

Los 14 alérgenos principales

Código	Alérgeno	Qué incluye	Oculto en
A	Cereales que contienen gluten	Trigo (también espelta, trigo khorasan/kamut), centeno, cebada, avena y los productos elaborados con ellos, por ejemplo harina, sémola, bulgur, cuscús, malta.	Pan rallado y rebozados, salsas de asado y roux, salsa de soja, cerveza, seitán, sopas preparadas, embutidos, aliños espesados.
B	Crustáceos	Gambas, cangrejos, bogavante, langosta, cangrejos de río, langostinos y productos elaborados con ellos.	Sopa de pescado y bullabesa, paella, mezclas de marisco, chips de gambas, pasta de gambas en salsas asiáticas.
C	Huevos	Huevos de gallina y de otras aves, y todos los productos elaborados con ellos (yema, clara, huevo en polvo).	Mayonesa, alioli, holandesa, pasta y Spätzle, rebozados, repostería, tortitas, helado, aliños, licor de huevo.
D	Pescado	Pescado de todo tipo, filetes de pescado, fumet, aceite de pescado y gelatina de pescado.	Salsa Worcester, aliño César, pizza con anchoas, salsa de pescado, surimi, paella, gelatina de pescado en gominolas, condimentos con umami.
E	Cacahuetes	Cacahuetes y productos elaborados con ellos: aceite de cacahuete, mantequilla de cacahuete, snacks de cacahuete.	Salsas satay y de curry, platos asiáticos, muesli y barritas, bollería, helado, chocolate, cremas de nuez y turrón.
F	Soja	Habas de soja y productos elaborados con ellas: tofu, tempeh, edamame, bebida de soja, salsa de soja, miso, lecitina de soja.	Productos preparados y mezclas para hornear, embutidos, sustitutos de carne vegetarianos, chocolate (lecitina), pan, aliños, salsas.
G	Leche (incluida la lactosa)	Leche de animales (también lactosa) y todos los productos elaborados con ella: mantequilla, nata, queso, yogur, requesón, suero, leche en polvo.	Salsas y purés, puré de patata, pan y panecillos, rebozados, embutidos, pesto, chocolate, postres, grasa de freír con mantequilla.
H	Frutos de cáscara	Almendras, avellanas, nueces, anacardos, nueces pecanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia y de Queensland y productos elaborados con ellas.	Pesto, mazapán, turrón, muesli, bollería y pasteles, helado, aliños de ensalada, salsas (almendras como espesante), licores (amaretto).
I	Apio	Apio nabo, apio de tallo y productos elaborados con ellos, también semillas de apio y sal de apio.	Caldo de verduras y pastillas de caldo, sofrito de verduras para sopa, mezclas de especias, zumo de tomate, salsas, ensaladas, platos preparados, curry en polvo.
J	Mostaza	Mostaza, semillas de mostaza, mostaza en polvo y productos elaborados con ellas.	Mayonesa y salsa remoulade, aliños, adobos, ketchup, mezclas de especias, embutidos, encurtidos (pepinillos).
K	Granos de sésamo	Semillas de sésamo, aceite de sésamo, tahini y productos elaborados con ellos.	Panecillos y panes de hamburguesa, hummus, falafel, pan plano, mezclas de especias (za'atar, dukkah), salsas asiáticas, barritas de muesli.
L	Dióxido de azufre y sulfitos	Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l, expresados como SO2.	Vino, cava y vinagre, frutos secos, pasas, productos de patata, mostaza, zumos de fruta, mermelada, rábano picante.
M	Altramuces	Altramuces (altramuz dulce) y productos elaborados con ellos, sobre todo harina de altramuz.	Panadería y masa de pizza, pasta, alternativas al helado, sustitutos de carne vegetarianos, mezclas de harinas sin gluten.
N	Moluscos	Mejillones, ostras, caracoles, calamar y pulpo (calamares, sepia, pulpo) y productos elaborados con ellos.	Salsa de ostras, sopa de pescado, ensalada de marisco, paella, pasta con marisco, salsas y pastas asiáticas.

Aditivos para la carta

Código	Aditivo / indicación	Típico en
1	con colorante	Refrescos, dulces, salsas, postres, salmón ahumado, licores
2	con conservante	Embutidos y jamón, ensaladas y aliños, adobos de pescado, zumos de fruta, conservas

Código	Aditivo / indicación	Típico en
3	con antioxidante	Grasas y aceites, salsas preparadas, patatas fritas y productos de patata, chicle, frutos secos
4	con potenciador del sabor	Mezclas de especias y caldos, salsas preparadas, platos asiáticos, patatas chips, sopas
5	sulfurado	Frutos secos (albaricoques, pasas), productos de patata, rábano picante, vino y vinagre
6	ennegrecido	Aceitunas negras (ennegrecidas con gluconato ferroso)
7	encerado	Cítricos para guarniciones y bebidas, manzanas, melones
8	con fosfato	Jamón cocido y embutidos, queso fundido, cola, levadura química, productos preparados
9	con edulcorante	Bebidas light, refrescos zero, edulcorantes de mesa, postres «sin azúcar»
10	contiene una fuente de fenilalanina	Productos con aspartamo (bebidas light y zero, edulcorantes)
11	con azúcar y edulcorantes	Bebidas y confituras que contienen azúcar y edulcorante mezclados
12	contiene cafeína	Cola y bebidas energéticas, té helado, bebidas de mate (el café y el té suelen estar exentos)
13	contiene quinina	Agua tónica, bitter lemon
14	contiene taurina	Bebidas energéticas y combinados con ellas
15	con sal nitritada	Embutidos curados, jamón, Kasseler (lomo de cerdo curado), salami
16	con nitrato	Embutidos y jamón curados, embutidos crudos

Esto es una ayuda práctica, no asesoramiento jurídico. Lo vinculante son el reglamento y las indicaciones de tu inspección de alimentos; en caso de duda, ella decide qué se aplica en tu local.

Actualizado el 14 de octubre de 2026 · tischlein.pro/es/plantillas/tabla-de-alergenos

Plantilla gratuita de tischlein.pro · Web, cartas, equipo y compras para restaurantes, bares, tabernas y cafeterías. Se maneja desde el chat de tischlein, por texto o por voz. tischlein.pro/es/plantillas/tabla-de-alergenos