



FOOD AND NUTRITION

“Descubrir las alergias e intolerancias alimentarias”

Ref. 20555

Guía elaborada en colaboración con
el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas
(CGCODN)



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



DESCUBRIR LAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Ref. 20555



CONTENIDO:

El juego se compone de 65 fichas redondas fabricadas en cartón grueso resistente, muy duradero y de gran calidad.

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO

- FICHAS ALERGIAS: 8 fichas a doble cara. En el anverso aparecen el icono de las 8 alergias e intolerancias alimentarias más comunes con el símbolo de "prohibido". En el reverso, aparecen ilustraciones con algunos de los síntomas que pueden provocar. Medidas: 9 cm. de diámetro.
- FICHAS ALIMENTOS: 45 fichas con imágenes reales de alimentos que incluyen iconos de los alérgenos que pueden contener. Medidas de las fichas: 7,5 cm. de diámetro.
- FICHAS AMBULANCIA: 12 fichas con ambulancias que sirven como comodines de juego. Medidas: 7,5 cm. de diámetro.

EDAD RECOMENDADA:

De 3 a 8 años.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- o Descubrir las alergias e intolerancias alimentarias más comunes.
- o Aprender qué alimentos pueden afectar a cada tipo de alergia o intolerancia.
- o Conocer las consecuencias y síntomas que provoca en una persona tomar un alimento que contiene un alérgeno o sustancia cuando se tiene una alergia o intolerancia alimentaria.
- o Desarrollar una actitud de comprensión y respeto hacia las personas que tienen alergias o intolerancias alimentarias.
- o Fomentar la observación y la memoria.

SISTEMA DE JUEGO:

Antes de comenzar el juego es necesario realizar una breve explicación sobre las alergias e intolerancias alimentarias, qué son y cómo afectan a las personas que las tienen (ver apartado de Información Adicional).



Opción de juego 1: Familiarizase con los alimentos e intolerancias/alergias

1. Se colocan las 8 fichas de intolerancias/alergias en el centro (fichas grandes con el símbolo de prohibido).
2. Se van colocando alrededor de cada una de las fichas los alimentos que contienen el mismo icono. Se explica que las personas alérgicas o con intolerancia a esos alimentos no pueden comerlos porque se ponen enfermos e incluso la reacción al ser consumidos, puede llegar a ser mortal.
3. Hay alimentos que se pueden asociar a varias intolerancias o alergias (ej. el yogur de frutas, podemos asociarlo a la leche o a la fruta). Por tanto, esta ficha se puede colocar alrededor de ambas tarjetas de intolerancias/alergias: leche y fruta y ambas asociaciones son correctas.
4. A continuación, se da la vuelta a las fichas centrales y se descubren y comentan los diferentes síntomas que pueden provocar las alergias/intolerancias.

Esta modalidad de juego permite la asociación y familiarización con las intolerancias y alergias y con los alimentos que las provocan.

Opción de juego 2: ¡Cuidado con lo que comes!

1. Se explican las 8 intolerancias/alergias que aparecen en el juego y se ponen algunos ejemplos de los alimentos que no pueden tomar las personas que tienen alguna de las 8 incluidas.
2. A cada jugador se le reparte una tarjeta de intolerancia/alergia con el símbolo de prohibido (tarjetas grandes) y una ambulancia. A partir de ese momento el jugador se convierte en intolerante o alérgico a todos los alimentos que contengan esa sustancia o alimento.
3. Se juntan las tarjetas de alimentos y las ambulancias que hayan sobrado, se barajan y se colocan boca abajo en un montón en el centro. Las tarjetas de intolerancias y alergias sobrantes se apartan (o se pueden repartir entre los jugadores aumentando la dificultad del juego).
4. Uno de los jugadores o un adulto debe ser el dinamizador del juego. Los jugadores pueden turnarse para serlo. El dinamizador del juego se encargará de ir dando la vuelta a las tarjetas del montón, de una en una.
5. Cada jugador ha de lograr coger la tarjeta mostrada con el alimento antes que el resto de los jugadores. ¡Pero, ojo! No puede coger ningún alimento al que sea alérgico o intolerante.
 - a. Si coge un alimento que puede comer (no contiene el icono de su intolerancia), entonces se queda la tarjeta de ese alimento.
 - b. Si un jugador coge un alimento al que es alérgico o intolerante (tiene el mismo icono que su tarjeta de intolerancia) ha de dejar el alimento y su ambulancia en el montón para poder seguir jugando. Durante el juego intentará conseguir más ambulancias.
 - c. Si vuelve a coger un alimento que no puede comer y ya no le quedan ambulancias porque las ha perdido, dará la vuelta a su tarjeta de intolerancia/alergia y no podrá seguir jugando hasta que no consiga otra



