

Principais alimentos envolvidos nas alergias alimentares:

- 90% das alergias alimentares são causadas por:

Leite de vaca

Ovos

Amendoim e frutos de casca rija

Peixe

Marisco

Trigo

Soja



3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergénios alimentares mais comuns

- Aipo
- Amendoins
- Cereais contendo glúten
- Dióxido de Enxofre (utilizado como antioxidante e conservante, ex. frutas secas, vinho...)
- Frutos secos
- Leite
- Marisco
- Moluscos
- Mostarda
- Ovos
- Peixe
- Sementes de sésamo
- Soja
- Tremoço

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia ao trigo	
Alimentos a excluir	Esparguete e massas, couscous, farinha de trigo, farinhas de trigo para uso culinário, produtos de pastelaria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha, sopas pré-confecionadas, molhos, seitan.
Ingredientes na rotulagem	Sêmola de trigo, semolina, farelo, gérmen, glúten, malte e amido de trigo, hidrolisado de farelo de trigo.
Preparações culinárias/receitas	Pratos de massa, canja, outras sopas com massas, pastéis salgados (rissóis, croquetes, empadas), panados, piza, lasanha, francesinha.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Chocolates e bombons, patés, enchidos e produtos de charcutaria, pão de centeio, milho, molho de soja, delícias do mar.

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia a Marisco (Crustáceos) e Moluscos	
Alimentos a excluir	Caranguejo; Lagosta; Camarão; Mexilhão; Ostras; Ameijoas; Lulas; Polvo; Chocos.
Preparações culinárias/receitas	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté, recheios de sandes, empadas, rissóis.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, <i>linguine</i> com tinta de choco, empadas, rissóis, paté, sopas pré-confeccionadas.

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia ao ovo	
Alimentos a excluir	Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz), gema e clara de ovo
Ingredientes na rotulagem	Ovo em pó desidratado, albumina, lisozima, lecitina de ovo, apovitelina, aitelina, avidina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovoglicoproteína, ovomucina, ovomucóide.
Preparações culinárias/receitas	Todas as receitas que utilizem ovo. Exemplos: <ul style="list-style-type: none"> • Sopas com ovo (canja), salgados (rissóis, bolinhos de bacalhau, croquetes, panados), maionese, gemada, alimentos pincelados com ovo (empadão, empadas, folhadinhos), omeletes, bacalhau à Brás, bacalhau à Gomes de Sá, salada russa, entre outras receitas que levem ovo. • Bolos, sobremesas, gelados com ovo, entremeios com creme de ovo.
Alimentos processados que podem conter o alérgico	Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pães de leite e bicos de pato), gelados, massas com ovos, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outro), hambúrgueres, salsichas, bolachas.

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia ao Peixe	
Alimentos a excluir	Peixes brancos: pescada, bacalhau, linguado, galo, nero, cherne, corvina, garoupa.
Ingredientes na rotulagem	Peixes azuis: atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia. Farinha de peixe, parvalbumina.
Preparações culinárias/receitas	Caldeirada, pratos de bacalhau, massa de peixe, arroz de marisco, salada russa, farinha de pau com peixe, rissóis, empadas, pasteis de bacalhau, outras receitas com peixe.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Atum em lata; empadas, rissóis, bolinhos de bacalhau; molhos, sopas desidratadas, patés, intensificadores de sabor e caldos de peixe.

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia ao Amendoim e Frutos de Casca Rija	
Alimentos a excluir	Amendoim. Amêndoa. Avelã. Coco. Caju. Noz. Pinhão. Pistacho. Sementes de sésamo.
Amendoim	Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli).
Amêndoa	Pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	
Avelã	Doces, chocolates, bombons, licores e pratos de culinária, pão.
Coco	Óleo de coco, leite de coco, <i>muesli</i> , produtos de pastelaria, chocolates, gelados.
Caju	Alguns pratos de culinária, doces.
Noz	Algumas confeções culinárias, doces, gelados, bolos, pão.
Pinhão	Doces, enchidos (morcela), arroz com pinhões.
Pistacho	Gelados, doces, biscoitos.
Sementes de Sésamo	Cereais, hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, bolachas, aperitivos, cones de gelado, pão.

