

# VIVE Sano



## Alergias e intolerancias alimentarias

Una alimentación equilibrada y variada en todos los grupos de alimentos mantiene nuestro organismo sano. Parece fácil pero se complica cuando por alguna circunstancia se debe excluir un determinado alimento o un grupo de ellos.

Un pequeño porcentaje de la población sufre determinadas reacciones adversas al ingerir ciertos alimentos que pueden ser desde pequeñas erupciones hasta reacciones alérgicas graves, mientras que la mayoría de las personas pueden comer una gran variedad de alimentos sin problema alguno.

El término *alergia alimentaria* se refiere a aquellas reacciones adversas a un alimento mediadas por mecanismos inmunitarios y el término de *intolerancia alimentaria* se refiere a aquellas reacciones en las que el alimento es el causante sin participación alguna del sistema inmunitario, es decir afecta al metabolismo, pero no al sistema inmunológico del cuerpo. Las alergias y las intolerancias se convierten en unos marcadores diferenciales que hacen que la alimentación de

unos y otros sea diferente. Detectar estas reacciones adversas está permitiendo que las personas mejoren su salud.

Según la European Academy of Allergy and Clinical Immunology las reacciones adversas a alimentos se clasifican según su mecanismo:

### 1. Reacciones tóxicas:

No dependen del individuo y son causadas por la presencia de sustancias que contaminan un alimento o están de forma natural en él. Por ejemplo el consumo de hongos venenosos.

### 2. Reacciones no tóxicas:

Si dependen del individuo y pueden ser inmunitarias (alergias) y no inmunitarias (intolerancias), provocan síntomas por consumo excesivo o alteración de la mucosa digestiva.

**2.1. Reacciones no inmunitarias**, que pueden ser de tipo enzimático (deficiencia de lactasa que origina intolerancia a la lactosa) de tipo farmacológico (histamina, serotonina...) o indeterminadas (aditivos alimentarios)

### 2.2 Reacciones inmunitarias que pueden ser:

- a) Mediadas por IgE (oculares, gastrointestinales, dermatitis atópica...)
- b) No mediadas por IgE (enteropatías a proteínas...)

### Pero ¿en qué consiste una reacción alérgica?

El sistema inmunológico protege al cuerpo de las proteínas extrañas que puedan causarle algún tipo de daño. Los alérgenos son proteínas o glicoproteínas presentes de forma natural en la naturaleza que estimulan el sistema inmune de ciertas personas dando lugar a una respuesta excesiva y patológica que se conoce como reacción alérgica. Muchas reacciones alérgicas son leves, mientras que otras pueden ser graves y potencialmente mortales. Pueden estar limitadas a una pequeña área del cuerpo o pueden afectarlo todo. La forma más severa se denomina anafilaxia o shock anafiláctico. Las reacciones alérgicas ocurren con mayor frecuencia en personas con antecedentes familiares de alergias.



## SÍNTOMAS DE LAS REACCIONES ALÉRGICAS A LOS ALIMENTOS

## Respiratorios

Moqueo o congestión nasal  
Estornudos  
Asma (dificultad para respirar)  
Tos  
Sibilancia  
Trastornos respiratorios

## Cutáneos

Inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o garganta  
Urticaria  
Erupciones o enrojecimiento  
Picazón  
Eczema

## Gastrointestinales

Dolor abdominal  
Diarrea  
Náuseas  
Vómitos  
Cólicos  
Hinchazón

## Sistémicos

Shock anafiláctico  
(shock generalizado grave)

En el caso de las alergias alimentarias, la causa está relacionada con la producción por parte del cuerpo de un tipo de sustancia alérgena (anticuerpos) contra la inmunoglobulina E (IgE) para un alimento concreto. La IgE específica para ese alimento desencadena la liberación de los mediadores responsables de los síntomas de alergia. En el caso de las intolerancias alimentarias, estas ocurren cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes.