ambulancia. Al dar la vuelta a la tarjeta de la intolerancia/alergia, podrá representar libremente los síntomas que la alergia o intolerancia le ha producido al tomar el alimento equivocado.

Cuando consiga una ambulancia, podrá seguir jugando. Dará la vuelta a su tarjeta de intolerancia/alergia, mostrando su icono al resto de jugadores.

6. El juego finaliza cuando ya no quedan alimentos en el montón del centro.
7. Se hace el recuento de alimentos y gana el jugador que tiene más tarjetas de alimentos.

INFORMACIÓN ADICIONAL:

Las alergias e intolerancias alimentarias son reacciones adversas causadas al ingerir un alimento o alguno de sus componentes, también llamados alérgenos. El causante de la reacción puede ser el propio alimento como es el caso de pescados o cacahuetes y en otros casos es un componente alimentario como la lactosa, que es el azúcar natural de la leche, y que puede estar presente en un alimento que de forma natural no contiene leche.

Diferencia entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria

Las **alergias alimentarias** son respuestas adversas del organismo cuando nos exponemos a un alérgeno, sustancia que por sí misma es inofensiva para las personas no alérgicas. Mientras que las alergias implican una respuesta del sistema inmunitario, en las reacciones de las intolerancias no interviene este sistema de defensa.

En las alergias, los síntomas pueden afectar a la piel en forma de ronchas, picor e hinchazón localizada; al aparato respiratorio, con estornudos, moqueo o dificultad para respirar y también al aparato digestivo, con dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea. En algunos casos graves, se puede producir una reacción conocida como "shock anafiláctico" que requiere tratamiento urgente, pues puede ocasionar la muerte en pocos minutos. Es importante tener en cuenta que un mismo alérgeno alimentario no produce los mismos síntomas, ni con la misma intensidad, en todas las personas que sufren esa alergia.

Por otro lado, las **intolerancias alimentarias** son reacciones adversas que se producen tras ingerir un alimento concreto o una sustancia alimenticia. En este caso, el sistema inmunitario no está implicado en estas reacciones. Las intolerancias se producen cuando el organismo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes. Los síntomas suelen ser carácter digestivo tales como diarrea, vómitos y dolor abdominal. Las intolerancias se caracterizan por ser más difíciles de detectar que las alergias ya que se pueden producir desde 30 minutos a dos horas después de la ingesta del alimento. En cambio, los efectos de las alergias se producen inmediatamente después de haber ingerido o estado en contacto con el alérgeno.











Desde diciembre de 2014 en la Unión Europea es obligatorio informar sobre la presencia de alérgenos tanto en alimentos envasados como en los servidos en restaurantes o comedores colectivos. En estos últimos casos la información debe estar accesible para los clientes mediante indicaciones en carta o bien a través del propio personal, previamente formado.

Los 14 alérgenos de declaración obligatoria son:

1. Cereales con gluten.
2. Crustáceos y derivados.
3. Huevos y derivados.
4. Pescado y derivados.
5. Cacahuets y derivados.
6. Soja y derivados.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
8. Frutos secos.
9. Apio y derivados.
10. Mostaza y derivados.
11. Granos de sésamo y derivados
12. Sulfitos - aditivo alimentario
13. Altramuces y derivados.
14. Moluscos y derivados.