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia à Soja	
Alimentos a excluir	Soja, feijão de soja, rebentos de soja, tofu, molho de soja, molho <i>shoyu</i> , miso, farinha de soja, óleo de soja.
Ingredientes na rotulagem	Lecitina de soja (E322). Hidrolisado de proteínas vegetais. Albumina de soja. Fibra de soja.
Preparações culinárias/receitas	Receitas de pratos vegetarianos, chineses e japoneses. Saladas com rebentos de soja.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Carnes frias, salsichas, patés. Produtos de pastelaria e panificação (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas). Gelados de soja. Óleos alimentares de origem vegetal e molhos. Iogurtes e bebidas de soja (leite de soja). Sumos de fruta.

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia ao leite	
Alimentos a excluir	Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó.
Ingredientes na rotulagem	<p>Iogurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas, papas lácteas com leite para crianças.</p> <p>Leite evaporado, leite desnatado, leite em pó, soro, soro de leite, caseína, hidrolisado de caseína, caseinato, coalho de caseína, lactoalbumina, fosfato de lactalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, lactato de sódio/cálcio, aromas, aroma artificial de manteiga, gordura de manteiga, óleo de manteiga.</p>
	<p>Todas as receitas com leite, manteiga, queijo, iogurte, natas ou molho bechamel. Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré, empadão, bacalhau com natas, gratinados com molho bechamel, bifinhos com cogumelos, <i>stroganoff</i>, carne e peixe fritos ou panados com leite, quiches, recheios de salgados, refeições com molhos, refeições pré-confecionadas. <p>Bolos, sobremesas, semifrios e gelados, crepes, batidos. Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leite-creme, creme de leite de ovos, gelados com leite, <i>chantilly</i>.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pasteis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, <i>nougat</i> , caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pães de leite, bicos de pato), salsichas, fiambre e enchidos, sopas embaladas, caldos de culinária, molhos.

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Dióxido de Enxofre e aos Sulfitos	
Ingredientes na rotulagem	Dióxido de enxofre (E220) e outros sulfitos (E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227 e E228)
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, cidra). Vinagres. Sumos e concentrados de limão. Hortofrutícolas processados (congelados, enlatados), frutas seca. Farinha e amido de milho. Alguns molhos (mostarda, ketchup, guacamole), <i>pickles</i> e especiarias. Compotas, geleias, conservas e xaropes. Salsichas.

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia ao Tremoço	
Alimentos a excluir	Tremoço, Farinha de tremoço
Preparações culinárias/receitas	Patê de tremoço. Croquetes, almondegas e hambúrgueres de tremoço, <i>shoarma</i> de tremoço, pão e <i>pizza</i> de tremoço, bolachas e biscoitos de tremoço. Sopa de tremoço, saladas com tremoço, “queijo” de tremoço.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Farinhas. Produtos de pastelaria: bolos, tortas, waffles, panquecas, crepes. Hambúrgueres, salsichas, barritas de peixe, gelados. Atenção à farinha de tremoço: pode ser usada como substituto da lactose

3. PRINCIPAIS ALERGÊNIOS

Alergia ao Aipo	
Alimentos a excluir	Aipo fresco, sementes secas de aipo.
Preparações culinárias/receitas	Saladas, recheios, sopas, estufados com aipo. Pratos aromatizados/decorados com aipo. Recheios de empadas e outros salgados. Bebidas aromatizadas com aipo.
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Molhos e sopas instantâneas (sobretudo de tomate).

3. PRINCIPAIS ALERGÉNIOS

Alergia à Mostarda	
Alimentos a excluir	Mostarda; Sementes de Mostarda
Alimentos processados que podem conter o alergénio	Outros molhos (molho vinagrete, maionese, ketchup, escabeche, molho barbecue, molho pesto, caril), saladas, marinadas, carnes processadas e salsichas, <i>pickles</i> , paté, bifes com molhos, recheio de sapateira, “francesinha”, “cachorro”.

Porquê rotular alimentos?



