

## **LISTADO DE ALÉRGENOS**

- **CEREALES**

La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan cereales con gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut y triticale). Los cereales son una fuente importante de hidratos de carbono y de proteínas de la dieta. 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. Hay que tener en cuenta que los cereales se utilizan como agentes espesantes o de relleno y se pueden encontrar en productos cárnicos elaborados, bebidas y otros alimentos procesados.

El gluten es una proteína que se encuentra en algunas gramíneas. Los cereales que contienen gluten son el trigo, la cebada, el centeno, la avena, el kamut, la espelta y variedad híbridas y productos derivados de estos cereales como las harinas, los almidones, las féculas o las sémolas. A continuación se detallan una lista de nombres que también pueden indicar la presencia de gluten: amiláceos, aromatizante, aroma, espesante, estabilizador, extracto de cereal, gliadina, gluten, glutenina, malta, almidón [modificado (E-1404 y E-1452), vegetal, gelatinizado], proteína vegetal, proteína vegetal hidrolizada, proteína vegetal texturizada, saborizante (natural y artificial).

- **HUEVOS**

El huevo es un alimento de declaración obligatoria según la normativa europea actual. La clara de huevo es más alérgica que la yema. Por otro lado, se han descrito más reacciones alérgicas cuando el huevo se ingiere crudo que cuando se ingiere cocido. A continuación se detalla una lista de nombres que pueden indicar la presencia de huevo: clara de huevo, conalbúmina, ovotransferrina, lisozima, ovalbúmina, ovomucoide, yema de huevo, levadura, albúmina, coagulante, emulsificante, globulina, lecitina (E-322) a no ser que indique que es de soja, livetina, ovomucina, ovovitelina, vitelina, luteína o pigmento amarillo (E-161b), lisozima (E-1105), huevos de ave (gaviota, pato, codorniz). El huevo es una de las causas más frecuentes de alergia alimentaria en niños menores de 5 años. Si un paciente es alérgico al huevo de una ave, la probabilidad de ser alérgico a los huevos de otras aves es muy elevada por la similitud entre sus proteínas. El huevo se utiliza como aditivo alimentario y esto hace que a menudo se encuentre como alérgeno oculto.

- **LÁCTEOS**

La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan productos lácteos. A continuación se detalla una lista de nombres que pueden indicar la presencia de lácteos: Leche de cabra, leche de oveja, leche de búfala, leche de yegua, leche de vaca, leche de camella, suero de leche de oveja, suero de leche de vaca, suero lácteo, cualquier queso, yogur, requesón, nata, leche entera, leche desnatada, leche no pasteurizada, leche sin lactosa, alfa-lactoalbúmina, beta-lactoglobulina, caseína, lactoferrina bovina, lactitol, lactosuero, caseinato de sodio, E4512, caseinato de calcio, E4511, caseinato de potasio, caseinato de magnesio, hidrolizado proteico, lactosa, lactalbúmina, lactoglobulina, lactosa, ácido láctico, E4511.

- **PESCADO**

La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan pescado o productos a base de pescado. Las reacciones alérgicas frente a pescado pueden ser debidas a su ingesta, pero, también por la inhalación de sus vapores o bien por contacto sin necesidad de haberlo consumido.

Los alérgenos principales del pescado son unas proteínas altamente termoestables, es decir, resistentes al calor y que no se modifican al cocinarlas. Son también proteínas altamente resistentes tanto al ácido como a la acción o digestión enzimática intestinal con lo que al no ser destruidas por nuestras enzimas gástricas pueden ocasionar sintomatología grave.

- **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 una proteína termoestable, por tanto resistente al calor y a la cocción. Esto significa que un paciente alérgico a los moluscos presentará síntomas con estos tanto si los come crudos como cocidos. Como particularidad de los moluscos destacar que sobre todo se han relacionado con patología respiratoria (manifestada con clínica de rinitis y asma).

- **CRUSTÁCEOS**

La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan crustáceos. La principal proteína responsable de las reacciones alérgicas a los crustáceos es una proteína resistente al calor y a la cocción con lo que el paciente puede presentar una reacción alérgica frente a los crustáceos tanto crudos como cocidos. La reactividad cruzada clínica es muy frecuente entre los diferentes crustáceos con lo que es muy probable que un paciente alérgico a la gamba no pueda comer ningún otro tipo de crustáceo.

- **CACAHUETES**

La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan cacahuete y productos a base de cacahuetes. Los pacientes alérgicos al cacahuete pueden también ser alérgicos a otros frutos secos, a algunas legumbres y a algunos cereales.

