

Hablemos Acerca De...

Alergia a los cacahuates y a las nueces de árboles

¿En qué consiste la alergia a los cacahuates o a las nueces de árboles?

La alergia a los cacahuates (maní) es una reacción inmunitaria a las proteínas que estos contienen. La alergia a las nueces de árboles es una reacción inmunitaria a las proteínas que contienen varios de esos frutos. Es posible que algunos niños solo sean alérgicos a algunos de esos frutos y que otros sean alérgicos tanto a los cacahuates como a diversos tipos de nueces de árboles.

Los siguientes son algunos síntomas comunes de las reacciones alérgicas:

Piel:

- sarpullido que produce comezón,
- ronchas,
- eczema,
- enrojecimiento,
- hinchazón del rostro.

Sistema digestivo:

- dolor abdominal,
- sangre o mucosidad en las heces,
- diarrea intensa,
- vómito,
- náuseas intensas,
- cólicos,
- comezón o hinchazón de los labios, la boca, la lengua o la garganta.

Sistema respiratorio (pulmones):

- goteo nasal,
- estornudos,
- sibilancias,
- asma,
- cierre de garganta,
- dificultad para respirar.

Sistema cardiovascular (corazón):

- taquicardia,
- presión arterial baja
- desmayos.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño si es alérgico a los cacahuates o a las nueces de árboles?

- Los niños que son alérgicos a los cacahuates deben evitar todos los alimentos que los contengan o que contengan productos derivados de ellos.
- Los niños que son alérgicos a las nueces de árboles deben evitar algunos frutos de ese tipo y los alimentos que los contienen. Los frutos que se deben evitar dependen del tipo de alergia que se haya detectado.

Es posible que el niño deba evitar productos que tengan posibilidades de haberse contaminado con los frutos a los que es alérgico. Por ese motivo, tal vez deba evitar todos los cacahuates y las nueces de árboles.

También se pueden presentar reacciones cruzadas, que ocurren cuando las proteínas de un alimento son semejantes a las de otro. El sistema inmunológico las considera iguales y puede provocar una reacción alérgica. El médico del niño es quien mejor puede informarle cuál es el riesgo de que el pequeño presente reacciones cruzadas y puede decirle si debe evitar otros alimentos que puedan provocar esas reacciones.

¿En qué me debo fijar al leer las etiquetas de los alimentos?

- 1 En las etiquetas de los alimentos que están reguladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), se debe indicar si el alimento contiene alguno de los 8 alérgenos alimentarios más comunes: leche, huevo, soja, trigo, cacahuete, nueces de árboles, mariscos o pescado. Lea siempre la lista de ingredientes para cerciorarse y revise todas las etiquetas de los alimentos detenidamente. Los fabricantes pueden cambiar los ingredientes sin previo aviso.
- 2 Declaración en la que se informa sobre los alérgenos: "Podría contener [alérgeno]" o "Elaborado en una planta que también produce artículos que contienen [alérgeno]".
- 3 Evite cualquier producto alimenticio que contenga una declaración informativa acerca de alimentos a los que su niño sea alérgico.

A continuación se brinda un ejemplo de la etiqueta de un alimento:

Ingredientes

Avena integral, jarabe de arroz integral, bocadillos crujientes de arroz (arroz elaborado, azúcar, sal, malta de cebada), manzanas en cubos, jarabe de jugo de caña evaporado, pasas de uva, frijoles de soja tostados, mantequilla de almendra, miel, concentrado de jugo de peras y uvas, harina de arroz integral, aislado de proteína de soja, glicerol, aromas naturales, canela, leche descremada

Contiene leche, nueces y soja. Hecho en equipo donde también se procesó cacahuete y trigo.

¿Qué nombres se les dan a los cacahuates y a las nueces de árboles en las etiquetas de los alimentos?

Las siguientes tablas contienen el nombre de ingredientes que contienen cacahuates, alimentos que podrían contener cacahuates, los nombres comunes de las nueces de árboles y alimentos que podrían estar hechos con dichos frutos.

