



# COMPEDIA

Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas  
en Inmunología Clínica y Alergia

## ALERGIA A FRUTOS SECOS

La alergia a frutos secos es de las alergias alimentarias más frecuentes, es más común que inicie entre los 3-4 años. La incidencia varía en función de la edad, factores hereditarios o ambientales (por la mayor exposición durante la infancia). Se calcula que la alergia a algún fruto seco **afecta a una de cada 100 personas**.

Se les llama frutos secos porque tiene menos de un 50% de agua en su composición, se engloban diversos alimentos vegetales de distintas familias botánicas que se caracterizan por **carecer de jugo**, y los que son más consumidos son los cacahuates, almendra, avellana, nuez de la india, nuez de Brasil, nuez pecana, nuez de macadamia, piñón, pistache, semillas de girasol y ajonjolí.

*En general cuando se habla de alergia a frutos secos suele hacerse referencia a:*

- **cacahuete** (pertenece a la familia de las **legumbres**)
- **frutos de cáscara** (almendras, nueces, avellanas, pistachos, anacardos, castañas...)
- **semillas** (semillas de girasol, de calabaza, semillas de amapola, ajonjolí, piñones...).



A pesar de pertenecer a familias de alimentos diferentes puede existir **“reactividad cruzada”** entre ellos, de manera que los pacientes alérgicos pueden presentar reacciones con varios de ellos. Esto ocurre porque hay proteínas similares dentro de las distintas familias de alimentos.

## ¿QUÉ FRUTOS SECOS PUEDEN DAR ALERGIA?

En la mayoría de los casos la **alergia se produce a uno o a unos pocos frutos secos**. Es exagerado rechazarlos todos porque no pertenecen a la misma familia botánica y no comparten un mismo alérgeno.

**Es importante realizar un diagnóstico de precisión para evitar dietas innecesarias de algunos frutos secos comunes en nuestra dieta.**

No se tiene alergia a un alimento en concreto sino a alguna molécula, a algún alérgeno que se puede hallar en otros alimentos, en pólenes o en el látex.

Es importante saber que cualquier fruto seco nos puede dar síntomas de alergia, y que la prevalencia varía según la costumbre alimentaria de la zona geográfica. Los frutos secos son muy estables frente al calor y los procesos de digestión, por lo que en ocasiones el calor puede aumentar la alergenicidad (potencia alérgica), como el caso del cacahuete, que al comerlo tostado, puede presentar reacciones alérgicas más graves.

La nuez de la india y el pistache pertenecen a la misma familia botánica y presentan **«reactividad cruzada»**. Los alérgicos a las nueces también pueden serlo a la avellana y a la almendra.

*Las personas que reaccionan a las nueces de Brasil lo hacen frecuentemente a los plátanos, el aguacate y el látex. Hay personas alérgicas a la vez a la avellana y al polen de abedul (este provoca reacciones estacionales).*

Aparte de las alergias, los frutos secos en mal estado pueden contener **mohos productores de toxinas**. Hay que rechazar los que no tengan buen aspecto o no huelan bien.

La alergia alimentaria provocada por el consumo de frutos secos está mediada por proteínas de **transferencia de lípidos (LTPs)** y **Taumatinas (TLPs)** descritas como alérgenos de alimentos. Este tipo de proteínas se producen por una sensibilización secundaria o reactividad cruzada por alergia a otros alimentos vegetales (melocotón) o por una alergia a pólenes.

Otra de las proteínas descubiertas es **el PR-10/homólogos Bet v 1**: proteínas lábiles y acuosas que se desnaturalizan con el calor o la digestión. Tienen una homología variable (38-88%) y generalmente reflejan una reactividad cruzada por alérgenos de polen (responsable del síndrome polen-frutas) provocando síndrome de alergia oral.

También fueron descubiertas las **profilinas** en las nueces que son proteínas con una alta homología (>75%) entre las distintas especies. Generalmente también secundarias a una alergia a pólenes. Al igual que las PR-10, son lábiles y se desnaturalizan con la digestión, por lo que no suelen causar síntomas sistémicos ni graves.



