

ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO



ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO

FOOD ALLERGY IN THE RESTAURANT INDUSTRY





Autores

Inês Pádua

Renata Barros

Pedro Moreira

André Moreira

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² Centro Hospitalar São João e Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Endossado

APHORT – Associação Portuguesa de Hotelaria, Restauração e Turismo

ALIMENTA – Associação Portuguesa de Alergias e Intolerâncias Alimentares

SPAIC - Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica

ASAE - Autoridade de Segurança Alimentar e Económica

Design

IADE - Instituto de Arte, Design e Empresa

Edição Gráfica

Sofia Mendes de Sousa

Editores

Pedro Graça

Helena Carrelhas

Edição

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 - 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2016

ISBN

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.



ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA.....	9
PREFÁCIO.....	11
PARTE I. MANUAL EDUCADIONAL DE ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO	13
1. INTRODUÇÃO	13
2. ALERGIA ALIMENTAR: NOÇÕES GERAIS E CONCEITOS.....	14
2.1. Alergia alimentar	14
2.2. Alimentos e alérgenos alimentares.....	14
2.3. Alergia alimentar vs. Intolerância alimentar	15
2.4. Manifestações clínicas da alergia alimentar	15
2.5. Anafilaxia	16
2.6. Tratamento.....	17
3. PREVENÇÃO DA INGESTÃO ACIDENTAL	17
3.1. Leitura e interpretação da rotulagem alimentar	17
3.2. Contaminação Cruzada	18
3.3. Evicção alimentar	18
3.4. Exposição acidental	23
4. ALERGIA ALIMENTAR: CONSELHOS PRÁTICOS NA RESTAURAÇÃO	25
4.1 Comunicação e atendimento	25
4.2 Serviço de distribuição de refeições	26
4.3 Preparação e confeção das refeições.....	26
4.4 Organização e logística.....	28
4.5 Armazenamento e higienização	29
5. CONCLUSÃO	30
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
PARTE II. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO	35
1. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO – RESPONSÁVEIS DOS ESTABELECIMENTOS.....	35
2. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO – CHEFES DE COZINHA E COLABORADORES	50
3. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO – FUNCIONÁRIOS DE MESA E DE BALCÃO.....	62
4. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO – PASTELARIA	67



NOTA INTRODUTÓRIA

O Manual de Alergia Alimentar para a Restauração foi criado com o objetivo de informar, educar e ajudar os setores da restauração, hotelaria e turismo a lidar com a alergia alimentar e com as novas disposições previstas no regulamento 1169/2011 da União Europeia. O presente manual inclui assim componentes educacionais e práticas na abordagem à alergia alimentar na restauração, não tendo carácter vinculativo ou legal, nem substituindo a abordagem médica ou nutricional no diagnóstico e tratamento da doença.

A informação disponível relativamente à presença de alérgenos nos alimentos processados e preparações culinárias é exemplificativa, permitindo a adaptação ao desenvolvimento de novos géneros alimentícios e receitas culinárias. Todos os contributos e informações adicionais poderão assim ser remetidos para o Centro de Competências de Alergia Alimentar da Universidade do Porto, de forma a contribuir para a melhoria contínua do manual e dos serviços prestados pela restauração aos clientes com alergia alimentar.

Para mais informações contactar:

Centro de Competências de Alergia Alimentar da Universidade do Porto.



PREFÁCIO

O Manual de Alergia Alimentar para a Restauração foi criado com o objetivo de informar, educar e ajudar os setores da restauração, hotelaria e turismo a lidar com a alergia alimentar e com as novas disposições previstas no regulamento 1169/2011 da União Europeia.

Dá resposta a uma necessidade pressentida inicialmente pela sociedade civil através da APHORT – Associação Portuguesa de Hotelaria, Restauração e Turismo, à qual a DGS e a SPAIC (Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica) como maior associação científica nacional dedicada ao estudo da alergia, asma e imunologia clínica se associaram para a sua concretização efetiva.

O presente manual possui uma forte componente pedagógica que permitirá a todos os interessados da cadeia alimentar compreender melhor o fenómeno da alergia alimentar e adequar a sua intervenção de forma pragmática. Destina-se também aos muitos profissionais da saúde que pretende obter informações de qualidade e atualizadas sobre este tema e informar os cidadãos para uma realidade cada vez mais presente na vida de muitas famílias, em particular quando consomem fora de casa.

A Direção-Geral da Saúde e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável agradece à SPAIC, aos docentes e investigadores das Faculdades de Ciências da Nutrição e Alimentação e da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto que foram base da construção científica deste documento e que o assinam e validam cientificamente. À APHORT por ter iniciado este processo, pelas sugestões efetuadas e pela vontade sempre firme para que este documento se concretizasse, à ALIMENTA – Associação Portuguesa de Alergias e Intolerâncias Alimentares pelo apoio dado a todo o processo e, finalmente à ASAE, que desde sempre tem revelado um firme propósito de apoiar as iniciativas nesta área e todas as entidades envolvidas.



PARTE I. MANUAL EDUCACIONAL DE ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO

1. INTRODUÇÃO

A alergia alimentar é uma problemática crescente. Estima-se que pelo menos 8 em cada 100 crianças sofram de alergia alimentar, e que nos adultos a prevalência seja mais baixa, cerca de 5%. Adicionalmente, dados recentes reportam que a alergia alimentar aumentou 18% numa década e, ao particularizar o caso das crianças, este aumento é de 50%.

Atualmente, o tratamento base para a alergia alimentar e para a prevenção das reações alérgicas é a evicção alimentar, ou seja, a exclusão dos alimentos implicados passíveis de causar uma reação. Esta exclusão revela-se, contudo, particularmente difícil se atentarmos no caráter ubiqüitário dos alimentos e no risco de contaminação cruzada. Concomitantemente, a necessidade de exclusão total de alguns alimentos gera um elevado nível de ansiedade nos doentes, familiares e amigos, perante o medo constante de uma exposição acidental. Assim, para além das manifestações clínicas da alergia alimentar, também a limitação das atividades sociais relacionadas com a alimentação representam um grande impacto na redução da qualidade de vida relacionada com a doença.

Fazer “refeições fora de casa” faz parte do quotidiano da maioria das pessoas, não só pela impossibilidade muitas vezes de deslocação a casa mas também pela experiência gastronómica e socialização, como atividade de lazer. No caso dos doentes com alergia alimentar, estes tendem a evitar fazer refeições fora de casa pelo receio de exposição acidental, devido à falta de conhecimento e boas práticas por parte dos estabelecimentos de restauração.

Desde Dezembro de 2014, com a aplicação do regulamento (UE) N.º 1169/2011, todos os estabelecimentos que vendam ou forneçam produtos alimentares ao público têm de facultar informações sobre a presença de alguns alimentos ou ingredientes que podem causar alergias alimentares (denominados alergénicos). Assim sendo, estabelecimentos como restaurantes, hotéis, padarias e pastelarias, bares, cafés e serviços de catering, estão legalmente obrigados a informar os clientes da presença de certas substâncias ou produtos que possam potencialmente provocar alergias ou intolerâncias.

Tendo em conta estas novas disposições legais, a comunicação com os clientes, a venda de produtos e o serviço de refeições deverão respeitar as novas obrigações, garantindo a segurança dos doentes com alergia alimentar e a qualidade do serviço.

Este manual pretender ser uma ferramenta de informação na área da alergia alimentar, de todos os colaboradores dos estabelecimentos de Hotelaria e Restauração, enfatizando que

educação e cooperação são duas palavras-chave para que estes clientes possam desfrutar de uma refeição fora de casa em segurança.

Em conclusão, é fundamental que os estabelecimentos de Hotelaria e Restauração e todos os seus colaboradores reconheçam o importante papel que têm na segurança e na integração do doente com alergia alimentar na comunidade, e também na sua própria integração como parceiros na gestão e promoção da qualidade de vida destes doentes.

2. ALERGIA ALIMENTAR: NOÇÕES GERAIS E CONCEITOS

2.1. Alergia alimentar

A alergia alimentar é uma reação adversa para a saúde resultante de uma resposta específica e reprodutível do sistema imunológico quando exposto a um determinado alimento. Esse alimento é reconhecido como agressor ao organismo, sendo que a fração do alimento responsável por essa reação, uma proteína, se denomina alergénio.

A maioria das reações de alergia alimentar, particularmente as mais graves, é mediada por um anticorpo, a imunoglobulina E (IgE). Inicialmente ocorre uma sensibilização, que se traduz na produção de grandes quantidades de IgE pelo sistema imunológico em resposta à exposição a determinado alimento pela primeira vez. Posteriormente, aquando de um segundo contacto com o alergénio, o sistema imunológico reage desencadeando a reação alérgica.

Os indivíduos podem ser alérgicos a apenas um ou, ainda que relativamente raro, a mais do que um alimento (alergia alimentar múltipla).

2.2. Alimentos e alergénios alimentares

As alergias alimentares mais comuns são ao leite de vaca, ovo, amendoim e frutos gordos e oleaginosos (conhecidos como “frutos de casca rijá” ou “frutos secos”, como a noz, a avelã, a amêndoa, entre outros), peixe, marisco, trigo e soja, sendo estes alimentos responsáveis por 90% das reações. Existem também alergénios menos prevalentes mas com obrigatoriedade de constar na rotulagem como o aipo, a mostarda ou o tremçoço.

Adicionalmente, em alguns casos, para além dos alimentos diretamente implicados nas reações alérgicas, podem ocorrer manifestações derivadas da exposição a outros alergénios

alimentares ou mesmo a aeroalergénios. Este fenómeno designa-se reatividade cruzada e surge devido às semelhanças estruturais das moléculas entre os alergénios, por exemplo a alergia ao marisco, nomeadamente ao camarão, está associada à alergia a ácaros.

Outro tipo de manifestação particular da alergia alimentar é o Síndrome de Alergia Oral (SAO), que é uma manifestação típica de alergia alimentar a frutos e produtos hortícolas em doentes que geralmente têm também alergia ao pólen, ácaros ou gramíneas. Os sintomas do SAO caracterizam-se pelo aparecimento de edema, prurido dos lábios, boca e garganta após o contacto de um fruto fresco ou produto hortícola com a mucosa oral do indivíduo alérgico. Os alimentos mais frequentemente envolvidos no SAO são: maçã, pêsego, ameixa, pera, tomate, melão, kiwi, banana, cereja, pepino, cenoura, amêndoa e avelã. Embora o SAO seja frequente, não é habitualmente uma forma grave de alergia alimentar e a sua ocorrência é facilmente percebida pelo doente devido à relação imediata entre o momento da ingestão e contacto com o alimento e o aparecimento de sintomas.

2.3. Alergia alimentar vs. Intolerância alimentar

Existem outras reações a alimentos ou hipersensibilidades alimentares não alérgicas que muitas vezes são confundidas, de forma errada, como sendo uma alergia alimentar. Importa assim esclarecer a diferença entre alergia alimentar e intolerância alimentar, pelas diferenças envolvidas nos mecanismos, gravidade e tratamento. Uma intolerância alimentar caracteriza-se por uma reação adversa, reprodutível, que ocorre após a exposição a um determinado alimento, mas que ao contrário da alergia alimentar, não envolve o sistema imune, nem causa anafilaxia - a forma mais grave de reação a um alimento (*ver 2.5*). Um exemplo de intolerância alimentar é a intolerância à lactose, na qual existe uma incapacidade do organismo em digerir a lactose, um açúcar presente no leite. As manifestações clínicas da intolerância à lactose incluem diarreia, flatulência e dor abdominal, contudo nunca põem a vida do doente em risco. O tratamento desta intolerância incide na exclusão de lactose da alimentação.

2.4. Manifestações clínicas da alergia alimentar

As manifestações clínicas das reações alérgicas podem variar de moderadas a graves, podendo mesmo, em alguns casos, ser fatais. Os sintomas surgem rapidamente, entre alguns minutos

até duas horas após a ingestão do alérgeno, e incluem manifestações cutâneas (pele e mucosas), respiratórias, gastrointestinais e cardiovasculares, que podem ocorrer de forma isolada ou combinada:

Manifestações cutâneas (pele e mucosas)	Erupções cutâneas
	Eczema
	Urticária
	Edema da glote e da língua
Manifestações gastrointestinais	Sensação de formigueiro na boca
	Vómito
	Dores abdominais
Manifestações respiratórias	Diarreia
	Sibilância/Pieira/"Gatinhos"
Manifestações cardiovasculares	Dificuldade em respirar
	Diminuição da pressão arterial
	Perda de consciência
	Síncope

2.5. Anafilaxia

A anafilaxia (reação anafilática) é uma reação alérgica grave generalizada, ou sistémica, que pode ocorrer em muitos dos indivíduos com alergia alimentar e que é potencialmente fatal. É caracterizada pelo início rápido de dificuldade respiratória e/ou circulatória (tonturas, sensação de "desmaio"), geralmente associada a manifestações da pele (urticária) e/ou das mucosas (edema). A anafilaxia é uma emergência clínica, pelo que todos os profissionais que lidam com doentes com alergia alimentar devem estar familiarizados com o reconhecimento de sinais e sintomas, tratamento (auto-injector de adrenalina) e prevenção dos episódios de anafilaxia. A prevalência da anafilaxia na Europa está estimada em 0,3%. Os dados epidemiológicos mostram uma incidência de anafilaxia de entre 1,5 – 8 por 100.000 pessoas/ano, com um aumento dos casos de anafilaxia nos últimos anos. A reação anafilática pode ocorrer não apenas quando o alérgeno é ingerido, mas também quando este é inalado ou por contacto direto (pele). As alergias que mais comumente se associam à anafilaxia são a alergia ao leite de vaca, ovo, peixe, marisco, amendoim e frutos de casca rija.

