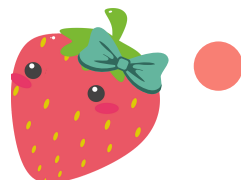




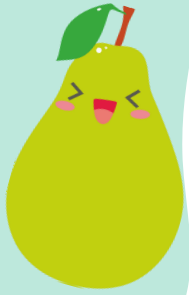
# COMER COM SABEDORIA

## O QUE SABER SOBRE ALERGIAS ALIMENTARES



As Nutricionistas do Município  
Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N.º 2 - JANEIRO 2024



# COMER COM SABEDORIA



Uma alergia alimentar caracteriza-se por uma **resposta excessiva** do nosso **sistema imunológico** a um **determinado alimento**

Apenas **1%** das alergias alimentares **reportadas** são **confirmadas** através de exames médicos

Sabe-se que cerca de **5%** das **crianças portuguesas** em idade escolar apresentam alguma **alergia alimentar**



## Existe algum tratamento para a alergia alimentar?

O único tratamento existente para uma alergia alimentar é a **não inclusão do alimento** que causa a reação adversa na alimentação diária da pessoa

## Alergia Alimentar ≠ Intolerância Alimentar

Apesar de uma intolerância alimentar desencadear também uma reação, esta **não é tão grave** como uma alergia alimentar porque não envolve o nosso sistema imunitário (Exemplo: intolerância à lactose)



## QUAIS OS ALERGÉNIOS ALIMENTARES?



Glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Lácteos



Frutos de casca



Abo



Mostarda



Grãos de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremoços

## Quais os sintomas de uma alergia alimentar?

Podem variar em termos de gravidade, podendo ocorrer **até 2 horas após o contacto** com o alérgeno e manifestam-se através da **pele e mucosas, sistema respiratório, gastrointestinal ou cardiovascular**





# COMER COM SABEDORIA



O contacto com o alergénio pode ocorrer através da **pele**, por **ingestão** ou por **inalação**

**Contaminação cruzada**

Quando alimentos diferentes entram em contacto, o alimento “seguro” passa a conter uma pequena quantidade do alimento alergénico, tornando-o perigoso para a pessoa com alergia alimentar

**Leitura de rótulos, o Cartão de Cidadão dos alimentos**



É indicado na lista de ingredientes o nome da substância que provoca alergia ou intolerância alimentar

a **negrito**

letras **MAIÚSCULAS**

**cor diferente**



Em caso de **exposição acidental**:

- Reconhecer os sinais e sintomas;
- Recorrer à **adrenalina**, medicação que pessoas com alergia alimentar possuem (injetar via intramuscular e massajar de seguida);
- Mobilizar o indivíduo e contactar o 112.



Para mais informações pode ainda consultar a seguinte **legislação**: Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011 (Anexo II).

**Fontes:** Pádua, I. et al. Alergia Alimentar na Restauração. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa, abril de 2016; Nunes, Mara; Barros, Renata; Moreira, Pedro; Moreira, André; Almeida, Mário (2012). Alergia Alimentar (Ministério da Educação e Ciência e Ministério da Saúde); Direção-Geral da Saúde (2022). Alergia Alimentar na Escola. Lisboa.