Las intolerancias o alergias que se trabajan en el juego son:

- | | | | |
|---|----------------------|---|--------------|
|  | 1. Gluten |  | 5. Fruta |
|  | 2. Pescado |  | 6. Leche |
|  | 3. Huevo |  | 7. Marisco |
|  | 4. Frutos de cáscara |  | 8. Cacahuete |

El gluten, pescado, huevo, frutos de cáscara, leche, marisco y cacahuete, son de declaración obligatoria en los alimentos que puedan contenerlo. En este juego se incluye también la alergia a la fruta por su incidencia en la población, aunque no es de declaración obligatoria ya que su presencia es baja en alimentos procesados, se adquieren generalmente en fresco, sin etiquetar y se identifican con facilidad por parte de los consumidores.

En el juego, las alergias e intolerancias relacionados con cada alimento responden a la probabilidad y frecuencia de que dicho alimento contenga esa sustancia o alérgeno.

Antes de consumir cualquier alimento envasado se recomienda leer siempre el etiquetado del producto o asegurarse con los profesionales del establecimiento donde se consume el alimento, que está exento del alérgeno. LA PREMISA CLAVE EN TODO LOS CASOS ES QUE ANTE LA DUDA NO SE DEBE CONSUMIR ESE ALIMENTO.



Cómo prevenir las reacciones adversas a los alimentos.

Las personas con alergias o intolerancias alimentarias correctamente diagnosticadas pueden llevar una alimentación saludable si omiten el alimento o sustancia que les causa la reacción adversa.

Comer en casa a base de alimentos frescos y poco procesados, así como tomar medidas higiénicas para evitar contaminación y leer las etiquetas, son pasos clave para disminuir el riesgo de tener reacciones adversas.

Cuando se cocina en casa es importante que las recetas exentas de un alérgeno concreto se cocinen antes que otros platos, para evitar la contaminación y extremar la limpieza de utensilios, manos y superficies. Una medida para reducir el riesgo de contaminación es usar utensilios exclusivos (cacerola, sartén, etc.) y aceites donde se cocinen solo alimentos exentos del alérgeno.

A continuación, se exponen algunos consejos para evitar prevenir reacciones adversas:

- Incluir en el plan de alimentación únicamente alimentos exentos de alérgenos.
- Leer las etiquetas de los alimentos envasados. En la lista de ingredientes se señalan obligatoriamente los alérgenos.
- Ante la duda de si el alimento contiene o no un alérgeno, LO MEJOR ES NO CONSUMIRLO.
- A la hora de buscar un sustituto al alimento que ocasiona la reacción adversa, debe asegurarse que tiene propiedades nutricionales similares. Por ejemplo, si se tiene intolerancia a la lactosa, debe elegirse preferentemente leche sin lactosa o bien otra bebida vegetal que tenga al menos la misma cantidad de calcio que la leche de vaca y no tenga azúcares añadidos.
- En caso de no tener los conocimientos necesarios para organizar una alimentación exenta de un alérgeno concreto, debe consultarse a un dietista-nutricionista para recibir asesoramiento.
- Siempre que sea posible, mantener los alimentos en su envase original para tener disponible la información de sus ingredientes.
- En caso de comer fuera de casa, debe saberse que es obligatorio que se identifiquen los alérgenos de las recetas que se sirven en el restaurante. Si no tiene información a la vista, debe solicitarse al personal de sala.



Alergias e intolerancias tratadas en el juego

- **Gluten**

a. En qué consiste la intolerancia al gluten o enfermedad celiaca.

El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales de consumo habitual como el trigo, la cebada, el centeno o la avena, y en otros menos frecuentes como la espelta, el triticale, o el kamut, así como en todos sus derivados.

La celiacía es una enfermedad caracterizada por una intolerancia permanente y crónica al gluten, en la que interviene el sistema inmunitario, aunque no es exactamente una alergia. Sus síntomas se producen por una lesión de la mucosa del intestino delgado que provoca una atrofia de las vellosidades intestinales. Esta atrofia produce una mala absorción de los nutrientes de los alimentos, ocasionando problemas digestivos principalmente **diarrea, hinchazón y vómitos, y si no se trata, puede ocasionar estados carenciales que pueden afectar al peso corporal, crecimiento en niños, anemia, etc.** La padecen personas que están predispuestas genéticamente, aunque también hay personas que presentan intolerancia al gluten no celiaca. La enfermedad celiaca afecta en España aproximadamente al 1% de la población y puede desarrollarse a cualquier edad.

b. Tratamiento

El único tratamiento eficaz es una dieta sin gluten durante toda la vida. Con ella se consigue la desaparición de los síntomas y la recuperación de la mucosa intestinal. Las personas que no están diagnosticadas con alguna reacción adversa al gluten no tienen ningún beneficio en su dieta si consumen alimentos sin gluten. El diagnóstico de la enfermedad celiaca o de la intolerancia al gluten no celiaca debe hacerse por un médico especialista.

