

ALÉRGENO: FRUTOS SECOS

Nueces, almendras, pistachos, piñones, avellanas, anacardos (nuez de cajú), pipas de girasol, entre otros.



Estos alimentos tienen en común un grupo de proteínas que son capaces de actuar como alérgenos y desencadenar en el organismo una reacción inmunológica de hipersensibilidad

Cuando una persona alérgica entra en contacto con el fruto seco, su organismo segrega diferentes sustancias químicas, sobre todo, histamina. En ese momento empiezan a aparecer síntomas de diferentes grados



PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS QUE LAS HACEN ALÉRGICAS

Gran resistencia a temperaturas altas y a los procesos digestivos

Alérgenos importantes de este grupo de alimentos: Proteína Ber e 1 presente en la nuez de Brasil (castaña de pará) y Cor a 14, presente en la avellana, entre otras proteínas alergénicas.

SÍNTOMAS

Suele producirse la reacción alérgica desde el primer contacto con el fruto

- _ Picor en la boca.
- _ Inflamación de labios.
- _ Sensación de opresión en la garganta.
- _ Hinchazón, picor y lagrimeo en los ojos.
- _ Rinitis.
- _ Urticaria y habones (ronchas) en el cuerpo.
- _ Dificultades para respirar y/o respiración sibilante.
- _ Puede producir reacción anafiláctica



TRATAMIENTO

Incluye dieta de evitación de los alimentos responsables de la alergia, así como de productos que los contengan

DIAGNÓSTICO

Pruebas de punción cutáneas o análisis de sangre de IgE específica y, en caso necesario, en una prueba de provocación con alimentos.

¿QUÉ DEBO OBSERVAR EN EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS?



Los alérgenos y sustancias capaces de producir reacciones adversas en individuos susceptibles, deberán ser declarados a continuación de la lista de ingredientes del rótulo, siempre que ellos o sus derivados estén presentes en los productos alimenticios

Deben colocarse de la siguiente forma:

CONTIENE ...(indicar la/s fruta/s seca/s que corresponda/n)

CONTIENE DERIVADOS DE ...(indicar la/s fruta/s seca/s que corresponda/n)

PUEDE CONTENER ...(indicar la/s fruta/s seca/s que corresponda/n)

¿QUÉ HACER EN CASO DE REACCIÓN ALÉRGICA?

Para tratar una anafilaxia de inmediato, los médicos recomiendan que la gente con alergia a los frutos secos lleve siempre encima una inyección de epinefrina (o adrenalina). Ingerir medicamento antihistamínico para tratar las reacciones leves. Dirigirse al centro médico más cercano

Que seas alérgico a un fruto seco no quiere decir que seas alérgico a todos.



PREVALENCIA Y ESTADÍSTICAS

- Una de las más comunes
- Suele ser más común en niños que en adultos
- La prevalencia estimada de la alergia a frutos secos varía entre el 0,05 y el 5 % de la población, dependiendo de la zona geográfica, los métodos diagnósticos utilizados y los frutos secos que se incluyan.



Fuentes bibliográficas

Requena Peláez, J. (2014). *Alergias Alimentarias*. ICB Argentina. Archivo general de la Nación (2017). *Directrices para el rotulado de alérgenos*. Larissa Hirsch, MD. (2023). *Alergia a los frutos secos de cáscara*. KidsHealth. [https://kidshealth.org/es/kids/tree-nut-allergy.html#:~:text=Para%20tratar%20una%20anafilaxia%20de,de%20epinefrina%20\(o%20adrenalina\).](https://kidshealth.org/es/kids/tree-nut-allergy.html#:~:text=Para%20tratar%20una%20anafilaxia%20de,de%20epinefrina%20(o%20adrenalina).) *Alergia a los frutos secos: Visión general, diagnóstico y tratamiento*. Allergy and autoimmune disease. <https://www.thermofisher.com/diagnostic-education/hcp/ar/es/allergy/food-allergies-diagnosis-treatment/tree-nut-allergy-diagnosis-treatment.html>