



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE VENCESLAU
SEMEC - SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
COORDENADORIA DA MERENDA ESCOLAR

Carla Sorgi
Carla Sorgi
Nutricionista
CRN-3 69358/P

ORIENTAÇÃO ALIMENTAR PARA CRIANÇAS COM ALERGIA AO OVO

A alergia acontece quando o sistema imunológico identifica o alimento como um corpo estranho e o ataca, gerando os sintomas. A alergia ao ovo pode ser principalmente pela clara (parte branca) devido a presença de proteínas. Por mais que seja mais comum a alergia pela clara do ovo, é impossível separar completamente a gema da clara para consumo, podendo gerar uma contaminação cruzada e ocasionar os sintomas.

Quais alimentos podem apresentar ovo?	Produtos de panificação, bolos, massas, caldo de carne, cereais matinais, farinhas para bolos, doces, biscoitos, recheios cremosos, creme, macarrão de ovo, gemada, torrada francesa, sorvete, raspas de limão, bebidas de cacau maltado (ex: Ovomaltine), marshmallow, maionese, merengues, muffins, macarrão instantâneo, omeletes, panquecas, produtos de carne processada (por ex., mortadela, bolo de carne, almôndegas, linguiças), pudins, molhos para salada, sorvetes, suflês e sopas.
Quais produtos podem apresentar ovo?	Shampoos, cosméticos e produtos farmacêuticos.

O que olhar no rótulo dos produtos (lista de ingredientes) que possa indicar que contém ovo:

- Albumina.	- Fosvitina.
- Grânulo.	- Lipovitelina
- Ovovitelina.	- Liozima (E1 105).
- Clara.	- Simplese.
- Lipoproteína de baixa densidade.	- Ovoglobulina.
- Plasma	- Ovomucina.
- Conalbumina.	- Gemada.
- Lecitina.	- Ovomucóide.
- Ovo de galinha.	- Ovotransferrina.
- Flavoprotéina.	- Vitelina.
- Livetina	- Globulina.
- Ovo em pó.	- Ovoalbumina.

O que é contaminação cruzada?

É a transferência de substâncias de uma superfície para outra. Pode acontecer tanto nas indústrias como nas cozinhas. Exemplos de contaminação cruzada: usar os mesmos utensílios em preparações com ovo e as sem, não higienizar as mãos na troca de preparações, cozinhar os alimentos todos juntos e depois separar na distribuição, etc.

Alguns dos sintomas que podem ser ocasionados pela alergia:

- Dor abdominal, diarreia, náuseas, vômitos, cólicas estomacais
- Irritação na pele, coceira, eczema
- Chiado no peito, congestão nasal, falta de ar, tosse repetida
- Choque, colapso circulatório
- Dor de garganta, dificuldade para engolir
- Pele pálida ou azulada
- Tontura, vertigem, desmaio, pulso fraco

Caso os sintomas fiquem mais sérios:	
Verifique se a pele está pálida, fria e úmida. Veja se o pulso está fraco, se há dificuldade para respirar, confusão e perda de consciência.	
Se SIM:	Ligue para o serviço de emergência local. Certifique-se de que o indivíduo afetado esteja deitado com as pernas elevadas.

Procure um médico e caso ele indique remédios diariamente ou em casos de emergência, avise a escola!