

Como Evitar Contato Cruzado com Alimentos

Este folheto vai ajudar a evitar contato cruzado e prevenir reações alérgicas a alimentos



O que é contato cruzado?

Contato cruzado ocorre quando alérgenos de um alimento entram em contato com outro alimento. Isso acontece de modo não intencional e pode ter quantidades mínimas de alérgeno que são invisíveis.

Qual a diferença entre contato cruzado e contaminação cruzada?

Contaminação cruzada é quando bactérias ou vírus entram na sua comida e a tornam insegura para comer. Quando isso acontece, cozinhar a comida remove as bactérias ou vírus e diminui suas chances de ficar doente.

Isso não é o mesmo que contato cruzado com alérgenos alimentares. O processo de cozimento **não remove alérgenos da comida**.

Alguns exemplos de contanto cruzado



- **Contato cruzado direto:** Por exemplo, se croutons são adicionados a uma salada e depois retirados, o contato cruzado direto ocorreu e o alérgeno alimentar permanece nos outros ingredientes.



- **Contato cruzado indireto:** Um utensílio de cozinha, mãos ou uma superfície de preparação de alimentos que tem ou teve o alimento ao qual você é alérgico é usado para preparar um alimento seguro, ao qual você não é alérgico. Agora, o alimento seguro contém alimento inseguro.

Adaptado de

O que você pode fazer para prevenir um contato cruzado?

Prevenindo contato cruzado

- ✓ Crie o hábito de sempre ler o rótulos, certificando-se que a alimento não esta presente
- ✓ Lave utensílios, tábuas de corte e panelas com água e sabão antes e depois de usá-los.
- ✓ Use utensílios e pratos separados para os alimentos seguros. Use cor diferente para utensílios de cozinha
- ✓ Se precisar cozinhar vários alimentos, sempre cozinhar os alimentos seguros primeiro
- ✓ Mantenha alimentos seguros cobertos e longe de alimentos de risco
- ✓ Se você cometer um erro, comece tudo novamente. Mesmo uma quantidade mínima de contato cruzado torna um alimento inseguro.
- ✓ Se você tocar em um alérgeno, lave as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer outra coisa. Álcool em gel ou água por si só não removerão os alérgenos.
- ✓ Limpe balcões e mesas com água e sabão ou desinfetante e toalha descartável. Lave todos os utensílios, panelas e frigideiras na lava-louças ou use água quente e sabão. Deixe secar ao ar.
- ✓ Não compartilhe alimentos, bebidas ou utensílios. Ensine as crianças a não compartilharem isso quando estiverem na escola ou com amigos.

Quais são os principais alimentos causadores de alergia alimentar?

9 alimentos são responsáveis por cerca de 90% das reações, mas uma pessoa pode ser alérgica a qualquer alimento. Os principais alimentos são:

- Frutos do mar (Isso inclui camarão, caranguejo ou lagosta, mas **não inclui** mariscos, mexilhões ou ostras)
- Ovo
- Peixes com escamas (ex. tilápia, atum, etc.)
- Leite
- Amendoim
- Nozes (ex. amêndoas, avelã, castanha de caju, do Pará, etc.)
- Gergelim
- Soja
- Trigo



Aprenda mais sobre alergia alimentar em
www.pulmolab.com.br