

7

ALIMENTA-TE SEM PORQUÊS!

ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES





Sabias que existem alimentos que podem causar problemas em algumas pessoas? Isso acontece quando o corpo reage depois de comerem ou beberem alguns alimentos que podem provocar alergias ou intolerâncias alimentares.

Quem tem uma alergia ou intolerância alimentar precisa de ter cuidados especiais, porque até um pedacinho de um alimento pode causar mal-estar... ou até uma reação mais grave! Mas não há razão para ter medo – basta estarmos atentos aos sinais e aprender a ler os rótulos para manter todos em segurança.

Nesta edição, vais aprender a reconhecer os principais sinais, a distinguir alergias de intolerâncias alimentares e a descobrir como podes ajudar-te a ti e aos teus colegas para que todos se sintam seguros. Vamos à descoberta!

Alimenta-te a Brincar,

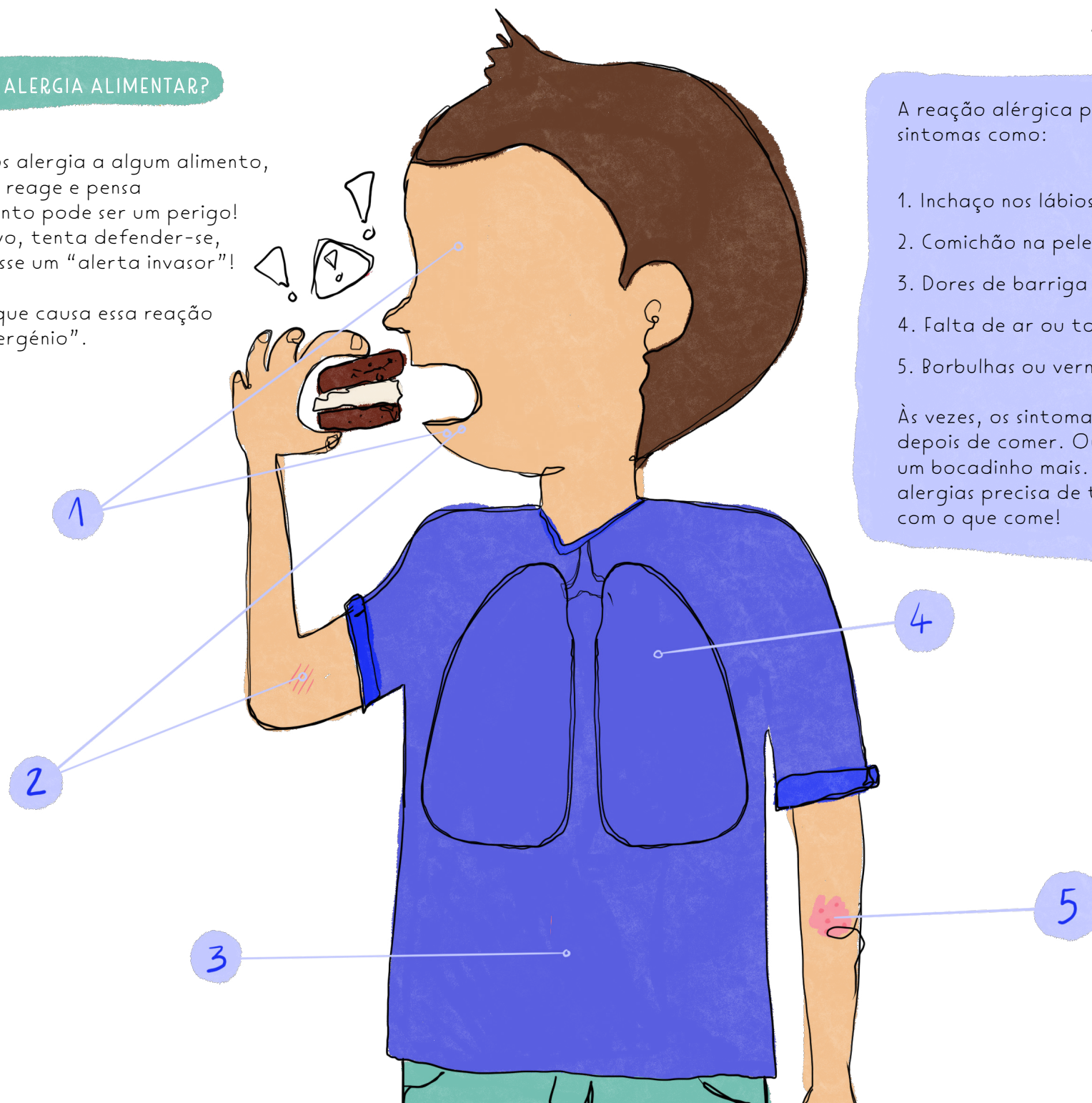
Gertalina



O QUE É UMA ALERGIA ALIMENTAR?

