

ENSALADA MIXTA

Ingredientes: Lechuga, Pimiento rojo, Pimiento verde, Tomate, Oliva, Cebollas, Pepino, Maiz, Atún,

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.
- **LECHUGA**
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Compuestas o Asteraceae (alcachofa, endivia, escarola, estragón, girasol, manzanilla, Xicoia y lechuga).
- **PIMIENTO ROJO** 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).
- **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).
- **F TOMATE** El tomate (*Lycopersicon lycopersicum*), de la familia Solanaceae, causa principalmente lo que se conoce como síndrome de alergia oral: picor y / o hinchazón en labios, lengua y boca. Sin embargo, la piel del tomate puede contener proteínas transferidoras de lípidos [también conocidas como LTP (Lyc e 3)], las cuales son resistentes al calor ya la digestión de las enzimas gástricas y pueden ser responsables de ocasionar reacciones alérgicas graves. A las semillas del tomate se han descrito unas proteínas llamadas legúminas que podrían ser importantes en algunas reacciones alérgicas. Se ha asociado también a alergia con pacientes alérgicos a varios pólenes a la vez así como sensibilización al cacahuete y algunas frutas (melón, sandía y tamarillo). Sin embargo, el tomate también se ha asociado a reacciones no IgE mediadas (urticaria peribucal) ocasionadas por irritación debido a su acidez. El tomate también puede producir reacciones en pacientes alérgicos a los salicilatos ya que puede contener salicilatos naturales en cantidades muy variables. Además, también puede producir

reacciones no específicas por su elevado contenido de serotonina, tiramina y triptamina. El tomate también se puede asociar con la alergia al látex. Es una de las hortalizas con mayor contenido de fructosa.

- **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).
- **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.
- **PEPINO** Se ha descrito reactividad cruzada entre el pepino y la zanahoria, el melón y el apio. Es muy rico en proteínas profilinas que justificaría su reactividad cruzada con otros vegetales sin relación botánica y la elevada capacidad de producir reacciones alérgicas siendo una de las hortalizas que más reacciones alérgicas ocasiona.
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Cucurbitaceae (Melón y sandía (frutas), calabaza, pepino y calabacín (hortalizas) y semillas de calabaza)
- **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 OLIVA**
- **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 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 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 variedad (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 ATÚN Algunas personas sólo toleran el atún en lata y presentan reacciones alérgicas tras la ingesta de atún fresco cocinado.

ESTE PLATO NO ES APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A:

- F - FRUCTOSA