

ENSALADA DE COL

Ingredientes: Col verda, Piña, Manzana, Pollo, Pasa, Maiz, P Salsa de yogur - 5484c422ea9a7, Yogur, Salsa mahonesa, Aceite de oliva, Huevo de gallina, Limón, Sal, Azúcar (genérico),

ESTE PLATO CONTIENE O PUEDE CONTENER LOS SIGUIENTES ALERGENOS

- **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 alergénicas 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.
- **COL VERDA**
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Brassicaceae (nabo, rábano, coliflor, col de Bruselas, crecen, brócoli, mostaza, colza, cogollo, col verde, col lombarda, grelos).
- **ALERGIA A LA FRUTA** La alergia a fruta es la causa más frecuente de alergia a alimentos en niños mayores de 5 años y adultos. La reacción alérgica a la fruta puede ocurrir a pesar de que la persona alérgica ingiera una mínima cantidad del alimento, lo haya tolerado previamente, sea de origen natural o haya sufrido algún tipo de manipulación. Las frutas suelen provocar reacciones alérgicas de intensidad variable, desde picor oral o general, estornudos, lagrimeo o enrojecimiento cutáneo hasta síntomas digestivos (dolor abdominal, vómitos, diarrea), urticaria-angioedema, ahogo, mareo e hipotensión. La fruta en general es rica en fructosa por lo que si usted es intolerante a la fructosa o ha sido diagnosticado de fructosèmia es aconsejable que evite este alimento siempre y cuando su médico especialista no le haya especificado lo contrario.
- **F PIÑA** Contiene una enzima proteolítica vegetal que pertenece al grupo de proteínas tiolproteasas. Esta proteasa se llama bromelina y parece que podría ser la responsable del fenómeno de reactividad cruzada entre algunas frutas, sobre todo las frutas tropicales (papaya, kiwi, aguacate, plátano, piña, melón y higo). Esta fruta también se puede asociar con la alergia al látex. Contiene aminas vasoactivas que pueden ser las responsables de síntomas similares a los de una reacción alérgica, pero, sin ser una reacción alérgica (sería una reacción no mediada por anticuerpos IgE).
- **F MANZANA** Es la fruta más frecuentemente implicada en la anafilaxia inducida por ejercicio y asociada a alimentos vegetales. La manzana es la fruta que más frecuentemente se asocia a la alergia al polen, en concreto al polen de abedul. Se han descrito reacciones de urticaria únicamente por el contacto con esta fruta sin necesidad de tener que ingerirla.
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Rosaceae (Albaricoque, cereza, melocotón, membrillo, fresa, fresón, paraguayana, pera, manzana, níspero, nectarina, ciruela, almendra, frambuesa, gabarras y mora). En

España las frutas rosáceas son las responsables del 70% de todas las reacciones alérgicas a la fruta. son las que más se asocian a síntomas locales (prurito (picor) oral o orofaríngeo) en los pacientes que además tienen alergia a pólenes (sobre todo abedul). Este fenómeno principalmente se debe a las proteínas del grupo 10 de proteínas de defensa vegetal también conocidas como proteínas homólogos de Bet v 1.

- **F PASA** La pasa es la uva desecada por lo que si usted es alérgico a la uva probablemente tampoco podrá ingerir pasas a no ser que su médico especialista alergólogo le especifique lo contrario. Los pacientes alérgicos a las uvas podemos presentar también síntomas con el vino o el cava. La uva contiene proteínas quitinasas al igual que el látex por lo que se ha descrito reactividad cruzada entre el látex y la uva.
- **F LIMÓN**
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Rutaceae (Lima, limón, mandarina, clementina, naranja, pomelo y mokihana).
- **CARNE** La hipersensibilidad a la carne es muy poco frecuente, sobre todo en adultos. Sin embargo, se han descrito diferentes cuadros clínicos de reacciones alérgicas tras la ingesta, inhalación o contacto con productos cárnicos, con síntomas de gravedad variable, que van desde el síndrome de alergia oral (picor oral), a la urticaria, dermatitis alérgica de contacto, asma o anafilaxia, y en los que se ha demostrado un mecanismo inmunológico mediado por anticuerpos IgE (típicos de las reacciones alérgicas). Atención ya que podría contener sulfitos si la carne es manipulada. A menudo a las carnes manipuladas se le añaden sulfitos.
- **POLLO**
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Se han descrito diferentes alérgenos responsables de la alergia a la carne de aves. De este modo, Gal d 5 (albúmina sérica de pollo o alfa-livetina del huevo) se ha identificado como uno de los principales alérgenos responsables del fenómeno de reactividad cruzada entre las diferentes carnes de aves. El fenómeno de reactividad cruzada es mayor entre animales filogenéticamente similares. Por tanto, es probable que los pacientes alérgicos a la carne de pollo no toleren la carne de pavo o de otras aves, pero, sí la carne de mamíferos. Se ha descrito reactividad cruzada entre las proteínas séricas (sobre todo, albúminas y globulinas) de varias especies de aves.
- **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.
- **MAIZ** Los pacientes alérgicos al polen de platanero pueden también presentar síntomas con la ingesta de maíz o dacsá.
- **A L F P SALSA DE YOGUR - 5484C422EA9A7**
- **A F SALSA MAHONESA**
- **A L YOGUR** Este plato contiene proteína de leche de vaca. La proteína de leche de vaca es un alimento de etiquetado obligatorio según la normativa europea actual. La leche contiene 25 proteínas diferentes. Las principales proteínas de la leche que pueden dar reacciones alérgicas son la alfa-lactoalbúmina, la beta-lactoglobulina y la caseína. Estas proteínas están en la leche líquida ya todos los productos derivados de ésta.

- ACEITE DE OLIVA
- A HUEVO Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO El huevo es un alimento de declaración obligatoria según la normativa europea. La clara de huevo es más alergénica que la yema. El principal alérgeno de la yema es la alfa-livetina o vitelina o albúmina sérica. Los principales alérgenos de la clara de huevo son el ovomucoide (Gal d 1), la ovoalbúmina (Gal d 2), la conalbúmina o ovotransferrina (Gal d 3) y la lisozima (Gal d 4).
- A HUEVO DE GALLINA
- REACTIVIDAD CRUZADA: La reactividad cruzada entre proteínas de huevo de diferentes aves es muy alta aunque no hay estudios sistemáticos. Si usted es alérgico a algún tipo de huevo, se recomienda que evite el contacto o ingesta de cualquier variedad de huevo a no ser que su médico especialista alergólogo le especifique lo contrario.
- SAL
- F AZÚCAR (GENÉRICO)

ESTE PLATO NO ES APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A:

- F - FRUCTOSA
- L - LACTOSA