

# O QUE PRECISO SABER SOBRE AS ALERGIAS ALIMENTARES?

Milhões de pessoas têm reações alérgicas a alimentos.  
Reações alérgicas aos alimentos são sérias e podem ser fatais.

## CONTROLANDO AS ALERGIAS ALIMENTARES



Planejar com antecedência



Ler os rótulos dos alimentos



Evitar contaminação cruzada



Rotular os alimentos



Cuidar ao servir os alimentos



Limpar adequadamente



## SULFITO

Sulfitos são conservantes utilizados em alimentos e em algumas bebidas como vinho e cerveja. Em concentração igual ou superior a 10mg/kg também é considerado um alergênico.

## UMA MANEIRA DE EVITAR A ALERGIA ALIMENTAR É PREVENIR A CONTAMINAÇÃO CRUZADA



### DE ALIMENTO PARA ALIMENTO

Quando um alimento contendo alergênico entra em contato ou pinga em outros alimentos



### DO ALIMENTO PARA AS MÃOS

Quando um alimento contendo alergênicos entra em contato com a pessoa que serve o prato



### DO ALIMENTO PARA O EQUIPAMENTO

Utensílios são compartilhados entre alimentos alergênicos e não alergênicos

## REAÇÕES ALÉRGICAS PODEM INCLUIR

- Urticária leve
- Urticária espalhando-se pelo corpo
- Pele vermelha ou erupção cutânea
- Inchaço da garganta e cordas vocais
- Sensação de formigamento ou coceira na boca, nariz, olhos
- Vômito e/ou diarreia
- Cólicas abdominais
- Tonturas e/ou vertigens
- Edema do rosto, língua ou lábios
- Dificuldade ao respirar
- Perda de consciência



**PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO SE VOCÊ OU ALGUÉM APRESENTAR UMA REAÇÃO ALÉRGICA A ALIMENTO.**

**OPAS**



Organização Pan-Americana da Saúde



Organização Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

PANAFTOSA

Centro Pan-Americano de Febre Aftosa e Saúde Pública Veterinária