Quando temos alergia a algum alimento, o nosso corpo reage e pensa que esse alimento pode ser um perigo! Por esse motivo, tenta defender-se, como se existisse um “alerta invasor”!

A substância que causa essa reação chama-se “alergénio”.



A reação alérgica pode causar alguns sintomas como:

1. Inchaço nos lábios, olhos ou cara
2. Comichão na pele ou na boca
3. Dores de barriga ou vômitos
4. Falta de ar ou tosse
5. Borbulhas ou vermelhidão

Às vezes, os sintomas aparecem logo depois de comer. Outras vezes, demoram um bocadinho mais. Por isso, quem tem alergias precisa de ter muito cuidado com o que come!

SABES A DIFERENÇA ENTRE UMA ALERGIA E UMA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR?

Parecem iguais, mas não são!

Alergia alimentar: O corpo reage como se o alimento fosse um “inimigo”. Pode ser muito perigoso!

Intolerância alimentar: O corpo tem dificuldade em digerir certos alimentos, o que pode causar dor de barriga, gases ou inchaço. Também debes evitar o consumo dos alimentos que te trazem mal-estar para não fiques doente e, um dia, não te tornares também alérgico.

Exemplos de intolerâncias:

Intolerância à lactose (no leite)

Intolerância ao glúten (sensibilidade ao gluten não celíaca – cereais como o trigo, centeio, cevada)



OS 14 ALERGÉNIOS

Sabias que há 14 alimentos que são considerados mais perigosos para quem tem alergias? Estes alimentos devem ser sempre bem identificados nos rótulos e nas ementas que encontras no refeitório da tua escola, conforme definido na lei*!

ESTES SÃO OS 14 ALERGÉNIOS:

- Glúten (ex.: trigo, centeio, cevada, aveia)
- Crustáceos (ex.: o camarão)
- Ovos
- Peixe
- Amendoins
- Soja
- Leite
- Aipo
- Mostarda
- Tremoço
- Frutos de casca rija (ex.: nozes, amêndoas, avelãs, caju)
- Sementes de sésamo
- Dióxido de enxofre e sulfitos (ex.: vinagre)
- Moluscos (ex.: mexilhão e polvo)

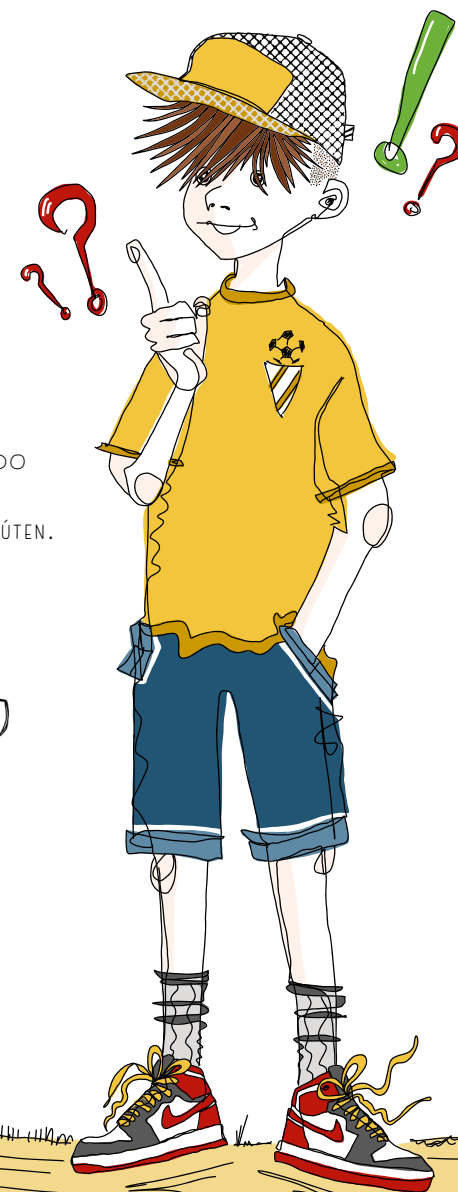
*Regulamento (UE) n.º 1169/2011. É este o nome da lei que obriga a indicar os alergénios nos alimentos embalados e nos menus dos refeitórios e restaurantes!

