

## PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

Ingredientes: Pollo, Patata, Lechuga, Tomate, Pepino, Cebollas, Zanahoria, Ajo, Pimentón picante,

ESTE PLATO CONTIENE O PUEDE CONTENER LOS SIGUIENTES ALERGENOS

- **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.

- **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.

- **PATATA** La alergia a la patata se ha asociado también con la alergia a su polen. Por otra parte, se han descrito también reacciones alérgicas por contacto o inhalación (al pelarlas) manifestadas en forma de dermatitis de contacto y/o síntomas respiratorios (rinitis y/o asma). La patata 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 pimienta o la soja. Se ha descrito reactividad cruzada entre el látex, el tomate y la patata debido a un alérgeno del látex de 46 kiloDaltons (Hev b 7) que comparte gran similitud con una proteína de la patata llamada patatines.

- **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).

- **LECHUGA**

- **REACTIVIDAD CRUZADA:** Compuestas o Asteraceae (alcachofa, endivia, escarola, estragón, girasol, manzanilla, Xicoia y lechuga).

- **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)

- **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.

- **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).

- **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 ingerido. 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).

- **PIMENTÓN PICANTE** 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).

ESTE PLATO NO ES APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A:

- **F - FRUCTOSA**