

ENSALADA REINA

Ingredientes: Lechuga, Queso de cabra, Tomate, Jamón curado, Cerdo, Nitrito de sodio (E250), Nitrato de potasio (E252), Ascorbato de sodio (E301), Sal, P Salsa de yogur - 5484c422ea9a7, Yogur, Salsa mahonesa, Aceite de oliva, Huevo de gallina, Limón, Azúcar (genérico), Orégano,

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).
- **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).
- **A L QUESO DE CABRA** La mayoría de pacientes alérgicos a la leche de vaca presentan también síntomas cuando ingieren leche de cabra. Si usted es alérgico a la proteína de leche de vaca, deberá seguir las indicaciones de su alergólogo, pero, seguramente tampoco podrá tomar leche de otros mamíferos como por ejemplo la leche de cabra ni ninguno de sus derivados.

- 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.
- JAMÓN CURADO
- A L F P SALSA DE YOGUR - 5484C422EA9A7
- A F SALSA MAHONESA
- 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.
- CERDO
- REACTIVIDAD CRUZADA: Suidae (cerdo, jabalí). Se han publicado casos de reacciones alérgicas tras la ingesta de carne de cerdo en pacientes con sensibilización o alergia a epitelio de gato. La mayoría de las veces los pacientes tienen inicialmente síntomas respiratorios con el epitelio de gato y posteriormente desarrollan la alergia alimentaria en la carne de cerdo.
- ADITIVOS ALIMENTARIOS COMENTARIO Los aditivos alimentarios tienen un papel fundamental a la hora de mantener las cualidades y características de los alimentos que exigen los consumidores y hacen que estos alimentos continúen siendo seguros, nutritivos y deseables. A este grupo de sustancias se les ha atribuido con bastante frecuencia la capacidad de producir reacciones adversas, e incluso alérgicas, pero se ha demostrado que los aditivos alimentarios muy raramente provocan verdaderas reacciones inmunológicamente mediadas.
- NITRITO DE SODIO (E250) Podrían ser responsables de agravar la clínica de dermatitis atópica en algunos pacientes. También se han descrito casos de urticaria y angioedema tras el consumo de estos aditivos así como reacciones alérgicas graves (anafilaxia) debido a estos conservantes. Por otra parte, parece que elevadas ingestas orales de nitritos pueden ocasionar toxicidad manifestada en forma de metahemoglobinemia.
- NITRATO DE POTASIO (E252) Podrían ser responsables de agravar la clínica de dermatitis atópica en algunos pacientes. También se han descrito casos de urticaria y angioedema tras el consumo de estos aditivos así como reacciones alérgicas graves (anafilaxia) debido a estos conservantes. Por otra parte, parece que elevadas ingestas orales de nitritos pueden ocasionar toxicidad manifestada en forma de metahemoglobinemia.
- ASCORBATO DE SODIO (E301)
- SAL
- F AZÚCAR (GENÉRICO)
- 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.

- **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 LIMÓN**

- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Rutaceae (Lima, limón, mandarina, clementina, naranja, pomelo y mokihana).

- **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).

- **ORÉGANO**

- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Lamiaceae (albahaca, menta, mejorana, orégano, tomillo, romero y salvia entre otros)

ESTE PLATO NO ES APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A:

- **L - LACTOSA**

- **F - FRUCTOSA**