OS ALERGÊNIOS MAIS CONSUMIDOS - O GLÚTEN

O glúten está presente em cereais como o trigo, o centeio e a cevada. Estes cereais existem em muitos alimentos, como o pão, as massas, as bolachas, os cereais de pequeno-almoço e as farinhas.

SIMÃO CURIOSO

“ O SIMÃO NÃO PÁRA QUIETO: FALA, CORRE, INVENTA, PERGUNTA — TUDO AO MESMO TEMPO! MAS HÁ UMA COISA QUE O OBRIGA A PARAR E PENSAR: O GLÚTEN. — “ESTE PÃO TEM FARINHA DE TRIGO? ENTÃO NÃO É PARA MIM.” NO INÍCIO, ESQUECIA-SE SEMPRE. AGORA JÁ É ELE QUE AVISA OS AMIGOS E ATÉ DÁ IDEIAS PARA NOVOS LANCHES SEM GLÚTEN. ”



OS ALERGÊNIOS MAIS CONSUMIDOS - O LEITE

Algumas pessoas não podem beber leite, nem comer os seus derivados, como queijo e iogurte. Mas, por vezes, o leite está presente noutros alimentos, como bolachas, biscoitos, sobremesas e até refeições já prontas.



DETETIVE MAURÍCIO

“O MAURÍCIO ADORA LIVROS! LÊ DE TUDO: MAPAS, RÓTULOS DE ALIMENTOS E ATÉ O MENU DA CANTINA. FOI ASSIM QUE DESCOBRIU QUE O LEITE ESTÁ ESCONDIDO EM MUITOS ALIMENTOS. — “ATENÇÃO! O MENU DE HOJE TEM NATAS. NÃO É PARA MIM, TENHO DE PEDIR AJUDA AO ALMOÇO!” HOJE É ELE QUE AJUDA OS COLEGAS A DECIFRAR OS INGREDIENTES COM NOMES ESQUISITOS.”

