

ALERGIA A FRUTOS SECOS

La clave para una dieta libre de alergia es evitar todos los alimentos o productos que contengan el alimento al que el niño es alérgico.

Con el fin de evitar los alimentos que contengan frutos secos, es importante leer las etiquetas de los alimentos.

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

- Almendras
- Nueces del Brasil
- Anacardos
- Avellanas
- Pipas de girasol
- Pistachos
- Fruto seco del pino (piñón)
- Castañas
- Nueces
- Nuez pacana
- Nuez dura americana
- Nuez macadamia
- Mazapán/pasta de almendra
- Turrón
- Frutos secos artificiales Nu-Nuts® (son cacahuetes a los que se les ha quitado el sabor y se les añade el sabor de un fruto seco como la pacana o la nuez).
- Pasta y cremas que contengan frutos secos (ej. pasta de almendra, NOCILLA®,...)
- Mantequilla de frutos secos (ej. mantequilla de anacardo, de almendra, de cacahuete,...)
- Aceite de frutos secos (ej. aceite de girasol, ...)
- Utilice extractos a los que se les ha añadido sabor artificial o imitación
- Productos de repostería y panadería (bizcochos, panes de semillas, etc.) que contengan frutos secos
- Los alimentos étnicos, productos horneados preparados comercialmente, y los dulces pueden estar contaminados con frutos secos puesto que los frutos secos se utilizan frecuentemente en estos tipos de alimentos
- Los frutos secos se añaden a una variedad cada vez mayor de alimentos tales como las salsas de barbacoa, los cereales, las galletas saladas y los helados.