2.6. Tratamento

A base do tratamento da alergia alimentar consiste principalmente na evicção alimentar, ou seja na eliminação do alergénio da alimentação do indivíduo.

Esta exclusão implica a não ingestão do alergénio em causa e também de todos os alimentos e preparações culinárias que contenham ou possam conter o(s) alergénio(s) envolvido(s). A evicção alimentar é um processo complexo e difícil para os doentes, sendo necessário que todas as entidades, que colaboram na sua alimentação, incluindo os estabelecimentos de restauração, tenham conhecimento da importância de questões como a contaminação cruzada e a leitura e interpretação cuidada de rótulos, e reconheçam também quais os alimentos, preparações e ingredientes a excluir em cada alergia alimentar.

3. PREVENÇÃO DA INGESTÃO ACIDENTAL

3.1. Leitura e interpretação da rotulagem alimentar

A informação, leitura e interpretação correta dos rótulos nos alimentos embalados são essenciais na gestão do risco associado a alergia alimentar, sendo que uma proporção considerável de exposições acidentais é atribuída a rotulagem inadequada e leitura incorreta de rótulos. Adicionalmente, a informação veiculada não é muitas vezes clara, dificultando o processo de interpretação.

No rótulo de um alimento têm que constar todos os ingredientes que fazem parte do produto alimentar, em letra legível, incluindo auxiliares tecnológicos (como corantes e conservantes). Os ingredientes são listados no rótulo por ordem decrescente da sua quantidade no alimento. Neste sentido, é importante reter que todos os ingredientes, mesmo os presentes em pequenas quantidades e os referidos auxiliares tecnológicos, são de extrema importância quando estamos a lidar com a alergia alimentar.

De realçar que existem alergénios/aditivos com obrigatoriedade legal de constar em rotulagem de forma realçada: leite, ovo, trigo, moluscos e crustáceos, peixe, soja, amendoim e frutos de casca rija, sementes de sésamo, aipo, mostarda, tremço e dióxido de enxofre e sulfitos.

Adicionalmente é necessário ter em consideração os avisos de rotulagem, apesar de por vezes serem insuficientemente informativos. Estes avisos são frases usadas pela indústria alimentar

quando determinado alergénio não é um ingrediente intencional mas pode estar presente no alimento por contaminação (por exemplo: *Pode conter vestígios de...*). Será também importante que consulte a legislação em vigor: Regulamento (UE) 1169/2011.

3.2. Contaminação Cruzada

Para cumprir o plano alimentar de exclusão e evitar uma exposição acidental é crucial identificar os alergénios potencialmente escondidos e identificar práticas de risco, sobretudo no que concerne à contaminação cruzada.

A contaminação cruzada ocorre quando dois alimentos diferentes entram em contacto e o alimento “seguro” passa a conter uma pequena quantidade do alimento alergénico, tornando-se assim perigoso para o indivíduo com alergia alimentar, mesmo que essa quantidade seja ínfima. Este contacto pode ser direto (colocando por exemplo um alimento em cima de outro) ou indireto (contaminação através das mãos, utensílios ou equipamentos).

A contaminação cruzada representa uma das maiores fontes de alergénios ocultos nos alimentos, dificultando o cumprimento da exclusão alimentar.

A título de exemplo, a contaminação cruzada pode ocorrer quando se utiliza um mesmo ralador para ralar queijo e cenoura (mesmo com a correta higienização, podem ficar vestígios de queijo não visíveis a olho nu), servindo posteriormente essa cenoura a uma pessoa que tenha referido que era alérgica ao leite. A cenoura poderá ter ficado *contaminada* com vestígios de queijo e, conseqüentemente, desencadear uma reação ao doente com alergia alimentar ao leite.

3.3. Evição alimentar

A evicção alimentar consiste na eliminação de todos os alimentos diretamente responsáveis pela alergia e também de todos os alimentos e preparações culinárias que contenham ou possam conter o(s) alergénio(s) envolvido(s). O cumprimento do plano alimentar de evicção é um processo complexo e que exige uma grande atenção por parte dos doentes, tendo em conta que, muitas vezes, a presença do alimento alergénico em questão não é aparente.

Se considerarmos, por exemplo, a confeção de puré de batata, este poderá incluir leite, ovo e farinha de trigo, ingredientes que muitas vezes não são considerados e que devem ser evitados, se uma reação alérgica lhes estiver associada. Adicionalmente é necessário ter em

conta que os alimentos processados também podem incluir alergénios escondidos e que nem sempre são evidentes pela sua designação, como por exemplo a presença de frutos secos num chocolate de leite. Por vezes esta presença deve-se à ocorrência de contaminação cruzada nas linhas de produção, quando se utiliza a mesma de linha de produção para chocolate de leite e para chocolates com frutos de casca rija.

Apresentam-se de seguida listas com exemplos de algumas preparações e produtos que devem ser evitados, por alergénio/aditivo alimentar com obrigatoriedade legal de constar em rotulagem.

Alergia ao trigo	
Alimentos a excluir	Esparguete e massas, couscous, farinha de trigo, farinhas de trigo para uso culinário, produtos de pastelaria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha, sopas pré-confecionadas, molhos, seitan.
Ingredientes na rotulagem	Sêmola de trigo, semolina, farelo, gérmen, glúten, malte e amido de trigo, hidrolisado de farelo de trigo.
Preparações culinárias/receitas	Pratos de massa, canja, outras sopas com massas, pastéis salgados (rissóis, croquetes, empadas), panados, piza, lasanha, francesinha.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Chocolates e bombons, patés, enchidos e produtos de charcutaria, pão de centeio, milho, molho de soja, delícias do mar.

Alergia a Marisco (Crustáceos) e Moluscos	
Alimentos a excluir	Caranguejo; Lagosta; Camarão; Mexilhão; Ostras; Ameijoas; Lulas; Polvo; Chocos.
Preparações culinárias/receitas	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté, recheios de sandes, empadas, rissóis.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, <i>linguine</i> com tinta de choco, empadas, rissóis, paté, sopas pré-confecionadas.

Alergia ao ovo

Alimentos a excluir

Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz), gema e clara de ovo

Ingredientes na rotulagem

Ovo em pó desidratado, albumina, liozima, lecitina de ovo, apovitulina, aitelina, avidina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovoglicoproteína, ovomucina, ovomucóide.

Preparações culinárias/receitas

Todas as receitas que utilizem ovo. Exemplos:

- Sopas com ovo (canja), salgados (rissóis, bolinhos de bacalhau, croquetes, panados), maionese, gemada, alimentos pincelados com ovo (empadão, empadas, folhadinhos), omeletes, bacalhau à Brás, bacalhau à Gomes de Sá, salada russa, entre outras receitas que levem ovo.
- Bolos, sobremesas, gelados com ovo, entremeios com creme de ovo.

Alimentos processados que podem conter o alérgeno

Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pães de leite e bicos de pato), gelados, massas com ovos, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outros), hambúrgueres, salsichas, bolachas.

Alergia ao Peixe

Alimentos a excluir

Peixes brancos: pescada, bacalhau, linguado, galo, nero, cherne, corvina, garoupa.

Peixes azuis: atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia.

Ingredientes na rotulagem

Farinha de peixe, parvalbumina.

Preparações culinárias/receitas

Caldeirada, pratos de bacalhau, massa de peixe, arroz de marisco, salada russa, farinha de pau com peixe, rissóis, empadas, pasteis de bacalhau, outras receitas com peixe.

Alimentos processados que podem conter o alérgeno

Atum em lata; empadas, rissóis, bolinhos de bacalhau; molhos, sopas desidratadas, patés, intensificadores de sabor e caldos de peixe.

Alergia ao Amendoim e Frutos de Casca Rija

Alimentos a excluir	Amendoim. Amêndoa. Avelã. Coco. Caju. Noz. Pinhão. Pistacho. Sementes de sésamo.
Amendoim	Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli).
Amêndoa	Pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	
Avelã	Doces, chocolates, bombons, licores e pratos de culinária, pão.
Coco	Óleo de coco, leite de coco, <i>muesli</i> , produtos de pastelaria, chocolates, gelados.
Caju	Alguns pratos de culinária, doces.
Noz	Algumas confeções culinárias, doces, gelados, bolos, pão.
Pinhão	Doces, enchidos (morcela), arroz com pinhões.
Pistacho	Gelados, doces, biscoitos.
Sementes de Sésamo	Cereais, hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, bolachas, aperitivos, cones de gelado, pão.

Alergia à Soja

Alimentos a excluir	Soja, feijão de soja, rebentos de soja, tofu, molho de soja, molho <i>shoyu</i> , miso, farinha de soja, óleo de soja.
Ingredientes na rotulagem	Lecitina de soja (E322). Hidrolisado de proteínas vegetais. Albumina de soja. Fibra de soja.
Preparações culinárias/receitas	Receitas de pratos vegetarianos, chineses e japoneses. Saladas com rebentos de soja.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Carnes frias, salsichas, patés. Produtos de pastelaria e panificação (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas). Gelados de soja. Óleos alimentares de origem vegetal e molhos. Iogurtes e bebidas de soja (leite de soja). Sumos de fruta.

Alergia ao leite

Alimentos a excluir	Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó.
----------------------------	--

<p>Ingredientes na rotulagem</p>	<p>logurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas, papas lácteas com leite para crianças.</p> <p>Leite evaporado, leite desnatado, leite em pó, soro, soro de leite, caseína, hidrolisado de caseína, caseinato, coalho de caseína, lactoalbumina, fosfato de lactalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, lactato de sódio/cálcio, aromas, aroma artificial de manteiga, gordura de manteiga, óleo de manteiga.</p>
<p>Preparações culinárias/receitas</p>	<p>Todas as receitas com leite, manteiga, queijo, iogurte, natas ou molho bechamel. Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puré, empadão, bacalhau com natas, gratinados com molho bechamel, bifinhos com cogumelos, <i>stroganoff</i>, carne e peixe fritos ou panados com leite, quiches, recheios de salgados, refeições com molhos, refeições pré-confeccionadas. <p>Bolos, sobremesas, semifrios e gelados, crepes, batidos. Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite-creme, creme de leite de ovos, gelados com leite, <i>chantilly</i>.
<p>Alimentos processados que podem conter o alergénio</p>	<p>Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pasteis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, <i>nougat</i>, caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pães de leite, bicos de pato), salsichas, fiambre e enchidos, sopas embaladas, caldos de culinária, molhos.</p>

Alergia ao Aipo

<p>Alimentos a excluir</p>	<p>Aipo fresco, sementes secas de aipo.</p>
<p>Preparações culinárias/receitas</p>	<p>Saladas, recheios, sopas, estufados com aipo. Pratos aromatizados/decorados com aipo. Recheios de empadas e outros salgados. Bebidas aromatizadas com aipo.</p>
<p>Alimentos processados que podem conter o alergénio</p>	<p>Molhos e sopas instantâneas (sobretudo de tomate).</p>

Alergia à Mostarda

<p>Alimentos a excluir</p>	<p>Mostarda; Sementes de Mostarda</p>
-----------------------------------	---------------------------------------

Alimentos processados que podem conter o alergénio	Outros molhos (molho vinagrete, maionese, ketchup, escabeche, molho barbecue, molho pesto, caril), saladas, marinadas, carnes processadas e salsichas, <i>pickles</i> , paté, bifes com molhos, recheio de sapateira, “francesinha”, “cachorro”.
---	--

Dióxido de Enxofre e aos Sulfitos	
Ingredientes na rotulagem	Dióxido de enxofre (E220) e outros sulfitos (E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227 e E228)
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, cidra). Vinagres. Sumos e concentrados de limão. Hortofrutícolas processados (congelados, enlatados), frutas seca. Farinha e amido de milho. Alguns molhos (mostarda, ketchup, guacamole), <i>pickles</i> e especiarias. Compotas, geleias, conservas e xaropes. Salsichas.

Alergia ao Tremeço	
Alimentos a excluir	Tremeço, Farinha de tremeço
Preparações culinárias/receitas	Patê de tremeço. Croquetes, almondegas e hambúrgueres de tremeço, <i>shoarma</i> de tremeço, pão e <i>pizza</i> de tremeço, bolachas e biscoitos de tremeço. Sopa de tremeço, saladas com tremeço, “queijo” de tremeço.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Farinhas. Produtos de pastelaria: bolos, tortas, waffles, panquecas, crepes. Hambúrgueres, salsichas, barritas de peixe, gelados. Atenção à farinha de tremeço: pode ser usada como substituto da lactose

3.4. Exposição acidental

Numa situação de exposição acidental, é essencial que as pessoas reconheçam os sinais e sintomas associados à anafilaxia e estejam familiarizados com o procedimento em caso de reação.

