



EDITORIAL

É com grande alegria que enviamos a você o primeiro Boletim Informativo de 2011. Nesta edição, segue o convite para participarem conosco da **CAMINHADA DO DIA INTERNACIONAL DOS CELÍACOS, 21 DE MAIO, PRAÇA DA LIBERDADE DE BH.**

Venha e aproveite os benefícios da caminhada. Confira a programação na matéria.

Falando em benefícios, leia também um texto interessante, página 2, sobre alimentos sazonais, escrito por Luciana Gandra e Marina Alves, nutricionistas.

A receita desta vez é a **Torta de Frango**. Dedique um tempinho para fazer algumas receitas sem glúten. Pode ser uma atividade prazerosa, vamos tentar?

Boa sorte.

DIFICULDADES DA ACELBRA-MG

Os desafios da Acelbra-MG são inúmeros, mas, dentre eles o fator financeiro tem pesado mais. O custo da produção de material impresso, as taxas obrigatórias, registros de documentos em cartórios, internet, correios, folhas, cartuchos para impressão, são algumas das despesas que temos que pagar mensalmente.

Todas as ACELBRA (Associações de Celíacos do Brasil) ou Grupos de Celíacos seguem o plano de trabalho proposto pela Fenacelbra (Federação das Associações de Celíacos do Brasil), que inclui, entre outras obrigações, o cumprimento da proposta e a prestação de contas. A Fenacelbra e ACELBRA são instituições sem fins lucrativos e as pessoas que nelas trabalham, são voluntárias.

Assim, como associado, sua contribuição financeira é essencial para darmos continuidade ao trabalho da Acelbra-MG. Você pode contribuir mensalmente com valores dentro de sua possibilidade no **BANCO DO BRASIL - AGÊNCIA 3609-9 C/C Nº 9423-4**

RECEITA - TORTA DE FRANGO

INGREDIENTES

05 ovos inteiros / 02 xícaras de chá de leite
½ xícara de chá de óleo / 01 xícara de chá de queijo ralado / 12 colheres de chá de creme de arroz
02 colheres de sopa de fermento em pó / 04 colheres de sopa cheias de manteiga ou margarina

RECHEIO

01 ou 02 xícaras de chá de frango cozido e desfiado
01 lata de milho verde / 01 xícara de chá de Palmito cortado / ½ xícara de chá de azeitona picada
01 lata de molho de tomate /
Cebola e cebolinha picadinhas / Pimenta a gosto

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, deixando por último o fermento.
Misture todos os ingredientes do recheio.
Despeje metade da massa em tabuleiro untado e polvilhado com Creme de Arroz ou Maisena.
Espalhe o recheio, despeje o restante da massa e Leve para assar.

Obs.: Esse recheio poderá ser substituído por carne moída, salsicha picada, sardinha etc.

ENVIADA POR VILMA PEREIRA DO PRADO

CAMINHADA DO DIA INTERNACIONAL DOS CELÍACOS 21 DE MAIO

Em maio, é feita a comemoração do Dia Internacional dos Celíacos. No Brasil e em outros países são feitas atividades para chamar a atenção do público, da mídia, bem como das autoridades de saúde e educação sobre a existência da doença celíaca, suas implicações e a necessidade de se criar e implantar políticas públicas específicas nas esferas federal, estadual e municipal.

Este ano o tema será: **"DOENÇA CELÍACA: VOCÊ PODE TER E NÃO SABER"**

A Acelbra-MG fará a tradicional caminhada no dia 21 de maio, sábado, com concentração às 8h30m, na Praça da Liberdade de Belo Horizonte, que fica na região da Savassi.

Na programação, André Cândido, professor de educação física, para exercícios de alongamento e aquecimento; a presença de técnicos do Laboratório São Marcos com aferição de pressão, peso, altura e outras atividades; as nutricionistas, Luciana Gandra e Marina Magalhães, orientando sobre doença celíaca, saúde e alimentação. Distribuiremos folder informativo e a linda cartilha da **"EMÍLIA E A TURMA DO SÍTIO – O QUE É A DOENÇA CELÍACA?"**

Participe, traga a família, os amigos e compartilhe conosco do **DIA INTERNACIONAL DOS CELÍACOS.**

Se estiver chovendo, não haverá caminhada.

..: FALE CONOSCO ..:

Para esclarecer dúvidas, mudança de endereço ou telefone, enviar sugestões ou receitas sem glúten:

E-mail: acebramg@hotmail.com

Ângela Diniz (31) 3421-9768
Rua Dr. Furtado de Menezes, 342
Bairro Ipiranga
CEP.: 31160.170 - BH/MG

Vilma Prado (31) 3461-7070
Dra. Magda Bahia (31) 9982-0166



ALIMENTOS SAZONAIS

Alimentos da época são mais saudáveis, baratos e nutritivos. Aproveite! Os alimentos podem ser encontrados em quase todos os meses do ano, mas na época certa são melhores e mais baratos. Escolhemos a batata inglesa, sazonal no mês de março e abril, para passar alguma informações interessantes.

Batata Inglesa

A batata é um carboidrato muito versátil e isento de glúten, sendo excelente acompanhamento de qualquer tipo de carne, ave ou peixe ou um saboroso prato principal, substituindo o arroz e o macarrão.

É fonte importante de fósforo, vitaminas do grupo B, e pode ser também fonte de vitamina C. Apresenta baixo teor de gordura. É encontrada com grande variedade de cores de casca e polpa. No Brasil, o consumo da casca e polpa amarelas é mais comum.

A casca da batata é comestível.