Los niños son mucho más propensos a padecerlas debido a que su sistema inmunológico todavía no está completamente desarrollado, por eso es importante introducir los alimentos poco a poco hasta que el niño los asimile completamente. Esto ocurre sobre todo, en los más pequeños, con la leche y el huevo. Dos tercios de las reacciones producidas por la leche de vaca se dan en los dos primeros años de vida en relación con la introducción de fórmulas adaptadas en los lactantes. Casi el 80% de las reacciones por huevo se producen en niños menores de cinco años. La frecuencia de las reacciones a estos alimentos va disminuyendo progresivamente con la edad. Y también en los más pequeños las reacciones al pescado comienzan en relación con la introducción de este en la dieta. Por ello es importante que los ingredientes susceptibles de generar alergias se empiecen a tomar de forma paulatina y en el momento en que deben ser introducidos (el pescado a los nueve meses, el

huevo a los diez o doce meses, las legumbres a los doce meses...). Por otro lado, en niños que han sufrido alergia a un ingrediente no debe retrasarse la introducción de nuevos alimentos en su dieta. Es conveniente seguir las normas habituales que recomienda la Asociación Española de Pediatría en la introducción de los distintos grupos de alimentos.

La alergia a las frutas y a los frutos secos son las más frecuentes en la adolescencia y en adultos.

## ¿Cómo se diagnostican la alergia alimentaria y la intolerancia alimentaria?

Dentro de las reacciones inmunológicas, la más común y estudiada es la hipersensibilidad inmediata mediada por IgE, conocida clásicamente como alergia, en este caso, alergia alimentaria. Se caracteriza por aparecer de forma inmediata tras la ingesta del alimento. En este tipo de alergia, hay una reacción causa-efecto muy rápida, de forma que las manifestaciones aparecen a las pocas horas de haber ingerido el alimento desencadenante y suelen ser clínicamente evidentes.

Los términos intolerancia alimentaria y sensibilidad alimentaria se utilizan indistintamente para denominar toda reacción adversa a los alimentos diferente de la clásica alergia mediada por IgE. Estas reacciones podrían ser más difíciles de detectar ya que se producen horas o días después de la ingesta del alimento, lo que dificulta el establecimiento de la relación entre el alimento y el síntoma que produce. El consumo continuado de un alimento dañino puede dar como resultado una reacción inmunológica en la que se incluye la formación de inmunocomplejos, capaz de agravar el desarrollo de trastornos gastrointestinales, dermatológicos, neurológicos, musculares y respiratorios.

En las alergias mediadas por IgG, suelen estar involucrados varios alimentos, mientras que en las mediadas por IgE lo normal es que sean uno o dos. Así, alimentos que provocan reacciones mediadas por IgE son más fáciles de identificar ya que la respuesta a la reacción es inmediata. Además, en las llamadas alergias retrasadas existe una relación entre la cantidad de alimento ingerido y la intensidad de la reacción, mientras que en las alergias mediadas por IgE mínimas cantidades de alimento pueden desencadenar reacciones muy graves. Si el nivel de IgG no es muy elevado basta con moderar el consumo del alimento sin excluirlo por completo de la dieta para que los síntomas mejoren, mientras que los niveles de IgE no tienen relación con la intensidad de la reacción.

## Para una buen diagnóstico diferencial se debe realizar:

- Un registro detallado de todo lo que se ha consumido.
- Un examen clínico, profundizando en las manifestaciones semiológicas relacionadas con alergias alimentarias.
- Pruebas cutáneas, fáciles de realizar y con resultados fiables, útiles y obtenidos en unos pocos minutos, aunque negativas si las reacciones adversas no están mediadas por IgE.
- Pruebas de análisis in vitro en las que se utilizan isótopos o métodos de enzimo-inmuno-análisis (RAST, CAP-RAST o ELISA) que detectan IgE específicas circulantes.
- Prueba de estimulación alimentaria a doble ciego (doble prueba, una con placebo, otra con el alimento en cuestión).

## Tipos de Intolerancias Alimentarias

## Enzimática

Se deben a un déficit de enzimas metabólicas. Pueden ser congénitas y adquiridas siendo la intolerancia a la lactosa por déficit de la disacaridasa lactasa la más significativa en pediatría por su frecuencia y su importancia. En este caso por la deficiencia de la enzima lactasa, la lactosa no se hidroliza en monosacáridos y por lo tanto no se absorbe, este azúcar que pasa íntegro al intestino donde es fermentado por las bacterias y que origina una serie de síntomas como espasmos o flatulencias y diarreas, estas últimas causadas por efecto osmótico. En este caso, los productos lácteos fermentados son una buena solución a este problema ya que en su proceso de elaboración se produce la ruptura de gran cantidad de este azúcar.