- **SOJA**

La soja, legumbre de etiquetado obligatorio, pertenece a la familia de las leguminosas, y puede tener reactividad cruzada con otras legumbres (sobre todo lenteja y el maní o cacahuete, que es una leguminosa, sin embargo, por su elevado contenido graso se incluye dentro de los frutos secos). Cuando hablamos de la soja, es importante destacar que la mayoría de soja germinada que se comercializa actualmente corresponde en realidad a brotes de judía mungo. La germinación de esta alubia da lugar a las llamadas diente de dragón, germen de soja, brotes de soja, "Sprouts" de soja o simplemente soja. Sin embargo, esta judía mungo a pesar de ser casi tan rica en proteínas como la soja, no tiene ninguna relación con la soja.

- **FRUTOS SECOS**

Los frutos secos son alimentos de etiquetado obligatorio según la normativa europea actual vigente. Las personas alérgicas a una fruta seca oleaginosa suelen reaccionar a diferentes frutas aunque sean de especies diferentes (sobre todo en el caso de los adultos) aunque existen también algunas excepciones. Las reacciones alérgicas de este grupo pueden ser reacciones graves.

- **SÉSAMO**

La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo. La alergia a la semilla de sésamo puede ocasionar reacciones alérgicas muy graves (anafilaxia) tanto en adultos como en la población infantil. El sésamo también se ha descrito como alérgeno capaz de inducir reacciones asmáticas, sobre todo por asma ocupacional. Un paciente alérgico a la semilla de sésamo es probable que lo sea también a otros frutos secos (nuez, cacahuete y anacardo) y también legumbres (lenteja y soja).

- **APIO**

Alimento de etiquetado obligatorio según la normativa europea vigente, es la hortaliza más frecuentemente implicada en la anafilaxia (reacción alérgica grave) inducida por ejercicio y asociada a alimentos vegetales. Por otra parte, un paciente alérgico al apio es probable que lo sea también a la zanahoria y al pepino por ser de la misma familia. La alergia al apio también a menudo se asocia a alergia respiratoria (rinitis y/o asma) por alergia a pólenes. La asociación mejor estudiada ha sido el síndrome apio-artemisia-zanahoria-especies que sobre todo afecta a la población de Europa central. Los pacientes con este síndrome acostumbran a tener alergia al apio, a la zanahoria, a las especies y al polen de una planta llamada artemisia. Por otro lado, la alergia al apio se suele producir más tras su ingesta crudo que una vez cocinado ya que hay evidencia de que el calor puede reducir su capacidad para producir reacciones alérgicas, sin embargo, esta reducción puede variar según cada individuo.

- **MOSTAZA**

La mostaza es un 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 misma familia (nabo, rábano, col, coliflor, col de Bruselas, crecen, brócoli, mostaza, repollo) así como otras semillas (semilla de lino y la colza) y 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 (polen de ambrosía y de artemisia).

En adultos la alergia a la semilla de mostaza puede ocasionar reacciones alérgicas muy graves (anafilaxia). Por el contrario, en los niños, la afectación únicamente cutánea 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. Se ha descrito el síndrome artemisia-mostaza en la que pacientes con alergia respiratoria (rinitis y/o asma) por alergia al polen de artemisia, presentan reacciones sistémicas (anafilaxia) y / o síndrome de alergia oral (picor orofaríngeo) tras la ingesta de mostaza.

- **ALTRAMUCES**

La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan altramuces y productos a base de altramuces. Los pacientes alérgicos a los altramuces pueden serlo también a la soja y al cacahuete.

- **SULFITOS**

La normativa europea actual obliga al etiquetado de todos los alimentos que contengan sulfitos. A menudo a las carnes manipuladas se le añaden sulfitos. Los sulfitos y bisulfitos son sustancias derivadas del azufre y utilizadas como antioxidantes o conservantes. La normativa europea obliga a etiquetar cualquier alimento que contenga sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l, y estos productos deben ser declarados con el término sulfito o dióxido de azufre (E-220, E-221, E-222, E-223, E-224, E-225, E-226, E-227 y E-228). Los sulfitos pueden ser responsables de reagudizaciones asmáticas en pacientes con asma. Los alimentos y/o bebidas que con mayor frecuencia contienen sulfitos son el vino (que contiene sulfitos producidos durante la fermentación), otras bebidas alcohólicas o no alcohólicas envasadas (zumos, mosto, sidra), alimentos envasados, alimentos precocinados, conservas, alimentos ultracongelados y vinagre. Aparte de síntomas respiratorios, los sulfitos también pueden ocasionar molestias digestivas y/o cutáneas.

**ICONOS ALÉRGENOS:**



Enlaces de interés:

<http://www.aepnaa.org/>