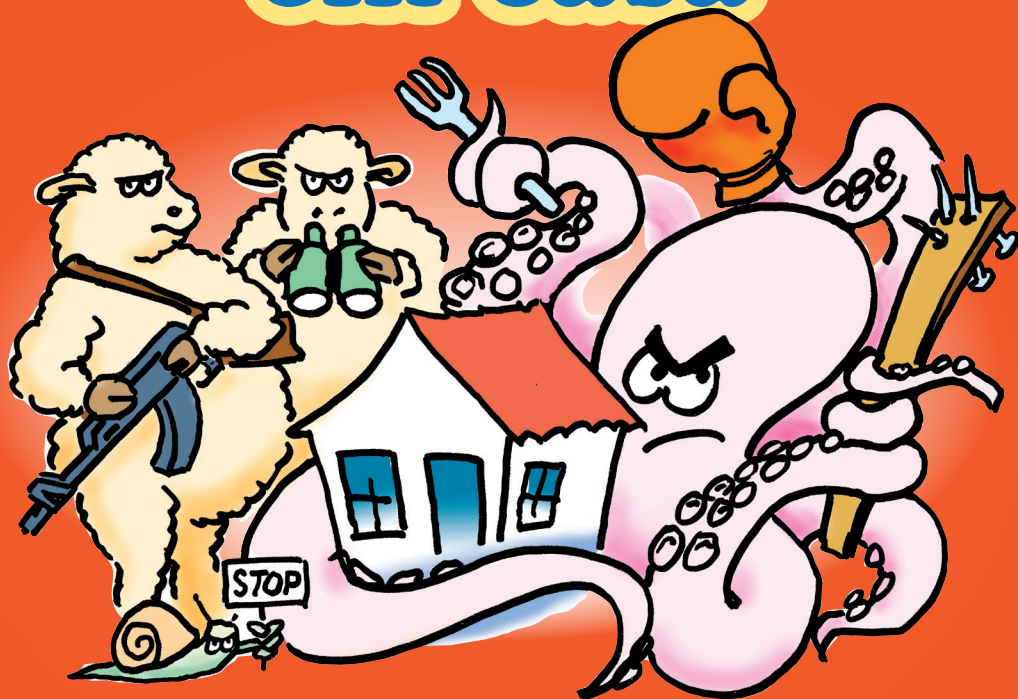


Coordenação
Álvaro Mendonça

A segurança dos alimentos em casa



A segurança dos alimentos em casa

A segurança dos alimentos em casa



Coordenação
Álvaro Mendonça

Título: A segurança dos alimentos em casa
Coordenação: Álvaro Mendonça
Edição: Instituto Politécnico de Bragança · 2014
5300-253 Bragança · Portugal
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405
Design: Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança
Tiragem: 5000 exemplares
Impressão: Escola Tipográfica – Bragança
Depósito legal: 377319/14
ISBN: 978-972-745-171-5
Editor: Instituto Politécnico de Bragança – 2014
Versão digital: <http://hdl.handle.net/10198/9351>

Ilustrações das páginas 16, 33, 37, 39, 45, 64, 99, 125, 152, 154, 155, 173 e capa:
Atilano Suarez

Relatório do Projecto POCTEP, Projecto 0441_ZOONOSIS_2_E



PROGRAMA
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA
ESPAÑA - PORTUGAL
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA



União Europeia
FEDER

Investimos no seu futuro



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA Escola Superior Agrária



Centro de
Investigação
de Montanha



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA
E DO MAR

DGAV
Direção Geral
de Alimentação
e Veterinária



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE EPE



Junta de
Castilla y León

Índice

Introdução.....	9
I • Grupos de alimentos	
Abates caseiros	15
Doenças veiculadas pelos animais doentes.....	17
Perigos decorrentes da contaminação das carnes obtidas em matanças caseiras	21
Bibliografia	24
Alergias e Intolerâncias Alimentares	25
O que são alergias e intolerâncias alimentares?.....	25
Quais são os sintomas das alergias e intolerâncias alimentares?	26
Quais os alimentos que podem provocar alergias alimentares?	27
Quais os alimentos que podem provocar intolerâncias alimentares?	27
Como são diagnosticadas as alergias e intolerâncias alimentares?	27
Que cuidados ter em caso de alergias e intolerâncias alimentares?	28
Bibliografia	28
Alimentos secos	29
Introdução.....	29
Tipos de alimentos secos.....	30
Microrganismos nos alimentos secos: tipos, incidência e persistência	30
Cuidados na conservação e preparação de alimentos secos.....	32
Armazenamento, preparação e confeção de alimentos seguros.....	35
Higiene Pessoal	35
Armazenamento dos alimentos	36
Armazenamento a baixas temperaturas – Refrigeração e Congelação.....	37
Preparação dos alimentos	42
Confeção dos alimentos	43
Outras práticas importantes.....	45
Referências.....	46
Carne de caça selvagem: cuidados a ter na sua preparação em casa	47
Introdução.....	47
Acesso a peças de caça selvagem para consumo	48