No caso de uma reação severa ou anafilática, é necessário recorrer à adrenalina, sendo que os indivíduos com história de alergia alimentar grave deverão ser portadores dessa medicação.

A adrenalina está disponível, mediante prescrição médica, sob a forma de um auto-injector de adrenalina intramuscular, por exemplo Anapen[®], e aquando de uma reação, esta deverá ser administrada de forma imediata mantendo o dispositivo na zona de aplicação durante 10 segundos e massajando posteriormente a mesma zona.

Adicionalmente o doente deverá ser mobilizado o menos possível (deve deixar-se o doente deitado, levantando-lhe apenas as suas pernas) e deverá contactar-se o número de emergência médica, 112.

Procedimento de contacto com o INEM

Em contacto com o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM):

- Faculte toda a informação que lhe for solicitada
- Informe, de forma simples e clara:
 - ✓ O tipo de situação (neste caso diga que uma pessoa está a ter uma reação alérgica severa/anafilática no restaurante; informe se já foi administrada adrenalina);
 - ✓ O número de telefone do qual está a ligar;
 - ✓ A localização exata e, sempre que possível, com indicação de pontos de referência;
 - ✓ O número, o sexo e a idade aparente das pessoas a necessitar de socorro;
 - ✓ As queixas principais/ alterações que observa;
- **Desligue o telefone apenas quando o operador indicar.**

4. ALERGIA ALIMENTAR: CONSELHOS PRÁTICOS NA RESTAURAÇÃO

É necessário que os colaboradores do restaurante entendam que a alergia alimentar é uma doença do foro alérgico e não uma preferência alimentar.

A capacidade de gerir a necessidade de exclusão alimentar de um doente alérgico num estabelecimento de restauração requer um esforço conjunto dos funcionários e do cliente. Todos os colaboradores (desde a gerência, atendimento ao cliente, chefes e aos manipuladores de alimentos) devem estar familiarizados com as necessidades específicas do cliente com alergia alimentar.

Existem determinados estabelecimentos que constituem um maior risco para o doente alérgico como restaurantes com serviço *buffet*, gelatarias e padarias/pastelarias, uma vez que a presença de vários alimentos juntos, assim como a partilha de utensílios, favorecem a possibilidade de ocorrer contaminação cruzada. Apresentam-se de seguida informações e conselhos práticos, por área, para prevenir a ocorrência de exposições acidentais nos restaurantes.

4.1 Comunicação e atendimento

Os Colaboradores responsáveis pelo atendimento:

- Devem ter capacidade de responder às necessidades dos clientes com alergia alimentar nomeadamente sobre a formação dos colaboradores, procedimentos, pratos disponíveis e listagem de ingredientes.
- Devem ter capacidade de informar corretamente a cozinha relativamente ao pedido de um cliente com alergia alimentar, identificando imediatamente o(s) alimento(s) a excluir e reforçando o alerta para a contaminação cruzada.
- Devem conhecer os pratos servidos pelo restaurante e os seus ingredientes:
 - ✓ Informação incorreta ou incompleta poderá por os clientes em risco de desenvolver uma reação alérgica.

**Uma regra fundamental
na alergia alimentar é
não arriscar!**

Se o colaborador não tiver a total de certeza dos ingredientes de um prato, deve comunicá-lo ao cliente e auxiliá-lo a escolher outro

- ✓ Lembrar que mesmo que o prato contenha um “ingrediente secreto”, a sua omissão pode por em risco a vida de uma pessoa.
- Devem ter conhecimento de todas as mudanças de ingredientes nos pratos (que devem ser atualizadas nas fichas técnicas).
- Devem estar sensibilizados para o receio e ansiedade dos doentes e das suas famílias. Dadas as condicionantes e riscos inerentes à alergia alimentar, é normal que estes clientes exponham todas as suas dúvidas, transmitam informações e ensinamentos, e que sintam necessidade de falar com o gerente ou com o chefe de cozinha.

4.2 Serviço de distribuição de refeições

- O manuseamento impróprio do prato aquando do serviço pode favorecer a sua contaminação;
- A zona de refeição, incluindo a mesa, toalha e utensílios, deve estar devidamente higienizada, de forma a evitar contaminações cruzadas;
- As cadeiras de refeição para bebés deverão ser devidamente higienizadas;
- Sempre que possível, a mesa indicada ao cliente com alergia alimentar não deverá ser perto da cozinha (devido à possibilidade de inalação de vapores); idealmente, e também sempre que possível, não deverá ficar no extremo do restaurante ou na zona de circulação e distribuição das refeições (de forma a evitar contaminações cruzadas);
- A refeição do cliente com alergia alimentar deverá ser servida imediatamente após a sua confeção (e não ficar “em espera” na cozinha), de forma a evitar que seja contaminada com outros ingredientes (por exemplo com salpicos de outras preparações);
- A refeição do doente alérgico não deverá ser transportada em conjunto com outras refeições.

4.3 Preparação e confeção das refeições

- O tempo de preparação/confeção de uma refeição para um cliente com alergia alimentar poderá ser mais longo. É importante que, tanto a gerência, como todos os colaboradores, tenham esta premissa presente. É necessário tempo para garantir que não ocorre nenhum erro.

- O pedido do cliente com alergia alimentar deverá ser verificado na cozinha de forma a minimizar possíveis erros.

Pode disponibilizar ferramentas onde possam ser assinaladas as alergias alimentares do cliente e informações que este considere pertinente.

- Para confeccionar a refeição é importante ter em atenção todos os ingredientes, mesmo os usados em pequenas quantidades, os auxiliares culinários (farinha para engrossar um molho), os usados para conferir sabor (manteiga nos grelhados) ou mesmo os incluídos nas marinadas (bebidas alcoólicas, especiarias.)
- Não deverá ser utilizado o mesmo óleo para fritar alimentos para alérgicos e não alérgicos.
- Não deverá ser utilizada a mesma água de cozedura em refeições para alérgicos e não alérgicos.
- Os pratos mais simples são os preferíveis para os clientes com alergia alimentar.

Se ocorrer um erro, o prato deverá ser descartado e deverá ser feito um novo!

Devido ao risco de contaminação cruzada, retirar do prato apenas o alérgico ou a porção que entrou em contacto com este, constitui um perigo elevado.

- **É necessária atenção redobrada com:**

- ✓ **Alimentos fritos:** o seu risco associa-se com o risco de contaminação cruzada derivado dos óleos/gorduras usados para fritar alimentos diferentes.
- ✓ **Sobremesas:** as sobremesas são geralmente evitadas pelo indivíduo com alergia alimentar devido à presença de alérgenos como o leite e ovo na grande maioria das opções.
- ✓ **Molhos:** são também geralmente evitados pelo indivíduo com alergia alimentar devido ao facto de terem, na grande maioria dos casos, formulações especiais, e serem constituídos por diversos ingredientes (muitos deles não mencionados/lembrados porque a quantidade é ínfima). Os molhos devem ser sempre servidos à parte, deixando à opção do cliente.
- ✓ **Tartes, bolos e purés:** estes tipos de pratos contêm geralmente muitos ingredientes e que nem sempre são distinguíveis.

- Deverá ter-se atenção ao acompanhamento e à decoração do prato. É frequente recorrer-se a sementes e a frutos de casca rija para este efeito, o que pode levar a uma reação alérgica. Retirar os alimentos depois de já estarem no prato não é solução, pois podem permanecer pequenas quantidades, mesmo que invisíveis, no prato, nos utensílios ou mesmo nos restantes alimentos, que podem desencadear uma reação.
- Lembrar que, na maior parte dos casos, as altas temperaturas não destroem os alergénios alimentares.
- Não usar os mesmos utensílios durante a **preparação, confeção, empratamento e distribuição** das diferentes refeições (para alérgicos e para não alérgicos).
- O látex também pode desencadear uma reação alérgica). Nesse sentido, as luvas usadas pelos funcionários deverão ser preferencialmente de vinil ou nitrilo.

4.4 Organização e logística

- O restaurante deverá providenciar no seu menu a maior quantidade de informação que for possível acerca dos ingredientes do prato (denominação do prato).

Exemplos de possibilidades:

- ✓ Bolo de maçã → Bolo de maçã **com noz**
- ✓ Bacalhau à *Zé do Pipo* → Bacalhau à *Zé do Pipo* (**bacalhau, puré de batata, maionese**)
- Perto do telefone deverá existir a indicação do número do telefone e morada do estabelecimento, caso seja necessário contactar o INEM.
- Deverá ser afixada em local apropriado a lista de ingredientes a evitar em cada alergia, de forma a auxiliar o trabalho dos manipuladores de alimentos na preparação, confeção e empratamento das refeições.
- Na receção de mercadorias alimentares, deverá ser sempre assegurada a integridade das embalagens.
- É importante verificar sempre os rótulos dos produtos usados pois a formulação dos produtos pode mudar sem aviso prévio.

Questões a ter em consideração na leitura e interpretação da rotulagem:

- ✓ Atenção às refeições pré-preparadas (por exemplo puré instantâneo);

- ✓ Diferentes versões de um mesmo género alimentício podem ter composições diferentes (versão *light*; versão “mini”; diferentes formas de embalagem);
- ✓ O mesmo género alimentício, de marca diferente, pode ter uma composição diferente;
- ✓ A composição dos géneros alimentícios pode sofrer alterações sem aviso prévio da indústria alimentar;
- ✓ Sumos e bebidas alcoólicas podem conter leite e frutos de casca rija na sua composição;
- ✓ Os avisos de rotulagem (“pode conter vestígios de ...”) devem ser tidos em consideração e não podem ser negligenciados;
- ✓ Produtos importados com rótulos em língua estrangeira podem conter ingredientes que não são perceptíveis.

4.5 Armazenamento e higienização

- As mãos deverão ser lavadas corretamente entre as várias etapas de manipulação dos alimentos.
- Da mesma forma os utensílios deverão ser devidamente higienizados. Limpar apenas com um pano não é solução.
- Todos ingredientes devem estar devidamente acondicionados, para que não haja possibilidade de contaminação. Ter, inclusive, atenção aos que se encontram nas câmaras de refrigeração e de congelação.
- Ter atenção à forma como descongela ou congela os alimentos, para que não ocorra contaminação cruzada.
- Quando reabastecer uma lata/recipiente certifique-se de que este está devidamente higienizado.
- Utensílios porosos ou de madeira aumentam o risco. Tenha particular atenção a higienização de:
 - ✓ Mãos e luvas
 - ✓ Bancadas/zona de Trabalho
 - ✓ Utensílios (talheres, espátulas, pratos, travessas)
 - ✓ Torradeiras
 - ✓ Picadores e varinha mágica
 - ✓ Raladores e raspadores
 - ✓ Grelhas
 - ✓ Esponja da louça

A correta higienização das mãos e do local de trabalho, equipamentos, e utensílios é fundamental para minimizar o risco de contaminação cruzada.

5. CONCLUSÃO

A possibilidade de um doente com alergia alimentar poder desfrutar de uma refeição “fora de casa” em segurança e com qualidade de vida, depende em grande parte do compromisso da restauração em criar situações que facilitem a integração destes doentes.

A legislação que entrou em vigor em Dezembro de 2014 vem reforçar a necessidade de promoção da segurança do doente com alergia alimentar, obrigando a que os clientes devam ser avisados que poderão solicitar informações sobre a presença de alergénios nos produtos que vão consumir.

Sabe-se que a formação e sensibilização de todos os intervenientes é um dos principais meios para prevenir a ocorrência de erros que, no caso da alergia alimentar, poderão ter consequências graves e serem mesmo fatais. Assim sendo, é importante que todos os colaboradores dos estabelecimentos de Hotelaria e Restauração saibam o que é a alergia alimentar, quais as suas manifestações clínicas, e quais os alimentos maioritariamente implicados, para poderem assegurar a qualidade e a segurança das refeições servidas.

