



## Boletim Informativo Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais Ano 13 - nº 25 - 19/03/2014

### EDITORIAL

A oferta e a diversidade de alimentos sem glúten têm aumentado bastante. Porém, a garantia do alimento seguro é importante, em especial para os celíacos. Veja em *Fenacelbra em Ação* como participar do manifesto da Revista Proteste.

Confira aqui também: os novos endereços de produção e venda de produtos sem glúten; uma deliciosa e rápida receita e a agenda de eventos para os meses de abril e maio.

Segue com o boletim, um encarte especial para as crianças “*Para colorir e se divertir*”, elaborado por Joice Cristina, aluna de Nutrição da UFMG.

Esperamos revê-los em breve, na reunião. Até lá!

Ângela Pereira de Abreu Diniz

Presidente - ACELBRA-MG

### AGENDA E PARTICIPE

#### 1) Reunião com associados

**Dia 12 de Abril, sábado, às 14h30**  
na **Faculdade de Medicina da UFMG, sala 22**, na Av. Alfredo Balena, 190 - Santa Efigênia, BH. Mais informações, matéria ao lado.

#### 2) Caminhada “Dia Internacional dos Celíacos”

**Dia 18 de maio, domingo, às 8h30**, no **Parque Municipal de BH**, na Av. dos Andradas, Centro - concentração na Praça do Trenzinho - perto da região dos brinquedos.

Sua presença nos dará grande prazer.

### REUNIÃO COM ASSOCIADOS

A reunião será no **dia 12 de abril**, na Faculdade de Medicina/ UFMG, sala 22, com a seguinte pauta:

- ✓ Acolhida
- ✓ Apresentação dos novos parceiros da Acelbra-MG
- ✓ Palestra sobre o Sorgo na alimentação dos Celíacos - Valéria Queiroz, Embrapa Milho e Sorgo.
- ✓ Informes e próxima reunião.
- ✓ Lanche de confraternização.

**Se puder, traga um prato de doce ou de sal, sem glúten, para o lanche.**

Ao comprar alimentos sem glúten, dê preferência aos locais sem a contaminação cruzada.

- **Nova loja da Empório Nutri**

nova loja da #empóriónutri no vila da serra

R. Ministro Orozimbo Nonato, 215  
Trevo Seis Pistas - Nova Lima | MG



- **Minipadaria e armazém sem glúten**

não contém  
— DE BEM SEM GLÚTEN —



- **Sob encomenda: (31) 3221-0294**



A renomada *culinarista de Belo Horizonte, Galiliana Fraga*, apresenta seu mais novo projeto: “*Culinária sem glúten*”. Pães de mel, bolos, doces, pães.

Encomenda: (31) 3221-0294

### FIQUE POR DENTRO!



**TUDO SOBRE TRANSTORNOS RELACIONADOS AO GLÚTEN**

**25 e 26 de Abril**  
Centro de Convenções CBC  
Rio de Janeiro - Brasil

CONGRESSO INTERNACIONAL NUTRIÇÃO ESPECIALIZADA & EXPO SEM GLÚTEN

Confira os preços no site!

- CURSO DE GASTRONOMIA
- PALESTRANTES INTERNACIONAIS
- PRESENÇA DE CHEF'S CONFIRMADOS
- EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS CIENTÍFICOS

Inscrições a partir de 14 de janeiro [www.expossemgluten.com.br](http://www.expossemgluten.com.br)

Realização:  Agência de Viagem Oficial Apoio:   FENACELBRA  unij congressos 

## A importância da nutrição para as pessoas com doença celíaca.

O ato de nutrir corresponde aos processos gerais de ingestão e transformação de alimentos em nutrientes, que serão utilizados para manter a função orgânica. Esses processos envolvem nutrientes que poderão ser usados para obtenção de energia, construção e manutenção de tecidos, melhoria do sistema imunológico e da qualidade da saúde do indivíduo.

A determinação de quais nutrientes são importantes e, também, suas quantidades ideais para o organismo são motivos de pesquisas há anos. O profissional nutricionista trabalha não apenas em pesquisas, mas também com o acompanhamento nutricional em consultórios e ambulatórios, de modo personalizado às características do cliente, orientando o cliente quanto ao equilíbrio nutricional que proporciona melhoria no bem-estar e na saúde pessoal.