## Farmacológica

Se deben a la presencia de ciertas sustancias químicas como histamina, serotonina, feniletiamina, tiramina y dopamina, que son aminos vasoactivas que actúan en los vasos sanguíneos y pueden causar constricción o vasodilatación. El organismo las puede producir o las extrae de los alimentos. Entre los alimentos que contienen histamina encontramos el queso, el vino tinto, la col fermentada, los pescados ahumados, el plátano, las fresas y el chocolate. La sintomatología que presentan las personas que ingieren los alimentos que contienen estas sustancias cursa con dolores de cabeza, edemas, ronchas o alteraciones gastrointestinales como diarreas.

## Indeterminada

Dentro de las mismas tienen especial interés en niños las enteropatías sensibles a ciertas proteínas de la dieta. Estas enteropatías se dividen en dos grandes grupos según su intolerancia sea transitoria o permanente. Las más significativas son:

- **Transitorias:** Enteropatía Sensible a Proteínas de Leche de Vaca (ESPLV)
- **Permanentes:** Enteropatía sensible al gluten (Enfermedad Celiaca)

Se asocian también al consumo de productos derivados del tratamiento tecnológico de los alimentos o a los aditivos. El apartado de los aditivos resulta bastante amplio y complejo, ya que aunque la mayoría de reacciones son intolerancias, también se producen reacciones alérgicas.



## CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES EN LAS REACCIONES ALÉRGICAS

## REACCIONES MEDIADAS POR INMUNOGLOBULINA G (IGG)

Suelen estar implicados varios alimentos

La cantidad de alimento ingerido tiene relación con la intensidad de la reacción

El consumo moderado facilita su tolerancia

## REACCIONES MEDIADAS INMUNOGLOBULINA E (IGE)

Pueden estar implicados uno o varios alimentos

Mínimas cantidades de alimento pueden desencadenar reacciones muy graves

Es necesario excluir completamente de la dieta el alimento implicado para evitar la reacción

# Principales alergias e intolerancias



## Alergia a la proteína de la leche de vaca

Al ser la leche el primer alimento que se introduce en la dieta de un lactante, no es de extrañar que sea el alimento que produce mayor número de reacciones adversas. Las proteínas de la leche de vaca con mayor poder alergénico son la caseína y betalactoglobulina.

Los primeros síntomas aparecen con la introducción en la alimentación de la fórmula adaptada y normalmente se trata de reacciones de hipersensibilidad inmediata. La intensidad y gravedad de los síntomas pueden ser muy variables y pueden ir desde manifestaciones cutáneas leves hasta la anafilaxia. Este tipo de alergia suele evolucionar hacia la remisión a corto o medio plazo en los primeros años de vida. La no tolerancia a partir de los 4 años de edad es indicativa de mal pronóstico. Consecuencia de este tipo de alergia es el inicio de la llamada marcha atópica, con alergia a otros alimentos, dermatitis atópica y asma.

El tratamiento no es otro que el de una dieta estricta de eliminación de la leche y de sus derivados mientras no se compruebe tolerancia.



## Alergia al huevo

Primera causa de reacciones alérgicas en la infancia. Aunque la yema de huevo tiene diversas proteínas, la clara contiene los alérgenos mayores. El ovomucoide es la proteína más importante como causa de reacción alérgica debido a su mayor resistencia al calor y a la acción enzimática digestiva. Se manifiesta en reacciones anafilácticas que son reacciones alérgicas con una especial gravedad y deben ser tratadas de inmediato para evitar situaciones más comprometidas.

El huevo junto con la leche se encuentran frecuentemente implicados en las reacciones alérgicas de pacientes con dermatitis atópica. Cursan crisis de urticaria e hinchazón de la cara y síntomas digestivos y respiratorios, como crisis de asma y rinitis o edema de laringe. Por último, otros síntomas comunes son los gastrointestinales (dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarreas, entre otros) y síntomas neurológicos.

