

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

Alérgenos Alimentares

E MEDIDAS DE CONTROLE



O que é alergia?

A alergia é uma reação do nosso corpo a certas substâncias que podem nos fazer mal, como alguns alimentos.

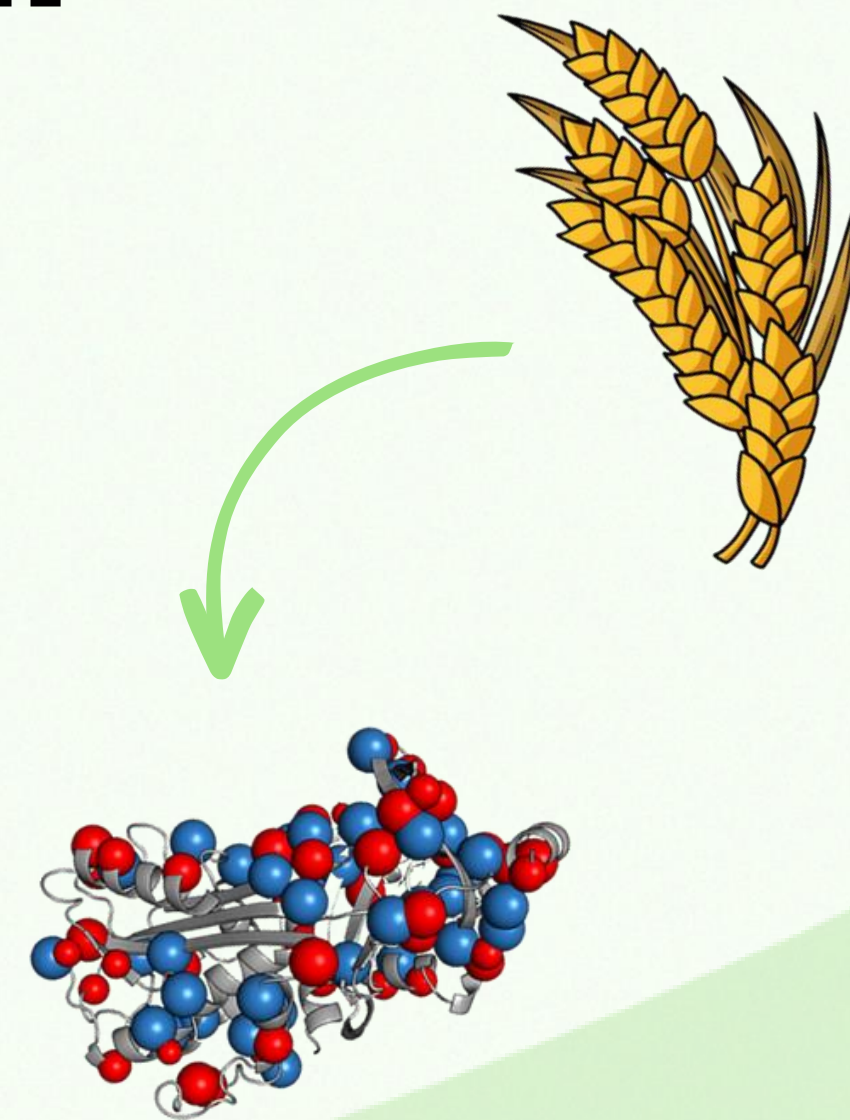


É como se o nosso sistema de defesa ficasse "confuso" e atacasse essas substâncias, mesmo que elas sejam inofensivas para a maioria das pessoas.



Alergia alimentar

- É uma reação exagerada do nosso corpo ao entrar em contato com algum componente de um alimento.
- Nosso sistema de defesa identifica alguma parte do alimento como uma ameaça e tenta combater de forma exagerada. Por exemplo o glúten, uma proteína presente no trigo.
- Comer, tocar, ou até mesmo sentir o cheiro de algum alimento pode desencadear uma reação alérgica!



