

VAMOS ^{al} GRANO

CON
Blevit



ALERGIA A LOS
FRUTOS SECOS



Avalado por

sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria

La alergia a los frutos secos puede aparecer en la primera infancia incluso con pequeñas cantidades y provocar síntomas rápidos como enrojecimiento, urticaria o vómitos. La reacción varía según el niño, por lo que es el especialista quien debe indicar qué frutos secos deben evitarse.

Alimentos a evitar

Los frutos secos que más alergias provocan son **almendra, avellana, nuez, pistacho, anacardo y cacahuete**.

Este último, aunque es una legumbre, se comporta de manera muy similar a un fruto seco desde el punto de vista alergológico.

Debe evitarse el fruto seco responsable, entero molido o en crema, y cualquier alimento que pueda contenerlo, incluidos:

- Rebozados, galletas, bollería, chocolates o salsas.
- Postres o platos que lo incluyan.
- Productos que indiquen: **“puede contener trazas de frutos secos”**.

Reactividad cruzada: A veces, niños con alergia a frutos secos pueden reaccionar también a sésamo u otras legumbres.

Sustitutos y otras fuentes nutricionales

Los frutos secos aportan proteínas, grasas saludables, vitamina E y minerales.

Estos nutrientes pueden obtenerse fácilmente de alimentos aptos para bebés.



- ↳ **Grasas saludables:** aceite de oliva, aguacate, pescado azul, semillas molidas toleradas.
- ↳ **Proteínas:** carne, pescado, huevo, legumbres toleradas.
- ↳ **Vitamina E:** aceite de oliva, huevo, semillas molidas toleradas.
- ↳ **Minerales:** verduras de hoja verde, legumbres toneladas,



Consejos prácticos de nutrición y gastronomía



- Lávate las manos antes de cocinar para el bebé.
- Usa tablas, cuchillos y recipientes limpios, sin restos de frutos secos.
- Asegúrate de que utensilios, menaje y pequeños electrodomésticos estén limpios y sin restos de frutos secos antes de elaborar la comida del bebé.
- Cocina primero la ración del niño y después añade frutos secos para el resto de la familia, si la receta los lleva.
- Guarda los alimentos del bebé en envases cerrados, separados del resto.

