

## FABE CON ALMEJAS

Ingredientes: Judía, Cebollas, Perejil, Pimienta negra, Ajo, Brandy, Vino blanco, Almeja,

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

- **LEGUMBRES** Las personas alérgicas a las legumbres pueden serlo a sólo una legumbre o más de uno por el conocido fenómeno de reactividad cruzada. Las legumbres crudas son susceptibles de contener diferentes sustancias tóxicas como los hilados, taninos, saponinas y lecitinas que pueden producir alteraciones en la absorción de los nutrientes. Estos tóxicos se inactivan con la cocción de los alimentos ya que se degradan con el calor de modo que si las legumbres se ingieren cocidas no habrá ningún tipo de reacción. Las legumbres pueden contener 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. El tamarindo, la algarroba y la harina de soja son las legumbres más ricas en fructosa.
- **JUDÍA**
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Fabaceae (Tamarindo, algarroba, haba, haba tonka, judía o frijol, judía azuki, Judía mungo, poroto chino, loc tao o soja verde, regaliz, fenogreco, goma tara (E417), goma arábica (E414) , goma guar (E412), goma garrofín (E410), goma de tragan (E413), altramuz o semilla de altramuz, cacahuete, soja, garbanzo, alforfón, lenteja, guisante, yesera, almorta, tragacanto).
- **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.
- **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.
- **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.
- **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).
- **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).
- **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.
- **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.
- **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, escopíña grabada, almejón, almeja fina, almeja dorada, navaja, ostra del pacífico y dátil de mar entre otros).

ESTE PLATO NO ES APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A:

- **F - FRUCTOSA**