A abordagem multidisciplinar à alergia alimentar depende de uma colaboração estreita entre os clientes, profissionais de saúde e indústria alimentar, restauração e hotelaria de forma a elaborar e implementar ferramentas que permitam auxiliar no processo de trabalho e de gestão de tarefas, minimizando o risco de exposições acidentais e promovendo a qualidade de vida dos doentes com alergia alimentar.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Branum A, Lukacs S. Food allergy among U.S. children: Trends in prevalence and hospitalizations; 2008. National Center for Health Statistics Data Brief. Disponível em: <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db10.htm>.
- Canadian Restaurant and FoodServices Association. Food Allergies: A Guide for Restaurants. 2013. CRFA in collaboration with Anaphylaxis Canada. Disponível em <http://www.restaurantcentral.ca/LinkClick.aspx?fileticket=cVcmcHRW5-0%3D&tabid=7673>. (cited 21/04/2014).
- Coimbra A, et al. Manual Educacional do Doente - Alergia Alimentar. SPAIC. 2007.
- Cunha, L., Alergia alimentar - Ovo, Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica.
- FARE. Your Food Allergy Field Guide. FARE, editor. 2014. Disponível em <http://www.foodallergy.org/document.doc?id=263>. (cited 17/04/2014).
- Ferreira, J.A. Alergia Alimentar – Aromas, Condimentos e Especiarias. Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica.
- FIPA e APED. Informação ao Consumidor – Guia de aplicação do Regulamento (UE) nº 1169, de 25 de Outubro de 2011. 1st ed. Outubro 2013.
- Food Allergy & Anaphylaxis Network. Welcoming Guests With Food Allergies. 2001. Updated 2010. Disponível em: <https://www.foodallergy.org/document.doc?id=143>. (cited 17/04/2014).
- Government of Canada. Mustard - one of the ten priority food allergens. 2012. Disponível em: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/securit/2012-allergen_mustard-moutarde/index-eng.php. (cited 18-04-2014)
- Government of Canada. Sulphites - one of the ten priority food allergens. 2012. Disponível em: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/securit/2012-allergen_sulphites-sulfites/index-eng.php. (cited 18-04-2014)

- Instituto Nacional de Emergência Médica. Ligue 112. Disponível em: http://www.inem.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=28186. (cited 17-04-2014)
- Jackson K, Howie L, Akinbami L. Trends in Allergic Conditions among Children: United States, 1997-2011. 2013. National Center for Health Statistics Data Brief. Disponível em: www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db10.htm. (cited 18-04-2014)
- Jordão, F. Alergia alimentar -Cereais, Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica
- Nunes M, et al. Alergia Alimentar. Ministério da Educação e Ciência - Direcção-Geral da Educação. Ministério da Saúde - Direcção-Geral da Saúde. 2012.
- Oliveira, S. and R. Câmara, Alergia alimentar - Proteínas do leite de vaca, Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica.
- Santos, A. et al. Síndrome de alergia oral: Uma apresentação clínica, diferentes perfis de risco. Rev Port Imunoalergologia. 17(6): 549-559. 2009
- Schaefer JJ. Serving People with Food Allergies: Kitchen Management and Menu Creation. CRC Press. ed. 2011.
- Sheth SS et al. Role of food labels in accidental exposures in food-allergic individuals in Canada. *Ann Allergy Asthma Immunol*. 2010 Jan; 104(1):60-5.
- Sicherer SH, Sampson HA. Food allergy: Epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and treatment. *J Allergy Clin Immunol*. 2014; 133:291-307.
- Taylor SL, Baumert JL. Cross-contamination of foods and implications for food allergic patients. *Curr Allergy Asthma Rep*. 2010; 10(4):265-70.
- The Anaphylaxis Campaign. Celery Allergy: The Facts November 2011. Disponível em: <http://www.anaphylaxis.org.uk/userfiles/files/Factsheets/Celery%20Allergy%20Factsheet%20april%202013.pdf>. (cited 18-04-2014)
- The Anaphylaxis Campaign. Lupin Allergy: The facts April 2013. Disponível em: <http://www.anaphylaxis.org.uk/userfiles/files/Factsheets/Lupin%20allergy%20factsheet%20v6%20reformatted%20Feb%202014.pdf>. (cited 18-04-2014)

- The Anaphylaxis Campaign. Mustard Allergy: The facts. February 2014. Disponível em: <http://www.anaphylaxis.org.uk/userfiles/files/Factsheets/Mustard%20Word%20version%205%20reformatted%20Feb%202014.pdf>. (cited 18-04-2014)



PARTE II - ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO



PARTE II. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO

1. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO – RESPONSÁVEIS DOS ESTABELECIMENTOS

Alergia alimentar

O que é que os Responsáveis dos Estabelecimentos devem saber?

Que cuidados têm de ter ao lidar com os pedidos destes clientes?

A problemática da **Alergia Alimentar** tem uma grande importância para todos os que trabalham num hotel, num restaurante, num café ou numa pastelaria, principalmente por duas grandes razões:

A primeira pela preocupação com a saúde e o bem-estar dos clientes. A alergia alimentar é uma doença que afeta um número cada vez maior de pessoas, de todas as idades.

A segunda pela obrigatoriedade no cumprimento da legislação europeia e nacional que criou um novo quadro de obrigações legais, relativamente à informação fornecida aos clientes com alergias alimentares.

1. O que é uma alergia alimentar, qual a sua gravidade e sintomas?
2. Quais são os principais alimentos considerados potencialmente alergénicos?
3. Quais os alimentos e pratos a evitar por alergénio?
4. Qual a importância de fomentar o diálogo dos clientes que sofrem de uma alergia alimentar com os colaboradores do estabelecimento?
5. Quais as questões a colocar aos clientes com alergia alimentar para um melhor serviço?
6. Qual a atitude a ter quando recebem pedidos especiais e que medidas de prevenção aplicar?
7. Como formar os colaboradores na área da alergia alimentar e como fomentar a comunicação em equipa?

8. Conhecimentos básicos da legislação em vigor – o desconhecimento não é desculpa!

9. Como atuar caso ocorra uma reação alérgica grave?



1. O que é uma alergia alimentar, qual a sua gravidade e sintomas?

Alguns alimentos podem causar reações adversas, nuns casos devido a *alergias alimentares* e, noutros, devido a *intolerâncias alimentares*.

O que é uma alergia alimentar?

Uma alergia alimentar ocorre quando uma pessoa ingere um alimento e o organismo tenta defender-se (reação do sistema imune) porque erradamente, reconhece esse alimento como uma ameaça. Em termos muito simples a alergia alimentar é uma resposta exagerada do organismo a determinada substância (alergénio) presente nos alimentos.

- **Sintomas**

Manifestações cutâneas (pele e mucosas)	Erupções cutâneas Eczema Urticária Edema da glote e da língua Sensação de formigueiro na boca
Manifestações gastrointestinais	Vómito Dores abdominais Diarreia
Manifestações respiratórias	Sibilância/Pieira/"Gatinhos" Dificuldade em respirar
Manifestações cardiovasculares	Diminuição da pressão arterial Perda de consciência Síncope

A REAÇÃO MAIS GRAVE É A REAÇÃO ANAFILÁTICA

(reação alérgica aguda e generalizada que pode ser fatal).

- **Tratamento**

A forma primordial de tratamento é a exclusão dos alimentos envolvidos, da alimentação

O que é uma Intolerância alimentar?

Uma intolerância alimentar ocorre quando o organismo não consegue digerir um componente de um alimento, decorrendo daí, frequentemente, uma perturbação gastrointestinal. Neste caso, o sistema imune não intervém. A intolerância mais comum é a *intolerância à lactose*.

- **Sintomas**

Náuseas, diarreia, dores abdominais.

- **Tratamento**

A melhor forma de tratamento de uma intolerância alimentar é não consumir o alimento que a provoca.

2. Quais são os principais alimentos considerados potencialmente alergénicos?

A legislação europeia e nacional prevê uma lista de **14 substâncias** ou géneros alimentícios que provocam alergias ou intolerâncias (ver anexo II do regulamento 1169/2011 de 25/10):

1. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, *kamut* ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;
2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos;
3. Ovos e produtos à base de ovos;
4. Peixes e produtos à base de peixe;
5. Amendoins e produtos à base de amendoins;
6. Soja e produtos à base de soja;
7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
8. Frutos de casca rijia, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;
9. Aipo e produtos à base de aipo;
10. Mostarda e produtos à base de mostarda;
11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;
12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L;
13. Tremoço ou produtos à base de tremoço;
14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

Tenha atenção que, por vezes, estes alergénios aparecem com outra designação nos rótulos de alguns produtos. Quem tem, por exemplo, uma alergia ao leite deverá ter atenção a produtos que contenham na sua composição ingredientes como soro de leite ou caseína (para mais informações ver ponto 3).

3. Quais os alimentos e pratos a evitar por alergénio?

Os quadros seguintes, elaborados para cada um dos 14 alergénios acima mencionados, dão-nos as seguintes informações:

- Alimento (s) e alergénio (s) a excluir;
- Outras designações que poderão aparecer na rotulagem e que indicam a presença desse alimento ou alergénio;
- Exemplos de preparações culinárias que habitualmente incluem esses alimentos ou alergénios como ingrediente;
- Exemplos de alimentos processados que poderão conter o alimento ou alergénio.

Alergia ao trigo	
Alimentos a excluir	Esparguete e massas, couscous, farinha de trigo, farinhas de trigo para uso culinário, produtos de pastelaria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha, sopas pré-confecionadas, molhos, seitan.
Ingredientes na rotulagem	Sêmola de trigo, semolina, farelo, gérmen, glúten, malte e amido de trigo, hidrolisado de farelo de trigo.
Preparações culinárias/receitas	Pratos de massa, canja, outras sopas com massas, pastéis salgados (rissóis, croquetes, empadas), panados, piza, lasanha, francesinha.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Chocolates e bombons, patés, enchidos e produtos de charcutaria, pão de centeio, milho, molho de soja, delícias do mar.

Alergia a Marisco (Crustáceos) e Moluscos

Alimentos a excluir	Caranguejo; Lagosta; Camarão; Mexilhão; Ostras; Ameijoas; Lulas; Polvo; Chocos.
Preparações culinárias/receitas	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté, recheios de sandes, empadas, rissóis.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, <i>linguine</i> com tinta de choco, empadas, rissóis, paté, sopas pré-confeccionadas.

Alergia ao ovo

Alimentos a excluir	Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz), gema e clara de ovo
Ingredientes na rotulagem	Ovo em pó desidratado, albumina, liozima, lecitina de ovo, apovitelina, aitelina, avidina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovoglicoproteína, ovomucina, ovomucóide.
Preparações culinárias/receitas	Todas as receitas que utilizem ovo. Exemplos: <ul style="list-style-type: none"> Sopas com ovo (canja), salgados (rissóis, bolinhos de bacalhau, croquetes, panados), maionese, gemada, alimentos pincelados com ovo (empadão, empadas, folhadinhos), omeletes, bacalhau à Brás, bacalhau à Gomes de Sá, salada russa, entre outras receitas que levem ovo. Bolos, sobremesas, gelados com ovo, entremeios com creme de ovo.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pães de leite e bicos de pato), gelados, massas com ovos, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outro), hambúrgueres, salsichas, bolachas.

Alergia ao Peixe

Alimentos a excluir	Peixes brancos: pescada, bacalhau, linguado, galo, nero, cherne, corvina, garoupa. Peixes azuis: atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia.
Ingredientes na rotulagem	Farinha de peixe, parvalbumina.
Preparações culinárias/receitas	Caldeirada, pratos de bacalhau, massa de peixe, arroz de marisco, salada russa, farinha de pau com peixe, rissóis, empadas, pasteis de bacalhau, outras receitas com peixe.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Atum em lata; empadas, rissóis, bolinhos de bacalhau; molhos, sopas desidratadas, patés, intensificadores de sabor e caldos de peixe.

Alergia ao Amendoim e Frutos de Casca Rija

Alimentos a excluir	Amendoim. Amêndoa. Avelã. Coco. Caju. Noz. Pinhão. Pistacho. Sementes de sésamo.
Amendoim	Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli).
Amêndoa	Pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Avelã Doces, chocolates, bombons, licores e pratos de culinária, pão. Coco Óleo de coco, leite de coco, <i>muesli</i> , produtos de pastelaria, chocolates, gelados. Caju Alguns pratos de culinária, doces. Noz Algumas confeções culinárias, doces, gelados, bolos, pão. Pinhão Doces, enchidos (morcela), arroz com pinhões. Pistacho Gelados, doces, biscoitos. Sementes de Sésamo Cereais, hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, bolachas, aperitivos, cones de gelado, pão.

Alergia à Soja

Alimentos a excluir

Soja, feijão de soja, rebentos de soja, tofu, molho de soja, molho *shoyu*, miso, farinha de soja, óleo de soja.

Ingredientes na rotulagem

Lecitina de soja (E322). Hidrolisado de proteínas vegetais. Albumina de soja. Fibra de soja.

Preparações culinárias/receitas

Receitas de pratos vegetarianos, chineses e japoneses. Saladas com rebentos de soja.

Alimentos processados que podem conter o alérgico

Carnes frias, salsichas, patés. Produtos de pastelaria e panificação (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas). Gelados de soja. Óleos alimentares de origem vegetal e molhos. Iogurtes e bebidas de soja (leite de soja). Sumos de fruta.

Alergia ao leite

Alimentos a excluir

Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó.

Iogurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas, papas lácteas com leite para crianças.

Ingredientes na rotulagem

Leite evaporado, leite desnatado, leite em pó, soro, soro de leite, caseína, hidrolisado de caseína, caseinato, coalho de caseína, lactoalbumina, fosfato de lactalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, lactato de sódio/cálcio, aromas, aroma artificial de manteiga, gordura de manteiga, óleo de manteiga.

Preparações culinárias/receitas

Todas as receitas com leite, manteiga, queijo, iogurte, natas ou molho bechamel. Exemplos:

- Puré, empadão, bacalhau com natas, gratinados com molho bechamel, bifinhos com cogumelos, *stroganoff*, carne e peixe fritos ou panados com leite, quiches, recheios de salgados, refeições com molhos, refeições pré-confecionadas.

