



Consejos para prevenir la alergia al maní y frutos secos

Algunas fuentes ocultas de maníes

Las nueces artificiales pueden ser maníes (cacahuetes) a los que se les ha quitado el sabor y se les ha vuelto a saborizar con una nuez, tal como la pacana o la nuez.

El aceite de arachis es aceite de maní.

Se recomienda que los pacientes alérgicos al maní eviten las golosinas de chocolate, a menos que estén absolutamente seguros de que no hubo riesgos de contacto cruzado durante los procedimientos de fabricación.

Los platos africanos, chinos, indonesios, mexicanos, tailandeses y vietnamitas a menudo contienen maníes o son contaminados con maníes durante la preparación de estos tipos de comidas. Asimismo, los alimentos que se venden en las panaderías y heladerías, a menudo están en contacto con maníes. Se recomienda que los individuos con alergia a los maníes eviten estos tipos de comidas y restaurantes.

Muchas marcas de semillas de girasol se empaquetan con equipos que también envasan maníes.

Recuerde

Los estudios demuestran que la mayoría de las personas con alergia pueden comer con aceite de maní o cacahuete (no prensado en frío, expelido o extrudido; como el que a veces se presenta con la denominación de aceite gourmet). Los pacientes deberán consultar a sus médicos acerca de si deben evitar, o no, el aceite de maní.

La mayoría de los expertos recomiendan a los pacientes alérgicos al maní que eviten también a los frutos secos.

Los maníes se encuentran en muchos alimentos. Controle todas las etiquetas cuidadosamente. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el fabricante.

Los maníes pueden provocar reacciones alérgicas severas. Si su médico le ha prescrito epinefrina, llévela con usted en todo momento. Para obtener más información acerca de la anafilaxis, haga clic aquí.

Preguntas más frecuentes

¿La alergia al maní puede desaparecer con los años?

A pesar de que antes se la consideraba como una alergia de por vida, estudios más recientes indican que hasta un 20 por ciento de los niños diagnosticados con alergia al maní (cacahuete) la superan a medida que ingresan a la edad adulta.

¿Se puede sustituir a la mantequilla de maní con mantequillas de nueces alternativas (por ejemplo, mantequilla de castañas)?

Muchas mantequillas de nueces se producen con equipos utilizados para procesar mantequilla de maní (cacahuete), por lo que resulta en una alternativa riesgosa. Además, la mayoría de los expertos recomiendan a los pacientes alérgicos al maní que también eviten los frutos secos.

Alergia a Alimentos

www.alergialimentaria.unlugar.com

Editores: CM Bozzola, JC Ivancevich, IA Kriumis, E Tassiello



Algunas fuentes ocultas de frutos secos

Las nueces artificiales pueden ser maníes (cacahuets) a los que se les ha quitado el sabor y se les ha vuelto a saborizar con una nuez, tal como la pacana o la nuez.

La mortadela puede contener pistachos.

Los saborizantes naturales y artificiales pueden contener frutos secos.

Los frutos secos se han utilizado en muchos alimentos, incluyendo la salsa barbacoa, los cereales, las galletitas crackers y los helados.

Preguntas más frecuentes

¿Debe evitar el coco alguien que padece alergia a los frutos secos?

El coco es la semilla de una fruta drupácea. Por lo general, los cocos no se prohíben en la dieta de un individuo alérgico a los frutos secos. Algunas personas han reaccionado al coco, por lo tanto, discuta esto con un médico antes de incorporar el coco a su dieta.

¿La nuez moscada es segura?

La nuez moscada se obtiene de las semillas de un árbol tropical llamado *Myristica fragrans*. Es segura para un individuo con alergia a los frutos secos.

¿Deben evitarse las castañas de agua?

La castaña de agua no es un fruto, es una porción comestible de la raíz de una planta conocida como *Trapa natans*. Resulta segura para alguien que sea alérgico a los frutos secos.

Recuerde

Los frutos secos pueden causar reacciones alérgicas severas. Si su médico le ha prescrito epinefrina, asegúrese de llevarla siempre con usted.

La mayoría de los facultativos aconsejan a los pacientes alérgicos a los frutos secos, que eviten también los maníes (cacahuets).

La mayoría de los facultativos aconsejan a los pacientes a quienes se les ha diagnosticado una alergia específica a un fruto seco, a que eviten la totalidad de ellos.

www.alergialimentaria.unlugar.com

Sitio de información y apoyo a personas con alergias por los alimentos