Ingredientes que contienen cacahuete		
Aceite de cacahuete	Cacahuates molidos	Bocadillos con mantequilla de maní
Arachis	Proteína de cacahuete hidrolizada	Harina de cacahuete
Arachis hypogaea	Mandelonas	Aceite de cacahuete* (prensado en frío o por extrusión o expulsión)
Nueces artificiales	Mezclas de nueces	
Cacahuates tostados	Cacahuates en su cáscara	Pasta de cacahuete
Cacahuates hervidos	Nu nuts, nueces con sabores	Salsa de cacahuete
Nueces triturados	Trozos de nueces	Jarabe de cacahuete
Cacahuates triturados	Semillas de nueces	Cacahuates españoles
Manís	Cacahuates	Cacahuates de Virginia
Nueces	Mantequilla de maní	
Nueces molidas	Chips de mantequilla de maní	

*El aceite de cacahuete altamente refinado no se menciona como alérgeno importante en las declaraciones de ingredientes, porque las personas con alergias alimentarias los pueden comer sin correr riesgos. Sí se debe evitar el aceite de cacahuete prensado en frío o sometido a extrusión o expulsión. Estos tipos de aceites contienen proteínas de cacahuete y deben aparecer como alérgenos en las etiquetas.

Alimentos que podrían contener cacahuete		
Aderezos artificiales	Isa para enchiladas	Proteína vegetal hidrolizada
Productos horneados	Comida étnica: africana, asiática, china, india, indonesia, mexicana, tailandesa, vietnamita	
Caramelos		Mazapán
Chile		Mole
Chocolate	Comidas fritas	Aderezos naturales
Migas de pan	Aderezos	Nougat
Arrolladitos primavera	Masa de galletas Graham	

Nombres comunes de las nueces de árboles		
Almendra	Coco*	Nuez de Nangai
Hayuco	Avellana	Nuez lisa
Nuez del Brasil	Nuez de ginkgo	Piñón
Nuez de macadamia	Hazelnut	Pistacho
Nuez de nogal blanco	Nuez de nogal americano	Nuez de karité
Castaña de cayú	Lichi	Nuez
Castaña	Macadamia	

* La FDA clasifica al coco como un fruto seco de los árboles. En realidad, el coco es la semilla de una fruta. La mayoría de las personas que son alérgicas a las nueces de árboles pueden comer coco sin riesgos. Hable con el médico antes de incorporar el coco a su dieta o de eliminarlo de la misma.

Alimentos hechos con nueces de árboles		
Leche de almendras	Mandelonas	Nueces molidas
Pasta de almendras	Mazapán	Nutella®
Nueces artificiales	Mashuga nuts	Sustituto de la carne hecho de nueces
Caponata	Mortadela	Aceite de nueces (p. ej. aceite de nuez y otros aceites de este tipo)
Leche de castañas de cayú	Extracto de nueces naturales (por ejemplo, extracto de almendras)	
Chinquapin		Pasta de nuez
Leche de coco	Nougat	Trozos de nueces
Gianduja	Nu-Nuts®	Pesto
Ginkgo biloba	Mantequillas de nueces (p. ej. mantequilla de almendra, mantequilla de avellana, mantequilla de nuez del Brasil, mantequilla de nuez de macadamia, mantequilla de pistacho, mantequilla de nuez de karité, así como otras mantequillas de nueces)	Almendra pili
Leche de avellana		Nuez pili
Nuez de nogal japonés		Piñón
Nuez de la India		Nuez de piñón
Lichi		Almendras confitadas

Todos los aderezos artificiales y naturales podrían estar hechos con nueces de árboles; tal vez deba evitarlos o llamar al fabricante para verificar.

¿Recibirá mi niño la suficiente cantidad de nutrientes si no come cacahuates ni nueces de árboles?

Los cacahuates y las nueces de árboles son una buena fuente de proteínas en la dieta de los niños. También constituyen una fuente de niacina, magnesio, vitaminas E y B6, manganeso, ácido pantoténico, cromo, folato, cobre y biotina. El hecho de que el niño deba evitar cualquier tipo de nueces no tiene por qué constituir un riesgo desde el punto de vista alimenticio. Hay muchas otras fuentes de proteínas que puede comer en lugar de cacahuates y nueces de árboles. Puede obtener vitaminas y nutrientes al comer diversos alimentos de otros grupos alimenticios.

Nutrientes que se pierden por no comer cacahuates o nueces de árboles	Fuentes alternativas que se sugieren (si no se es alérgico)
Proteínas, vitaminas, minerales	Aumentar el consumo de otros alimentos proteicos, como carne de res, pescado, aves de corral, huevos, productos lácteos (si son seguros para el niño); frutas, verduras y granos integrales y enriquecidos

¿Qué tipos de alimentos puede comer mi niño?