Bolos, sobremesas, semifrios e gelados, crepes, batidos. Exemplos:

- Leite-creme, creme de leite de ovos, gelados com leite, *chantilly*.

Alimentos processados que podem conter o alérgico

Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pasteis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, *nougat*, caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pães de leite, bicos de pato), salsichas,

fiambre e enchidos, sopas embaladas, caldos de culinária, molhos.

Alergia ao Aipo

Alimentos a excluir	Aipo fresco, sementes secas de aipo.
Preparações culinárias/receitas	Saladas, recheios, sopas, estufados com aipo. Pratos aromatizados/decorados com aipo. Recheios de empadas e outros salgados. Bebidas aromatizadas com aipo.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Molhos e sopas instantâneas (sobretudo de tomate).

Alergia à Mostarda

Alimentos a excluir	Mostarda; Sementes de Mostarda
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Outros molhos (molho vinagrete, maionese, ketchup, escabeche, molho barbecue, molho pesto, caril), saladas, marinadas, carnes processadas e salsichas, <i>pickles</i> , paté, bifes com molhos, recheio de sapateira, “francesinha”, “cachorro”.

Dióxido de Enxofre e aos Sulfitos

Ingredientes na rotulagem	Dióxido de enxofre (E220) e outros sulfitos (E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227 e E228)
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, cidra). Vinagres. Sumos e concentrados de limão. Hortofrutícolas processados (congelados, enlatados), frutas seca. Farinha e amido de milho. Alguns molhos (mostarda, ketchup, guacamole), <i>pickles</i> e especiarias. Compotas, geleias, conservas e xaropes. Salsichas.

Alergia ao Tremoço

Alimentos a excluir	Tremoço, Farinha de tremoço
Preparações culinárias/receitas	Patê de tremoço. Croquetes, almondegas e hambúrgueres de tremoço, <i>shoarma</i> de tremoço, pão e <i>pizza</i> de tremoço, bolachas e biscoitos de tremoço. Sopa de tremoço, saladas com tremoço, “queijo” de tremoço.

Alimentos processados que podem conter o alergénio

Farinhas. Produtos de pastelaria: bolos, tortas, waffles, panquecas, crepes. Hambúrgueres, salsichas, barritas de peixe, gelados.

Atenção à farinha de tremçoço: pode ser usada como substituto da lactose

4. Qual a importância de fomentar o diálogo dos clientes que sofrem de uma alergia alimentar com os colaboradores do estabelecimento?

Os clientes que têm uma alergia alimentar a algum dos 14 alergénios indicados anteriormente devem ser encorajados a expor as suas limitações e a manifestar as suas necessidades, quer a si que é responsável pelo estabelecimento, quer a qualquer colaborador que desempenhe as suas funções no atendimento do cliente.

Para isso sugerimos que coloque no menu e/ou na sua página web uma frase do género:

“Se tem alguma alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte-nos”.

Tendo esta indicação o cliente também é responsável por pedir as informações necessárias e relatar as suas necessidades alimentares a todos aqueles que lhe estão a prestar um serviço nesta área.

O diálogo com o cliente é fundamental para lhe transmitir a confiança no serviço prestado, pois deste modo poderá assegurar-lhe que terão em conta as suas necessidades.

5. Quais as questões a colocar aos clientes com alergia alimentar para prestar um melhor serviço?

- Manifeste sempre compreensão quando um cliente lhe comunicar que tem uma alergia alimentar. Ouça-o com redobrada atenção.
- Nunca se esqueça que este cliente não está apenas a indicar as suas preferências alimentares, mas a informar que tem uma doença e que um descuido de quem o servir ou de quem preparar a sua refeição/sobremesa pode ter consequências graves ou até mesmo fatais.
- O cliente com alergia alimentar necessita da sua ajuda e pode tornar-se um cliente fiel, se se sentir seguro.

- A sua preocupação e dos seus colaboradores deverá ser obter todas as informações que possam ser úteis, como por exemplo:
 - Quais são os alimentos que lhe provocam alergias?
 - Qual a severidade das últimas reações que teve? Verifique se o cliente tem na sua posse medicação de emergência. Note que a medicação é habitualmente um dispositivo auto-injetor de adrenalina.
 - O cliente com alergia alimentar necessita de falar com o chefe ou o responsável da cozinha, para o ajudarem a fazer as suas escolhas?
- ✓ Lembre-se que com estas questões revela ao seu cliente que se preocupa com a sua saúde e demonstrará também que a segurança e o bem-estar dos clientes é uma prioridade do estabelecimento.
- ✓ Ficará também a saber se o cliente tem na sua posse a medicação de emergência, uma informação bastante importante em caso de reação.
- Se tiver dúvidas ou se não souber se um género alimentício ou receita tem ou não o alergénio referido pelo cliente, não tente adivinhar nem responda ao acaso. É preferível informar que não sabe e ajudar o cliente a fazer outra escolha.
- **Não se esqueça** de apontar sempre por escrito ou no sistema informático, se for possível, estes pedidos e/ou incentive os seus colaboradores a procederem desta forma para evitar equívocos na passagem da mensagem aos colegas de equipa.
- Poderá ter alguns procedimentos internos implementados que ajudem a identificar o cliente, ou a mesa, como seja um marcador ou outro tipo de código.

6. Qual a atitude a ter quando recebem pedidos especiais e que medidas de prevenção aplicar?

- Minimizar os riscos de contaminação inadvertida. Para isso faça uma limpeza cuidada da mesa onde estes clientes serão instalados e sobretudo dos talheres e outros utensílios que vão ser utilizados.

- Evitar trocas no serviço à mesa:
 - ✓ Utilize uma marca interna para colocar no lugar do cliente com alergia alimentar para que não existam trocas com os seus pedidos;
 - ✓ Assim que o pedido desse cliente estiver pronto sirva-o de imediato, para evitar o risco de contaminações cruzadas.

- Sempre que **a cozinha** receba um pedido para um cliente que tenha referido ser alérgico a um dado alimento, deverá analisá-lo bem. A primeira preocupação é certificar-se que no pedido não existe esse alérgico. A segunda preocupação é preparar o pedido do cliente com o máximo cuidado e atenção.

Relembre e recorde frequentemente os seus colaboradores que mesmo pequenas quantidades de um alérgico poderão desencadear uma reação alérgica.

- Não se esqueça que os recipientes e utensílios têm de estar bem lavados e que, durante a preparação, **não poderão ter contactado com outros alimentos.**

- Tenha especial cuidado com as mãos, tábuas de corte, facas, raladores, máquina de cortar fiambre, entre outros utensílios, devido ao risco de contaminações cruzadas!

Por exemplo, se um cliente é alérgico ao leite e conseqüentemente ao queijo, tenha especial atenção ao utilizar a máquina de cortar fiambre. Muitas vezes, fatiam-se na mesma máquina vários produtos, como fiambre, queijo, chouriço, mortadela, sem que, depois de fatiar cada produto, se faça uma lavagem da mesma. Se se vai servir a um cliente um fiambre fatiado nesta máquina e anteriormente já a usou para fatiar queijo, sem efetuar uma lavagem adequada, há resíduos que não se veem, que poderão desencadear uma reação alérgica ao cliente.

- Durante a preparação dos pedidos destes clientes deverá também evitar tocar em outros alimentos, sem lavar as mãos.

- Os **óleos de fritura** merecem uma atenção especial pois podem ser um veículo de contaminações cruzadas, ainda que de forma inadvertida. Ao preparar um pedido para um cliente que tenha manifestado ter uma alergia alimentar, e se este pedido implicar a fritura de alimentos, opte sempre por fritar os alimentos em óleo novo utilizado exclusivamente para esse efeito. A utilização de um óleo onde já tenham sido fritos produtos como rissóis e croquetes poderá desencadear uma reação alérgica a pessoas que são alérgicas ao leite, ovo ou glúten.
- Lembre-se que os alérgénios não são destruídos pelo calor, logo este tipo de contaminações não é evitado pelo aquecimento ou pela fervura.
- Assim que os referidos pedidos estejam prontos devem ser servidos imediatamente, e não deverão ficar na cozinha ou na zona de fabrico à espera, pois poderão ser contaminados inadvertidamente.
- Se detetar que houve um engano na preparação de um prato/sobremesa para um cliente que é alérgico a um determinado produto, **NUNCA retire o ingrediente alérgico do prato pronto a servir**, uma vez que podem ficar restos não visíveis desse ingrediente. **Prepare sempre um novo pedido.**
- Note que é extremamente importante manter as condições de higiene das zonas de preparação e confeção das refeições, dos utensílios e de todos os funcionários. Manter a organização do espaço irá contribuir para que assegure a manutenção da higiene e da segurança alimentar.

7. Como formar os colaboradores sobre a alergia alimentar e como fomentar a comunicação em equipa?

Todos os colaboradores de um estabelecimento onde se sirvam alimentos/refeições deverão:

- Conhecer quais os 14 alimentos potencialmente alergénicos associados a reações alérgicas por parte de alguns clientes;
- Saber informar sobre a presença ou não desses alimentos ou alergénios, nos géneros alimentícios ou refeições pedidas;
- Saber que esta é uma doença grave e que uma falha no serviço poderá provocar uma reação alérgica grave ou até fatal, podendo a mesma ser provocada por uma contaminação cruzada;
- Saber como proceder no caso de algum cliente sofrer uma exposição acidental no seu estabelecimento.

8. Conhecimentos básicos da legislação em vigor – o desconhecimento não é desculpa!

- É fundamental que o responsável pelo estabelecimento conheça a legislação em vigor relativa à alergia alimentar com a consequente obrigação de informar o cliente sobre a presença de alimentos potencialmente alergénicos.
- É Muito IMPORTANTE recordar que o desconhecimento da legislação não é desculpa, principalmente quando podem estar envolvidas vidas humanas.

Sugerimos que comece por elaborar, em conjunto com os seus colaboradores, as fichas técnicas de todos os géneros alimentícios e receitas que serve ou fornece aos seus clientes, com todos os ingredientes que são utilizados.

Só conhecendo bem os seus produtos poderá dar as informações corretas aos seus clientes.

9. Como atuar caso ocorra uma reação alérgica grave?

Todos os funcionários de um estabelecimento devem saber o que fazer caso ocorra uma reação alérgica grave:

- Estes doentes devem ser movimentados o menos possível;
- Deve chamar imediatamente o 112, descrever o que está a acontecer e dar a localização exata do local do estabelecimento. Refira que pensa que um cliente está a ter um choque anafilático;
- Veja se o cliente tem com ele a medicação de emergência (caneta de adrenalina autoinjectável);
- Veja se existe algum médico, enfermeiro ou socorrista no estabelecimento que possa ajudar.

2.ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO – CHEFES DE COZINHA E COLABORADORES

Alergia alimentar

O que os **Chefes de Cozinha e seus colaboradores** devem saber!

Que cuidados a ter com os pedidos de clientes com alergias alimentares?

A problemática da **Alergia Alimentar** tem uma grande importância para todos os que trabalham num hotel, num restaurante, num café, numa pastelaria, principalmente por duas grandes razões:

A primeira pela preocupação com a saúde e o bem-estar dos clientes. A alergia alimentar é uma doença que afeta um número cada vez maior de pessoas, de todas as idades.

A segunda pela obrigatoriedade no cumprimento da legislação europeia e nacional que criou um novo quadro de obrigações legais, relativamente à informação fornecida aos clientes com alergias alimentares.

1. O que é uma alergia alimentar, qual a sua gravidade e sintomas?
2. Quais são os principais alimentos considerados potencialmente alergénicos?
3. Quais os alimentos e pratos a evitar por alergénio?
4. Como identificar os ingredientes que são utilizados na confeção de diferentes pratos?
5. Como proceder quando há pedidos de clientes com alergias alimentares?
6. Como comunicar na cozinha e com os restantes funcionários do serviço de sala?

1. O que é uma alergia alimentar, qual sua gravidade e sintomas?

Alguns alimentos podem causar reações adversas, nuns casos devido a *alergias alimentares* e, noutros, devido a *intolerâncias alimentares*.

O que é uma alergia alimentar?

Uma alergia alimentar ocorre quando uma pessoa ingere um alimento e o organismo tenta defender-se (reação do sistema imune) porque erradamente, reconhece esse alimento como uma ameaça. Em termos muito simples a alergia alimentar é uma resposta exagerada do organismo a determinada substância (alergénio) presente nos alimentos.

- **Sintomas**

Manifestações cutâneas (pele e mucosas)	Erupções cutâneas Eczema Urticária Edema da glote e da língua Sensação de formigueiro na boca
Manifestações gastrointestinais	Vómito Dores abdominais Diarreia
Manifestações respiratórias	Sibilância/Pieira/"Gatinhos" Dificuldade em respirar
Manifestações cardiovasculares	Diminuição da pressão arterial Perda de consciência Síncope

A REAÇÃO MAIS GRAVE É A REAÇÃO ANAFILÁTICA

(reação alérgica aguda e generalizada que pode ser fatal).

- **Tratamento**

A forma primordial de tratamento é a exclusão dos alimentos envolvidos, da alimentação

O que é uma Intolerância alimentar?

