



ALERGIA ALIMENTAR

Dicas para se manter seguro em casa



Quando um membro da família é diagnosticado com alergia alimentar, a vida em casa torna-se um pouco mais desafiadora. Ao mudar a forma como você compra, cozinha e limpa, você pode desfrutar de refeições seguras para todos. Transforme sua casa em seu “espaço seguro” com essas dicas.

Abastecendo a cozinha

- Aprenda a ler os rótulos dos alimentos e certifique-se de que todos na família também o façam. Mantenha nosso folheto informativo sobre como ler um rótulo de alimento preso na geladeira ou na porta da despensa.
- Separe alimentos seguros e inseguros. Atribua prateleiras específicas na despensa e na geladeira e guarde todos os alimentos em recipientes fechados.
- Rotule os alimentos problemáticos ou os seguros – o que for mais fácil. Adesivos codificados por cores podem ajudar.
- Abasteça-se de alimentos essenciais e tenha substitutos seguros à mão.
- Tenha conjuntos separados de utensílios para manusear alimentos seguros e não seguros. Algumas famílias até usam pratos separados (geralmente designados por cores diferentes)





Cozinhar e limpar

- Todos os membros da família devem lavar as mãos antes e depois de comer para evitar a transmissão de alérgenos alimentares.
- Limpe balcões e mesas depois de preparar os alimentos e depois de fazer as refeições. Para remover eficazmente as proteínas alimentares das superfícies, lave-as com água e sabão.
- Pratique a preparação adequada dos alimentos para evitar contato cruzado. Limpe completamente balcões, tábuas de corte, facas, fatiadores, colheres, copos medidores, tigelas e outros equipamentos entre os alimentos.
- Cuidado com os alérgenos transportados pelo ar durante o cozimento ou preparação de alimentos. Os exemplos incluem ferver leite, fritar peixe ou ovos e usar leite em pó ou farinha de trigo. Os familiares com alergia alimentar podem precisar manter uma distância segura nesses momentos. O ar estará livre de alérgenos 30 minutos após o preparo destes alimentos.

Adaptando Rituais Familiares

- Crie zonas livres de alimentos em sua casa. Considere restringir as refeições apenas à cozinha e à sala de jantar.
- Para crianças pequenas, arranjos fixos de assentos à mesa podem ser úteis. Isto desencorajará os irmãos mais novos de partilharem “gostos”.
- Monte um kit de emergência com seus medicamentos, adrenalina e Plano de Ação de Emergência para Alergia Alimentar e Anafilaxia. Você pode querer ter dois ou mais kits – um que fique em casa, em um local conveniente e seguro que todos conheçam, e outro que viaje com você, outro na casa de parentes e até na bolsa ou no porta luva do carro

O conteúdo deste folheto é apenas a título informativo.
Seu alergista pode lhe fornecer mais informações sobre alergia alimentar.

Adaptado de **FARE**® - Food Allergy Research and Education

