

## **BACALAO EN SALSA VERDE**

Ingredientes: Bacalao, Gamba roja, Almeja, Mejillón, Patata, Pimiento verde, Ajo, P Caldo de pescado - 5484b61f22ffe, Pescado (genérico), Cebollas, Perejil, Pimienta negra, Agua, Harina de trigo, Aceite de oliva, Vino blanco, Brandy

### **ESTE PLATO CONTIENE O PUEDE CONTENER LOS SIGUIENTES ALERGENOS**

**A PESCADO O PRODUCTOS A BASE DE PESCADO** La alergia al pescado es una reacción de hipersensibilidad de mecanismo inmunológico, generalmente mediada por anticuerpos IgE, que se desarrolla después de su ingesta. Sin embargo, la alergia al pescado también se puede producir sólo por la inhalación de sus vapores o bien por contacto sin necesidad de haberlo consumido. Los alérgenos principales del pescado son unas proteínas que pertenecen al grupo de las parvalbúmines. Son proteínas altamente termoestables, es decir, resistentes al calor y que no se modifican al cocinarlas y son también proteínas altamente resistentes tanto al ácido como a la acción o digestión enzimática intestinal. Las parvalbúminas de las diferentes especies de pescado son similares, pero no son idénticas. Esta similitud explica que la mayoría de los pacientes alérgicos al pescado.**ANISAKIS** - Es importante remarcar que a veces el pescado y los cefalópodos se pueden encontrar parasitados por un nemátodo llamado Anisakis simplex. En este caso se trataría de una alergia al anisakis y el paciente puede ingerir pescado no parasitado por este nemátodo sin problemas. La sintomatología que puede ocasionar este parásito es muy variada (desde urticaria, anafilaxia e incluso asma) y este tipo de reacción se conoce con el nombre de anisakiosi gastroalérgica. Tenemos dos maneras de matar las larvas: la primera es congelar el pescado a -20 grados, un mínimo de 24 horas; y la segunda es cocinar el alimento a más de 60 grados durante al menos 10 minutos.El 1 de diciembre de 2006 se publicó el decreto 1460/2006 que obliga a congelar aquellos pescados destinados al consumo crudo o semicrudo. Por lo tanto, aunque usted no sea alérgico al pescado, en caso de que sea alérgico al anisakis se recomienda que pregunte si el pescado que está ingiriendo ha sido ultracongelado previamente a su cocción o en caso de no haber sido congelado es importante que le especifiquen cómo ha sido su cocción. En caso de que no haya sido ultracongelado o si su cocción ha sido a menos de 60 grados y menos de 10 minutos y si usted sabe que es alérgico al anisakis recomendamos que evite comer este plato ya que podría contener anisakis.

**A BACALAO** Su alérgeno mayoritario, inicialmente llamado alérgeno M, es una parvalbúmina que se conoce con el nombre de Gad c 1 y fue la primera parvalbúmina que se describió.

**REACTIVIDAD CRUZADA:** Gadidae (bacalao, la llúcia, el eglefino, el pez carbonero, la bacaladilla, la madre de la merluza, la faneca, la faneca de barro, la faneca moranella, la faneca roquera, la faneca oscura, la brótola, el mirlo, el monaguillo, el fanega, y el cura, entre otros).

**A PESCADO (GENÉRICO)**

**A CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS** La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan crustáceos. La principal proteína responsable de las reacciones alérgicas a los crustáceos es la tropomiosina, una proteína muscular termoestable (resistente al calor). La tropomiosina es también el alérgeno mayoritario de los mariscos y pertenece a una familia de proteínas muy conservadas que están presentes en especies filogenéticamente muy distantes. La tropomiosina, como alérgeno común a todos estos animales, es la base de las asociaciones entre la alergia a los crustáceos y moluscos entre sí, y con la alergia respiratoria a los ácaros. La reactividad cruzada clínica es muy frecuente entre los diferentes crustáceos dada su elevadísima homología o semejanza (alrededor del 98%).

**A GAMBA ROJA** Hasta la actualidad se han identificado varios alérgenos de la gamba. La gamba es el crustáceo más estudiado y el primero en el que se caracterizó su alérgeno principal: Pen a 1, una tropomiosina, que se detecta en aproximadamente el 80% de los pacientes alérgicos a las gambas y se considera que pen a 1, extraído de (*Penaeus aztecus*), es también representativo de otros tropomiosinas

de gamba. Como particularidad de la gamba destacar que es uno de los crustáceos que más se ha relacionado con patología respiratoria (manifestada con clínica de rinitis y asma).

