

Vivir con alergia a los frutos secos y cacahuetes

Un diagnóstico confirmado de alergia a los frutos secos significa que deberá llevar una dieta estricta exenta de frutos secos. Aunque los cacahuetes pertenecen a una familia de alimentos diferentes, a menos que se le indique lo contrario, también debe evitar su consumo. La razón es que la alergia normalmente incluye otros frutos secos; además, puede darse una contaminación entre diferentes tipos de frutos secos en el proceso de fabricación.

Evitar el consumo de frutos secos

Los frutos secos se utilizan normalmente en gran variedad de alimentos manufacturados, a veces de forma no tan obvia.

La lista que se muestra a continuación no es completa y siempre se recomienda leer las etiquetas en alimentos específicos. Lea las etiquetas de ingredientes con frecuencia, ya que pueden cambiar.

Los alimentos que suelen llevar frutos secos son:

- Cereales de desayuno
- Galletas y barritas de cereales
- Pasteles, bollos y merengues
- Helados y postres
- Golosinas
- Algunos yogures y queso fresco
- Productos vegetarianos, como las hamburguesas vegetarianas
- Proteína vegetal hidrolizada (a veces está hecha de cacahuete)
- Ensaladas y salsas para ensalada
- Salsas de pesto
- Salsa satay
- Curris, comida china, india, tailandesa e indonesia
- Mezclas para rellenos de carne
- Mazapán y praliné
- Los emulsionantes E471 y E472 pueden estar hechos de lecitina que a su vez puede derivar del cacahuete.

Tenga cuidado con los otros nombres que recibe el cacahuete, como *maní*, *alfónzigo de tierra*, *nueces de mono*, *nueces chinas* y *bamba*. El *aceite de maní* que contienen los productos cosméticos es aceite de cacahuete. Las personas alérgicas a las almendras deberían evitar la esencia de *almendra*. El proceso de tostado puede hacer que los frutos secos sean todavía más alérgicos. Los productos no envasados, como los que se encuentran en las bollerías, no suelen llevar etiqueta de ingredientes, por lo que es mejor evitar su consumo.

Puede contener trazas de...

Si usted o su hijo sufren reacciones alérgicas a las trazas de frutos secos, es mejor evitar el consumo de cualquier alimento cuya etiqueta indique que puede contener frutos secos o trazas de estos.

Aceites de cacahuete y nuez

El aceite de cacahuete puede clasificarse como aceite crudo o sin refinar. La mayoría de las personas alérgicas a los cacahuetes no tiene por qué sufrir una reacción alérgica al consumir aceite refinado y, si se produce, será de carácter muy leve. Esto se debe a que la proteína que causa la alergia no está presente en el aceite.

Es más común que los aceites crudos o sin refinar causen síntomas alérgicos. Sobre todo el aceite de nuez que contiene la proteína responsable de la alergia, por lo que es mejor evitar su consumo.

Medicamentos, multivitaminas y productos cosméticos

El aceite de nuez y de cacahuete se utilizan a veces en la fabricación de medicamentos, multivitaminas y productos cosméticos. Normalmente se utiliza el aceite refinado, por lo que en principio no debería suponer ningún problema. No obstante, es mejor no utilizarlo en caso de duda. En caso de medicamentos, consulte a su farmacéutico.

Las semillas de sésamo son diferentes

Las semillas de sésamo, que suelen encontrarse en el pan hecho con semillas y el hummus, no son frutos secos. Si todavía no ha probado las semillas de sésamo, es mejor que consulte a su alergólogo antes de introducirlo en su dieta.

Coco, piñones y nuez moscada

La mayoría de las personas alérgicas a los frutos secos pueden comer estos productos sin ningún problema, ya que pertenecen a un grupo de alimentos diferente a los frutos secos. A veces, los *anacardos* se utilizan para *productos con pesto*, por lo que siempre conviene leer las etiquetas de ingredientes.

Legumbres

Los cacahuetes son legumbres, por lo que un pequeño porcentaje de personas alérgicas a los cacahuetes también lo serán a otros alimentos

de la misma familia, como los *guisantes* y las *lentejas*. Si las legumbres suponen un problema, tenga cuidado con productos que contengan *harina de lupina*, que a veces se utiliza en repostería, sobre todo en Europa continental.

Comer fuera y ocio

Aparte de la comida que se sirve en los restaurantes, los productos que se venden en las panaderías o pastelerías y los de la sección de charcutería no llevan etiqueta de ingredientes, lo que puede suponer un riesgo. Antes de comer fuera, conviene comprobar si el restaurante puede garantizar que sus platos son seguros para el consumo en caso de alergia. Si no es el caso, es mejor ir a un restaurante que sí pueda garantizarlo.

Si su hijo acude a una fiesta, hable con el organizador para saber qué tipo de comida va a servirse.

Viajar en avión

La reacción más común en los aviones es la ingesta de cacahuetes y frutos secos en la comida que se sirve en el avión. Recuerde llevar su propia comida para evitar riesgos.

Otro tipo de reacción puede producirse por el contacto con la piel. Si otro pasajero toca una superficie después de haber comido frutos secos, algunas de las proteínas de los frutos secos pueden quedar en la superficie y entrar en contacto con la persona con alergia. Aparte de asegurarse de llevar siempre a mano su medicación de emergencia, puede limpiar la zona alrededor de su asiento con una toallita húmeda.

La mayoría de las personas no sufre ninguna reacción a las proteínas de las bolsas de cacahuetes. Siempre es mejor ponerse en contacto con la compañía aérea antes de volar para saber su política en cuanto a eliminar los frutos secos del vuelo si algún pasajero es alérgico a ellos.

Puede obtener más información sobre alergias en www.allergyai.com

Las siguientes listas son solo orientativas. Consulte siempre las etiquetas individuales.

Si un alimento no lleva etiqueta, es mejor no consumirlo.