

FRUTOS SECOS

Los frutos secos son semillas comestibles envueltas por una cáscara dura. Se debe evitar comer frutos secos directamente, y también los alimentos que los incluyan entre sus ingredientes:

- Almendra
- Anacardo
- Avellana
- Bellota
- Castaña
- Coco*
- Nuez
- Nuez de Macadamia
- Nuez de Pecán
- Nuez de Brasil
- Piñón
- Pistacho
- Pipas de calabaza
- Pipas de girasol
- Semillas de lino
- Semillas de sésamo

* El coco habitualmente no está restringido en la dieta de personas alérgicas a frutos secos, por ese motivo se debe consultar con el especialista.

Con los productos elaborados se deben de tener en cuenta las siguientes precauciones:

- Consultar la etiqueta de los productos elaborados que se consumen, ya que los frutos secos aparecen en muchos de ellos.
- Los nombres que reciben los frutos secos pueden ser distintos en otros países, y pueden no reconocerse en el etiquetado.
- Algunos productos elaborados vienen con una nota que dice “*Puede contener trazas de frutos secos*”. Esto ocurre porque la empresa fabricante de ese producto también fabrica otros que sí que contienen frutos secos. Como la maquinaria que se usa para algunos de los procesos, como por ejemplo la pulverización, es la misma, puede que algunas partículas queden adheridas y se mezclen con el producto que, en teoría, no debería contener frutos secos. Si el fabricante no especifica que fruto seco puede contener como traza, se debe evitar consumir este tipo de productos.

PODEMOS ENCONTRAR SEMILLAS O FRUTOS SECOS EN:

Asegúrese de evitar los alimentos que contengan cualquiera de los siguientes ingredientes:

- Aceite de frutos secos (ej. aceite de girasol, aceite de coco).
- Alimentos precocinados y preparados.
- Alimentos étnicos.
- Almendras.
- Anacardos.
- Avellanas.
- Bollería.
- Bombones.
- Caldos preparados y purés.
- Caramelos y golosinas.
- Castañas.
- Cereales para el desayuno.
- Chocolate, la mayoría puede contener trazas.
- La copra (aceite que se obtiene del fruto ya seco).
- Cremas, jabones y cosméticos hechos con aceites de frutos secos.
- Embutidos, salchichas, carnes frías y patés.
- Extractos naturales de frutos secos.
- Franchipán y panchineta.
- Frutos secos y snacks envasados que pueden contener trazas.
- Galletas.
- Gianguja, que es una mezcla de nueces de algunos chocolates.
- Gomasio: sal marina con semillas de sésamo.
- Harinas de frutos secos.
- Hamburguesas vegetales.
- Helados, batidos, sorbetes.
- Humus.
- Horchata de almendra.
- Mantequilla de frutos secos (ej. mantequilla de anacardo, de almendra).
- Manteca de coco.
- Marrón glacés: postre hecho con castañas.
- Nueces (pacana, dura americana, macadamia, brasil).
- Pande semillas por ejemplo el de hamburguesas (con sésamo).
- Pastas y galletas saladas.
- Piñones.
- Pipas de girasol.
- Pistachos.
- Praliné, es la pasta resultante de triturar frutos secos y azúcar.

- Productos de repostería y panadería (bizcochos, panes de semillas, etc.) que contengan frutos secos.
- Productos típicos navideños: Turrónes, Mazapán y Polvorones.
- Pasta y cremas que contengan frutos secos: pasta de almendra, crema al cacao como Nocilla®.
- Proteína vegetal hidrolizada (incluida en algunos cereales).
- Quesos aromatizados con nueces.
- Salsa: Pepitoria, Barbacoa, Pesto, Romesco, Chile, Guacamole, etc.
- Tahini: pasta de sésamo.
- Tempeh: pasta de soja que puede contener sésamo.

DENOMINACIONES:

- Aceites vegetales.
- Grasas vegetales.
- Proteínas vegetales.
- Proteína vegetal hidrolizada/texturizada.

¿LOS ALÉRGICOS A FRUTOS SECOS PUEDEN COMER CHOCOLATE?

No hay ningún inconveniente si el chocolate no lleva frutos secos ni trazas.

¿LOS ALÉRGICOS PUEDEN TOMAR ACEITE O MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS?

El aceite de girasol es muy utilizado. También existen aceites y mantequillas de almendras, nuez, avellana, pistacho, etc. El aceite y la mantequilla están compuestos por lípidos o grasas en prácticamente el 100%. Los lípidos no causan alergia, pero es de esperar que contengan trazas de proteínas, que son las que causan alergia. Como existen otras alternativas, es mejor tomar aceite o mantequilla que no estén obtenidos del fruto seco culpable.

Las mantequillas de frutos secos se hacen triturando los frutos secos completos, por lo que llevan todas las proteínas, y pueden dar la misma reacción que comer los frutos secos naturales. Los alérgicos las deben evitar.

PRECAUCIONES:

Al comer en restaurantes asiáticos o restaurantes tipo buffet, puesto que las cucharas de servicio se ponen y sacan de varias bandejas y se pueden contaminar de otras comidas que contengan frutos secos o semillas.

Esta documentación es informativa, en ningún caso sustituye a la información que pueda facilitar un médico. Se ha elaborado consultando, entre otros documentos, las siguientes páginas web:

<http://alergiayalimentos.com/que-es-la-alergia-alimentaria/frutos-secos/>



Asociación Española de Esófagitis Eosinofílica

ALERGIA A FRUTOS SECOS

Página 4 de 4

http://www.aepnaa.org/Alimentos/alergia_frutos_secos.html

http://www.seicap.es/alergia_frutos_secos.asp

<http://www.alergiafbbva.es/alergia-a-los-alimentos/27-alergia-a-cereales-legumbres-y-frutos-secos/>

<http://www.immunitasvera.org/castellano/publicaciones/listados-de-eviccion/item/149-dieta-dexclusió-de-fruits-secs.html>

Ayúdanos a mejorar esta información - info@aedeseo.org