Reação Alérgica

- Essa reação pode apresentar sinais na pele como: manchas vermelhas e inchaço.
- Nos olhos e nariz com muita coriza, coceira, congestão nasal, lacrimejar e inchaço dos olhos.
- Na Garganta e pulmões pode apresentar sintomas de coceira, tosse, falta de ar, chiado no peito ou aperto na garganta.
- Em casos mais extremos, pode ocorrer um quadro de choque anafilático, que seria um colapso do sistema respiratório, levando ao sufocamento por conta do inchaço.



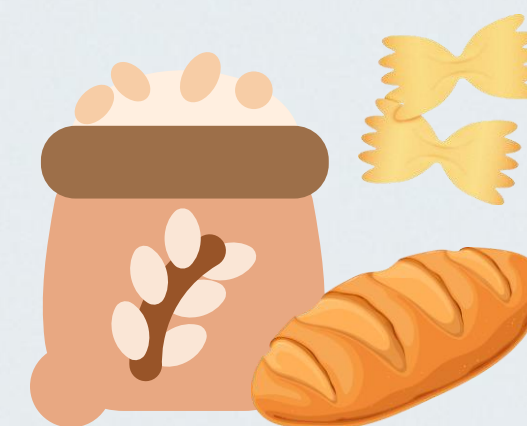
Exemplos de alimentos que podem causar alergia