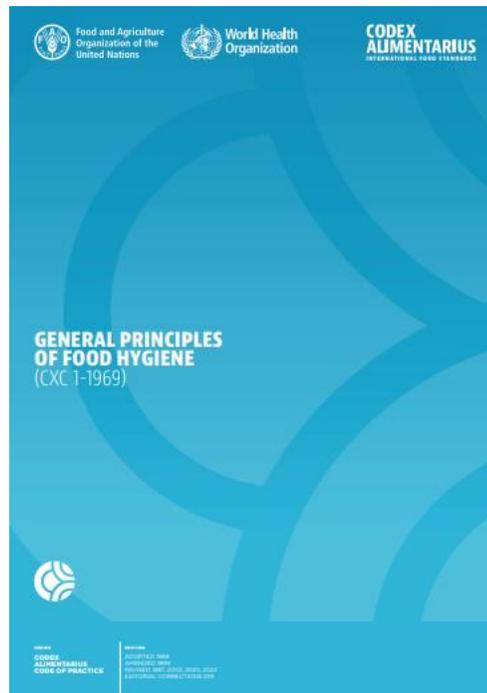
Rotulagem Alimentar

**Porquê rotular alimentos?**

- O rótulo é considerado como o **Cartão do Cidadão** ou o **Registo Criminal** de um género alimentício.
- Pode ser “enfeitado” com informação adicional voluntária, com regras.
- Deve ser compreendido pelo destinatário: consumidor final.
- Condição essencial para a livre circulação de alimentos seguros.
- **Elevado nível de proteção da saúde dos consumidores e garantia de informação.**

4. ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO

O que nos diz o códex



13.2.7

Allergen management⁵

Systems should be in place to take into account the allergenic nature of some foods, as appropriate to the food business. Presence of allergens, e.g. tree nuts, milk, eggs, crustacea, fish, peanuts, soybeans and wheat and other cereals containing gluten and their derivatives (not an inclusive list; allergens of concern differ among countries and populations), should be identified in raw materials, other ingredients and products. A system of allergen management should be in place at receipt, during processing and storage to address the known allergens. This management system should include controls put in place to prevent the presence of allergens in foods where they are not labelled. Controls to prevent cross-contact from foods containing allergens to other foods should be implemented, e.g. separation either physically or by time (with effective cleaning between foods with different allergen profiles). Food should be protected from unintended allergen cross-contact by cleaning and line change-over practice and/or product sequencing. Where cross-contact cannot be prevented despite well-implemented controls, consumers should be informed. Where necessary, food handlers should receive specific training on allergen awareness and associated food manufacturing/processing practices and preventive measures to reduce the risk to allergic consumers.

O que nos dizem as Normas Angolanas

NORMA ANGOLANA

NA 1: 2016

Rotulagem dos alimentos pré-embalados

Labelling for pre-packed foods

CLASSIFICAÇÃO ICS: 67.230. Alimentos pré-embalados e pré-preparados

PALAVRA CHAVE: Alimentos pré-embalados

CORRESPONDÊNCIA: Versão Angolana idêntica a Norma da Comissão do Codex Alimentarius CODEX STAN 1 – adoptada em 1985, emendadas em 1991,1999,2001,2003, 2005,2008 e 2010

HOMOLOGAÇÃO: IANORO

EDIÇÃO: 07-04-2016

CÓDIGO DE PREÇO: L04

CÓDIGO DA NORMA: CÓDIGO DA NORMA: NA 1:2016



Rua Cerveira Lukoki, nº 25, 7º Andar
Telefone: +244 226 430773
Email: geral@ianoro.co.ao
Luanda / Angola

© IANORO reprodução proibida

4.2.2.5 A seguinte lista de alimentos e ingredientes são conhecidos por causar hipersensibilidade e devem ser sempre declarados:

- Cereais que contêm glúten; por exemplo, trigo, centeio, cevada, aveia, trigo sarraceno ou as suas estirpes híbridas e derivados;
- Crustáceos e derivados;
- Ovos e derivados;
- Peixe e derivados;
- Amendoim, soja e derivados;
- Leite e derivados (incluindo lactose);
- Frutos de casca rija e derivados;
- Sulfitos em concentração igual ou superior a 10 mg/kg.

4.2.3 Deve declara-se em qualquer alimento ou ingredientes alimentares obtidos por meio da biotecnologia, a presença de qualquer alergénio transferido de qualquer um dos produtos listados na subsecção 4.2.2.5. Quando não é possível fornecer informações adequadas sobre a presença de um alergénio através da rotulagem, os alimentos que contêm o alógeno não devem ser comercializados.