O nutricionista atua na reeducação alimentar visando ajustar hábitos alimentares, interferindo no quadro de patologias nutricionais como diabetes, dislipidemias, obesidade e outras. Isto ocorre também no atendimento às pessoas com doença celíaca.

O nutricionista faz acompanhamento nutricional, verifica os fatores antropométricos (peso, estatura, exames bioquímicos) e orienta sobre os cuidados na dieta isenta de glúten. Apresenta alternativas alimentares sem glúten e elabora, com o paciente, a composição de um cardápio adequado, nutritivo, saboroso e variado.

Vale lembrar que antes de iniciar a dieta sem glúten, a pessoa deve consultar um médico para que sejam feitos exames específicos para o diagnóstico de doença celíaca.

**Luciana Ramos Costa**

**Nutricionista pela UFOP. Mestre em Tecnologia de Alimentos pelo UnIBH**

**Colaboradora da Acelbra-MG**

A Doença Celíaca (DC) é uma doença do intestino delgado, caracterizada pela intolerância permanente ao glúten.

Atualmente, o único tratamento é a dieta isenta de glúten.

**Glúten:** principal proteína presente no trigo, aveia, centeio, cevada e todos os seus derivados.



### Fale conosco:

Para esclarecer dúvidas, mudança de endereço

ou telefone, enviar sugestões ou receitas sem glúten:

E-mail: [acelbramg@hotmail.com](mailto:acelbramg@hotmail.com)

Rua Dr. Furtado de Menezes, 342, Ipiranga - 31160.170 - BH/MG

Ângela Diniz (31) 3421-9768 e Dra. Magda Bahia (31) 9982-0166

**Associado e amigos, a contribuição bancária é essencial para darmos continuidade aos trabalhos exercidos pela Acelbra-MG.**

**Faça sua contribuição!**



**Conta Bancária Para Contribuições**

**Banco do Brasil S/A  
Agência: 3609-9  
C/C N.º. 9423-4**

## "ALIMENTOS SEGUROS PARA OS CELÍACOS, JÁ"



A PROTESTE e a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (FENACELBRA), apoiada por outras entidades, reivindicam a regulamentação da Lei 10.674/2003, para garantir alimentos mais seguros aos celíacos brasileiros.

**Leia e assine nosso manifesto:**  
[www.proteste.org.br/gluten](http://www.proteste.org.br/gluten)



## RECEITA SEM GLÚTEN

**Receita de farinha preparada:** 3 xícaras (chá) de farinha de arroz, ½ xícara (chá) de fécula de batata e ½ xícara (chá) de polvilho doce. Misturar tudo e armazenar em potes.

Ótima para pão, biscoito, bolo, empanado, etc.

### Mousse de palmito com atum

- 1 vidro grande de palmito, escorrido e picado em pedaços (reserve o líquido)\*
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de atum
- 500g de maionese
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor

### Preparo

Numa tigela misture o palmito, o creme de leite, o atum, a maionese, a salsa e a cebolinha. Dissolva a gelatina em 1/2 xícara (chá) do líquido do palmito (\*reservado) e acrescente à mistura anterior.

Despeje numa fôrma de buraco no meio, molhada, com capacidade para 1 litro. Leve à geladeira até ficar firme. Desenforme e sirva com pão de queijo ou torradas sem glúten.

Fonte: Receita do livro "Sem Glúten - Novos conceitos - Novas receitas".

Lorete Maria da Silva Kotze

## EXPEDIENTE

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz, 1º Tesoureiro: Wantuil Carvalho do Prado e 2º Tesoureiro: Jorge Diniz; Diretora Social: Margarida M. Santana da Silva; Diretora de Divulgação: Juliana Márcia Resende Calado; 1ª Secretária: Maria Antônia Benfica e 2º Secretário: Leonardo de Abreu Diniz. Rede Social: Terezinha De Filippo. Assessora-Médica: Dra. Magda Bahia. Conselho Fiscal: Márcio Fernando Bartolozze Chaves e Ana Cristina Campos Drumond.