Alergias e Intolerâncias Alimentares

Juliana Almeida-de-Souza e Vera Ferro-Lebres

*Departamento das Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica
Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança*

O número crescente de indivíduos com intolerâncias ou alergias alimentares tem captado a atenção das autoridades de saúde e reguladoras da indústria alimentar. Estima-se que 2 a 4% dos adultos e 6% das crianças apresentam alguma alergia alimentar. No caso das intolerâncias alimentares, prevê-se que afeta de 2 a 20% da população. Neste sentido, considera-se importante sensibilizar e esclarecer os consumidores para esta temática.

O que são alergias e intolerâncias alimentares?

Frequentemente os termos “alergia” e “intolerância” são confundidas ou utilizadas como sinónimos, mas são duas condições distintas. Existem três principais diferenças:

Fisiologia

No organismo, a alergia alimentar envolve uma resposta do sistema imunitário, isto é, as defesas do nosso corpo confundem um componente do alimento ingerido como uma ameaça, desencadeando a libertação de substâncias (anticorpos) para eliminar esta ameaça.

No caso das intolerâncias, não implicam uma resposta das defesas do organismo, surgem por uma má função intestinal em que um componente alimento não é corretamente digerido e/ou absorvido.

Tempo de reação

Uma reação alérgica, seja ela alimentar ou não, desencadeia-se logo após o contacto com a substância causadora (alergénio), que no caso da alergia alimentar será a ingestão de um alimento. A reação alérgica geralmente ocorre nas primeiras horas após a ingestão.

Por sua vez, a intolerância alimentar tende a manifestar-se mais tarde, podendo demorar alguns dias após a ingestão do alimento.

Componente alimentar

A alergia alimentar é causada por uma reação contra as proteínas de um alimento, enquanto que as intolerâncias alimentares podem ser causadas por qualquer constituinte alimentar que não as proteínas.

Quais são os sintomas das alergias e intolerâncias alimentares?

As manifestações das alergias e intolerâncias alimentares podem ser confundidas. Trata-se de uma série de sintomas que podem envolver reações imediatas ou tardias, no corpo todo (sistêmicos) ou em diferentes partes do corpo, sendo mais comuns as gastrointestinais (estômago, intestino...), cutâneas (pele) e respiratórias. Mais raramente, no entanto mais graves, podem acontecer reações anafiláticas que surgem em resposta a uma dose mínima do alergénio (componente do alimento), não sendo necessária a ingestão do alimento (tocar, cheirar...).

No quadro 1, encontram-se os sintomas mais comuns das alergias e intolerâncias alimentares.

Quadro 1 – Sintomas mais comuns das alergias e intolerâncias alimentares

		ALERGIAS	INTOLERÂNCIAS	
SINTOMAS	Imediatos	gastrointestinais	Diarreia Vômito	
		cutâneas	Urticária Inchaço Prurido e dormência da boca	
	Tardios	gastrointestinais	Diarreia Vômito Sangramento retal Inflamação do intestino Inflamação do esôfago	Flatulência Diarreia Fezes ácidas Obstipação Má absorção dos nutrientes
		pele	Urticária Inchaço Prurido e dormência da boca Vermelhidão Borbulhas	Ferimento na zona anal
		sistêmico	Atraso de crescimento em crianças	Tremor Suores Dor de cabeça Insónias Ansiedade
		Anafiláticos	respiratórias	Dificuldade em respirar Respiração ruidosa Tosse
sistêmico	Hipotonia (moleza) Desmaio			

Quais os alimentos que podem provocar alergias alimentares?

Os alimentos que tendem a causar mais alergias alimentares são: leite, ovo, frutos oleaginosos e sementes (nozes, amendoins, sésamo...), mariscos, moluscos (polvo, lula...), peixe, soja, frutos cítricos (laranja, tangerinas...), kiwi, mostarda. É a proteína presente nestes alimentos que vai causar a reação alérgica. Por exemplo, no caso do ovo, a alergia é às proteínas do ovo.