■ 55 .020 - Embalagem e distribuição de mercadorias em geral

- NA 1:2016
- Rotulagem dos alimentos pré-embalados
- NA 63:2017
- Norma geral para a rotulagem e declaração de propriedades de alimentos pré-embalado
- NA 64:2017
- Orientações gerais sobre declarações de propriedades
- NA 65:2017
- Embalagens e acondicionamentos plásticos recicláveis — Identificação e simbologia

55 – Embalagem e Distribuição de Mercadorias (continuação)

- NA 66:2017
- Embalagem. Indicações gráficas para manuseamento de artigos
- NA 67:2017
- Embalagem plástica para água mineral e potável de mesa Garraão retornável – Requisitos e métodos de ensaio
- NA 68:2017
- Embalagem – Favos de ovos
- NA 85:2020
- Requisitos gerais para a rotulagem de produtos pré- embalados e para a venda de mercadorias sujeitos ao controlo de metrologia legal

- **Regulamento (UE) nº1169/2011, relativo à prestação de informação ao consumidor**
- **Alterações do Reg 852/2004 pelo Reg 2021/382: Gestão de Alergénios alimentares, redistribuição dos alimentos e cultura de Segurança alimentar.**

4. ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO

Rotulagem Alimentar Obrigatória:

Regulamento (EU) n.º1169/2011 - ÂMBITO DE APLICAÇÃO

- Qualquer estabelecimento de venda de produtos alimentares ao consumidor final:
Ex. Restaurantes, Cantinas, Hospitais, Estabelecimentos de Catering, máquinas de *Vending*, Internet, Pastelarias, Talhos, mercearias...
- Aplicável a todos os géneros alimentícios destinados ao consumidor final.

Ex:

Produtos embalados ou pré-embalados (independentemente canal de venda);

Produtos não embalados (confeccionados/ transformados ou não). Declaração nutricional não será obrigatória, contudo a descrição dos alergénios é.

Artº 9º - Menções obrigatórias:

- ✓ Alargamento de menção de **substâncias alergénicas aos produtos não pré-embalados;**

Art. 21º- Rotulagem de certas substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

1. Sem prejuízo das regras adotadas ao abrigo do artigo 44º, nº2 (para géneros alimentícios não pré-embalados) as menções referidas no artigo 9º, nº 1, alínea c), devem satisfazer os seguintes requisitos:

- a) Ser indicadas na lista de ingredientes de acordo com as regras definidas no artigo 18.º, n.º 1, com uma referência clara ao nome da substância ou do produto enumerados no anexo II; e
- b) O nome da substância ou do produto enumerados no anexo II deve ser realçado através duma grafia que a distinga claramente da restante lista de ingredientes, por exemplo, através dos caracteres, do estilo ou da cor do fundo.

Na falta de uma lista de ingredientes, a indicação das menções referidas no artigo 9.º, n.º 1, alínea c), deve incluir o termo «contém» seguido do nome da substância ou do produto enumerados no anexo II.

Quando vários ingredientes ou auxiliares tecnológicos de um género alimentício sejam derivados de uma única substância ou produto enumerados no anexo II, a rotulagem deve indicar claramente cada ingrediente ou auxiliar tecnológico em causa.

A indicação das menções referidas no artigo 9.º, n.º 1, alínea c), não é exigida caso a denominação do género alimentício faça claramente referência à substância ou ao produto em causa.

✓ **O destaque fica ao critério do operador (negrito, itálico, cores diferentes ou sublinhado)**

✓ **Indicação aos auxiliares tecnológicos como alergénios pode ser feita na lista de ingredientes ou fora dela;**

✓ **Se existir possibilidade de contaminação cruzada poderá referir-se através da menção “ Pode conter vestígios de devido a contaminação previsível”**

Fonte: DGVA

Regulamento (EU) n.º1169/2011 – EXCEPÇÃO À REGRA

Todos os géneros alimentícios estão sujeitos à declaração nutricional, exceto:

- DECLARAÇÃO NUTRICIONAL
 - Suplementos alimentares e águas minerais naturais (diferente de água de nascente)
 - Géneros alimentícios destinados a uma alimentação especial
 - Isenções previstas anexo V (ex. sal e substitutos do sal, aromas, leveduras)
 - Bebidas com título alcoométrico volúmico superior a 1,2%
- ALERGÉNIOS
 - Produtos cuja denominação é o produto (Ex. Ovos, Leite)