El tratamiento dietético consiste en eliminar el huevo, huevo en polvo, sucedáneos de huevo, productos que lo contengan (mayonesa, gelatinas, merengues, algunos dulces, golosinas...), derivados cárnicos (salchichas comerciales, fiambres, embutidos, foie-gras, patés), cereales y derivados de pastelería, bollería, galletas, bizcochos, magdalenas, hojaldres, masas, cremas, purés de patata comerciales, pastas al huevo, preparados rebozados... Algunas verduras tipo cremas comerciales que incluyan huevo como ingrediente, algunos potitos infantiles que en su composición llevan huevo o algún componente del mismo. Margarinas (algunas incluyen albúmina como ingrediente). Otros productos que incluyan entre sus ingredientes albúmina, lisozima (proteína que se utiliza para curar quesos), lecitina de huevo...

Es muy importante que en las etiquetas de los alimentos aparezcan debidamente los componentes citados como: albúmina, coagulante, emulsificante, lecitina, lisozima, ovoalbúmina, luteína...



## Alergia a los cacahuetes y frutos secos

La alergia a los frutos secos se considera una reacción importante, ya que se inicia a una edad temprana y es de por vida. Los cacahuetes y otros frutos secos (almendras, avellanas, nueces, etc.) pueden causar síntomas por contacto mínimo. La sintomatología o manifestación clínica cursa con erupciones, náuseas, dolor de cabeza o edemas, que cuando es grave, suele acabar en anafilaxia. En muchas ocasiones sensibilización a las frutas frescas aparece asociada a la alergia a frutos secos.

## Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa es una afección de la mucosa intestinal debida a que el organismo produce poca o ninguna cantidad de la enzima lactasa, deriva en una imposibilidad de metabolización de la lactosa. Puede ser de dos tipos:

- **Congénita.** Se caracteriza por un déficit total o una reducción importante de la lactasa desde el nacimiento y permanece durante toda la vida. Menos frecuente.
- **Transitoria.** Después de un proceso diarreico, por alteración de la mucosa intestinal (que es donde se encuentra la lactasa). Es lo más frecuente.

La manifestación clínica consiste normalmente en espasmos abdominales, dolor, diarrea acuosa, amarillenta y ácida.

El tratamiento consiste básicamente en un seguimiento dietético con la finalidad de suprimir la lactosa de la alimentación, minimizando la incidencia y la intensidad de los síntomas. Puede comenzarse con una restricción estricta de la lactosa e ir aumentando hasta llegar al nivel de tolerancia correspondiente. Si ha de excluirse totalmente se deben evitar, además de la leche, los quesos, yogures, flanes, natillas y demás postres lácteos, helados, quesos no fermentados, panes elaborados con leche, salsas a base de leche, bebidas lácteas...

La lactosa también se encuentra en alimentos preparados en forma de suero, sólidos o fermentos lácticos, proteínas lácticas, caseinato o lactoglobulinas y como excipiente en algunos fármacos, por lo que se recomienda saber leer el etiquetado de los alimentos para evitar la ingestión accidental de productos que contengan lactosa.

## Alternativas a la leche

Como la leche es la principal fuente de calcio de la dieta, resulta muy importante asegurar una buena ingesta de este mineral por medio de otros alimentos alternativos:

- Leche baja en lactosa.
- Leche de soja.
- Quesos fermentados y curados.
- Legumbres.
- Frutos secos.
- Algunos pescados, como sardinas y boquerones.
- Moluscos de concha como los berberechos.
- En algunos casos se pueden tomar suplementos de calcio en forma oral.



## Enfermedad celíaca o intolerancia al gluten

Un caso particular de intolerancia es la denominada celiaquía o intolerancia permanente al gluten. Se trata de una reacción alérgica no mediada por IgE caracterizada por una mala absorción debido a una atrofia de las vellosidades que tapizan el interior de la pared intestinal. Se produce por el contacto con el gluten (concretamente la fracción denominada gliadina) de cereales como el trigo, el centeno, la avena y la cebada, que desencadena una respuesta autoinmune mediada por IgG-IgA que lesiona la mucosa intestinal. Por lo que sabemos, en las personas celíacas, el gluten atraviesa la pared intestinal y se une a un componente normal de nuestros tejidos: la transglutaminasa. Y de esta unión surge un compuesto que es percibido por nuestro sistema inmunitario como algo extraño que debe ser eliminado. En ese proceso de eliminación se generan anticuerpos y se daña la pared intestinal.