Uma intolerância alimentar ocorre quando o organismo não consegue digerir um componente de um alimento, decorrendo daí, frequentemente, uma perturbação gastrointestinal. Neste caso, o sistema imune não intervém. A intolerância mais comum é a *intolerância à lactose*.

- **Sintomas**

Náuseas, diarreia, dores abdominais.

- **Tratamento**

A melhor forma de tratamento de uma intolerância alimentar é não consumir o alimento que a provoca.

2. Quais são os principais alimentos considerados potencialmente alergénicos?

A legislação europeia e nacional prevê uma lista de **14 substâncias** ou géneros alimentícios que provocam alergias ou intolerâncias (ver anexo II do regulamento 1169/2011 de 25/10):

-
15. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, *kamut* ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;
 16. Crustáceos e produtos à base de crustáceos;
 17. Ovos e produtos à base de ovos;
 18. Peixes e produtos à base de peixe;
 19. Amendoins e produtos à base de amendoins;
 20. Soja e produtos à base de soja;
 21. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
 22. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;
 23. Aipo e produtos à base de aipo;
 24. Mostarda e produtos à base de mostarda;
 25. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;
 26. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L;
 27. Tremoço ou produtos à base de tremoço;
 28. Moluscos e produtos à base de moluscos.
-

Tenha atenção que, por vezes, estes alergénios aparecem com outra designação nos rótulos de alguns produtos. Quem tem, por exemplo, uma alergia ao leite deverá ter atenção a produtos que contenham na sua composição ingredientes como soro de leite ou caseína (para mais informações ver ponto 3).

3. Quais os alimentos e pratos a evitar por alergénio?

Os quadros seguintes, elaborados para cada um dos 14 alergénios acima mencionados, dão-nos as seguintes informações:

- Alimento (s) e alergénio (s) a excluir;
- Outras designações que poderão aparecer na rotulagem e que indicam a presença desse alimento ou alergénio;
- Exemplos de preparações culinárias que habitualmente incluem esses alimentos ou alergénios como ingrediente;
- Exemplos de alimentos processados que poderão conter o alimento ou alergénio.

Alergia ao trigo	
Alimentos a excluir	Esparguete e massas, couscous, farinha de trigo, farinhas de trigo para uso culinário, produtos de pastelaria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha, sopas pré-confecionadas, molhos, seitan.
Ingredientes na rotulagem	Sêmola de trigo, semolina, farelo, gérmen, glúten, malte e amido de trigo, hidrolisado de farelo de trigo.
Preparações culinárias/receitas	Pratos de massa, canja, outras sopas com massas, pastéis salgados (rissóis, croquetes, empadas), panados, piza, lasanha, francesinha.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Chocolates e bombons, patés, enchidos e produtos de charcutaria, pão de centeio, milho, molho de soja, delícias do mar.

Alergia a Marisco (Crustáceos) e Moluscos

Alimentos a excluir	Caranguejo; Lagosta; Camarão; Mexilhão; Ostras; Ameijoas; Lulas; Polvo; Chocos.
Preparações culinárias/receitas	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté, recheios de sandes, empadas, rissóis.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, <i>linguine</i> com tinta de choco, empadas, rissóis, paté, sopas pré-confeccionadas.

Alergia ao ovo

Alimentos a excluir	Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz), gema e clara de ovo
Ingredientes na rotulagem	Ovo em pó desidratado, albumina, liozima, lecitina de ovo, apovitelina, aitelina, avidina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovoglicoproteína, ovomucina, ovomucóide.
Preparações culinárias/receitas	Todas as receitas que utilizem ovo. Exemplos: <ul style="list-style-type: none"> Sopas com ovo (canja), salgados (rissóis, bolinhos de bacalhau, croquetes, panados), maionese, gemada, alimentos pincelados com ovo (empadão, empadas, folhadinhos), omeletes, bacalhau à Brás, bacalhau à Gomes de Sá, salada russa, entre outras receitas que levem ovo. Bolos, sobremesas, gelados com ovo, entremeios com creme de ovo.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pães de leite e bicos de pato), gelados, massas com ovos, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outro), hambúrgueres, salsichas, bolachas.

Alergia ao Peixe

Alimentos a excluir	Peixes brancos: pescada, bacalhau, linguado, galo, nero, cherne, corvina, garoupa.
----------------------------	--

Ingredientes na rotulagem	Peixes azuis: atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia. Farinha de peixe, parvalbumina.
Preparações culinárias/receitas	Caldeirada, pratos de bacalhau, massa de peixe, arroz de marisco, salada russa, farinha de pau com peixe, rissóis, empadas, pasteis de bacalhau, outras receitas com peixe.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Atum em lata; empadas, rissóis, bolinhos de bacalhau; molhos, sopas desidratadas, patés, intensificadores de sabor e caldos de peixe.

Alergia ao Amendoim e Frutos de Casca Rija	
Alimentos a excluir	Amendoim. Amêndoa. Avelã. Coco. Caju. Noz. Pinhão. Pistacho. Sementes de sésamo.
Amendoim	Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli).
Amêndoa	Pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos.
Avelã	Doces, chocolates, bombons, licores e pratos de culinária, pão.
Coco	Óleo de coco, leite de coco, <i>muesli</i> , produtos de pastelaria, chocolates, gelados.
Caju	Alguns pratos de culinária, doces.
Noz	Algumas confeções culinárias, doces, gelados, bolos, pão.
Pinhão	Doces, enchidos (morcela), arroz com pinhões.
Pistacho	Gelados, doces, biscoitos.
Sementes de Sésamo	Cereais, hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, bolachas, aperitivos, cones de gelado, pão.

Alergia à Soja

Alimentos a excluir	Soja, feijão de soja, rebentos de soja, tofu, molho de soja, molho <i>shoyu</i> , miso, farinha de soja, óleo de soja.
Ingredientes na rotulagem	Lecitina de soja (E322). Hidrolisado de proteínas vegetais. Albumina de soja. Fibra de soja.
Preparações culinárias/receitas	Receitas de pratos vegetarianos, chineses e japoneses. Saladas com rebentos de soja.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Carnes frias, salsichas, patés. Produtos de pastelaria e panificação (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas). Gelados de soja. Óleos alimentares de origem vegetal e molhos. Iogurtes e bebidas de soja (leite de soja). Sumos de fruta.

Alergia ao leite

Alimentos a excluir	Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó. Iogurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas, papas lácteas com leite para crianças.
Ingredientes na rotulagem	Leite evaporado, leite desnatado, leite em pó, soro, soro de leite, caseína, hidrolisado de caseína, caseinato, coalho de caseína, lactalbumina, fosfato de lactalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, lactato de sódio/cálcio, aromas, aroma artificial de manteiga, gordura de manteiga, óleo de manteiga.
Preparações culinárias/receitas	Todas as receitas com leite, manteiga, queijo, iogurte, natas ou molho bechamel. Exemplos: <ul style="list-style-type: none"> Puré, empadão, bacalhau com natas, gratinados com molho bechamel, bifinhos com cogumelos, <i>stroganoff</i>, carne e peixe fritos ou panados com leite, quiches, recheios de salgados, refeições com molhos, refeições pré-confeccionadas. Bolos, sobremesas, semifrios e gelados, crepes, batidos. Exemplos: <ul style="list-style-type: none"> Leite-creme, creme de leite de ovos, gelados com leite, <i>chantilly</i>.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pasteis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, <i>nougat</i> , caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pães de leite, bicos de pato), salsichas, fiambre e enchidos, sopas embaladas, caldos de culinária, molhos.

Alergia ao Aipo

Alimentos a excluir	Aipo fresco, sementes secas de aipo.
Preparações culinárias/receitas	Saladas, recheios, sopas, estufados com aipo. Pratos aromatizados/decorados com aipo. Recheios de empadas e outros salgados. Bebidas aromatizadas com aipo.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Molhos e sopas instantâneas (sobretudo de tomate).

Alergia à Mostarda

Alimentos a excluir	Mostarda; Sementes de Mostarda
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Outros molhos (molho vinagrete, maionese, ketchup, escabeche, molho barbecue, molho pesto, caril), saladas, marinadas, carnes processadas e salsichas, <i>pickles</i> , paté, bifes com molhos, recheio de sapateira, “francesinha”, “cachorro”.

Dióxido de Enxofre e aos Sulfitos

Ingredientes na rotulagem	Dióxido de enxofre (E220) e outros sulfitos (E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227 e E228)
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, cidra). Vinagres. Sumos e concentrados de limão. Hortofrutícolas processados (congelados, enlatados), frutas seca. Farinha e amido de milho. Alguns molhos (mostarda, ketchup, guacamole), <i>pickles</i> e especiarias. Compotas, geleias, conservas e xaropes. Salsichas.

Alergia ao Tremoço

Alimentos a excluir	Tremoço, Farinha de tremoço
Preparações culinárias/receitas	Patê de tremoço. Croquetes, almondegas e hambúrgueres de tremoço, <i>shoarma</i> de tremoço, pão e <i>pizza</i> de tremoço, bolachas e biscoitos de tremoço. Sopa de tremoço, saladas com tremoço, “queijo” de tremoço.
Alimentos	Farinhas. Produtos de pastelaria: bolos, tortas, waffles, panquecas,

**processados que
podem conter o
alergénio**

crepes. Hambúrgues, salsichas, barritas de peixe, gelados.

Atenção à farinha de tremço: pode ser usada como substituto da lactose

4. Como identificar os ingredientes que são utilizados na confeção de diferentes pratos?

Os Cozinheiros deverão ler, com muita atenção, os rótulos dos produtos e ingredientes que utilizam. Lembre-se que os produtos utilizados podem ser compostos por vários ingredientes e, como tal, conter vários alergénios. Por exemplo, um molho pode conter leite, ovo, glúten ou frutos secos.

Os cozinheiros deverão elaborar a ficha técnica de cada prato que confeccionam, detalhando exhaustivamente todos os ingredientes utilizados, e com alertas relativamente à presença de qualquer um dos 14 alergénios que integram a lista acima referida.

- ✓ Lembre-se que quando se diz todos os ingredientes significa mesmo todos, incluindo os que se colocam em pequenas quantidades, os “secretos” e inclusivamente os que se colocam como decoração do prato/sobremesa.
- ✓ É fundamental que a ficha técnica que contém os ingredientes de cada prato esteja sempre atualizada.
- ✓ Todos os colaboradores do chefe de cozinha devem seguir rigorosamente as fichas técnicas (*receitas*).

Só conhecendo bem os produtos utilizados se poderá dar informações corretas aos clientes. Assim todo o pessoal de sala deve estar devidamente informado e apto para responder ao cliente.

5. Como proceder quando há pedidos de clientes com alergias alimentares?

Sempre que a cozinha receba um pedido para um cliente que tenha referido ser alérgico a um dado alimento, analise-o bem.

A primeira preocupação é certificar-se que no pedido não existe esse alérgico.

A segunda preocupação é preparar o pedido do cliente com o máximo cuidado e atenção.

- Tenha presente que mesmo pequenas quantidades de um alérgico poderão desencadear uma reação alérgica.
- Não se esqueça que os recipientes e utensílios têm de estar bem lavados e que, durante a preparação, não poderão ter contactado com outros alimentos.
- Tenha especial cuidado com as mãos, tábuas de corte, facas, raladores, máquina de cortar fiambre, entre outros utensílios, devido ao risco de contaminações cruzadas!

Por exemplo, se um cliente é alérgico ao leite e conseqüentemente ao queijo, tenha especial atenção ao utilizar a máquina de cortar fiambre. Muitas vezes, fatiam-se na mesma máquina vários produtos, como fiambre, queijo, chouriço, mortadela, sem que, depois de fatiar cada produto, se faça uma lavagem da mesma. Se se vai servir a um cliente um fiambre fatiado nesta máquina e anteriormente já a usou para fatiar queijo, sem efetuar uma lavagem adequada, há resíduos que não se veem, que poderão desencadear uma reação alérgica ao cliente.

- Durante a preparação dos pedidos destes clientes deverá também evitar tocar em outros alimentos, sem lavar as mãos.
- Os **óleos de fritura** merecem uma atenção especial pois podem ser um veículo de contaminações cruzadas, ainda que de forma inadvertida. Ao preparar um pedido para um cliente que tenha manifestado ter uma alergia alimentar, e se este pedido implicar a fritura de alimentos, opte sempre por fritar os alimentos em óleo novo utilizado

exclusivamente para esse efeito. A utilização de um óleo onde já tenham sido fritos produtos como rissóis e croquetes poderá desencadear uma reação alérgica a pessoas que são alérgicas ao leite, ovo ou glúten.

- Lembre-se que os alérgenos não são destruídos pelo calor, logo este tipo de contaminações não é evitado pelo aquecimento ou fervura.
- Assim que os pedidos referidos estejam prontos devem ser servidos imediatamente, e não deverão ficar na cozinha ou na zona de fabrico à espera, pois poderão ser contaminados inadvertidamente.
- Se detetar que houve um engano na preparação de um prato/sobremesa para um cliente que é alérgico a um determinado produto, NUNCA retire o ingrediente alérgico do prato pronto a servir, uma vez que podem ficar restos não visíveis desse ingrediente. Prepare sempre um novo pedido.
- Note que é extremamente importante manter as condições de higiene das zonas de preparação e confeção das refeições, dos utensílios e dos funcionários. Manter a organização do espaço irá contribuir para que assegure a manutenção da higiene e segurança alimentar.