Los alimentos envasados que podrían contener gluten pero no lo llevan, es decir, que son aptos para personas celiacas, vienen señalizados por una espiga barrada.



Símbolo sin gluten internacional

Alimentos que contienen gluten:

Son los productos elaborados a partir de los cereales prohibidos para las personas celiacas, tales como:

- Panes, pastas alimenticias, harinas, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y cualquier otro producto de panadería, pastelería, repostería y confitería que esté elaborado a base de trigo, cebada, centeno, avena, kamut, triticale o sus mezclas, en cualquiera de sus formas (almidones, féculas, sémolas o proteínas)
- Bebidas a base de cereales como la cerveza o las bebidas vegetales de cebada o avena, etc.



Alimentos que pueden contener gluten (lista no cerrada):

Son aquellos que por naturaleza no contienen gluten, pero pueden llegar a incorporarlo en el proceso tecnológico o por contaminación cruzada. Por lo general, una gran parte de los alimentos procesados envasados contienen gluten, de ahí la importancia de leer las etiquetas.

- Embutidos: chóped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, patés, etc.
- Quesos fundidos, de untar, con sabores, especiales para pizzas.
- Postres lácteos (flanés, natillas, ...), yogures con cereales y/o frutas.
- En general todas las comidas precocinadas a base de hortalizas, legumbres, patatas, ...
- Preparados de carne o pescado: albóndigas, hamburguesas, pinchitos, palitos de cangrejo.
- Algunas frutas desecadas, como los higos.
- Conservas de carne o pescado en salsa.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.
- Sucedáneos de café, chocolate y cacao.
- Frutos secos tostados o fritos con harina.
- Caramelos, golosinas y helados.
- Etc.

Si quieres saber más: Federación de Asociaciones de Celíacos de España.
<http://www.celiacos.org/>

• **Pescado**

a. En qué consiste la alergia al pescado

La alergia al pescado es una reacción adversa del sistema inmunitario de la persona alérgica ante algunas proteínas del pescado. En función de la sensibilidad, la reacción se puede presentar por la ingesta, el contacto y contaminación cruzada o inhalación de sustancias volátiles que se desprende del pescado, generalmente cuando se está cocinando. La alergia al pescado afecta en España aproximadamente al 12-14% de la población.

b. Tratamiento

El único tratamiento eficaz es una dieta exenta de pescado durante toda la vida.

Alimentos a evitar si eres alérgico al pescado

- Todos los tipos de pescados tanto frescos como congelados, desecados, en conserva, precocinados, etc.
- Todos los alimentos que puedan contener pescado (lista no cerrada), tales como, palitos de cangrejo, sopas, caldos, comidas preparadas, pizzas.
- Preparado para paella, condimentos, algunas gelatinas y derivados como las gominolas, etc.



- **Huevo**

a. En qué consiste la alergia al huevo

La alergia al huevo es una reacción adversa del sistema inmunitario de la persona alérgica cuando ingiere las proteínas propias del huevo procedente de cualquier ave. La alergia al huevo afecta en España aproximadamente al 2-3% de la población.

b. Tratamiento

El único tratamiento eficaz es una dieta exenta de huevo de cualquier ave, sus derivados y platos que los contengan.

Alimentos a evitar si eres alérgico al huevo

- Huevo fresco, en polvo, sucedáneos de huevo de todas las especies de aves
- Todos los alimentos que tengan o puedan contener huevo entre sus ingredientes tales como (**lista no cerrada**)
 - o La mayor parte de la pastelería y bollería: pasteles, galletas, bollos, magdalenas, bizcochos, brillo de bollería, etc.
 - o Comidas preparadas precocinadas.
 - o Caramelos, turrónes, flanes, cremas, helados y merengues
 - o Algunas salsas como la mayonesa y sus derivadas
 - o Pastas alimenticias al huevo (tipo macarrones)
 - o Algunos quesos (parmesano...), fiambres, embutidos, salchichas y patés.
 - o Preparados a base de rebozados.
 - o Sopas, consomés, gelatinas y purés preparados.

