

Alergia a los frutos secos



¿Qué es la alergia a los frutos secos?



Los frutos secos son diversos alimentos vegetales de distintas familias botánicas que se caracterizan por carecer de jugo. Se trata de frutos con una cáscara generalmente dura y un porcentaje de agua inferior al 50%. Hay frutos con cáscara, semillas y leguminosas.

Frutos de cáscara

Anacardo, pistacho, castaña, avellanas, almendras, bellota, nuez, nuez de brasil, nuez de pecán

semillas

De Girasol, de calabaza, de amapola, de lino, sésamo, piñones.

Leguminosas

Cacahuete

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

Alimentos a eliminar de la dieta

Todos los frutos secos:

Almendras
Avellanas
Pistachos
Castañas
Nueces
Nueces de macadamia
Piñones
Semillas de sésamo
Anacardos
Cacahuetes



Productos manufacturados que pueden contener frutos secos:

Pipas de calabaza, de girasol y derivados (como aceite de girasol)
Postres, tartas, helados y bollería industrial.
Leche, salsas y pastas de almendras.
Turrone, polvorones y mazapán.
Productos enriquecidos con Omega 6 (nueces)

Eliminar



Mirar el etiquetado de los productos manufacturados.

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional