

PAELLA DE VERDURAS

Ingredientes: Arroz, Coliflor, Brócoli, Zanahoria, Calabacín, Champiñón, Judía, Alcachofa, Guisante, Sal, P
Caldo de carne - 5484b5442d10e, Cebollas, Puerro, Ternera, Agua, Tomate, Pimiento verde, Pimiento rojo, Amarillo ocase (E110),

ESTE PLATO CONTIENE O PUEDE CONTENER LOS SIGUIENTES ALERGENOS

- **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.
- **ARROZ** Puede ocasionar síntomas respiratorios por inhalación de su polvo. En este caso, sin embargo, la alergia respiratoria es independiente de la alimentaria y el paciente que presenta síntomas por inhalación del polvo del arroz suele tolerar la ingesta de arroz sin problemas. Se ha descrito reactividad cruzada entre el arroz, la soja y el cacahuete.
- **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.
- **COLIFLOR** Se han descrito casos de dermatitis de contacto por el contacto con esta hortaliza sin necesidad de ingerirla.
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Brassicaceae (nabo, rábano, coliflor, col de Bruselas, crecen, brócoli, mostaza, colza, cogollo, col verde, col lombarda, grelos).
- **BRÓCOLI**
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Brassicaceae (nabo, rábano, coliflor, col de Bruselas, crecen, brócoli, mostaza, colza, cogollo, col verde, col lombarda, grelos).
- **ZANAHORIA** Se caracteriza por su elevado contenido de vitamina A y D. Se ha descrito reactividad cruzada con otros alimentos vegetales como la patata, el apio, el pepino, la sandía, la manzana, el anís y el polen de abedul y artemisia. La asociación mejor estudiada ha sido el síndrome apio-artemisia-zanahoria-especies que sobre todo afecta a la población de Europa central.
- **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).
- **CALABACÍN**
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Cucurbitaceae (Melón y sandía (frutas), calabaza, pepino y calabacín (hortalizas) y semillas de calabaza)
- **ALCACHOFA**
- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Compuestas o Asteraceae (alcachofa, endivia, escarola, estragón, girasol, manzanilla, Xicoia y lechuga).

- 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.
- PUERRO Puede presentar reactividad cruzada con los espárragos para compartir una elevada homología de secuencia entre sus aminoácidos. Al ser de la misma familia que el ajo y la cebolla puede también presentar reactividad cruzada con estas hortalizas.
- 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).
- 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).
- 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).
- HONGOS O PRODUCTOS A BASE DE HONGOS La alergia a los hongos comestibles es muy poco frecuente si bien es cierto que se han descrito casos de alergia por estos alimentos.
- CHAMPIÑÓN
- 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, locotao 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).

- **GUISANTE** El guisante contiene unas proteínas llamadas globulinas que son muy similares a las de la haba y el garbanzo por lo que la reactividad cruzada entre estos tres legumbres es muy frecuente. Se han descrito también reactividades cruzadas del guisante con la vicilina de la lenteja, el cacahuete y la soja y entre las fracciones de albúmina de la lenteja y el garbanzo. El guisante también puede ser responsable de ocasionar episodios de rinitis, asma y urticaria asociados a la inhalación de vapores de su cocción.

- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Fabaceae (Tamarindo, algarroba, haba, haba tonka, judía o frijol, judía azuki, Judía mungo, poroto chino, locotao 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).

- SAL

- AGUA

- F P CALDO DE CARNE - 5484B5442D10E

- **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.

- **TERNERA** Este plato contiene o puede contener ternera. En nuestra área geográfica, la alergia a la carne de ternera es la más frecuente. Se estima que entre el 13 y el 20% de los pacientes alérgicos a la proteína de leche de vaca, son también alérgicos a la carne de ternera (opuestamente, aproximadamente el 90% de los niños alérgicos a la carne de ternera lo son también a la proteína de leche de vaca).

- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Bovidae (buey, búfala, vaca, ternera, toro). En cuanto a los alérgenos de la carne de la familia Bovidae han identificado Bos d 6 (albúmina sérica de la vaca) y Bos d 7 (inmunoglobulina de la vaca) como unos de los principales alérgenos responsables de las reacciones alérgicas frente esta carne. Varios estudios han demostrado que pacientes sensibilizados a leche de vaca, seroalbúmina bovina y epitelios de animales, reconocen también seroalbúmina bovinas de diferentes carnes (ternera, cordero, cerdo y ciervo). A estos pacientes sensibilizados a seroalbúmina bovina se les aconseja que eviten la carne poco hecha o cruda.

- **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.

- **AMARILLO OCASO (E110)** Se han descrito casos de urticaria y angioedema así como trastornos gástricos y vómitos tras la ingesta de este colorante.

ESTE PLATO NO ES APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A:

- F - FRUCTOSA