En las siguientes tablas se enumeran algunos alimentos generales que el niño puede comer, así como alimentos que contienen cacahuates y nueces de árboles que se deben evitar. Lea siempre la lista de ingredientes de todos los alimentos que compre.

Alimentos que puede comer	Alimentos que NO debe comer (contienen cacahuete)	Alimentos que NO debe comer (contienen nueces de árboles)
Bebidas		
<ul style="list-style-type: none"> Bebidas gaseosas Leche o agua de coco Agua saborizada Leche de lino Jugos de frutas Leche de cáñamo Leche de arroz Leche de soja Té o café 		<ul style="list-style-type: none"> Leche de almendras Leche de castañas de cayú Leche o agua de coco si se es alérgico Leche de avellana
Panes, cereales y pasta		
<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de los panes comerciales (de trigo integral, de masa fermentada, de papa, francés, etc.) Cereales fríos hechos sin cacahuates ni nueces Fideos solos Granos integrales (arroz, cuscús, quinoa, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales fríos hechos con cacahuete Granola (leer la etiqueta) Pasta en caja (leer la etiqueta) Pilafs en caja (leer la etiqueta) 	<ul style="list-style-type: none"> Granola (leer la etiqueta) Cereales fríos hechos con nueces (leer la etiqueta) Panes con nueces Pasta en caja (leer la etiqueta) Pilafs en caja (leer la etiqueta)
Productos lácteos		
<ul style="list-style-type: none"> Leche de vaca Crema Requesón Crema agria Kéfir Queso (leer la etiqueta con detenimiento) Helado casero Flan (leer la etiqueta con detenimiento) Yogurt (leer la etiqueta con detenimiento) 	<ul style="list-style-type: none"> Queso procesado (leer la etiqueta con detenimiento) Helados con cacahuates o hechos en plantas donde se procesan cacahuates Nougat Yogures helados con cacahuates o hechos en plantas donde se procesan cacahuates Yogur con toppings preembalados 	<ul style="list-style-type: none"> Queso procesado (leer la etiqueta con detenimiento) Helados con nueces de árboles o hechos en plantas donde se procesan dichas nueces Nougat Yogures helados hechos con nueces de los árboles o hechos en plantas donde se dichas nueces Yogur con toppings preembalados

Alimentos que puede comer	Alimentos que NO debe comer (contienen cacahuete)	Alimentos que NO debe comer (contienen nueces de árboles)
Grasas		
<ul style="list-style-type: none"> Tocino Mantequilla Pasta, aceite de coco Margarina Aceites vegetales (de oliva, de aguacate, de canola, etc.) Manteca vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> Aceite de cacahuete prensado en frío o por extrusión o expulsión Mantequilla de maní 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta o aceite de coco (si se es alérgico) Mantequillas de nueces (almendras, castañas de cayú, etc.) Aceites de nueces (de nuez, de avellana, de almendra, etc.)
Varios		
<ul style="list-style-type: none"> Papas fritas y frituras de ese estilo Condimentos (ketchup, mostaza, mayonesa) Barras de fruta congeladas Caramelos duros Postres tipo gelatina Caramelos duros Mermeladas Pepinillos Palomitas de maíz Bollos esponjados estilo pretzels vegetarianos (leer la etiqueta) Hierbas y condimentos (leer las etiqueta) Sorbete (fijarse si tiene una declaración de advertencia) Bollos esponjados estilo vegetariano (leer la etiqueta) 	<ul style="list-style-type: none"> Mezclas para hornear (leer la etiqueta) Salsas para carne asada, adobo, salsa teriyaki, etc. (leer la etiqueta) Pasteles, galletitas, muffins, etc. (leer la etiqueta) Golosinas (leer la etiqueta) Barras de granola (leer la etiqueta) *Lupinus albus – altramuz blanco, chocho, chorcho Salsa de cacahuete Mezclas de nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Mezclas para hornear (leer la etiqueta) Salsas para carne asada, adobo, salsas teriyaki, etc. (leer la etiqueta) Cáscara de nuez negra Pasteles, galletitas, muffins, etc. (leer la etiqueta) Golosinas (leer la etiqueta) Café con otros sabores agregados Barras de granola (leer la etiqueta) Extractos de nueces naturales (almendras, nueces, etc.) Extractos alcohólicos/destilados de nueces Trail mixes Extracto de cáscara de nuez (aderezo)
<p>* El Lupinus albus o altramuz blanco es una legumbre que provoca una reacción cruzada de alta velocidad asociada al cacahuete y debe ser evitada por los pacientes que sean alérgicos a este último. Los requisitos de etiquetado que se le exigen al cacahuete no se le aplican a ella. Se puede hallar a modo de semillas o de harina.</p>		
Frutas y verduras		
<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas y verduras frescas Frutas y verduras para bebé Frutas y verduras enlatadas Frutas y verduras congeladas sin sabor 	<ul style="list-style-type: none"> Paquetes de ensaladas con cacahuates Verduras congeladas con sabores/salsas (leer la etiqueta) 	<ul style="list-style-type: none"> Paquetes de ensaladas con nueces Verduras congeladas con sabores/salsas (leer la etiqueta)