## Síntomas:

Los síntomas son iguales a los que se presentan en otras alergias alimentarias, que puede ser de diferente intensidad. Desde picor/comezón de boca, roncha en el cuerpo, hinchazón de labios y/o hasta un cuadro de anafilaxia.

Los primeros síntomas pueden aparecer en segundos o hasta dos horas después de ingerir el alimento. En la mayoría de los casos se quedan ahí, pero en algunos empeoran y puede aparecer, incluso, dificultad para respirar. En este caso es importante acudir a urgencias cuanto antes.

Si alguna vez se ha sufrido una reacción, conviene tomar **medidas preventivas** consultando con el alergólogo la posibilidad de llevar adrenalina autoinyectable, y que familiares y cuidadores tengan entrenamiento para administrarla.

Se debe realizar una historia clínica detallada, para identificar el alimento sospechoso e identificar las posibles reacciones cruzadas entre los distintos frutos secos, e incluso con algunos otros alimentos de origen vegetal, pólenes y látex, como se describió anteriormente.

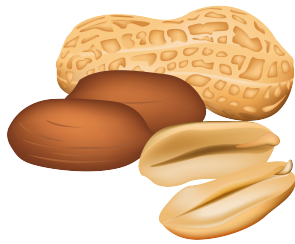
Para realizar el diagnóstico se buscan la presencia de anticuerpos, por medio de Prueba cutánea de Prick o pruebas sanguíneas, y en ocasiones si no logra detectar los anticuerpos específicos, habrá que realizar una prueba de reto o provocación, para saber si el alimento es la causa real de la reacción alérgica.



## Factores de riesgo de alergia a frutos secos

Es importante conocer los factores de riesgo asociados a las alergias a los frutos secos. Aquí, algunos:

### Alergia al cacahuete:



Si bien el cacahuete no es un fruto seco (sino una legumbre), ser alérgico a él aumenta el riesgo de que lo seas a los frutos secos verdaderos. De hecho, según el American College of Allergy, Asthma and Immunology, entre el 25% y el 40% de las personas alérgicas al cacahuete también lo son a los frutos secos.

### Otras alergias a frutos secos:



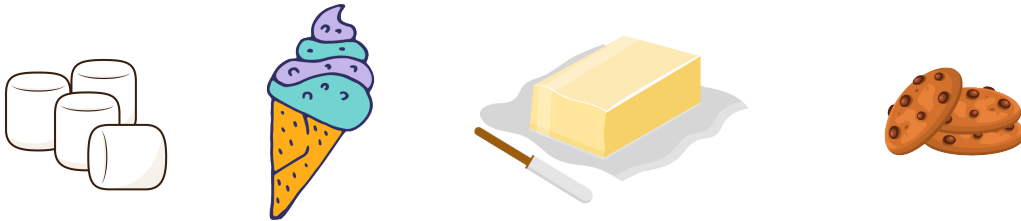
Si eres alérgico a un tipo de fruto seco, podrías serlo a otros. El alergólogo puede realizar una prueba completa de detección de alergias para identificarlas todas.

### Antecedentes familiares:

Si un padre o hermano tiene alergia a frutos secos, otros hijos y hermanos tienen mayor riesgo. Un médico puede orientar sobre las pruebas de alergia en familias.

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES

- Una vez realizado el diagnóstico correcto se debe EVITAR el alimento en la dieta, y leer la etiqueta de los alimentos manufacturados para ver si hay frutos secos o trazas de los mismos.
- Hay que tener en cuenta que los frutos secos pueden estar en muchos productos elaborados que son de consumo común: cereales de desayuno, galletas, pastelería, helados, salsas, panadería, bombones, cremas para untar, aceites, mantequillas, y estos pueden ser fuente de alérgenos ocultos y provocar reacciones alérgicas de modo accidental.



- También productos no alimenticios, como cosméticos y productos de higiene personal, que contienen aceites de frutos secos pueden ocasionar reacciones alérgicas.
- El tratamiento de alergia a frutos secos, es igual que cualquier otra alergia alimentaria, además de la evitación del alimento, si el Alergólogo lo prescribe, se tiene que llevar un autoinyector de adrenalina ó en su defecto ampolleta, y es importante que el médico capacite al paciente, a la familia y cuidadores para que tengan el entrenamiento necesario para su administración.
- Se recomienda que el niño alérgico, tenga un brazalete que describa su alergia, un collar, pulsera, en donde se identifique claramente el fruto o frutos secos a los que se tiene alergia.

