



# AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

EN EDAT ESCOLAR

“Aprendre a menjar i adquirir bons hàbits d'alimentació  
és promoció de la salut”

**Programa Factor Q – Ajuntament de Vic**  
**Col·legi Escorial - Vic**  
**Meritxell Bansell - Nutricionista**  
**10 de març de 2015**

## OBJECTIUS

1. Conèixer bé què és una al·lèrgia o intolerància alimentària.
2. Aconseguir una dieta equilibrada sense mancança de nutrients.
3. Afavorir el creixement dels nens.

## INTOLERÀNCIA I AL·LÈRGIA ALS ALIMENTS

	<b>AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA</b>	<b>INTOLERÀNCIA ALIMENTÀRIA</b>
<b>QUÈ ÉS?</b>	Resposta immunològica exagerada de l'organisme que es produeix en persones hipersensibles.  Pot desaparèixer.	Incapacitat de consumir certs, en aquest cas, no desencadena reaccions dl sistema immunitari.  És permanent, no desapareix.
<b>COM ES PRODUEIX?</b>	Ingesta, inhalació o contacte amb un aliment determinat o els seus derivats.	Sobretot, ingesta d'un aliment determinat o els seus derivats.
<b>QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES?</b>	Irritació de la mucosa, que pot provocar trastorns greus, fins i tot a desencadenar una anafilaxi. També, diarrea, vòmit, inflor abdominal i general del cos, dermatitis o altres problemes dermatològics.	Principalment, problemes digestius com vòmit, diarrea, distensió abdominal... en algun cas, també problemes dermatològics.
<b>QUIN ÉS EL TRACTAMENT?</b>	Evitar el contacte amb aliments i derivats que provoquen el problema, una dieta estricte sense l'ingredient o aliment al·lergogen.	Dieta estricte sense l'ingredient o aliment al·lergogen.

Per a les persones afectades,  
**la única manera d'evitar aquestes reaccions és**  
**no consumir els aliments que les causen, ja que petites quantitats poden arribar a desencadenar els símptomes.**

## ELS NUTRIENTS INDISPENSABLES DELS NENS

<b>CALCI</b>	Làctics i també les ametlles, vegetals de fulla verda, sèsam i peix petit (espines). Necessari per a la formació del sistema osteoarticular.
<b>FERRO</b>	Carns vermelles, rovell d'ou, espinacs, lleties i remolatxa. Es recomana la vitamina C per facilitar l'absorció de ferro. Necessari per transportar oxigen a la sang i per a processos metabòlics.
<b>IODE</b>	Productes del mar: sal marina, peix de mar i algues. Necessari per un correcte desenvolupament neuronal i afavorir la funció cognitiva.
<b>SODI</b>	La seva ingesta s'ha de moderar evitant l'addició de sal als aliments ja cuinats. En menjadors escolars estan prohibits els salers.
<b>OMEGA 3</b>	Peix blau, fruits secs, llavors i algues. Important per processos cognitius com al memòria, l'atenció i la concentració.
<b>VITAMINA D</b>	Làctics i el sol. Necessària pel creixement i desenvolupament normal dels ossos ja que ajuda a fixar el calci als ossos i funció muscular.
<b>PROTEÏNES</b>	Carn, peix, ous, proteïnes vegetals. El repartiment seria el següent <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5 àpats peix</li> <li>○ 4 àpats carn</li> <li>○ 2 àpats ou</li> <li>○ 2 àpats proteïna vegetal (llegums + cereal)</li> <li>○ 1 àpat pernil</li> </ul> Augmenta 10 g la quantitat de carn a cada àpat: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 anys: 30-40 g</li> <li>○ 3 anys: 50 g</li> <li>○ 4 anys: 60 g</li> <li>○ 5 anys: 70 g</li> <li>○ 6 anys: 80 g</li> <li>○ A partir dels 7 anys = 90-100 g</li> </ul>
<b>HIDRATS DE CARBONI COMPLEXOS</b>	Cereals com arròs, quinoa, mill, cuscús; pasta, sèmola, pa, patates i llegums. A cada àpat hi ha d'haver 1 d'aquests aliments ja que són la principal font d'energia de l'organisme.
<b>FIBRA</b>	Fruites i verdures. Cal augmentar la varietat. Si costa que els nens en mengin, es poden consumir en forma de truites, per farcir creps o canelons, gratinades amb formatge i beixamel...

