

ALERGIA A NUECES



PRESENTACIÓN

Los síntomas pueden incluir ronchas, edema de labios, párpados, dificultad respiratoria, mareo o presión baja.

DIAGNOSTICO

Depende de un historial, un examen físico y pruebas por un medico. Las pruebas pueden ser de piel o en sangre. Una roncha mayor que el control negativo es positiva. Estos resultados se deben interpretar en conjunto a un historial y podrían requerirse pruebas adicionales.

TRATAMIENTO

No existe cura para alergias a alimentos ni desensitización a nueces.

PREVENCIÓN

Una dieta estricta es claramente la única forma de evitar una reacción. Puede ser difícil seguir una dieta. Algunas personas recurren a una dietista licenciada para que los instruya en leer etiquetas, escoger sustitutos adecuados y crear un menú nutritivo.

NO USE ALIMENTOS QUE CONTENGAN NUECES O SUS INGREDIENTES INCLUYENDO:

Almendra

Nueces artificiales

Nueces de Brazil

Caponata

Cashews

Chestnuts

Filbert/hazelnuts

Gianduja (Una mezcla de nueces en algunos chocolates)

Hickory nuts

Nueces de macadamia

Mandelonas

Marzipan/ pasta de almendras

Nueces nan-gai

Extracto de nueces (almendra, Walnut)

Nougat

Mantequilla de nueces (cashew butter)

Nut meal

Nutmeat

Nut oil

Nut paste (pasta de almendra)

Nut pieces

Pecans

Pesto

Pine nuts (pignon, pignoli)

Pistachio

Pralines

Walnuts

Turron

PUEDEN INCLUIR LA PRESENCIA DE PROTEINA DE NUECES

La mortadella puede contener pistachios.

Sabores naturales y artificiales pueden contener nueces de árboles.

Es importante que siga las siguientes recomendaciones:

1. Lea etiquetas

2. Prepare la mayor parte de comidas en casa
3. **Evite contaminación** por contacto con alimentos alergénicos durante preparación de alimentos, presentación o almacenaje. Puede ocurrir por contacto directo con las manos sin lavar o a través de utensilios, equipo común como freidores, planchas, counters, barbacoas y ollas. Lave todo equipo y utensilio con agua caliente y jabón antes de usarlo para preparar alimentos para alguien alérgico. Evite el vapor o salpicado de alimentos al igual que freidoras
4. Prepare el alimento para la persona alérgica primero.
5. Si cometió un error añadiendo un alimento equivocado, bótelo y comience nuevamente.
6. Considere platos y utensilios designados para la persona alérgica

Aunque no se excluye el coco de la dieta de las personas alérgicas a las nueces, algunas personas reaccionan al coco.

La nuez moscada se extrae de la semilla de un árbol tropical de una familia diferente a las nueces y es segura utilizarla.

Esta información se obtuvo principalmente del boletín de The Food Allergy & Anaphylaxis Network editado por S Mofidi, y Allan Bock y publicado en el 2005.

Se aconseja hacerse miembro de esta asociación ya que por un costo módico le provee información de dietas y recomendaciones. Publican además un Alerta Especial de Alergias, libre de costo, que incluye información de productos retirados del Mercado. Para suscribirse visite a

www.foodallergy.org/maillinglist.html.

Otras aclaraciones

A veces los “bean bags” se rellenan de cáscaras de nueces.

Sylvette Nazario, MD

Alergista Inmunólogo