCEOS</p>	<p><b>Crustáceos</b> Crustáceos y productos a base de crustáceos: cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.</p> <p><i>Crustaceans</i> <i>Crab, lobster, prawns, and scampi are crustaceans. shrimp paste, often used in Thai and south-east Asian curries or salads, is an ingredient to look out for.</i></p>
---	---


### Gluten

	<p><b>Gluten</b>          Incluye el trigo (también el trigo espelta y el trigo khorasan), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas y productos derivados. Se puede encontrar en alimentos elaborados con harina, masas, panes, tartas, levadura para hornear, cuscus, bulgur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados, etc. Debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.</p> <p><i>Cereals containing gluten</i>  <i>Wheat (such as spelt and Khorasan wheat/Kamut), rye, barley and oats is often found in foods containing flour such as some types of baking powder, batter, bread crumbs, bread, cakes, pasta, couscous, meat products, pasta, pastry, sauces, soups and fried foods which are dusted with flour.</i></p>
---	--


## Huevos

	<p><b>Huevos</b>          Huevos y productos a base de huevo. Además de en el huevo y derivados (productos a base de huevo), se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, postres, alimentos rebozados, salsas, aliños para ensaladas, alimentos decorados con huevo, etc.</p> <p><i>Egg</i>  <i>Eggs are often found in cakes, some meat products, mayonnaise, mousses, pasta, quiche, sauces and pastries or foods brushed or glazed with egg.</i></p>
---	---


## Lácteos

	<p><b>Lácteos</b>          Leche y sus derivados (incluida la lactosa). Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures, etc., se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas, fiambres, postres, helados, etc.</p> <p><i>Milk</i>  <i>Milk is a common ingredient in butter, cheese, cream, milk powders and yoghurt. It can also be found in foods brushed or glazed with milk, and in powdered soups and sauces. It's often split into casein in curds and BLG in whey.</i></p>
---	--


## Moluscos

	<p><b>Moluscos</b>          Moluscos y productos a base de moluscos. Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígaros, chirlas, berberechos, pulpo, calamar, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.</p> <p><i>Molluscs</i>  <i>These include mussels, land snails, squid and whelks, but can also be commonly found in oyster sauce or as an ingredient in fish stews.</i></p>
---	--


## Mostaza

	<p><b>Mostaza</b>          Mostaza y productos derivados. Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsas, sopas, etc.</p> <p><i>Mustard</i>  <i>Liquid mustard, mustard powder and mustard seeds fall into this category. This ingredient can also be found in breads, curries, marinades, meat products, salad dressings, sauces and soups.</i></p>
---	--


## Pescado

	<p><b>Pescado</b> Pescado y productos a base de pescado. Además de en el pescado y derivados (productos a base de pescado), se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas, etc.</p> <p><i>Fish</i> <i>You will find this is in some fish sauces, pizzas, relishes, salad dressings, stock cubes and worcestershire sauce.</i></p>
---	---


## Frutos secos

	<p><b>Frutos secos</b> Frutos de cáscara y productos derivados: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia. Se pueden encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites, etc. Se debe indicar el nombre del fruto de cáscara presente en el alimento.</p> <p><i>Nuts</i> <i>Not to be mistaken with peanuts (which are actually a legume &amp; grow underground), this ingredient refers to nuts which grow on trees, like cashew nuts, almonds and hazelnuts. You can find nuts in breads, biscuits, crackers, desserts, nut powders (often used in Asian curries), stir-fried dishes, ice cream, marzipan (almond paste), nut oils and sauces.</i></p>
---	--


## Sésamo

	<p><b>Sésamo</b> Granos de sésamo y productos a base de grano de sésamo Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus, etc.</p> <p><i>Sesame seed</i> <i>These seeds can often be found in bread (sprinkled on hamburger buns for example), breadsticks, houmous, sesame oil and tahini. They are sometimes toasted and used in salads.</i></p>
--	---

## Soja

	<p><b>Soja</b> Soja y productos a base de soja Además de en las semillas (habas), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsas, productos para vegetarianos, etc.</p> <p><i>Soya</i> <i>Often found in bean curd, edamame beans, miso paste, textured soya protein, soya flour or tofu, soya is a staple ingredient in oriental food. It can also be found in desserts, ice cream, meat products, sauces and vegetarian products.</i></p>
---	---

## Sulfitos

	<p><b>Sulfitos</b> Dióxido de azufre y sulfitos Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza etc.</p> <p><i>Sulphur dioxide (also know as sulphites)</i> <i>This is an ingredient often used in dried fruit such as raisins, dried apricots and prunes. You might also find it in meat products, soft drinks, vegetables as well as in wine and beer. If you have asthma, you have a higher risk of developing a reaction to sulphur dioxide.</i></p>
---	---

Información obtenida del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) nº 1924/2006 y (CE) nº 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la

Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) nº 608/2004 de la Comisión. Texto consolidado en español (DOUE L 304 de 22.11.2011).