## ALIMENTS QUE PODEN PROVOCAR AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA

SUBSTÀNCIA	ALIMENTS I DERIVATS	DÈFICIT DE NUTRIENTS	ALIMENTS ALTERNATIUS
<b>GLUTEN</b>	Blat, civada, ordi, espelta, kamut, sègol, i dervats.  Farines, brioixeria, pasta, pa ratllat, caldos...	Hidrats de carboni  Fibra	Cereals sense gluten, com l'arròs, quinoa, mill; i si pot ser en les seves varietats integrals o menys refinades millor, pel contingut en fibra.
<b>LLET DE VACA</b>	Llet i derivats com el iogurt, formatge, mantega...  Alguns embotits i salses industrials contenen proteïnes de llet de vaca o lactosa.	Calci Vitamina D	Begudes vegetals enriquides amb calci i vitamina D, ametlles, peix petit, sèsam
<b>OU</b>	Ou, maionesa, allioli, dolços.	Proteïnes	Carn i peix
<b>FRUITS SECS</b>	Tots els fruits secs: ametlles, avellanes, nous, pinyons, pipes, castanyes... també xocolates i productes de pastisseria, per les traces que hi poden haver.	Àcids grassos omega 3	Peix blau
<b>LLEGUMS</b>	Llenties, cigrons, mongetes, pèsols, soja, cacauets.  Alerta amb les proteïnes vegetals i el surimi, que són a base de soja. També cal vigilar amb l'emulgent Lecitina de soja.	Fibra  Hidrats de carboni	Cereals integrals
<b>PEIX, MARISC, MOL·LUSCS</b>	Tots els peixos, marisc i mol·luscs, i derivats.  Alerta que alguns nens reaccionen només amb l'olor a la peixateria o amb el vapor de la cocció.  Algunes coles poden contenir derivats del peix.	Proteïnes  Àcids grassos omega 3	Carn i ous  Fruits secs

**Afortunadament, entre un 80% i un 90% de nens superen aquestes al·lèrgies abans dels tres anys. Cal ser estrictes amb la dieta i el contacte amb aliments implicats, i sobretot, aconseguir una bona regeneració del budell i la flora intestinal, ja que és una de les barreres immunitàries de l'organisme.**

**Les al·lèrgies a la llet i a l'ou solen desaparèixer, les al·lèrgies als fruits secs, les llegums, el peix i el marisc poden mantenir-se tota la vida.**

## COM PODEM ASSEGURAR UNA DIETA CORRECTE?

Just al saber l'al·lèrgia o intolerància del nen/a...

- Informa't bé sobre la teva al·lèrgia o intolerància per un professional, per evitar dubtes i facilitar els viatges, els menjars a l'escola, fora de casa i que la compra d'aliments sigui més fàcil.
- Pensa en els àpats que farà el nen fora de casa i en cas que no hi hagi opcions d'aliments aptes, emporteu-vos menjar apte de casa.
- Informeu a familiars, amics i sobretot al mestre o professor (escola) perquè ho tinguin present alhora d'escollir un menú o simplement, oferir aliments al nen/a.

Quan compris els productes...:

- Llegeix bé totes les etiquetes.

*Per exemple: el pesto pot contenir cacauets, fruita seca, gluten o llet; i els pastissos i les postres poden contenir massapà (fet amb ametlles) o praliné (fet amb avellanes), a més d'ous, llet i blat que conté gluten.*

### **\*APRENDRE A LLEGIR ETIQUETES:**

- **La normativa d'etiquetatge obliga a remarcar /destacar els ingredients al·lèrgens del producte.**
- **Si n'hi poden haver, però no estan als ingredients, s'han d'especificar a part.**
- **NO HI HA L'OBLIGACIÓ D'INDICAR EL "NO CONTÉ...".**
- En el cas que els productes no vagin envasats, informa't bé sobre possibles contaminacions creuades.
- Al restaurant, demana i que t'informin amb exactitud si els plats que escollis són totalment lliures de l'al·lèrgen en qüestió.

Alhora de preparar el menjar...:

- Extrema les condicions d'higiene a la zona de preparació i manipulació.
- Comprova que les superfícies, els estris i la roba de treball siguin nets, i assegura't que els aliments que es cuinaran són aptes.
- Si guardes aliments en pots, per exemple la pasta o pa ratllat, guarda l'etiqueta o l'envàs del producte i enganxa-la al recipient per evitar confusions.

A l'escola...:

- Cal conèixer bé els ingredients del menú escolar.

- El personal de cuina i menjador han de ser coneixedors dels aliments que ofereixen, els al·lèrgens i contaminacions creuades que poden existir per oferir el menjar de forma totalment segura.
- El nen ha d'aprendre i conèixer els aliments que no li van bé, per rebutjar-los sempre i quan se li ofereixin en algun moment donat.

**L'elaboració de menjars per un nen al·lèrgic o intolerant requereix una atenció especial que s'inicia amb el disseny dels menús i que cal mantenir fins que es serveixi el plat.**

**Recordeu que marques diferents d'un producte poden tenir ingredients diferents.**

**MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA ASSISTÈNCIA!**