Leite e derivados



Ovo



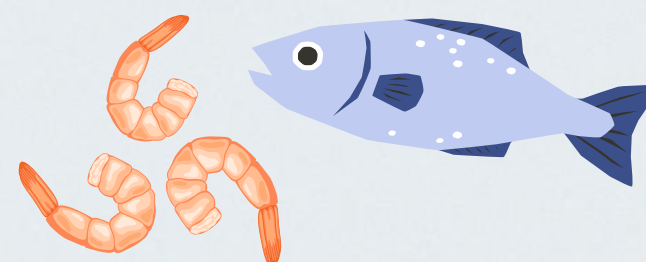
Trigo e derivados



Castanhas



Amendoim



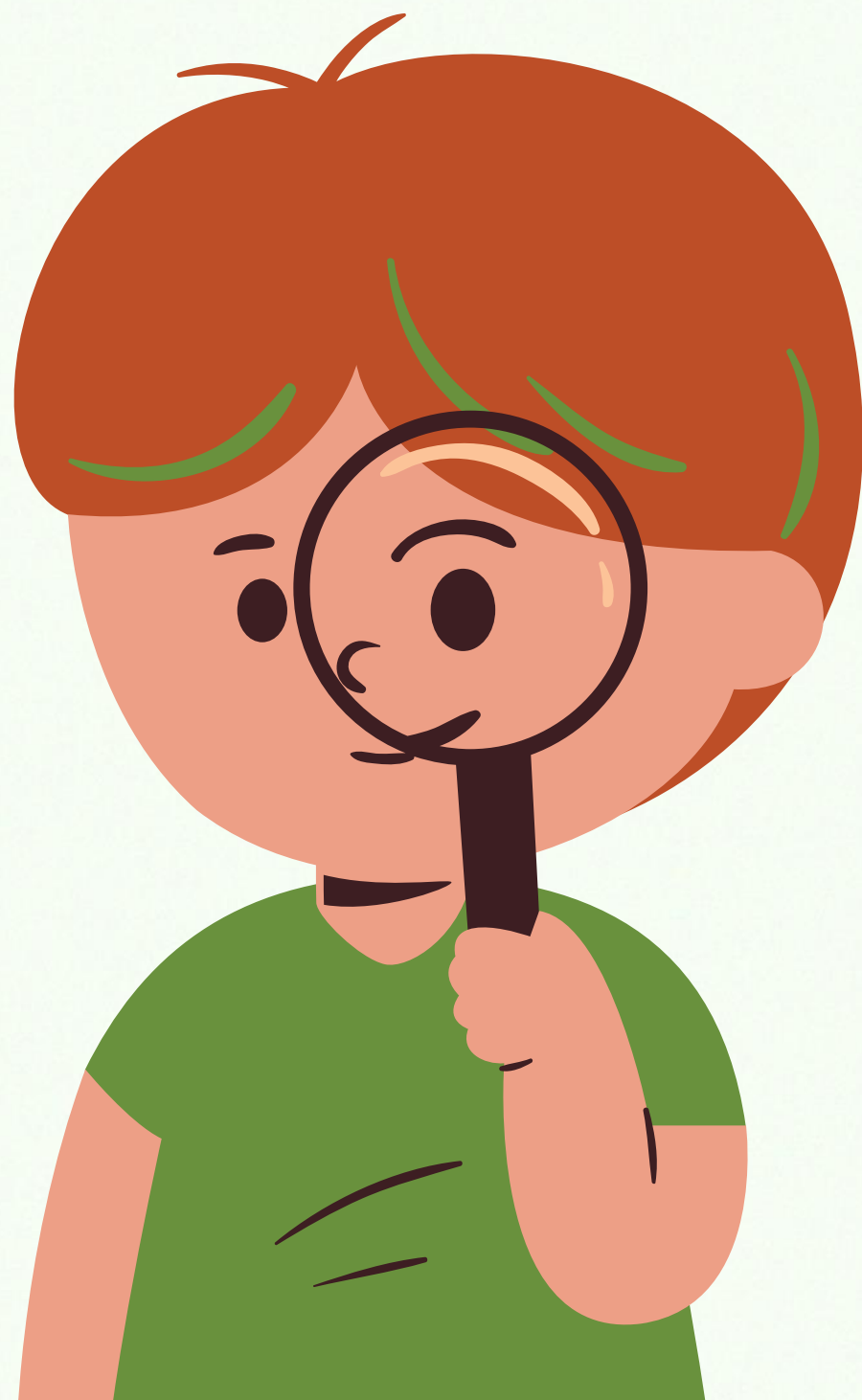
Peixes e frutos do mar



Soja



Como identificar alimentos alérgenos?



- Por Lei, os alimentos alérgenos devem ser identificados nos rótulos dos produtos.
- Procure por palavras como LEITE, OVO, AMENDOIM, SOJA, TRIGO E FRUTOS SECOS.

Se você tem alergia a algum alimento, é importante sempre ler os rótulos antes de consumir um produto!



Como identificar nos rótulos?



Como identificar alimentos alérgenos?



É importante se atentar quando no rótulo estiver “PODE CONTER” ou até mesmo “CONTÉM TRAÇOS”

Isso significa que no processamento daquele alimento ele esteve em contato com algum alimento que pode ser alérgeno para quem tem restrição a determinado alimento.



Cuidados na cozinha

- Sempre higienizar muito bem as mãos com água e sabão para evitar que sobrem resquícios de um alimento.
- Evitar utensílios de materiais porosos (plástico, madeira).
- Se necessário, separar esponjas, panelas para uso exclusivo do preparo da refeição livre do alérgeno e louças como pratos, copos e talheres. Na ausência deste cuidado poderá ocorrer uma contaminação cruzada.
- Ler sempre o rótulo dos alimentos industrializados, mesmo que já esteja acostumado a consumir o produto.

Na prática

Devemos saber se existe alguma pessoa na instituição com algum tipo de alergia e a qual alimento!



Orientações



SAMU 192

O que fazer?

Se você ou alguém próximo tiver uma reação alérgica, é importante agir rapidamente!



BOMBEIROS 193

- Chame uma pessoa responsável ou vá a um serviço de saúde.
- Se a pessoa tiver um kit de emergência, ajude-a a usar a medicação indicada.
- Mantenha a pessoa sentada em uma posição confortável e tranquila, e evite oferecer alimentos ou água.




CONCLUSÃO

- Neste curso, aprendemos sobre alérgenos alimentares e medidas de controle para evitar reações alérgicas;
- Reforce os cuidados com o preparo e a escolha dos alimentos;
- Busque ajuda médica em caso de reação alérgica.





Muito Obrigado!

 [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

 info@pratocheio.org.br

 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

 www.pratocheio.org.br

 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)