Quais os alimentos que podem provocar intolerâncias alimentares?

As intolerâncias surgem por sensibilidade excessiva a uma substância presente nos alimentos, como:

- Aminas vasoativas: queijos curados, queijos fermentados, tofu, extrato de levedura, chocolate, vinho tinto, alguns frutos citrinos, bananas, abacates e pera);
- Cafeína: café, chás, bebidas de cola;
- Glutamato monossódico: comida chinesa;
- Lactose: Leite, iogurte e queijos frescos;
- Frutose: frutas e compotas;
- Sorbitol: pastilhas elásticas.

Como são diagnosticadas as alergias e intolerâncias alimentares?

Os sintomas são o primeiro veículo para um profissional de saúde levantar a suspeita de uma alergia ou intolerância alimentar.

Havendo uma suspeita de alergia, fazem-se testes de diagnóstico *in vivo* ou *in vitro*:

- *In vivo*: É colocada sobre a pele do antebraço uma gota de solução com um alérgico suspeito e de uma solução neutra (controlo). A pele é perfurada com uma agulha para as soluções penetrarem e, ao fim de 15 minutos, são analisadas as reações locais na pele. Quando houver maior reação no local onde foi colocada a solução com o alérgico, confirma-se a alergia.
- *In vitro*: Nestes testes é recolhida uma amostra de sangue que é analisada em laboratório para identificar a quantidade de anticorpos específicos para os alérgicos suspeitos.

Os testes mencionados não servem para diagnosticar intolerância alimentar. Neste caso, o diagnóstico é mais demorado e difícil. Faz-se combinando a história clínica e alimentar do indivíduo. Desta primeira análise resulta a suspeita de dois ou três alimentos. De seguida procede-se aos testes de exclusão e reintrodução dietética. Estes testes começam por eliminar da dieta os alimentos suspeitos até o total desaparecimento dos sintomas. De-

pois, os alimentos são reintroduzidos um a um, com intervalos de uma ou mais semanas entre cada um deles.

Este processo pode ser muito moroso e cansativo para o indivíduo, pelo que deve ser acompanhado por um dietista, para orientar a exclusão e reintrodução e analisar os sintomas.

Que cuidados ter em caso de alergias e intolerâncias alimentares?

Em indivíduos com alergias ou intolerância alimentares, todos os alimentos que contenham o alergénio devem ser excluídos. Isto inclui o próprio alimento ou outros produtos alimentares que o utilizam como ingrediente. Por exemplo, quem tem alergia aos frutos oleaginosos (nozes, amêndoas...) deverá excluir estes frutos e também os alimentos que são preparados com eles (cereais de pequeno almoço, chocolates, pães e bolachas...).

A leitura dos rótulos é obrigatória para quem sofre de qualquer alergia alimentar. Neste sentido, o indivíduo deve ler a lista de ingredientes utilizados. Habitualmente, também haverá uma menção: “Pode conter...” ou “Atenção alergénios: ...”, seguida do nome do alergénio presente. Todos os alimentos que contenham ou possam conter o alergénio devem ser eliminados da dieta.

No caso das intolerâncias alimentares, a restrição dos alimentos não precisa de ser tão rigorosa. Em alguns indivíduos os sintomas só são provocados por quantidades significativas do alimento. Isto não se aplica às alergias alimentares.

Sempre que um alimento é excluído da dieta, deve ser confirmada a adequação nutricional. Por exemplo, quem exclui o leite e todos os seus derivados pode apresentar deficiências de cálcio, podendo haver necessidade de compensação alimentar ou farmacológica. Este estudo deve ser feito por um dietista.

Bibliografia

- Nelson, M., & Ogden, J. (2008). Na exploration of food intolerance in the primary care setting: the general practitioners experiences. *Social Science & Medicine*, 67(6), 1038-1045.
- Sampson, H. A. (2004). Update on food allergy. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 113(5), 805-819.
- European Food Information Council (EUFIC). (2008). *Abordagem sobre os alergéneos alimentares*. Acedido em 24 Out 2013, Disponível em <http://www.eufic.org/article/pt/artid/Abordagem-sobre-os-alergeneos-alimentares/>
- Koletzko, B., Cooper, P., Makrides, M., Garza, C., Uauy, R., & Wang, W. (2008). *Pediatric nutrition in practice*. Basel, Suíça: Karger.
- Briony, T. (2001). *Manual de prática dietética*. Lisboa: Instituto Piaget.