



Alergia a los frutos secos

¿Qué es la alergia a los frutos secos?

Una **alergia alimentaria** es una reacción dañina del cuerpo desencadenada por un alimento. Se produce porque el sistema inmunológico (las defensas) de los pacientes alérgicos reacciona de forma exagerada ante un alimento que debería ser bien tolerado. Cuando el alimento que provoca esta reacción es un fruto seco, hablamos de **alergia a los frutos secos**.

Es una forma frecuente de alergia alimentaria, que suele aparecer después de los **3-4 años**, porque en nuestro medio el consumo de los frutos secos se inicia tardíamente.

Los frutos secos son un grupo de alimentos vegetales que se caracterizan por carecer de jugo, tienen una cáscara generalmente dura y un porcentaje de agua inferior al 50%.

Cuando se habla de alergia a frutos secos, nos solemos referir a:

- **Cacahuete** (pertenece a la familia de las legumbres)
- **Frutos de cáscara (almendras, nueces, avellanas, pistachos, anacardos, castañas...)**
- **Semillas (pipas de girasol, de calabaza, semillas de amapola, sésamo, piñones...)**

Los altramuces, los quicos de maíz y los garbanzos no se suelen incluir en la práctica en el grupo de frutos secos.

¿Qué frutos secos causan alergia?

Cualquier fruto seco, como cualquier alimento, puede llegar a producir alergia. En nuestro medio, los que la provocan con más frecuencia son el **cacahuete**, la **nuez** y la **avellana**, principalmente porque son los que más se consumen. La almendra y las pipas de girasol, aunque también se consumen mucho, suelen tolerarse mejor.

Es difícil predecir quién será alérgico a un solo fruto seco o a varios. Normalmente es más frecuente tener alergia a los frutos secos de una misma familia, pero incluso aunque pertenezcan a familias de alimentos diferentes, puede existir una "reactividad cruzada" entre ellos porque algunos comparten proteínas similares.

¿Cómo se desarrolla la alergia a frutos secos?

Igual que sucede con el resto de las alergias, los síntomas no aparecen el primer día que se consumen. Inicialmente se produce un fenómeno de tras el primer contacto con el alimento. Pasado un tiempo, tras nuevos contactos con ese alimento, empiezan a aparecer los síntomas.

En el caso de los frutos secos, el contacto puede pasar inadvertido a través de la ingesta de alimentos como galletas, chocolates, cereales o papillas para bebés.

¿Qué síntomas produce la alergia a los frutos secos?

Los síntomas más típicos incluyen ronchas en la piel (urticaria), hinchazón de labios, vómitos, dolor abdominal o diarrea. En los casos de reacciones alérgicas graves que pueden poner en peligro la vida del paciente, aparecen

otros síntomas como desvanecimiento, palidez, dificultad respiratoria o respiración ruidosa, hinchazón de la lengua, sensación de opresión en la garganta, afonía o tos persistente.

Estos síntomas habitualmente aparecen de **forma inmediata o antes de una hora** tras la ingesta del fruto seco, por lo que resulta fácil sospechar que se trata de una alergia. Sin embargo, en otras ocasiones se ignora que algunos alimentos contienen frutos secos (repostería, salsas...) y es más difícil reconocer la relación.

¿Cómo se diagnostica la alergia a los frutos secos?

Lo más importante es la **entrevista** con el paciente o la familia, que nos orienta hacia el diagnóstico y las pruebas a realizar.

Como para el diagnóstico de cualquier alergia alimentaria se pueden realizar **pruebas en la piel** (*prick-test*), **análisis de sangre** específicos y, si son necesarias, **pruebas de exposición oral controlada** (se ofrecen, bajo control médico, cantidades crecientes del alimento sospechoso para valorar la tolerancia al mismo).

¿Cómo se trata la alergia a los frutos secos?

El único tratamiento efectivo demostrado hasta ahora para la alergia a los frutos secos es **EVITAR SU CONSUMO**.

Hay que **evitar tanto su ingesta directa como la de los alimentos que los contengan**. Por eso, es necesario consultar el etiquetado de los productos elaborados que se consumen (cereales de desayuno, galletas, repostería, helados, salsas, panes con semillas, turrone, cremas de chocolate, etc.) porque muchos de ellos contienen frutos secos. También deben evitarse algunos productos en cuya etiqueta aparece **“pueden contener trazas de frutos secos”** sin especificar cuáles.

Los aceites de frutos secos refinados están compuestos prácticamente en su totalidad por lípidos (grasas) y estos no provocan alergia. Pero si el refinamiento no ha sido exhaustivo pueden contener algunas fracciones de proteínas que sí causan la alergia. Por ello, actualmente se recomienda evitar el uso de aceites obtenidos de los frutos secos a los que se es alérgico.

Las mantequillas de frutos secos se obtienen triturando los frutos secos completos, de manera que contienen todas las proteínas y, por consiguiente, también deben evitarse.

Si está bien identificado que únicamente se tiene alergia a un fruto seco, solo hay que evitar ese y se pueden tomar los otros. Sin embargo, si hay dudas sobre la tolerancia al resto, lo más prudente es evitarlos hasta que se aclare la situación. Siempre se deben seguir las instrucciones que dé el especialista.

Cada vez van ganando más protagonismo los tratamientos de **inmunoterapia** con frutos secos y se está ensayando la inmunoterapia (oral y sublingual) con resultados prometedores. No obstante, estas estrategias no están generalizadas, no se realizan en todas las unidades de alergia y de momento existe poca experiencia.

¿Puede desaparecer la alergia a los frutos secos?

Así como la alergia a la leche de vaca y al huevo tiende a desaparecer en un alto porcentaje de pacientes, la alergia a los frutos secos suele ser **más persistente**, tanto más, cuanto más tarde haya aparecido.

Artículo publicado el 19-4-2021, revisado por última vez el 8-3-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/alergia-frutos-secos>