Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 04/07/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

DIETA SIN FRUTOS SECOS

FUENTES: Aegastro, Aedeseo

FUENTES: Aegastro, Aedeseo, AEPNAA Y www.dietistasnutricionistas.es

Durante la realización de la dieta, **evite comer fuera de casa** para tener un mejor control. En caso de comer fuera, intentar tomar alimentos frescos y evitar aquellos precocinados o con salsas preparadas

Dieta estricta de eliminación de FRUTOS SECOS y de alimentos derivados de ellos como los **aceites o las mantequillas:**

EVITAR productos que contengan:

Arachis, cacahuetes o maní.

Almendras.

Nueces del Brasil.

Anacardos.

Avellanas.

Pipas de girasol.

Pistachos.

Castañas.

Nueces.

Nuez pacana.

Nuez dura americana.

Nuez macadamia

Semillas de lino

Piñon

Sésamo

EVITAR etiquetas que contengan:

Mazapán o pasta de almendra

Denominaciones como emulsified o emulsionado o satay **(**salsa de cacahuete), lo cual podría indicar que el alimento fue espesado con cacahuetes o maníes.

Aceites de frutos secos

Mantequillas de frutos secos

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 04/07/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Como regla general, se deben evitar todos aquellos alimentos de los que no se tenga la certeza que **NO** contienen **frutos secos o derivados**

DEBE EVITAR:

- Frutos secos: Arachis, cacahuetes o maní, Almendras, Nueces, Anacardos. Avellanas., Pipas de girasol, Pistachos, Castañas, Nueces, Semillas de lino, Piñon, Sésamo

-Turrónes, mazapanes y bombones.

-Frutos secos artificiales Nu-Nuts (son cacahuetes a los que se les ha quitado el sabor y se les añade el sabor de un fruto seco como la pacana o la nuez)..

-Pasta y cremas de untar que contengan frutos secos como la pasta de almendra, NOCILLA, crema de cacahuete, NUTELLA

-Mantequilla de frutos secos (ej. mantequilla de anacardo, de almendra, de cacahuete o maníes).

-Aceite de frutos secos como el aceite de girasol.

- Pueden contenerlos gran variedad de productos de repostería y panadería: bizcochos, panes de semillas y similares

- Tenga cuidado al comer en restaurantes asiáticos donde se suele utilizar salsa "satay" o restaurantes tipo buffet, puesto que las cucharas de servicio se ponen y sacan de varias bandejas que pueden contener frutos secos o semillas que causen una contaminación cruzada entre los alimentos.

- Proteína vegetal hidrolizada (incluida en algunos cereales).

- Los alimentos étnicos, productos horneados preparados comercialmente, y los dulces pueden estar contaminados con frutos secos que se utilizan frecuentemente en este tipo de alimentos.

- Los frutos secos se añaden a una variedad cada vez mayor de salsas: salsa barbacoa, salsa pesto, salsa inglesas, también a los cereales, las galletas saladas y los helados

- Tahini: pasta de sésamo