- **Frutos de cáscara**

a. En qué consiste la alergia a los frutos de cáscara.

La alergia a los frutos de cáscara o frutos secos, son reacciones adversas del organismo cuando se consumen frutos secos como almendras, nueces, avellanas, piñones, anacardo, pistacho, etc. La alergia a los frutos secos afecta en España aproximadamente al 1% de la población.

b. Tratamiento

El tratamiento de la alergia a los frutos de cáscara pasa por evitar de manera total el o los frutos secos que causan la alergia. Incluyendo los alimentos que pueden contener trazas de estos, es decir, pequeñísimas cantidades del alérgeno. El fruto seco a excluir es una información que debe ser suministrada por el médico especialista durante las pruebas de diagnóstico y seguimiento.



Alimentos a evitar si eres alérgico a los frutos secos de cáscara

- Todos los frutos secos de cáscara tales como almendras, todos los tipos de nueces (pacana, del Brasil, macadamia, etc.), anacardos, avellanas, pistachos, piñones, etc.
- Todos los alimentos que puedan contener frutos secos o trazas, tales como (lista no cerrada): mazapanes, turrone, cereales para el desayuno, salsas comerciales, pasteles, bollería, galletas, helados, aceites o bebidas de frutos secos como la de almendras, etc.

- **Fruta**

a. En qué consiste la alergia a la fruta

La alergia a la fruta es una reacción adversa del sistema inmunitario de la persona alérgica ante sustancias contenidas en algunas frutas. Las frutas que con mayor frecuencia están implicadas son la manzana, la piña y otras frutas tropicales como el plátano, el kiwi, y las fresas y otras bayas como las frambuesas. La alergia a algunas frutas afecta en España aproximadamente al 37 % de la población. Es común que las personas alérgicas a alguna fruta también lo sean al látex y/o a polen.

b. Tratamiento

El tratamiento de la alergia a una fruta concreta es eliminarla totalmente de la dieta. Esa información debe ser suministrada por el médico especialista durante las pruebas de diagnóstico y seguimiento. Las personas que son alérgicas por ejemplo a la manzana no deben eliminar el resto de las frutas.

Alimentos a evitar si eres alérgico a la fruta

- La fruta que cause la alergia. Las más frecuentes son las tropicales, como el plátano o la piña, las fresas, las frambuesas, el kiwi o la manzana, pero también se puede ser alérgico a otras como el albaricoque, el melocotón, etc.
- Todos sus derivados como zumos, cremas, mermeladas o frutas desecadas.
- Alimentos que puedan contener la fruta, sus aromas o alguna de sus partes, a la que se es alérgico, por ejemplo (lista no cerrada): caramelos, yogures con sabores o trozos de la fruta, dulces y pasteles, cereales para el desayuno, macedonias, bombones, gelatina de frutas, etc.

- **Leche**

a. En qué consiste la alergia a la leche y la intolerancia a la lactosa.

La alergia a la leche es una reacción adversa del organismo frente a las proteínas de este alimento, y como ya se ha comentado al inicio, en esta reacción interviene el sistema inmunitario. Sin embargo, no todas las reacciones adversas a la leche son alérgicas, por ejemplo, la intolerancia a la lactosa, que es el azúcar natural de la leche, produce daños digestivos debidos a la disminución de la actividad o ausencia de una enzima digestiva



llamada lactasa, que se encarga de digerir la lactosa. En España el porcentaje de población afectada por alergia a la leche es de un 6% aproximadamente, mientras que la que tiene algún grado de intolerancia a la lactosa va del 15 al 34%.

b. Tratamiento

En caso de alergia a la leche, se debe evitar todo tipo de leche (vaca, cabra, oveja, etc.), así como todos sus derivados o alimentos que los contengan. Sin embargo, en el caso de la intolerancia a la lactosa, se debe eliminar además de la leche y sus derivados, todos los alimentos que contengan lactosa en su composición. Algunas personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar productos lácteos como las leches fermentadas (yogur, kéfir, etc.) y algunos quesos, pero otras son más sensibles y no los toleran. Actualmente hay una gran oferta de leches y derivados (yogures, quesos, etc.) sin lactosa y bebidas vegetales a base de cereales, legumbres o frutos secos, que cuando están enriquecidos en calcio, pueden sustituir a la leche, siendo una alternativa para las personas con alergia a la leche y para las que presentan intolerancia a la lactosa.

