

POLLO AL CURRY

Ingredientes: Pollo, Arroz, Patata, Cebollas, Pimiento rojo, Curry en polvo, Cilantro, Cúrcuma, Comino, Fenogreco, Jengibre, Ajo, Hinojo, Canela, Clavo, Mostaza, Cardamomo, Nuez moscada, Pimienta negra, Pimienta blanca, P Caldo de carne - 5484b5442d10e, Puerro, Zanahoria, Ternera, Sal, Agua, Nata líquida, Piña, Coco, Brandy,

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.
- **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.
- **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.
- **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).
- **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).
- **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.
- **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.
- **JENGIBRE** Los pacientes que toman medicamentos anticoagulantes o aquellos que tienen trastornos de coagulación de sangre, deberían consultar a su médico antes de ingerir jengibre. El jengibre puede ayudar a aliviar las náuseas del embarazo, pero en cantidades elevadas, puede provocar

el aborto. En algunos casos, se han descrito algunas reacciones por su manipulación manifestada como dermatitis de contacto. Los síntomas de una sobredosis de jengibre pueden incluir confusión, latidos irregulares del corazón y adormecimiento. No es recomendado el uso del jengibre en niños menores de 6 años.

- REACTIVIDAD CRUZADA: Zingiberaceae (cardamomo, jengibre, cúrcuma entre otros).
- HINOJO
- 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).
- 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).
- A CURRY EN POLVO
- CILANTRO
- 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).
- COMINO
- 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).
- CÚRCUMA Un consumo excesivo del rizoma de la cúrcuma, puede provocar la obstrucción de las vías biliares.
- REACTIVIDAD CRUZADA: Zingiberaceae (cardamomo, jengibre, cúrcuma entre otros).
- CARDAMOMO
- REACTIVIDAD CRUZADA: Zingiberaceae (cardamomo, jengibre, cúrcuma entre otros).

- CANELA La canela puede potenciar la acción de la insulina en los pacientes diabéticos, deben tener especial cuidado con su consumo.
- REACTIVIDAD CRUZADA: Lauraceae (laurel, canela, aguacate).
- CLAVO
- REACTIVIDAD CRUZADA: Myrtaceae (guayaba, clavel, clavo)
- A MOSTAZA Las albúminas 2S (que pertenecen a la superfamilia de las prolaminas) son unas de las principales proteínas responsables de ocasionar la alergia a la mostaza, alimento de etiquetado obligatorio según la normativa europea vigente. Toda la planta puede causar reacciones alérgicas (hoja, tallo y semillas). La alergia a la mostaza es más frecuente en los pacientes adultos. Los pacientes alérgicos a la mostaza frecuentemente también presentan alergia a alimentos de la familia Brassicaceae (nabo, rábano, col, coliflor, col de bruselas, crecen, brócoli, mostaza, repollo) por la gran proximidad filogenética que tienen las mostazas con otras especies de la familia Brassicaceae así como otras semillas (semilla de lino y la colza) así como otros alimentos vegetales (frutos secos, frutas rosáceas y legumbres). La alergia a la semilla de mostaza también se ha relacionado con alergia a algunos pólenes (ambrosía y artemisia). En adultos la alergia a la semilla de mostaza puede ocasionar reacciones alérgicas muy graves (anafilaxia). Por el contrario, en los niños, la dermatitis atópica es la manifestación clínica más frecuente de alergia a la mostaza. La mostaza también puede dar reacciones sistémicas graves (anafilaxia) cuando se asocia a ejercicio. Por otra parte, se han descrito casos de dermatitis de contacto y / o urticaria de contacto por alergia a la mostaza. Se ha descrito el síndrome artemisia-mostaza en la que pacientes polínicos sensibilizados a artemisia, presentan reacciones sistémicas y / o síndrome de alergia oral (picor orofaríngeo) tras la ingesta de mostaza (aunque también se ha descrito con otras hortalizas de la familia Brassicaceae (como la col y la coliflor). Los alérgenos más frecuentemente implicados son la profilina (Art v 4) y la proteína transferidora de lípidos (Art v 3).
- REACTIVIDAD CRUZADA: Brassicaceae (nabo, rábano, coliflor, col de Bruselas, crecen, brócoli, mostaza, colza, cogollo, col verde, col lombarda, grelos).
- NUEZ MOSCADA
- 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).
- PIMIENTA BLANCA 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).
- 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 ricos en fructosa.

- FENOGRECO
- REACTIVIDAD CRUZADA: Fabaceae (Tamarindo, algarroba, haba, haba tonka, judía o frijol, judía azuki, Judía mungo, poroto chino, loctao 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).
- F P CALDO DE CARNE - 5484B5442D10E
- SAL
- AGUA
- A L NATA LÍQUIDA 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.
- 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 PIÑA Contiene una enzima proteolítica vegetal que pertenece al grupo de proteínas tiolproteasas. Esta proteasa se llama bromelina y parece que podría ser la responsable del fenómeno de reactividad cruzada entre algunas frutas, sobre todo las frutas tropicales (papaya, kiwi, aguacate, plátano, piña, melón y higo). Esta fruta también se puede asociar con la alergia al látex. Contiene aminas vasoactivas que pueden ser las responsables de síntomas similares a los de una reacción alérgica, pero, sin ser una reacción alérgica (sería una reacción no mediada por anticuerpos IgE).
- F COCO En el coco se han descrito unas proteínas llamadas legúminas que podrían ser importantes en algunas reacciones alérgicas. Sin embargo, el coco tiene muy poca cantidad de proteínas por lo que las reacciones alérgicas debidas a esta fruta, si bien es cierto que se han descrito, son muy escasas.
- REACTIVIDAD CRUZADA: Arecaceae (coco, dátil).
- 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.

ESTE PLATO NO ES APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A:

- F - FRUCTOSA
- L - LACTOSA
- G - GLUTEN

ESTOS ALIMENTOS PUEDEN CONTENER TRAZAS DE: LECHE, HUEVO, SOJA