6. Como comunicar na cozinha e com os funcionários do serviço de sala?

A comunicação entre todos os colaboradores é fundamental para uma boa execução do serviço, especialmente quando existem pedidos especiais por parte do cliente.

O Chefe de Cozinha tem responsabilidades perante a sua equipa na cozinha e no serviço de sala.

Responsabilidades perante a equipa de cozinha:

- Manter os seus colaboradores informados sobre a alergia alimentar;

- Definir procedimentos de trabalho claros, sobretudo no que respeita à forma como deverão atuar perante um pedido de um cliente com alergia alimentar;
- Manter todas as fichas técnicas, com os ingredientes de cada prato, sempre atualizadas;
- Assegurar que, na sua ausência, as fichas técnicas estão sempre disponíveis para consulta.

Responsabilidades perante a equipa do serviço de sala:

- Manter os seus colaboradores informados sobre a alergia alimentar;
- Definir as informações que os funcionários de sala deverão recolher sempre que um cliente informe que tem uma alergia alimentar, e qual o procedimento de registo (sempre por escrito, preferencialmente no sistema informático);
- Dar as informações claras que devem ser transmitidas ao cliente nesta situação;
- Informar sobre os cuidados a ter no serviço desse pedido.

3. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO – FUNCIONÁRIOS DE MESA E DE BALCÃO

Alergia alimentar

O que os **Funcionários de mesa e de balcão** devem saber!

O quando um cliente refere que possui uma alergia alimentar?

Que cuidados têm de ter ao lidar com os pedidos destes clientes?

A problemática da **Alergia Alimentar** tem uma grande importância para todos os que trabalham num hotel, num restaurante, num café, numa pastelaria, principalmente por duas grandes razões:

A primeira pela preocupação com a saúde e o bem-estar dos clientes. A alergia alimentar é uma doença que afeta um número cada vez maior de pessoas, de todas as idades.

A segunda pela obrigatoriedade no cumprimento da legislação europeia e nacional que criou um novo quadro de obrigações legais, relativamente à informação fornecida aos clientes com alergias alimentares.

1. O que é uma alergia alimentar, qual a sua gravidade e sintomas?
2. Quais são os principais alimentos considerados potencialmente alergénicos?
3. Qual a atitude a ter e quais as questões a colocar aos clientes quando estes referirem que têm uma alergia alimentar?
4. Quais os cuidados especiais que deve ter no serviço sempre que haja pedidos de clientes com alergia alimentar?
5. Como comunicar melhor com todos os colegas especialmente com cozinheiros e ajudantes que executarão o pedido do cliente?

1. O que é uma alergia alimentar, qual sua gravidade e sintomas?

Alguns alimentos podem causar reações adversas, nuns casos devido a *alergias alimentares* e, noutros, devido a *intolerâncias alimentares*.

O que é uma alergia alimentar?

Uma alergia alimentar ocorre quando uma pessoa ingere um alimento e o organismo tenta defender-se (reação do sistema imune) porque erradamente, reconhece esse alimento como uma ameaça. Em termos muito simples a alergia alimentar é uma resposta exagerada do organismo a determinada substância (alergénio) presente nos alimentos.

Sintomas

Manifestações cutâneas (pele e mucosas)	Erupções cutâneas
	Eczema
Manifestações gastrointestinais	Urticária
	Edema da glote e da língua
	Sensação de formigueiro na boca
Manifestações respiratórias	Vómito
	Dores abdominais
Manifestações cardiovasculares	Diarreia
	Sibilância/Pieira/"Gatinhos"
	Dificuldade em respirar
	Diminuição da pressão arterial
	Perda de consciência
	Síncope

A REAÇÃO MAIS GRAVE É A REAÇÃO ANAFILÁTICA

(reação alérgica aguda e generalizada que pode ser fatal).

- **Tratamento**

A forma primordial de tratamento é a exclusão dos alimentos envolvidos, da alimentação

O que é uma Intolerância alimentar?

Uma intolerância alimentar ocorre quando o organismo não consegue digerir um componente de um alimento, decorrendo daí, frequentemente, uma perturbação gastrointestinal. Neste caso, o sistema imune não intervém. A intolerância mais comum é a *intolerância à lactose*.

- **Sintomas**

Náuseas, diarreia, dores abdominais.

- **Tratamento**

A melhor forma de tratamento de uma intolerância alimentar é não consumir o alimento que a provoca.

2. Quais são os principais alimentos considerados potencialmente alergénicos?

A legislação europeia e nacional prevê uma lista de **14 substâncias** ou géneros alimentícios que provocam alergias ou intolerâncias (ver anexo II do regulamento 1169/2011 de 25/10):

-
29. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, *kamut* ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;
 30. Crustáceos e produtos à base de crustáceos;
 31. Ovos e produtos à base de ovos;
 32. Peixes e produtos à base de peixe;
 33. Amendoins e produtos à base de amendoins;
 34. Soja e produtos à base de soja;
 35. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
 36. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;
 37. Aipo e produtos à base de aipo;
 38. Mostarda e produtos à base de mostarda;
 39. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;
 40. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L;
 41. Tremoço ou produtos à base de tremoço;
 42. Moluscos e produtos à base de moluscos.
-

3. Qual a atitude a ter e quais as questões a colocar aos clientes quando estes referirem que têm uma alergia alimentar?

- Manifeste sempre compreensão quando um cliente lhe comunicar que tem uma alergia alimentar. Ouça-o com redobrada atenção.
- Nunca se esqueça que este cliente não está apenas a indicar as suas preferências alimentares, mas a informar que tem uma doença e que um descuido de quem o servir ou de quem preparar a refeição pode ter consequências graves ou até mesmo fatais.
- O cliente com alergia alimentar necessita da sua ajuda e pode tornar-se um cliente fiel, se se sentir seguro.
- A sua preocupação deverá ser obter todas as informações que possam ser uteis, como, por exemplo:
 - Quais são os alimentos que lhe provocam alergias?
 - Qual a severidade das últimas reações que teve? Verifique se o cliente tem na sua posse medicação de emergência. Note que a medicação é habitualmente um dispositivo auto-injetor de adrenalina.
 - O cliente com alergia alimentar necessita de falar com o chefe ou o responsável da cozinha, para o ajudarem a fazer as suas escolhas?
 - ✓ Lembre-se que com estas questões, revela ao seu cliente que se preocupa com a sua saúde e demonstrará também que a segurança e o bem-estar dos clientes é uma prioridade do estabelecimento.
 - ✓ Ficará também a saber se o cliente tem na sua posse a medicação de emergência, uma informação bastante importante em caso de reação.
- Se tiver dúvidas ou não souber se um género alimentício ou menu tem ou não o alergénio referido pelo cliente, **não tente adivinhar nem responda ao acaso**. É preferível informar que não sabe e **ajudar o cliente a fazer outra escolha**.
- **Não se esqueça** de apontar sempre por escrito ou no sistema informático, se for possível, as indicações e pedidos do cliente. Confirme sempre com o cliente o que escreveu antes de o comunicar à cozinha.

4. Quais os cuidados especiais que deve ter no serviço sempre que haja pedidos de clientes com alergia alimentar?

- Minimizar os riscos de uma contaminação inadvertida. Para isso faça uma a limpeza cuidada da mesa onde estes clientes serão instalados e sobretudo dos talheres e outros utensílios que vão ser utilizados;
- Evitar trocas no serviço à mesa:
 - ✓ Utilize uma marca interna para colocar no lugar do cliente com alergia alimentar para que não existam trocas com os seus pedidos;
 - ✓ Assim que o pedido desse cliente estiver pronto sirva-o de imediato, para evitar o risco de contaminações cruzadas com outros pratos.

5. Como comunicar melhor com todos os colegas especialmente com cozinheiros e ajudantes que executarão o pedido do cliente?

- Um ponto fundamental é a comunicação entre os colegas de trabalho, especialmente entre aqueles que irão realizar o pedido do cliente.
- A sua missão é a de transmitir, aos colaboradores da cozinha, com rigor e clareza toda a informação que o cliente com alergia alimentar lhe transmitiu.
- **Não se esqueça** de apontar sempre por escrito ou no sistema informático, se for possível, todos os pedidos e de confirmar com o cliente as informações que vão ser comunicadas à cozinha.

4. ABORDAGEM PRÁTICA DA ALERGIA ALIMENTAR NA RESTAURAÇÃO – PASTELARIA

Alergia alimentar

O que é que os Pasteleiros e os seus ajudantes devem saber!

Que cuidados a ter com os pedidos de clientes com alergias alimentares?

A problemática da **Alergia Alimentar** tem uma grande importância para todos os que trabalham na cozinha de um restaurante, principalmente por duas grandes razões:

A primeira pela preocupação com a saúde e o bem-estar dos clientes. A alergia alimentar é uma doença que afeta um número cada vez maior de pessoas, de todas as idades.

A segunda pela obrigatoriedade no cumprimento da legislação europeia e nacional que criou um novo quadro de obrigações legais, relativamente à informação fornecida aos clientes com alergias alimentares.

1. O que é uma alergia alimentar, qual a sua gravidade e sintomas?
2. Quais são os principais alimentos considerados potencialmente alergénicos?
3. Quais os alimentos e pratos a excluir por alergénio?
4. Como identificar os ingredientes que são utilizados na confeção de diferentes pratos?
5. Como proceder quando há pedidos de clientes com alergias alimentares?
6. Como comunicar na zona de fabrico e funcionários de sala e de balcão?

1. O que é uma alergia alimentar, qual sua gravidade e sintomas?

Alguns alimentos podem causar reações adversas, nuns casos devido a *alergias alimentares* e, noutros, devido a *intolerâncias alimentares*.

O que é uma alergia alimentar?

Uma alergia alimentar ocorre quando uma pessoa ingere um alimento e o organismo tenta defender-se (reação do sistema imune) porque erradamente, reconhece esse alimento como uma ameaça. Em termos muito simples a alergia alimentar é uma resposta exagerada do organismo a determinada substância (alergénio) presente nos alimentos.

- **Sintomas**

Manifestações cutâneas (pele e mucosas)	Erupções cutâneas
	Eczema
	Urticária
	Edema da glote e da língua
Manifestações gastrointestinais	Sensação de formigueiro na boca
	Vómito
	Dores abdominais
Manifestações respiratórias	Diarreia
	Sibilância/Pieira/"Gatinhos"
Manifestações cardiovasculares	Dificuldade em respirar
	Diminuição da pressão arterial
	Perda de consciência
	Síncope

A REAÇÃO MAIS GRAVE É A REAÇÃO ANAFILÁTICA

(reação alérgica aguda e generalizada que pode ser fatal).

- **Tratamento**

A forma primordial de tratamento é a exclusão dos alimentos envolvidos, da alimentação

O que é uma Intolerância alimentar?

Uma intolerância alimentar ocorre quando o organismo não consegue digerir um componente de um alimento, decorrendo daí, frequentemente, uma perturbação gastrointestinal. Neste caso, o sistema imune não intervém. A intolerância mais comum é a *intolerância à lactose*.

- **Sintomas**

Náuseas, diarreia, dores abdominais.

- **Tratamento**

A melhor forma de tratamento de uma intolerância alimentar é não consumir o alimento que a provoca.

2. Quais são os principais alimentos considerados potencialmente alergénicos?

A legislação europeia e nacional prevê uma lista de **14 substâncias** ou géneros alimentícios que provocam alergias ou intolerâncias (ver anexo II do regulamento 1169/2011 de 25/10):

-
43. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, *kamut* ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;
 44. Crustáceos e produtos à base de crustáceos;
 45. Ovos e produtos à base de ovos;
 46. Peixes e produtos à base de peixe;
 47. Amendoins e produtos à base de amendoins;
 48. Soja e produtos à base de soja;
 49. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
 50. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;
 51. Aipo e produtos à base de aipo;
 52. Mostarda e produtos à base de mostarda;
 53. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;
 54. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L;
 55. Tremoço ou produtos à base de tremoço;
 56. Moluscos e produtos à base de moluscos.
-

Tenha atenção que, por vezes, estes alergénios aparecem com outra designação nos rótulos de alguns produtos. Quem tem, por exemplo, uma alergia ao leite deverá ter atenção a produtos que contenham na sua composição ingredientes como soro de leite ou caseína (para mais informações ver ponto 3).

3. Quais os alimentos e pratos a excluir por alergénio?

Os quadros seguintes, elaborados para cada um dos 14 alergénios acima mencionados, dão-nos as seguintes informações:

- Alimento (s) e alergénio (s) a excluir;
- Outras designações que poderão aparecer na rotulagem e que indicam a presença desse alimento ou alergénio;
- Exemplos de preparações culinárias que habitualmente incluem esses alimentos ou alergénios como ingrediente;
- Exemplos de alimentos processados que poderão conter o alimento ou alergénio.