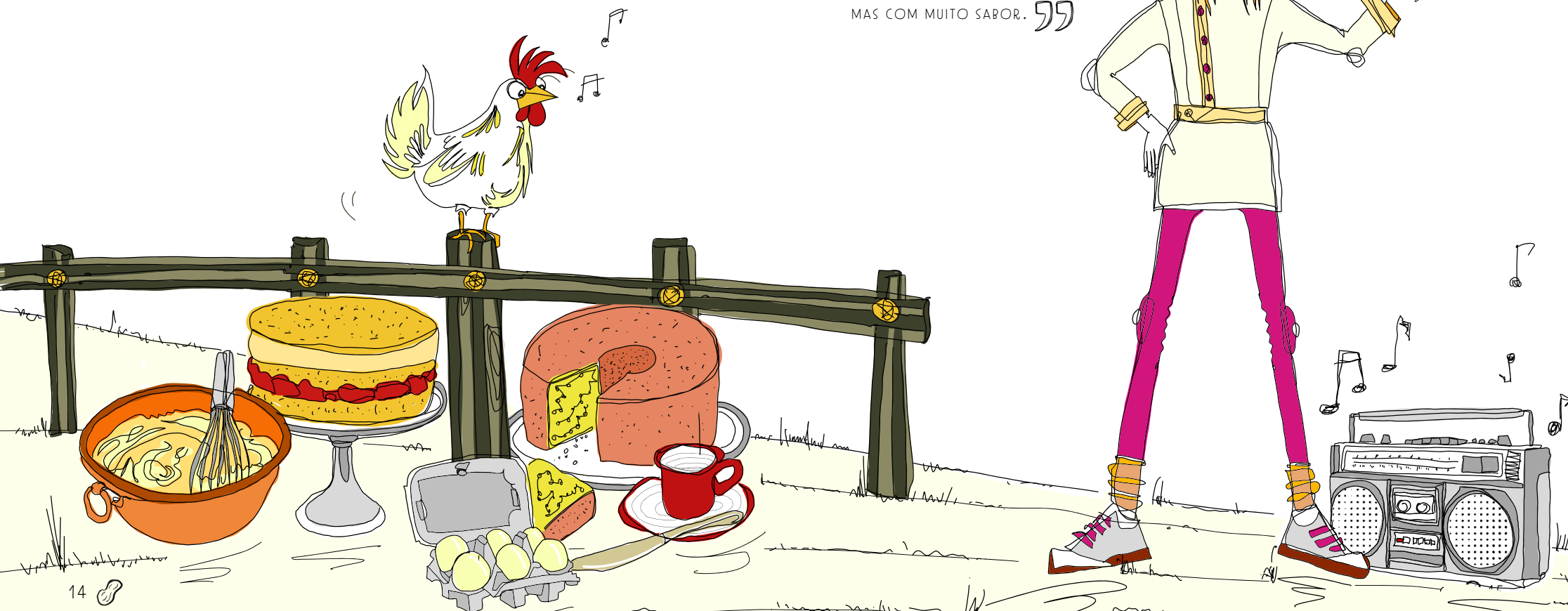


OS ALERGÊNIOS MAIS CONSUMIDOS - O OVO

O ovo é um alimento muito utilizado na culinária, mas algumas pessoas têm alergia à clara ou à gema. Além do ovo em si, as pessoas com alergia devem evitar todos os produtos que contenham ovo, como bolachas, biscoitos, bolos, massas, refeições pré-preparadas.

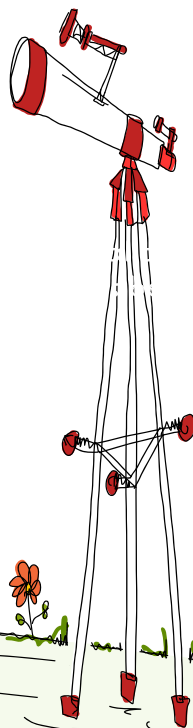
CHEF JOANA

“A JOANA ADORA PASSAR HORAS NA COZINHA COM A FAMÍLIA. MAS HÁ UMA COISA QUE ELA APRENDEU COM UM SUSTO: NÃO PODE COMER OVOS. — “ADORO BOLOS E BOLACHINHAS, MAS TENHO DE TER MUITA ATENÇÃO! AGORA É ESPECIALISTA EM RECEITAS “À JOANA” — SEM OVO, MAS COM MUITO SABOR. ”



OS ALERGÊNIOS MAIS CONSUMIDOS - O AMENDOIM E OS FRUTOS SECOS

Os amendoins e os frutos secos (como nozes, amêndoas, avelãs e cajus) podem causar alergias em algumas pessoas. Essas alergias são bem fortes, e o corpo pode reagir rapidamente. As pessoas com alergia devem ser muito cuidadosas com a ingestão de bolachas, chocolates, farinhas e refeições pré-preparadas.



MAFALDA SEMPRE-ALERTA

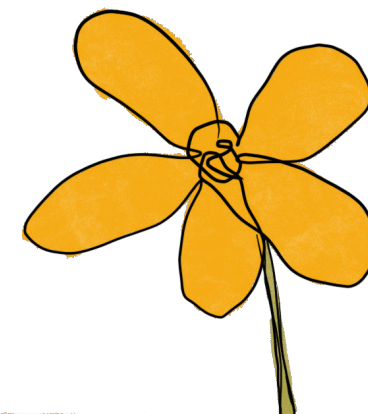
“A MAFALDA ESTÁ SEMPRE PRONTA PARA AGIR! SE ALGUÉM SE MAGOA OU HÁ ALGUM PROBLEMA, É LOGO A PRIMEIRA A PEDIR AJUDA! E MESMO SENDO ALÉRGICA A FRUTOS SECOS, NÃO FAZ DISSO UM DRAMA. — “SE TIVER AMÊNDOAS, DIGAM-ME, ESTÁ BEM? EU COMO OUTRA COISA!” E FICA SEMPRE PERTO DOS AMIGOS, PRONTA PARA BRINCAR E AJUDAR!”



COMO DEVES EVITAR OS ALERGÊNIOS - LER OS RÓTULOS É ESSENCIAL!

Antes de comer um alimento embalado,
é preciso ver o rótulo!

Procura a lista de ingredientes
e vê se algum dos 14 alergénios está lá.
Geralmente estão em destaque
(em **negrito**, *itálico* ou sublinhado).