Una característica de los enfermos que la padecen es que pertenecen con frecuencia a un mismo grupo genético, conocido como complejo mayor de histocompatibilidad HLA de clase II. Es reversible, es decir que el intestino se normaliza, cuando se inicia la dieta sin gluten. Por tanto, el tratamiento dietético consiste en la eliminación del gluten de por vida. Se presenta en edades tempranas. Produce cuadros de mala absorción y por tanto las consecuentes deficiencias de desnutrición con carencia de ciertos nutrientes, principalmente vitaminas y sales minerales.

**Alimentos con gluten:** Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale. Productos elaborados en los que en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas o cualquiera de sus formas como almidones, almidones modificados, féculas y proteínas. Bollos, pasteles, tartas, galletas y bizcochos. Pastas y sémola de trigo. Bebidas malteadas. Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores, etc.

**Alimentos sin gluten:** Leche y derivados quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada. Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina y jamón serrano. Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite. Huevos. Verduras, hortalizas y tubérculos. Legumbres. Frutas. Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados. Azúcar y miel. Aceites. Bebidas como café, infusiones, refrescos, vinos. Frutos secos crudos. Condimentos como especias naturales, sal y vinagres.

**Alimentos que pueden contener gluten:** Embutidos y productos de charcutería. Yogures de sabores y con fruta. Quesos cremosos y de untar. Patés diversos. Conservas de carnes. Conservas de pescado con distintas salsas. Caramelos, golosinas y gominolas. Sucédáneos de café. Frutos secos fritos y tostados con sal. Helados. Sucédáneos de chocolate. Colorantes alimentarios.

### Alimentos frecuentes que causan alergias alimentarias

Aunque se pueden dar reacciones alérgicas a cualquier alimento o componente del mismo, algunas se dan con mayor frecuencia que otras. Los alérgenos alimenticios más comunes son la leche de vaca, los huevos, la soja, el trigo, los crustáceos, las frutas y los frutos secos, principalmente el maní y las nueces.

#### Frutas y hortalizas

Las frutas que más alergias producen son melocotones, albaricoques, ciruelas, cerezas y fresas.

#### Frutos secos de cáscara

Son sobre todo cacahuets, almendras, avellanas, anacardos, nueces, pistachos, piñones y semillas de girasol.

#### Cereales

Trigo, centeno, cebada, avena, maíz o arroz

#### Huevo

Clara y yema

#### Leche de vaca

#### Marisco: Crustáceos y moluscos

Sobre todo en la población adulta, principalmente los crustáceos (langosta, gambas, cigalas...), siguiendo en frecuencia los moluscos y bivalvos (mejillones, almejas, ostras) y los cefalópodos (calamar, pulpo...).

#### Pescados

La alergia a las proteínas del pescado es frecuente en países con consumo elevado, como Japón y países nórdicos. En España el bacalao, la merluza y el atún (éste algo menos frecuente), son los que más reacciones alérgicas suelen dar.

#### Legumbres

Lentejas y garbanzos.

#### Soja

La alergia a la proteína de la soja ha aumentado en los últimos años debido a la creciente inclusión de la soja en alimentos y bebidas. Aunque es considerada un componente alimentario muy valioso y nutritivo, es usado en la elaboración de helados, zumos de frutas, productos de pastelería, sopas, tofu, salchichas y otros transformados y en determinadas fórmulas infantiles.

#### Reacciones adversas a los aditivos

Se estima que entre un 5-10% de las urticarias crónicas en población adulta se deben, al menos en parte, a algún tipo de reacción adversa a aditivos.