REACTIVIDAD CRUZADA: (Centollo, la pierna aserrada, el carabinero, la cigala, el cangrejo, el cangrejo de fonera, el cangrejo de río, el cangrejo real, el centollo fonera, el cangrejo de arroz seco, la cigala, la galera, la gamba, la gamba blanca, la gamba roja, el gambón, la langosta, la langosta blanca, el langostino, el bogavante, el "santiaguíño", el buey de mar, la cabra de mar y la nécora, entre otros).

A MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan moluscos. La principal proteína responsable de las reacciones alérgicas a los moluscos es la tropomiosina, una proteína muscular termoestable (resistente al calor). La tropomiosina es también el alérgeno mayoritario de los mariscos y pertenece a una familia de proteínas muy conservadas que están presentes en especies filogenéticamente muy distantes. La tropomiosina, como alérgeno común a todos estos animales, es la base de las asociaciones entre la alergia a los crustáceos y moluscos entre sí, y con la alergia respiratoria a los ácaros. Como particularidad de los moluscos destacar que sobre todo se han relacionado con patología respiratoria (manifestada con clínica de rinitis y asma).

A ALMEJA

REACTIVIDAD CRUZADA: (Almeja, mejillón, vieira, ostra, ostión, chirla, concha, coquina, berberecho, escopina grabada, almejón, almeja fina, almeja dorada, navaja, ostra del pacífico y dátil de mar entre otros).

A MEJILLÓN Las dos principales proteínas responsables de ocasionar alergia al mejillón son las tropomiosinas y las proteínas con actividad arginina quinasa las que tienen propiedades reguladoras y de transporte.

REACTIVIDAD CRUZADA: (Almeja, mejillón, vieira, ostra, ostión, chirla, concha, coquina, berberecho, escopina grabada, almejón, almeja fina, almeja dorada, navaja, ostra del pacífico y dátil de mar entre otros).

ALERGIA A LA VERDURA O HORTALIZAS Las hortalizas, al igual que el resto de vegetales, contienen una elevada cantidad de proteínas responsables de ocasionar los síntomas alérgicos. Sabemos que las hortalizas contienen unas proteínas que se asocian al citoesqueleto de un gran número de plantas y que participan en la forma y el movimiento de las células del mundo vegetal. Estas proteínas se denominan profilina y son las responsables del fenómeno de reactividad cruzada entre fruta, hortalizas y pólenes. Las hortalizas también pueden producir síntomas gastrointestinales debido a su efecto lectina y no a mecanismos mediados por anticuerpos IgE. Hay que tener en cuenta que la capacidad de producir alergia de las verduras y hortalizas varía según se coman crudas o cocidas. Esto se debe a que la mayoría de proteínas alérgicas de este grupo de alimentos son sensibles al calor por lo que es posible que, según el perfil de sensibilización individual de cada paciente, en algunos casos se pueda tolerar la hortaliza cocida y no cruda. La asociación entre alergia a los pólenes y alergia a hortalizas y verduras es muy frecuente y se debe a la existencia de proteínas comunes. Otras proteínas capaces de inducir reacciones alérgicas dentro de las hortalizas son el grupo de proteínas de defensa vegetal localizadas sobre todo en la superficie de la piel con el fin de cumplir con la misión que su propio nombre indica: la defensa del vegetal.

PATATA La alergia a la patata se ha asociado también con la alergia a su polen. Por otra parte, se han descrito también reacciones alérgicas por contacto o inhalación (al pelarlas) manifestadas en forma de dermatitis de contacto y/o síntomas respiratorios (rinitis y/o asma). La patata contiene gran cantidad de proteínas PR-10 o también conocidas como homólogas de Bet v 1 por lo que se ha descrito reactividad cruzada con otros alimentos que también contienen estas proteínas como el pimiento, la pimienta o la soja. Se ha descrito reactividad cruzada entre el látex, el tomate y la patata debido a un alérgeno del látex de 46 kiloDaltons (Hev b 7) que comparte gran similitud con una proteína de la patata llamada patatines.

REACTIVIDAD CRUZADA: Solanaceae (berenjena, pimienta de cayena, guindilla o pebrina, chile, patata, pimiento (rojo, verde y amarillo), tabaco y tomate, tamarillo, pimiento, pimiento del Padrón).