BOLACHAS MARIA

Ingredientes:

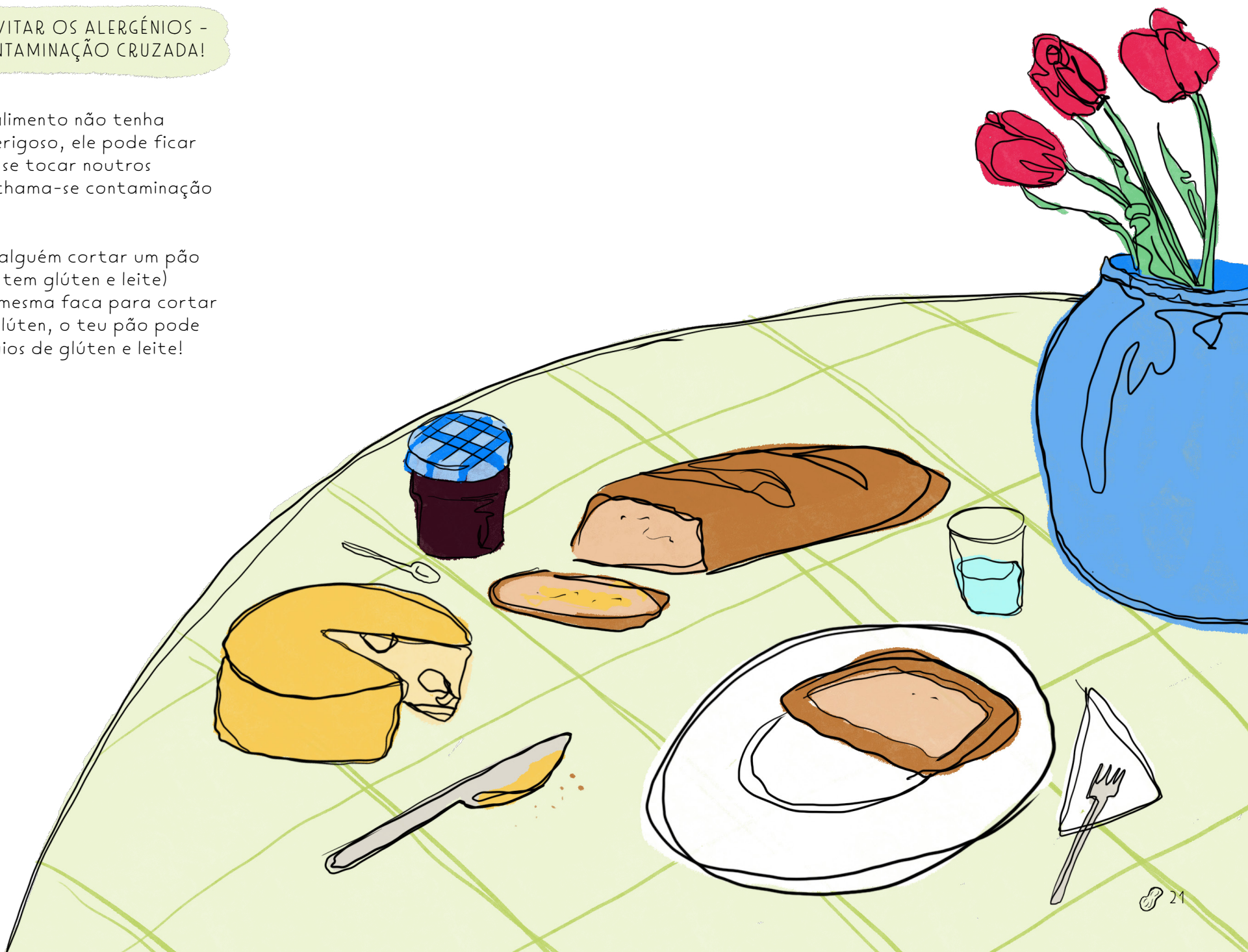
Farinha de **TRIGO**, açúcar, gordura de palma,
xarope de glicose e frutose, lactose (**LEITE**),
levedantes (hidrogenocarbonato de sódio
e hidrogenocarbonato de amónio), sal,
emulsionante (lecitina de **SOJA**). → Atenção
ao **trigo** (glúten), ao **leite** e à **soja**!

Se tens uma alergia e vires o ingrediente
perigoso, não comas! E se não tiveres
a certeza... pergunta a um adulto!

COMO DEVES EVITAR OS ALERGÊNIOS - ATENÇÃO À CONTAMINAÇÃO CRUZADA!

Mesmo que um alimento não tenha o ingrediente perigoso, ele pode ficar “contaminado” se tocar noutros alimentos! Isto chama-se contaminação cruzada.

Por exemplo: Se alguém cortar um pão com queijo (que tem glúten e leite) e depois usar a mesma faca para cortar o teu pão sem glúten, o teu pão pode ficar com vestígios de glúten e leite!