## ¿ES POSIBLE TENER ALERGIA A LOS FRUTOS SECOS?

Dado que pertenecen a distintas familias vegetales, es más frecuente tener alergia a los frutos secos de una **misma familia**.

Las proteínas del cacahuete son muy diferentes a las de otros frutos de cáscara, por lo que alguien alérgico al cacahuete no tiene por qué ser alérgico a la avellana, nueces, almendras, etc. Y aunque el cacahuete es una legumbre, es raro que el alérgico a cacahuete lo sea a otras leguminosas como lentejas, garbanzos o alubias.

No obstante puede ser difícil predecir quién será alérgico a un solo fruto seco o a varios, porque eso dependerá de a qué proteína se haya hecho alérgico el individuo (a una única proteína presente en un único alimento o a una proteína que es muy similar en distintos alimentos).

## ¿Cuál es el tratamiento?

El único tratamiento hasta ahora demostrado para la alergia a frutos secos es la **EVITACIÓN** de estos. Es importante entender que no hay que evitar más que aquellos que no se toleran.

En nuestro medio van ganando protagonismo tratamientos de “**desensibilización**” con frutos secos y se está ensayando **la inmunoterapia (oral y sublingual)** con buenos resultados. Pero estas metodologías de tratamiento no están generalizadas, no se realizan en todas las unidades de alergia del país y de momento existe poca experiencia, ya que las herramientas (Palforzia) con que se realizan no están distribuidas en todos los países.

## ¿Cómo se debe hacer la dieta sin frutos secos?

Se debe **evitar su ingesta directa** así como la de los alimentos que los incluyan entre sus ingredientes. Es necesario **consultar el etiquetado** de los productos elaborados que se consumen puesto que los frutos secos aparecen en muchos de ellos: cereales de desayuno, galletas, repostería, helados, salsas, panes con semillas, crema de chocolate, etc. Regularmente en nuestro país si se encuentra etiquetado si los productos contienen algún alérgeno perteneciente a frutos secos o trazas. Respecto al etiquetado de productos elaborados en otros países se debe tener en cuenta que los frutos secos pueden recibir distintos nombres y no ser reconocidos. **Si tiene dudas** sobre algún ingrediente que le resulta desconocido evítelo hasta que aclare lo que es, enviando correo electrónico o llamando por teléfono.

En la tabla se muestran los principales frutos secos y sus nombres en latín.

Pipa de girasol	<i>Helianthus annuus</i>
Nuez de Brasil	<i>Bertholletia excelsa</i>
Cacahuete	<i>Arachis hypogaea</i>
Altramuz	<i>Lupinus angustifolius</i>
Castañ	<i>Castanea sativa</i>
Avellana	<i>Corylus avellana</i>
Nuez Americana	<i>Juglans nigra</i>
Nuez	<i>Juglans regia</i>
Almendra	<i>Prunus dulcis</i>
Anacardo, marañón, castaña de cajú	<i>Anacardium occidentale</i>
Pistacho	<i>Pistacia vera</i>
Macadamia	<i>Macadamia tetraphylla</i>
Nuez pecana	<i>Carya illinoensis</i>



Es de suma importancia que una vez realizado el diagnóstico siga las indicaciones precisas de su médico alergólogo para su manejo y tratamiento.

## CONCLUSIONES

Para evitar retirar los frutos secos de nuestra dieta necesitamos realizar un buen diagnóstico que asegure que tenemos una alergia a un fruto seco en concreto. Haya una o más alergias el tratamiento dietético es una dieta con exclusión del fruto seco problema.

Alergia a los frutos secos: recomendaciones nutricionales: revisión bibliográfica (revista-portalesmedicos.com)  
Alergia a los Frutos Secos: Recomendaciones y Cómo Sustituirlos - iNuba

Comité de recomendaciones Compedia 2024-2025