## Recetas adecuadas en alergias alimentarias

### BUÑUELOS DE PATATA Y BACALAO

#### Ingredientes (sin gluten y sin leche)

- 4 patatas medianas
- 250 g de bacalao desalado
- 1 ½ ajos
- Perejil
- 3 ó 4 huevos (según tamaño)

#### Elaboración:

Se lavan las patatas y bien limpias las colocamos sin pelar en un recipiente con agua junto con el bacalao previamente troceado, y lo dejaremos cocer durante 35 minutos. Una vez cocido desmenuzamos el bacalao y hacemos puré las patatas junto con el bacalao, el ajo y el perejil. Trituramos en un robot de cocina para que quede bien fino y añadimos los huevos y lo rectificamos de sal, mezclándolo todo muy bien. Preparamos bolas con una cucharita de postre y vamos pasando al aceite muy caliente hasta dejarlas doradas.

### BIZCOCHO DE MANZANA (SIN LECHE Y SIN HUEVO)

#### Ingredientes:

- 250 g harina especial para repostería sin huevo
- 150 g de azúcar moreno
- 250 ml leche de soja
- Ralladura de un limón
- 50 g de aceite de oliva
- 1 sobre de levadura química
- 1 manzana tipo golden de tamaño medio

#### Elaboración:

Mezclar los ingredientes menos la manzana en una batidora y poner en un molde redondo de unos 22 cm diámetro. Poner por encima las láminas de manzana previamente pelada y cortada. Calentar un poco de azúcar y una pizca de agua hasta que se disuelva el azúcar y bañar por encima de la manzana. Cocer en el horno precalentado a 180º durante unos 30-45 minutos.

### MASA DE CREPS PARA RELLENAR (SIN GLUTEN, SIN LECHE, SIN HUEVO)

#### Ingredientes

- 250 g de puré de patatas
- 250 g de patatas cocidas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear o levadura de repostería
- Aceite de oliva refinado o aceite vegetal

#### Elaboración

Coloca los ingredientes en un recipiente y mézclalos muy bien. Calienta una sartén con el aceite y coloca una cucharada de masa en ella, hazla mover para que cubra toda la sartén y que tome forma de crep. Cocina hasta que esté algo dorado y darle la vuelta para cocinar del otro lado. Servir espolvoreado o rellenar con los ingredientes seleccionados al gusto.

### BIZCOCHO DE CHOCOLATE NEGRO (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)

#### Ingredientes:

- 200 g harina de arroz
- 150 g azúcar
- 1/2 sobre levadura
- 40 g cacao puro de repostería Valor, sin azúcar
- 1 cucharadita bicarbonato
- 125 g de leche
- 125 g de agua
- 90 g aceite de oliva virgen refinado

#### Elaboración

Poner en el vaso de la batidora la harina de arroz, el cacao, la levadura y el bicarbonato y mezclar bien. Añadir la leche, el agua y el aceite. Volver a mezclar en la batidora hasta que quede una mezcla homogénea. Verter sobre un molde de cake forrado con papel vegetal y hornear 35 minutos en horno precalentado, a la temperatura de 190º.



### MACARRONES CON CALABACÍN Y PIMIENTA ROSA (SIN GLUTEN)

#### Ingredientes

- 200 g de macarrones sin gluten
- 150 g de calabacines
- 1/2 cebolla blanca
- 15 ml de vino blanco
- 1/2 manojo pequeño de cebollino
- 1/2 diente de ajo
- 2-3 hojitas de albahaca fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharada de pimienta rosa en grano, sal y pimienta, al gusto

#### Elaboración:

Lavar muy bien y secar los calabacines y cortarlos en juliana dejándoles la piel. Lavar el cebollino y picarlo. Limpiar las hojitas de albahaca. Pelar el ajo y la cebolla y picarlos finos y ponerlos en una sartén dejando que se doren y añadiéndoles el vino blanco a media cocción. Una vez que la cebolla y el ajo están sofritos, añadir los calabacines, el cebollino, poner a punto de sal y dejar cocer durante 5 minutos más. Retirar del fuego la sartén y tapar. Cocer la pasta en abundante agua salada, escurrirla y echarla en la sartén donde habíamos cocinado los calabacines, añadir las hojas de albahaca y la pimienta rosa y saltearlo durante 2 minutos. Emplatado añadiendo un poco de aceite de oliva virgen extra en crudo.

**INSTITUTO TOMÁS PASCUAL**  
para la nutrición y la salud