**PIMIENTO VERDE** Contiene gran cantidad de proteínas PR-10 o también conocidas como homólogas de Bet v 1 por lo que se ha descrito reactividad cruzada con otros alimentos que también contienen estas proteínas como la patata, el pimiento o la soja.

**REACTIVIDAD CRUZADA:** Solanaceae (berenjena, pimienta de cayena, guindilla o pebrina, chile, patata, pimiento (rojo, verde y amarillo), tabaco y tomate, tamarillo, pimiento, pimiento del Padrón).

**AJO** No es aconsejable la ingesta de ajo durante la lactancia ya que los sulfóxidos pueden acceder a la leche materna y darle un sabor desagradable aunque no se conoce en detalle cómo puede afectar al lactante. Se han descrito reacciones alérgicas debido al ajo tanto en forma de lesiones cutáneas (dermatitis y / o urticaria) como en forma de manifestaciones sistémicas (rinitis y / o asma). Se ha descrito reactividad cruzada entre el ajo, la cebolla, los espárragos y los guisantes.

**F CEBOLLAS** Se ha descrito como una de las hortalizas responsable de más reacciones alérgicas. También se han descrito casos de dermatitis de contacto proteica para cebolla únicamente por su contacto sin necesidad de tener que ingerir. Es una de las hortalizas con mayor contenido de fructosa.

**PEREJIL**

**REACTIVIDAD CRUZADA:** Apiaceae (anís, apio, comino, chirivía, cilantro, eneldo o hinojo hediondo, hinojo, perejil, zanahoria, alcaravea o comino de prado, hinojo de prado o anís borda, perejil silvestre o apio de montaña o levístico).

**A F P CALDO DE PESCADO - 5484B61F22FFE**

**ALERGIA A LAS ESPECIES AROMÁTICAS** Este plato contiene o puede contener plantas aromáticas y/o especias. La mayoría de plantas aromáticas pertenecen a la familia Lamiaceae. Aunque en casos aislados pueden producir reacciones alérgicas, afortunadamente la incidencia de patología alérgica por estas plantas es en la actualidad escasa. De las especies cabe destacar que se han descrito reacciones de urticaria y/o dermatitis únicamente por el contacto con estas sin necesidad de haberlas de ingerir. También se ha descrito el síndrome polen de artemisia-apio-zanahoria y especies en la que destaca la alergia común a todos estos componentes (polen de artemisia, apio, zanahoria y especias).

**PIMIENTA NEGRA** La pimienta contiene gran cantidad de proteínas PR-10 o también conocidas como homólogas de Bet v 1 por lo que se ha descrito reactividad cruzada con otros alimentos que también contienen estas proteínas como el pimiento, la patata o la soja.

**REACTIVIDAD CRUZADA:** Piperaceae (pimienta, pimienta verde, pimienta negra, pimienta blanca, pimienta molida).

**AGUA**

**CEREALES** La mayoría de los cereales pertenecen a la familia Poaceae. Los cereales son gramíneas cultivadas y su polen puede dar alergia, sobre todo rinoconjuntivitis y asma. Por otra parte, también pueden dar alergia cuando se comen. Estas dos alergias, sin embargo, son independientes de manera que los alérgicos al polen de gramíneas pueden comer cereales. Las prolaminas son los alérgenos más importantes en la alergia ocasionada por la ingesta de cereales.

**G HARINA DE TRIGO**

**ACEITE DE OLIVA**

**A VINO BLANCO** En caso de que usted sea alérgico a la uva se aconseja que consulte a su médico especialista alergólogo ya que es probable que pueda presentar algún tipo de reacción con su ingesta. La concentración de sulfitos en el vino blanco puede oscilar entre los 50 y los 200 mg/l. Después del vino tinto es la segunda bebida alcohólica que más reacciones alérgicas presenta.

**BRANDY** Los alérgicos a las uvas deberán consultar a su médico especialista alergólogo sobre su posible tolerancia. Se han descrito reacciones alérgicas por su ingesta así como reagudizaciones asmáticas.

**ESTE PLATO NO ES APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A:**

**F - FRUCTOSA**

**G - GLUTEN**

**ESTOS ALIMENTOS PUEDEN CONTENER TRAZAS DE:**

**CRUSTÁCEOS, PESCADO, SOJA, SULFITOS, MOLUSCOS**