OS ALERGÉNIOS NÃO FAZEM MAL A QUEM NÃO É ALÉRGICO

Não é preciso ter medo dos alimentos
com alergénios!

Estes alimentos não são maus – só são
perigosos para quem é alérgico.
Para os outros, podem ser super saudáveis
e saborosos!

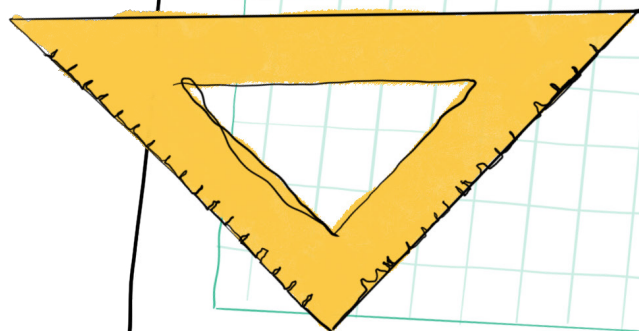
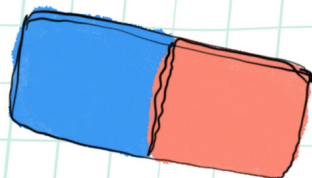
O importante é respeitar aqueles
que têm alergias e ajudar a evitar riscos.



REGRAS DE PROTEÇÃO PARA TODOS!

Aqui vão algumas dicas importantes:

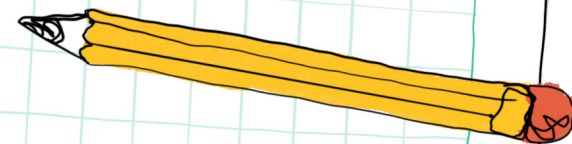
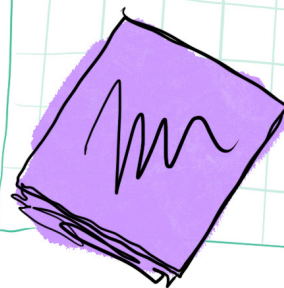
Quando fores almoçar ou lanche com os teus amigos, não partilhes a tua refeição porque os teus colegas podem ter alergia a algum alimento. Partilhar é bonito, mas queremos que todos fiquem bem depois de comer!



- Lava sempre as mãos antes e depois de comer.
- Se lemares lanche para a escola, guarda-o numa caixa limpa e fechada.
- Não troques talheres ou copos com os colegas.

Conta sempre a um adulto se vires alguém a sentir-se mal depois de comer.

Se tens alergia ou intolerância a algum alimento e comeres fora de casa (refeitório, restaurante), não te esqueças de avisar os adultos (professores ou responsáveis do local onde vais comer).



RECEITAS SEM PORQUÊS

Quando temos alergias alimentares, não significa que somos alérgicos a todos os alimentos. Por esse motivo, existem muitas receitas que puedes adaptar, substituindo ou retirando apenas o alimento que te provoca alergia.

Nas receitas que se seguem, puedes ver como é fácil substituir os alergénios mais comuns por outros alimentos que também te fazem bem.

Segue as receitas através dos QR Codes.

NOTA MUITO IMPORTANTE: alguns alimentos podem conter alergénios escondidos, muitas vezes devido a contaminação cruzada. Os alergénios diferem muito entre marcas, pelo que, para garantir a segurança das receitas, é sempre obrigatório ler com muita atenção a lista de ingredientes de todos os produtos utilizados para confeccionar as receitas.

PANADINHOS DE FRANGO

(Sem glúten, sem ovo)

INGREDIENTES: (para 4 pessoas)

4 peitos de frango	1 colher de sopa de orégãos secos
200 g de cereais cornflakes sem glúten	4 colheres de sopa de azeite
1 iogurte natural	salsa fresca picada q.b.
2 dentes de alho	meia colher de café de sal
Sumo e raspa de 1 limão	

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pede ajuda a um adulto para cortar o frango em tirinhas finas.
2. Tempera o frango com o iogurte, alho picado, sumo e raspa de limão, orégãos e sal.
3. Coloca os cornflakes dentro de um saco de plástico, fecha e esmaga os cereais. Passa para uma taça e mistura com a salsa picada.
4. Pincela as tirinhas de frango temperadas com o azeite e passa pelos cornflakes para ficarem bem panadas.
5. Coloca as tirinhas já panadas no tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.
6. Pede ajuda a um adulto para colocar o tabuleiro no forno, pré-aquecido a 180°C, cerca de 35 minutos.