Alimentos que puede comer	Alimentos que NO debe comer (contienen cacahuete)	Alimentos que NO debe comer (contienen nueces de árboles)
Proteínas		
<ul style="list-style-type: none"> • Todos los huevos, la carne de res, el pollo, el pescado, el cordero y el cerdo 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes o pescados rebozados • Mantequilla de maní 	<ul style="list-style-type: none"> • Mortadela
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos para bebés 	<ul style="list-style-type: none"> • Polvo de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequillas de nueces (almendras, castañas de cayú, avellanas, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • Cacahuates 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes o pescados rebozados
<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles de garbanzo • Edamame • Semillas de cáñamo, chía, lino, girasol y sésamo • Mantequilla de semilla de calabaza • Mantequilla de soja • Mantequilla de semillas de girasol • Porotos de soja • Mantequilla de semillas de tahini o sésamo • Tofu 		

- De qué modo y en qué momento debe informar a un adulto acerca de sus problemas relacionados con la alergia.
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos.

Comer fuera de casa puede ser difícil si se es alérgico a los cacahuates o las nueces de árboles.

En muchos restaurantes, éstos se utilizan como ingrediente principal o se añaden a alimentos simples. Es probable que la comida vegetariana, japonesa, china, tailandesa y otras comidas asiáticas contengan productos derivados de nueces. Pregunte en el restaurante o consulte la página electrónica de la compañía para saber si la comida contiene cacahuates o nueces de árboles. Los siguientes son algunos consejos que se deben recordar cada vez que se coma fuera:

- Antes de ordenar, pregunte acerca de todos los platos del menú y de cómo se elaboran los alimentos.
- Tenga presente la contaminación cruzada. Por ejemplo: las pinzas para servirse los ingredientes de las ensaladas, los utensilios de cocina que se usan con distintos alimentos en la parrilla, etc.
- Averigüe si la carne se cocina en una parrilla que también se utiliza para asar alimentos empanizados.
- Pregunte si se la pueden cocinar sobre una lámina de aluminio o una sartén limpia.
- Escoja platos que no sean empanizados ni contengan salsas.

¿Qué se debe hacer en el caso de los alimentos que se comen fuera de casa?

- En la escuela o la guardería:
 - Pregunte a la institución a la que el niño asiste si tiene un plan de acción en lo que respecta a las alergias.
 - Informe a la institución acerca de las alergias del niño.
 - Proporcione al establecimiento información por escrito sobre las alergias.
 - Deje sus datos para que sepan cómo comunicarse con usted en caso de emergencia.
 - Proporcione una foto del niño.
- En lo que respecta a cualquier otro sitio, enséñele al niño lo siguiente:
 - Qué alimentos son seguros y cuáles no.
 - A no intercambiar alimentos con los demás.
 - A no comer ningún alimento cuyos ingredientes no conozca.
 - Cuáles son los síntomas de la alergia.

Recursos sobre la alergia a los cacahuates y a los nueces de por árboles

- **Food Allergy Research and Education**
www.foodallergy.org
- **Kids with Food Allergies**
www.kidswithfoodallergies.org
- **Utah Food Allergy Network**
www.utahfoodallergy.org
- **American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology**
www.aaaai.org
- **Academy of Nutrition and Dietetics**
www.eatright.org

Para obtener más información y hacer preguntas, comuníquese con los nutricionistas para pacientes ambulatorios de Primary Children's Hospital al teléfono 801.662.1601.

Peanut and Tree Nut Allergy

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.