

ALÈRGENS ALIMENTÀRIS



- La majoria de les persones poden menjar una gran varietat d'aliments, però hi ha un petit percentatge de població que aquests els hi produeixen efectes adversos. És el que s'anomenen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.



La intolerància es produeix quan l'organisme no és capaç de processar o digerir un compost dels aliments, el que pot causar problemes digestius, **com nàusees, vòmits, inflamació i dolor abdominal, recargolaments i episodis de diarrea.** Una intolerància alimentària també pot estar darrere de problemes *dermatològics, com acne; neurològics, com mal de cap o migranya, i endocrins, impedint la pèrdua o control de pes.* Tot i que la intolerància pot ser molesta i tenir un impacte negatiu en la qualitat de vida, no és tan perillosa o greu com una al·lèrgia.



L'al·lèrgia es produeix quan l'organisme entra en contacte amb un al·lergen, és a dir una substància que l'organisme identifica com una amenaça i per defensar-se d'ella desencadena un procés inflamatori mitjançant la producció d'anticossos IgE, causant des vermellors, erupcions o llagrimaig fins edemes , inflamació de llavis i boca, problemes respiratoris o xoc anafilàctic, **una reacció al·lèrgica greu que pot causar la mort.**



MALGRAT EXISTEIXEN MÉS DE 1800 ELEMENTS
CLASSIFICATS COM A POSSIBLES ALÈRGENS, S'HAN
FIXAT 14 COM ELS MES COMUNS DINS
L'ALIMENTACIÓ

Reglament (UE) N° 1169/2011



EL REGLAMENT UE 1169/2011, APLICABLE A TOTA LA UNIÓ EUROPEA, OBLIGA A SUBMINISTRAR EN ELS ESTABLIMENTS D'HOSTALERIA LA INFORMACIÓ DELS PLATS AMB AL·LÈRGENS PERQUÈ QUALSEVOL CIUTADÀ SÀPIGA QUÈ POT MENJAR O QUÈ NO POT MENJAR, EN IGUALTAT DE CONDICIONS QUE UN ALTRE I SENSE HAVER DE IDENTIFICAR-SE NI DEMANAR TRACTE ESPECIAL. ES TRACTA AIXÍ DE GARANTIR L'ABSÈNCIA D'AL·LÈRGENS EN DETERMINATS PLATS PERQUÈ ES PUGUIN CONSUMIR SENSE RISC. AQUESTA NOVA REGLAMENTACIÓ ÉS APLICABLE A PARTIR D'EL 13 DE DESEMBRE DE AL 2014.



L'INCOMPLIMENT DEL QUE ESTABLEIX SOBRE AL·LÈRGENS EN UN RESTAURANT ESTÀ TIPIFICAT COM GREU EN LA LLEI 17 DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA I NUTRICIÓ, **L'IMPORT DE LA SANCIÓ PER AQUEST INCOMPLIMENTS ESTÀ ENTRE 5.001 I 20.000 €.**



Cereals que contenen gluten. Es poden trobar en aliments elaborats amb farina i amb midons com ara el pa, la pasta, algunes salses, productes càrnics,...



Lactosa. A més de la llet, també s'hi inclouen els seus derivats. Aquests poden ser la mantega, els formatges, la nata i els iogurts.

Ous. A més de l'ou, també s'hi inclouen els seus derivats. Es pot trobar en productes com ara la maionesa, la pasta així com també alguna salsa.



Peix. A més del peix, també s'hi inclouen els productes derivats elaborats amb aquest producte. Es pot trobar en salses de peix, en brous,...



Crustacis. Inclouen, entre d'altres, les gambes, els escamarlans, els crancs. Es poden trobar en cremes, salses, brous,...



Mol·luscs. Es poden trobar en cremes, salses o com a ingredient de preparacions culinàries amb peix,





Soja. La soja la podem trobar en productes com ara salses, productes càrnics i, sobretot, en productes per a vegetarians.

Fruits secs. Inclouen les ametlles, les avellanes, les nous, els anacards i també els festucs. Es poden trobar en alguns pans i algunes salses.



Cacauets. A més dels mateixos cacauets també s'hi inclouen els seus productes derivats com la mantega o la farina.



Mostassa. Inclou tota la planta i les seves llavors.



MOSTASSA

Sulfit. Es fan servir com a conservants en productes com els crustacis o alguns preparats càrnics.

DIÒXID
DE SOFRE
I SULFITS



Sèsam. Inclouen els grans, els brots o les plantes. Es pot trobar en pans, en salses o en amanides.

SÈSAM



Api. Inclouen la planta, les llavors i les arrels. El podem trobar, sobretot, en els brous i les sopes



Tramussos. Inclouen les llavors i la farina de tramussos. Es poden trobar en alguns pans i algunes pastes.



ACTIVITAT:

ESCULL QUATRE RECEPTES DE LES FETES A CLASSE (2 DE DOLÇ I 2 DE SALAT) E IDENTIFICA ELS SEUS ALÈRGENS PRESENTS