Vê aqui o vídeo desta receita preparada pelos mini-chefes da Gertal!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
509	121	1,1	0,3	8,3	0,4	19,5	0,2

HAMBURGER DE GRÃO COM LEGUMES

(Sem glúten, sem ovo, sem leite, sem soja)

INGREDIENTES: (para 4 pessoas)

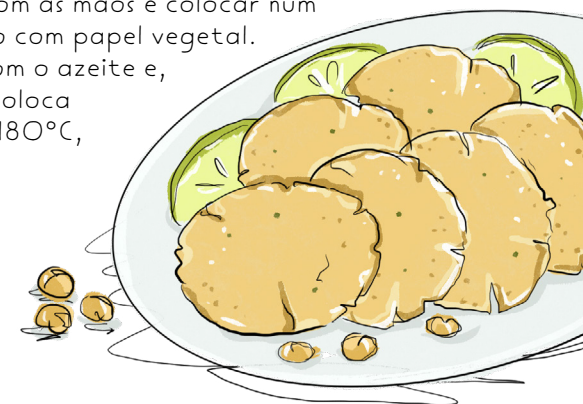
1 frasco de grão-de-bico cozido	2 colheres de sopa de amido de milho
1 curgete pequena	1 dente de alho
1 cenoura pequena	2 colheres de sopa de azeite
1 cebola pequena	meia colher de café de sal
	orégãos secos q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pede ajuda a um adulto para utilizar um processador de alimentos e picar a cebola, a cenoura, a curgete e o alho.
2. Acrescenta o grão-de-bico escorrido, o amido de milho, o sal e os orégãos e tritura até obter uma pasta.
3. Moldar os hambúrgueres com as mãos e colocar num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.
4. Pincela os hambúrgueres com o azeite e, com ajuda de um adulto, coloca no forno, pré-aquecido a 180°C, cerca de 20 minutos.



Vê aqui o vídeo desta receita preparada pelos mini-chefes da Gertal!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
980	234	4,9	0,6	35,0	2,3	11,5	8,2

BOLO DE CHOCOLATE E ÁGUA

(Sem ovo e sem leite)

INGREDIENTES: (para 8 fatias)

500 ml de água quente
100 g de farinha de arroz
150 g de açúcar amarelo

50 g de cacau em pó
1 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Mistura todos os ingredientes secos numa taça grande.
2. Pode ajudar a um adulto para ferver a água e adicionar na taça. Mexer muito bem.
3. Verter a massa para uma forma de bolo forrada com papel vegetal e levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, cerca de 15 minutos.



Vê aqui o vídeo desta receita preparada pelos mini-chefes da Gertal!

Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
617	147	1,1	0,6	32,2	17,6	2,5	0,6

PAPAS DE AVEIA COM BANANA

(Sem leite)

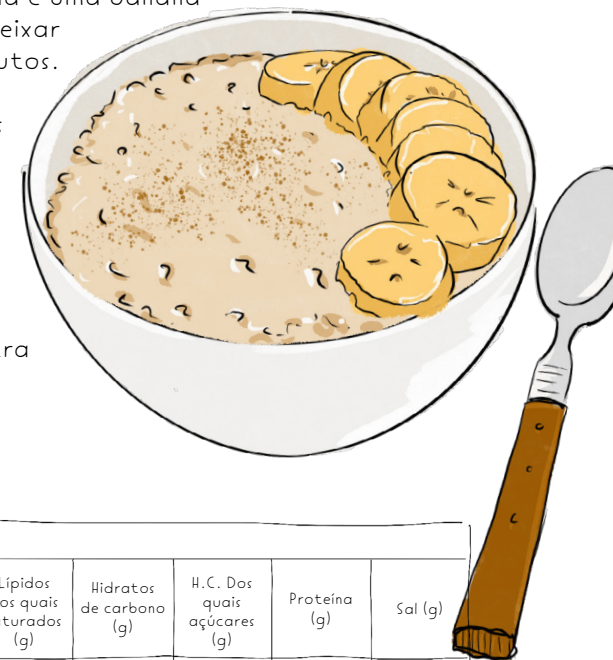
INGREDIENTES: (para 4 pessoas)

8 c. sopa de flocos de aveia
300 ml de água
casca de 1 limão

1 pau de canela
2 bananas médias
canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Corta a banana em rodela.
2. Com a ajuda de um adulto, coloca a aveia, a água, o limão, a canela e uma banana dentro de um tacho e deixar cozinhar cerca de 8 minutos.
3. Quando a papa estiver pronta, divide em taças pequenas e serve com a restante banana fresca e canela em pó a gosto.