No cozimento feito com casca a perda de nutrientes é menor, já que a grande maioria de nutrientes de alimentos provenientes da terra vêm da casca. Lave bem as batatas em água corrente antes de cozinhá-las. Caso não queira ingerir a casca, descasque-as ainda quentes para facilitar o processo.

Compre somente a quantidade necessária para o consumo para ter produto fresco em casa. Evite armazenar a batata em geladeira; quando mantida sob temperatura muito baixa fica com o sabor adocicado e escurece ao ser frita.

Boas Dicas

..Não é preciso descascar as batatas antes de passá-las pelo espremedor; a casca fica retida no utensílio, enquanto a polpa passa com facilidade.

..Adicione batatas cruas cortadas a sopas ou ensopados que tenham ficado salgados demais. As batatas vão absorver o excesso de sal durante o cozimento.

..Se desejar que o sabor das batatas usadas em saladas fique mais acentuado, tempere-as quando ainda estiverem quentes.

Autoras:

Luciana Gandra¹ e Marina Magalhães²

¹ Nutricionista, graduada pela UNA-BH

² Nutricionista, graduada pela UNI-BH, mestranda em Saúde da Criança e do Adolescente (UFMG)

FONTES:

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO,

SECRETARIA DA FAZENDA. Sazonalidade dos Alimentos.

Acesso em 25 mar 2011. Disponível em:

<http://www.bec.sp.gov.br/Compartilhado/Download/Tabela%20de%20Sazonalidade.pdf>

LACERDA, E.M.A.; ACCIOLY, E.; FARIA, I.G.; COSTA, V.M. Práticas de Nutrição Pediátrica. n.º edição São Paulo (SP). Ed. Atheneu, 1996.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO.

Embrapa Hortaliças. Acesso em 25 mar 2011. Disponível em:

<http://www.cnph.embrapa.br/>



DOENÇA CELÍACA: VOCÊ PODE TER E NÃO SABER!

Doença celíaca (DC) é a intolerância permanente ao glúten. É uma doença autoimune e ocorre em pessoas geneticamente predispostas. Geralmente, se manifesta na infância, mas pode manifestar-se na fase adulta. O glúten é uma fração protéica encontrada em alguns cereais como o trigo, aveia, centeio e cevada e em seus derivados como o malte, por exemplo, muito presente nos achocolatados, alguns chocolates e em algumas bebidas.

O glúten, ao entrar em contato com a mucosa do intestino delgado do paciente, desencadeia um processo inflamatório nessa região, alterando a mucosa intestinal e levando à má absorção de alimentos.

Os sintomas mais comuns da doença celíaca são: diarreia crônica, distensão abdominal, formação de gases, irritabilidade, emagrecimento, desnutrição, anemia, entre outros. Os sintomas podem variar de indivíduo para outro e há casos em que eles não estão presentes, dificultando o diagnóstico.

A Dermatite Herpetiforme pode ser considerada uma variante da doença celíaca, que se apresenta com lesões bolhosas na pele com sensações de queimação e coceira.

O diagnóstico da DC é feito com a realização de exames laboratoriais como a determinação de anticorpos antigliadina, antiendomíseo, antitransglutaminase tecidual e a biópsia do intestino delgado, para confirmação.

A doença celíaca não tem cura, mas tem tratamento e controle.

O tratamento consiste na dieta isenta de glúten de forma permanente e acompanhamento médico.

Ler atentamente o rótulo e lista de ingredientes de todo produto que for utilizar, deve fazer parte da rotina do celíaco. A regra vale também para composição dos medicamentos, artigos de higiene e beleza como os shampoos, cremes e sabonetes. Para crianças em fase escolar, verificar na embalagem o rótulo das massinhas.

Nos sites das ACELBRA são disponíveis muitas receitas, dicas, artigos e locais onde comprar alimentos sem glúten.

SAIBA MAIS NOS SITES:

www.doencaceliaca.com.br
www.ancelbramg.com.br
www.riosemgluten.com
www.ancelpar.com.br
www.ancelbra.org.br
www.drakatia.com.br
www.ancelbra-sc.org.br
www.ancelbrams.org.br
www.ancelbra-rs.org.br
www.ancelbra-df.com.br
www.zeroglutennoticias.com.br
www.specialgourmets.com
www.orlandoglutenfree.corp.com
www.livredegluten.wordpress.com
www.delisvillesemgluten.com

Livros

Disponíveis para download gratuito (arquivos em PDF):
www.riosemgluten.com

- 1) Guia Orientador para Celíacos Fenacelbra e Departamento de Defesa do Consumidor DPDC/SDE/MJ
- 2) Orientações para pais e cuidadores: Criança Celíaca indo para a Escola
Prof. Flávia Anastácio de Paula
- 3) O Presente de Lola – Antônio de Benito, traduzido por Raquel Benati – Acelbra-RJ
- 4) Orientação para pais e cuidadores: Criança Autista em dieta sem glúten e sem caseína indo para a escola
Prof. Flávia Anastácio de Paula
Cláudia Marcelino



EXPEDIENTE

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz; Vice-presidente: Vilma Pereira do Prado;
1º Tesoureiro: Wantuil Carvalho do Prado; 2º Tesoureiro: Jorge Diniz;
1ª Secretária: Maria Antônia Alves Benfica; 2º Secretário: Leonardo de Abreu Diniz;
Diretora Social: Margarida M. Santana da Silva; Diretora de Divulgação: Juliana Márcia Resende Calado; Conselho Fiscal: Márcio Fernando Bartolozze Chaves e Charles Ferreira Gonçalves;
Assessora Técnica: Dra. Magda Bahia

Produtor Editorial: Daniel Diniz