Las personas que no tienen un diagnóstico médico de intolerancia a la lactosa o alergia a las proteínas de la leche no tienen ningún beneficio para su salud si eliminan de su dieta la leche y sus derivados o consumen leche o alimentos sin lactosa.

Alimentos que contienen leche y lactosa (lista no cerrada)

- La leche de vaca, cabra, oveja, búfala, etc., así como sus derivados: yogures, todos los quesos, leche en polvo, condensada o evaporada, batidos, salsa bechamel, flanes, natillas, cuajadas, helados, mantequilla, nata, etc.

Alimentos que pueden tener leche o lactosa (lista no cerrada)

- Productos de panadería, pastelería y bollería: pan, galletas, pasteles.
- Embutidos tanto curado como cocidos o frescos (chorizo, jamón cocido, salchichas frescas o cocidas, etc.)
- Cereales para el desayuno
- Margarina, mayonesa
- Algunas bebidas a base de frutas
- Cubitos de caldo y sopas de sobre y salsas.
- Comidas preparadas o precocinadas frescas, refrigeradas o congeladas: cremas, puré de patatas, legumbres cocinadas, carnes o pescados rebozados o en salsa, etc.
- Algunos caramelos, chicles
- Algunas pastas de dientes y medicamentos
- Etc.



- **Marisco**

a. En qué consiste la alergia al marisco

La alergia al marisco es una reacción adversa del sistema inmunitario de la persona alérgica ante algunas proteínas del marisco (bivalvos: almeja, mejillón, berberecho, vieira...; univalvos: lapa, cañadilla... y cefalópodos: calamar, pulpo, sepia...). También se puede dar en algunos crustáceos (gamba). Al igual que con el pescado, en función de la sensibilidad de la persona alérgica la reacción se puede presentar por la ingesta o por el contacto y contaminación cruzada o inhalación de sustancias volátiles que se desprende del marisco, generalmente cuando se está cocinando.

b. Tratamiento

El único tratamiento eficaz es una dieta exenta del marisco que causa la alergia. Esa información debe ser suministrada por el médico especialista durante las pruebas de diagnóstico y seguimiento.

Alimentos a evitar si eres alérgico al marisco

- Eliminar de la dieta el marisco que causa la alergia y los alimentos que puedan contenerlo por ejemplo (lista no cerrada): sopas, caldos, platos preparados cocinados, condimentos para arroces, etc.

- **Cacahuete**

a. En qué consiste la alergia al cacahuete

La alergia al cacahuete es una reacción adversa del sistema inmunitario de la persona alérgica. Se estima que el 0.5% de la población mundial es alérgica a los cacahuetes.

Erróneamente, en muchas ocasiones el cacahuete se incluye dentro del grupo de los frutos secos, pero en realidad, es una legumbre, planta que se caracteriza porque sus frutos se encuentran encerrados en vainas.

b. Tratamiento

El único tratamiento de la alergia al cacahuete es la dieta de exclusión. Debido a la gravedad de sus reacciones a la ingesta de este alimento, los alérgicos al cacahuete deberán ser muy cautos con los productos procesados ya que los cacahuetes o sus trazas, se encuentran frecuentemente formando parte de ellos.

Alimentos a evitar si alérgico al cacahuete (lista no cerrada)

- Todo tipo y variedades de cacahuetes y los alimentos o preparados que pueden contenerlos, por ejemplo: turrónes, bombones, chocolates, aceite de frutos secos, salsas comerciales (saté), cereales para el desayuno, galletas dulces o saladas, cremas dulces tipo nocilla, manteca de cacahuete u otros frutos secos, bollería, pasteles, etc.