Nota: se preferires podes substituir a banana por outra fruta que gastes mais!

Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
466	111	1,4	0,3	21,0	7,5	3,5	2,5

CREPES DE LARANJA

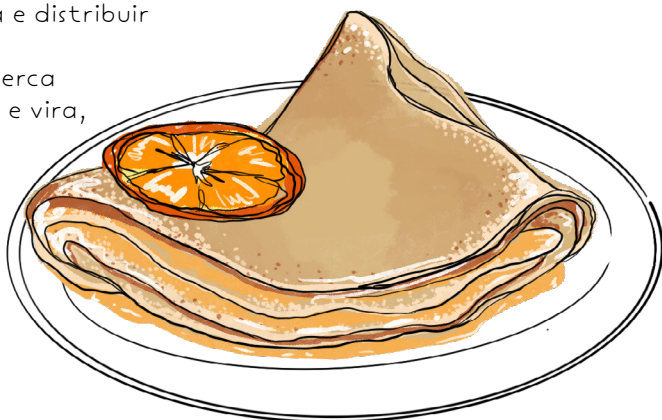
(Sem glúten)

INGREDIENTES: (para 4 pessoas)

- 2 ovos
- Sumo e raspa de 1 laranja
- 2 c. sopa de polvilho doce
- 1 c. sopa de farinha de arroz
- 1 c. sopa de azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Mistura todos os ingredientes numa taça e bate bem até obter um creme liso.
2. Pede ajuda a um adulto para cozinhar os crepes numa frigideira antiaderente: verter a massa com uma concha e distribuir pela frigideira.
3. Deixa cozinhar cerca de 2 a 3 minutos e vira, cozinhando mais 1 minuto do outro lado.
4. Deves repetir o processo até terminar toda a massa!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
674	161	5,5	1,3	20,8	3,2	6,6	0,9

PIPOCAS CASEIRAS

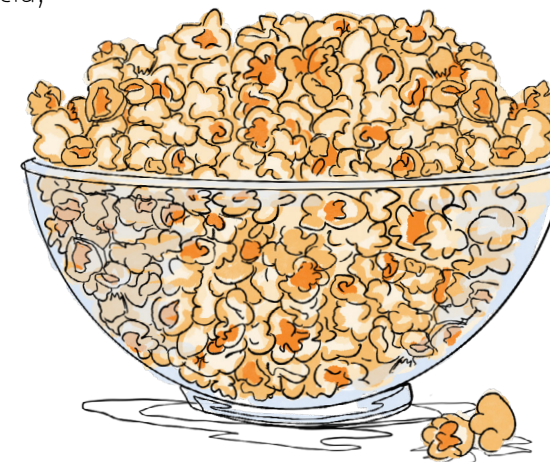
(Sem alergénios)

INGREDIENTES: (para 4 pessoas)

- 6 colheres de sopa de milho para pipoca
- 1 colher de sopa de óleo de girassol
- canela em pó (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Coloca o óleo e o milho numa panela grande.
2. Pede ajuda a um adulto para levar a panela ao lume, com tampa. Devem agitar a panela várias vezes até todas as pipocas “explodirem” (sempre com a tampa).
3. Retira as pipocas para uma taça e polvilha com canela, se gostares!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
1625	388	8,0	1,2	68,0	0,0	9,0	2,8

JOGO 1:

Encontra seis alergénios na sopa de letras.

**JOGO 2:**

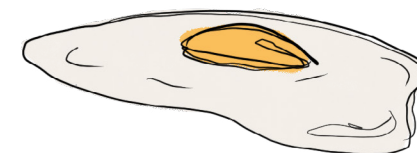
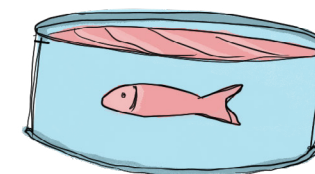
Liga o alergénio ao alimento correto.

GLÚTEN

PEIXE

LEITE

OVO

Se quiseres saber mais ou precisares de apoio,
podes contactar estas duas entidades:Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica
<https://www.spaic.pt/>Associação Portuguesa de Celiacos
<https://www.celiacos.org.pt/>

