

Cuando su hijo tiene alergia alimentaria: frutos secos

Cuando un niño tiene alergia a los frutos secos, entrar en contacto incluso con una cantidad pequeña de frutos secos puede causar una reacción grave potencialmente mortal. Por ese motivo, su hijo debe evitar los frutos secos y cualquier alimento que pueda contenerlos. En esta hoja encontrará más información sobre la alergia de su hijo a los frutos secos. Aprenderá qué alimentos debe evitar, a qué prestarle atención en las etiquetas de alimentos y cómo prevenir el contacto cruzado. Contacto cruzado significa que los frutos secos accidentalmente entran en contacto con los alimentos que su hijo puede comer sin peligro.



Alimentos que debe evitar

Todos los frutos secos, como las almendras y las nueces de Castilla, crecen en árboles. El maní es una legumbre y crece bajo tierra. Sin embargo, muchos niños que son alérgicos a los frutos secos también son alérgicos al maní. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo si es seguro que coma maní. Los niños con alergias a los frutos secos deben evitar todo lo siguiente:

- Almendras
- Hayas
- Nuez de Brasil
- Nuez blanca
- Castañas de cajú
- Castañas
- Nueces de Chiquapin
- Coco
- Avellanas
- Nueces de carya
- Nueces de macadamia
- Nueces pecanas

- Nueces de pino (también llamadas piñones o nueces pignolias)
- Pistachos
- Nueces
- Extracto de almendra
- Cualquier postre que contenga frutos secos, como pasteles, dulces, galletas y tartas
- Frutos secos artificiales que contengan saborizantes de nueces
- Algunas salsas de barbacoa
- Algunos dulces con chocolate. Pueden haber entrado en contacto con frutos secos.
- Aceites de frutos secos prensados en frío o prensados por expulsor. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo si es seguro que coma aceites refinados de frutos secos.
- Barras energéticas, saludables y de cereales para el desayuno que contengan frutos secos
- Pescado y pollo rebozados con frutos secos
- Saborizantes naturales y artificiales que contengan frutos secos
- Granolas, muesli y otros cereales para el desayuno con mezclas de frutas y nueces
- Semilla de mango. La semilla del mango (o el carozo, que no se come) es similar a las castañas de cajú y debe evitarla. La fruta suele ser segura para el consumo. Si el niño es alérgico a las castañas de cajú, consulte con el proveedor si el mango es seguro.
- Mortadela. Esta es una salchicha ahumada italiana que generalmente contiene pistachos.
- Mantecas de frutos secos, como manteca de almendras y castañas de cajú
- El pesto es una salsa italiana que suele contener frutos secos.
- Semillas peladas de calabaza y girasol. Pueden estar procesadas en las mismas máquinas que los frutos secos. Si se producen en equipos exclusivos sin contacto con frutos secos, pueden ser seguras para el consumo.
- Quesos especiales para untar
- Dulces, como pasta de almendras, mazapán, nougat y gianduia
- Leche de frutos secos (almendras o castañas de cajú)

Nota: Pregunte al proveedor de atención médica si su hijo debe evitar el maní.

Qué buscar en las etiquetas

En EE. UU., los fabricantes de productos alimenticios empaquetados deben especificar claramente en la etiqueta si el alimento contiene frutos secos.

Siempre lea toda la etiqueta de los ingredientes para saber si contiene frutos secos. Dentro de la lista de ingredientes, puede haber ingredientes que contienen frutos secos. También puede incluirse la afirmación "contiene frutos secos" debajo de la lista de ingredientes. Las etiquetas pueden indicar "frutos secos" y deberían detallar los frutos secos específicos.

Es probable, durante la elaboración, que los frutos secos entren en contacto con los alimentos que su hijo puede comer sin peligro. Generalmente, esto sucede con las galletas, los dulces, el helado y las mezclas de sopa deshidratada. Algunos niños son más sensibles a los frutos secos que otros. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de los alimentos que contienen estas advertencias:

- Puede contener restos de frutos secos.
- Elaborado en una fábrica que procesa frutos secos.
- Fabricado con equipamiento compartido con frutos secos.

Siempre tenga cuidado con los alimentos importados, sobre todo con los chocolates. Pueden contener alérgenos que no se detallan en la etiqueta.

Alérgenos no alimentarios a los que debe prestar atención

Muchos productos no alimentarios contienen frutos secos o aceites de frutos secos. Estos productos no alimentarios no están regulados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por su sigla en inglés) de Estados Unidos. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Medicamentos y suplementos alimenticios de venta libre
- Juguetes y artesanías, como pelotas rellenas de semillas o frijoles
- Alimentos para mascotas, como comida para hámsteres, jerbos y aves
- Bronceadores, champús, jabones, aceites de baño, aceites y cremas corporales. Si no está seguro acerca de un producto, visite el sitio web del fabricante o llame a la línea directa que figura en el envase.

Prevención de la exposición accidental

Es probable que los alimentos que su hijo puede comer sin peligro entren en contacto con frutos secos en el hogar, en la escuela y en restaurantes. Tenga en cuenta esto para ayudar a prevenir la exposición accidental:

- Su hijo siempre debe llevar 2 autoinyectores de epinefrina consigo. Asegúrese de que tanto usted como todas las personas cercanas a su hijo sepan cómo usarlos.
- Haga que su hijo use un brazalete o un collar de alerta médica con información sobre la alergia.
- Enseñe a su hijo a no comer refrigerios que le ofrezcan fuera del hogar. Tampoco debe aceptar muestras gratis de galletitas y otros refrigerios en tiendas ni comprar dulces en las máquinas expendedoras.
- No debe procesar frutos secos en una procesadora que use para otros alimentos. Si pica frutos secos, lave cuidadosamente las tablas de cortar y los cuchillos antes de

usarlos nuevamente.

- No use la misma cuchara para servir diferentes tipos de helado.
- Explique a los profesores de su hijo y a otros padres que el niño tiene alergia.
- Hable con los directivos de la escuela de su hijo acerca de tener una mesa libre de frutos secos en el comedor.
- Prepare refrigerios sin frutos secos para que su hijo se lleve a la escuela, a fiestas y salidas.
- Tenga cuidado en los bufés de comidas y ensalada, en especial en restaurantes asiáticos.
- Lleve una tarjeta para el chef donde se explique al personal del restaurante el tipo de alergia del niño. Puede elaborar su propia tarjeta o imprimir una de un sitio web en Internet.

Cuándo llamar al 911

Si su hijo tiene **cualquiera** de los síntomas indicados a continuación, actúe sin demora. Si le recetaron un autoinyector de epinefrina, úselo de inmediato. Luego, **llame al 911**.

- Dificultad para respirar o tos que no se detiene
- Hinchazón del rostro y de la boca
- Vómitos o diarrea grave
- Mareos o desmayos

Muchas áreas de investigación actual se enfocan en comprender las alergias y la reacción alérgica. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de los resultados de nuevas investigaciones que puedan ayudarlo.