Alergia ao trigo	
Alimentos a excluir	Esparguete e massas, couscous, farinha de trigo, farinhas de trigo para uso culinário, produtos de pastelaria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha, sopas pré-confecionadas, molhos, seitan.
Ingredientes na rotulagem	Sêmola de trigo, semolina, farelo, gérmen, glúten, malte e amido de trigo, hidrolisado de farelo de trigo.
Preparações culinárias/receitas	Pratos de massa, canja, outras sopas com massas, pastéis salgados (rissóis, croquetes, empadas), panados, piza, lasanha, francesinha.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Chocolates e bombons, patés, enchidos e produtos de charcutaria, pão de centeio, milho, molho de soja, delícias do mar.

Alergia a Marisco (Crustáceos) e Moluscos

Alimentos a excluir	Caranguejo; Lagosta; Camarão; Mexilhão; Ostras; Ameijoas; Lulas; Polvo; Chocos.
Preparações culinárias/receitas	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté, recheios de sandes, empadas, rissóis.
Alimentos processados que podem conter o alérgeno	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, <i>linguine</i> com tinta de choco, empadas, rissóis, paté, sopas pré-confeccionadas.

Alergia ao ovo

Alimentos a excluir	Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz), gema e clara de ovo
Ingredientes na rotulagem	Ovo em pó desidratado, albumina, liozima, lecitina de ovo, apovitelina, aitelina, avidina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovoglicoproteína, ovomucina, ovomucóide.
Preparações culinárias/receitas	Todas as receitas que utilizem ovo. Exemplos: <ul style="list-style-type: none"> Sopas com ovo (canja), salgados (rissóis, bolinhos de bacalhau, croquetes, panados), maionese, gemada, alimentos pincelados com ovo (empadão, empadas, folhadinhos), omeletes, bacalhau à Brás, bacalhau à Gomes de Sá, salada russa, entre outras receitas que levem ovo. Bolos, sobremesas, gelados com ovo, entremeios com creme de ovo.
Alimentos processados que podem conter o alérgeno	Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pães de leite e bicos de pato), gelados, massas com ovos, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outro), hambúrgueres, salsichas, bolachas.

Alergia ao Peixe

Alimentos a excluir	Peixes brancos: pescada, bacalhau, linguado, galo, nero, cherne, corvina, garoupa.
----------------------------	--

Ingredientes na rotulagem	Peixes azuis: atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia.
Preparações culinárias/receitas	Farinha de peixe, parvalbumina.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Caldeirada, pratos de bacalhau, massa de peixe, arroz de marisco, salada russa, farinha de pau com peixe, rissóis, empadas, pasteis de bacalhau, outras receitas com peixe.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Atum em lata; empadas, rissóis, bolinhos de bacalhau; molhos, sopas desidratadas, patés, intensificadores de sabor e caldos de peixe.

Alergia ao Amendoim e Frutos de Casca Rija	
Alimentos a excluir	Amendoim. Amêndoa. Avelã. Coco. Caju. Noz. Pinhão. Pistacho. Sementes de sésamo.
Amendoim	Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli).
Amêndoa	Pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos.
Avelã	Doces, chocolates, bombons, licores e pratos de culinária, pão.
Coco	Óleo de coco, leite de coco, <i>muesli</i> , produtos de pastelaria, chocolates, gelados.
Caju	Alguns pratos de culinária, doces.
Noz	Algumas confeções culinárias, doces, gelados, bolos, pão.
Pinhão	Doces, enchidos (morcela), arroz com pinhões.
Pistacho	Gelados, doces, biscoitos.
Sementes de Sésamo	Cereais, hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, bolachas, aperitivos, cones de gelado, pão.

Alergia à Soja

Alimentos a excluir	Soja, feijão de soja, rebentos de soja, tofu, molho de soja, molho <i>shoyu</i> , miso, farinha de soja, óleo de soja.
Ingredientes na rotulagem	Lecitina de soja (E322). Hidrolisado de proteínas vegetais. Albumina de soja. Fibra de soja.
Preparações culinárias/receitas	Receitas de pratos vegetarianos, chineses e japoneses. Saladas com rebentos de soja.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Carnes frias, salsichas, patés. Produtos de pastelaria e panificação (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas). Gelados de soja. Óleos alimentares de origem vegetal e molhos. Iogurtes e bebidas de soja (leite de soja). Sumos de fruta.

Alergia ao leite

Alimentos a excluir	Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó. Iogurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas, papas lácteas com leite para crianças.
Ingredientes na rotulagem	Leite evaporado, leite desnatado, leite em pó, soro, soro de leite, caseína, hidrolisado de caseína, caseinato, coalho de caseína, lactoalbumina, fosfato de lactalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, lactato de sódio/cálcio, aromas, aroma artificial de manteiga, gordura de manteiga, óleo de manteiga.
Preparações culinárias/receitas	Todas as receitas com leite, manteiga, queijo, iogurte, natas ou molho bechamel. Exemplos: <ul style="list-style-type: none"> Puré, empadão, bacalhau com natas, gratinados com molho bechamel, bifinhos com cogumelos, <i>stroganoff</i>, carne e peixe fritos ou panados com leite, quiches, recheios de salgados, refeições com molhos, refeições pré-confecionadas. Bolos, sobremesas, semifrios e gelados, crepes, batidos. Exemplos: <ul style="list-style-type: none"> Leite-creme, creme de leite de ovos, gelados com leite, <i>chantilly</i>.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pasteis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, <i>nougat</i> , caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pães de leite, bicos de pato), salsichas, fiambre e enchidos, sopas embaladas, caldos de culinária, molhos.

Alergia ao Aipo

Alimentos a excluir	Aipo fresco, sementes secas de aipo.
Preparações culinárias/receitas	Saladas, recheios, sopas, estufados com aipo. Pratos aromatizados/decorados com aipo. Recheios de empadas e outros salgados. Bebidas aromatizadas com aipo.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Molhos e sopas instantâneas (sobretudo de tomate).

Alergia à Mostarda

Alimentos a excluir	Mostarda; Sementes de Mostarda
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Outros molhos (molho vinagrete, maionese, ketchup, escabeche, molho barbecue, molho pesto, caril), saladas, marinadas, carnes processadas e salsichas, <i>pickles</i> , paté, bifes com molhos, recheio de sapateira, “francesinha”, “cachorro”.

Dióxido de Enxofre e aos Sulfitos

Ingredientes na rotulagem	Dióxido de enxofre (E220) e outros sulfitos (E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227 e E228)
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, cidra). Vinagres. Sumos e concentrados de limão. Hortofrutícolas processados (congelados, enlatados), frutas seca. Farinha e amido de milho. Alguns molhos (mostarda, ketchup, guacamole), <i>pickles</i> e especiarias. Compotas, geleias, conservas e xaropes. Salsichas.

Alergia ao Tremoço

Alimentos a excluir	Tremoço, Farinha de tremoço
Preparações culinárias/receitas	Patê de tremoço. Croquetes, almondegas e hambúrgueres de tremoço, <i>shoarma</i> de tremoço, pão e <i>pizza</i> de tremoço, bolachas e biscoitos de tremoço. Sopa de tremoço, saladas com tremoço, “queijo” de tremoço.
Alimentos processados que	Farinhas. Produtos de pastelaria: bolos, tortas, waffles, panquecas, crepes. Hambúrgueres, salsichas, barritas de peixe, gelados.

**podem conter o
alergénio**

Atenção à farinha de tremçoço: pode ser usada como substituto da lactose

4. Como identificar os ingredientes que são utilizados na confeção de diferentes pratos?

Os Pasteleiros deverão ler, com muita atenção, os rótulos dos produtos e ingredientes que utilizam. Lembre-se que os produtos utilizados podem ser compostos por vários ingredientes e, como tal, conter vários alergénios. Por exemplo, um entremeio de um bolo pode conter leite, ovo, glúten ou frutos secos.

Os Pasteleiros deverão elaborar a ficha técnica de cada prato que confeccionam, detalhando exhaustivamente todos os ingredientes utilizados, e com alertas relativamente à presença de qualquer um dos 14 alergénios que integram a lista acima referida.

- ✓ Lembre-se que quando se diz todos os ingredientes significa mesmo todos, incluindo os que se colocam em pequenas quantidades, os “*secretos*” e inclusivamente os que se colocam como decoração do prato.
- ✓ É fundamental que a ficha técnica que contém os ingredientes de cada prato/produto esteja sempre atualizada.
- ✓ Todos os colaboradores do chefe pasteleiro devem seguir rigorosamente as fichas técnicas (*receitas*).

Só conhecendo bem os produtos utilizados se poderá dar informações corretas aos clientes. Assim todo o pessoal de sala deve estar devidamente informado e apto para responder ao cliente.

5. Como proceder quando há pedidos de clientes com alergias alimentares?

Sempre que a cozinha receba um pedido para um cliente que tenha referido ser alérgico a um dado alimento, analise-o bem.

A primeira preocupação é certificar-se que no pedido não existe esse alergénio.

A segunda preocupação é preparar o pedido do cliente com o máximo cuidado e atenção.

- Tenha presente que mesmo pequenas quantidades de um alergénio poderão desencadear uma reação alérgica.
- Não se esqueça que os recipientes e utensílios têm de estar bem lavados e que, durante a preparação, não poderão ter contactado com outros alimentos.
- Tenha especial cuidado com as mãos, tábuas de corte, facas, raladores, máquina de cortar fiambre, entre outros utensílios, devido ao risco de contaminações cruzadas!

Por exemplo, se um cliente é alérgico ao leite e conseqüentemente ao queijo, tenha especial atenção ao utilizar a máquina de cortar fiambre. Muitas vezes, fatiam-se na mesma máquina vários produtos, como fiambre, queijo, chouriço, mortadela, sem que, depois de fatiar cada produto, se faça uma lavagem da mesma. Ora, se vai servir a um cliente um fiambre fatiado nesta máquina e anteriormente já a usou para fatiar queijo sem efetuar uma lavagem adequada, há resíduos, que não se veem, que poderão desencadear uma reação alérgica ao cliente.

- Durante a preparação dos pedidos destes clientes deverá também evitar tocar em outros alimentos, sem lavar as mãos.
- Os **óleos de fritura** merecem uma atenção especial pois podem ser um veículo de contaminações cruzadas, ainda que de forma inadvertida. Ao preparar um pedido para

um cliente que tenha manifestado ter uma alergia alimentar, e se este pedido implicar a fritura de alimentos, opte sempre por fritar os alimentos em óleo novo utilizado exclusivamente para esse efeito. A utilização de um óleo onde já tenham sido fritos produtos como rissóis e croquetes poderá desencadear uma reação alérgica a pessoas que são alérgicas ao leite, ovo ou glúten.

- Lembre-se que os alérgenos não são destruídos pelo calor, logo este tipo de contaminações não é evitado pelo aquecimento ou fervura.
- Assim que os pedidos referidos estejam prontos devem ser servidos imediatamente, e não deverão ficar na cozinha ou na zona de fabrico à espera, pois poderão ser contaminados inadvertidamente.
- Se detetar que houve um engano na preparação de um prato para um cliente que é alérgico a um determinado produto, NUNCA retire o ingrediente alérgico do prato/alimento pronto a servir, uma vez que podem ficar restos não visíveis desse ingrediente. Prepare sempre um novo pedido.
- Outro exemplo poderá ser um cliente que pede um bolo de aniversário e que refere expressamente que não pode ter nozes. Se, inadvertidamente, quem faz a decoração do mesmo colocar as nozes, não é suficiente retirar as nozes pois na cobertura permanecem resíduos que poderão despoletar uma reação alérgica no doente. A única solução é preparar um novo bolo!
- Note que é extremamente importante manter as condições de higiene das zonas de preparação e confeção dos alimentos, dos utensílios e dos funcionários. Manter a organização do espaço irá contribuir para que assegure a manutenção da higiene e a segurança alimentar.

6. Como comunicar na zona de fabrico e funcionários de sala e de balcão?

A comunicação entre todos os colaboradores é fundamental para uma boa execução do serviço, especialmente quando existem pedidos especiais por parte do cliente. Os **Padeiros e Pasteleiros** têm responsabilidades perante a sua equipa, na zona de fabrico, e perante o pessoal da sala e de balcão.

Responsabilidades perante a equipa na zona de fabrico:

- Manter os seus colaboradores informados sobre a alergia alimentar;
- Definir procedimentos de trabalho claros, sobretudo a forma como deverão atuar perante um pedido de um cliente com alergia alimentar;
- Manter todas as fichas técnicas, com os ingredientes de cada prato, sempre atualizadas;
- Assegurar que, na sua ausência, as fichas técnicas estão sempre disponíveis para consulta.

Responsabilidades perante a equipa do serviço de sala e de balcão:

- Manter os seus colaboradores informados sobre a alergia alimentar;
- Definir as informações que os funcionários de sala deverão recolher sempre que um cliente informe que tem uma alergia alimentar, e qual o procedimento de registo (sempre por escrito, preferencialmente no sistema informático);
- Dar as informações claras que devem ser transmitidas ao cliente nesta situação;
- Informar sobre os cuidados a ter no serviço desse pedido.



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

