



Boletim Informativo
Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais
Ano 14 - nº 27 - 11/03/2015

EDITORIAL

Em outubro de 2014, durante reunião, foi eleita a diretoria da Acelbra-MG (veja em Expediente) para o biênio 2014/2016.

Nossa proposta, entre outros trabalhos, é de continuar a acolher e orientar celíacos e familiares, carinhosamente, quando recebem o diagnóstico de doença celíaca.

Hoje, com o maior acesso à tecnologia da informação, o tratamento se torna mais interativo e com riqueza de conhecimentos. Livros, blogs, informativos, sites vão construindo uma rede de informações. Tudo ajuda para que tenhamos maior clareza nos cuidados que o tratamento da doença celíaca exige.

Nesta edição, veja divulgação do novo livro de receitas, do Sistema PagSeguro, o texto sobre frutas do outono e a receita sem glúten.

Desejamos a todos um ano de muitas realizações.

Diretoria

AGENDE E PARTICIPE

Encontro com associados

Dia: 11 de Abril, Sábado.

Horário: 14 horas

Local: Faculdade de Medicina da UFMG

Sala: 22

Endereço: Av. Alfredo Balena, 190 – Santa Efigênia – BH

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

Glúten: é a principal proteína presente no trigo, aveia, centeio, cevada e derivados como malte.

REUNIÃO COM ASSOCIADOS

A reunião será no **dia 11 de Abril**, na Faculdade de Medicina/ UFMG, sala 22, com a seguinte pauta:

- ✓ Acolhida
- ✓ Eventos
- ✓ Palestra: contaminação cruzada
Luciana Ramos - Nutricionista
- ✓ Informes e sorteio

O lanche será por conta da Acelbra-MG.

Sua presença nos dará grande prazer!



CONFIRA



Acesse: <http://www.exposemgluten.com.br>

VIDA SAUDÁVEL SEM GLÚTEN será lançado em 29/05/ 2015, por ocasião da Abertura do IV COINE - CONGRESSO INTERNACIONAL DE NUTRIÇÃO ESPECIALIZADA & EXPO SEM GLÚTEN, no Rio de Janeiro/RJ.



O livro conta com o apoio:

FENACELBRA - Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil;

ACELBRA-RJ - Associação de Celíacos do Brasil-RJ;

CBAN - Centro Brasileiro de Apoio Nutricional

NutriScience - Education and Consulting,

Lisboa, Portugal

RESERVAS: <http://www.cbancursos.com.br>

Facebook: <https://www.facebook.com/riosemgluten>

<https://www.facebook.com/groups/vivasemgluten>

<https://www.facebook.com/acelbramg>

Blog: <https://cervejasemgluten.wordpress.com>

Site: <http://www.naocontem.com>



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

BOLO DE FUBÁ

Ingredientes

- 04 ovos
- 01 xícara (chá) de fubá
- 01 xícara (chá) de fécula de batata
- 01 xícara (chá) de óleo
- 01 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 01 vidro de leite de coco
- 100g de queijo minas ralado
- 01 xícara (chá) de coco ralado em flocos
- 01 colher (sopa) fermento em pó

Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o leite de coco, o açúcar e o queijo. Acrescentar o fubá, a fécula de batata e o fermento. Com o liquidificador desligado, colocar o coco em flocos e mexer. Untar uma forma com óleo e levar para assar em forno preaquecido. Desenformar depois de frio. Bom apetite!



Boletim Informativo
Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais
Ano 14 - nº 27 - 11/03/2015

Outono, estação das frutas.

Luciana Gandra - Nutricionista

O outono chegou! Alguns fenômenos marcantes desse período são as mudanças bruscas de temperatura, a diminuição da umidade do ar, a mudança na coloração das folhas das árvores. É nessa estação que ocorre a maioria da colheitas agrícolas trazendo uma safra diversificada de alimentos. Hoje em dia, as tensões da vida diária, a correria contra o tempo, o stress e as deficiências nutricionais são fatores que contribuem para o aparecimento de radicais livres - moléculas que em excesso no organismo são prejudiciais às células. Desta forma, é importante sempre adicionar na dieta alimentar verduras, frutas, legumes, fontes de antioxidantes, que protegem o corpo dos efeitos prejudiciais dos radicais livres. Caso tenha dúvidas em compor um cardápio adequado, consulte um profissional da nutrição. Abaixo, sugestões de algumas frutas típicas do outono que podem ser consumidas frescas, em saladas, em vitaminas ou adicionadas ao iogurte.



- 1) **ABACATE:** O abacate é fonte de energia para o organismo, possui fibras, vitaminas A e C, vitaminas do complexo B e mineral como o potássio. Também rico em gordura monoinsaturada, apontada como benéfica para a saúde cardiovascular.

Devido à cremosidade e ao sabor o abacate apresenta versatilidade para o consumo, tanto em pratos doces como salgados.



contribui para o bom funcionamento do intestino.

- 2) **CAQUI:** O caqui possui muitos nutrientes. Por causa da sua cor avermelhada e alaranjada é rico em betacaroteno e licopeno, poderosos antioxidantes. Possui vitamina A (essencial para a reprodução e visão), B1, B2, C e sais minerais como fósforo, potássio. Por ser rico em fibras, o caqui



- 3) **FIGO:** O figo é fonte de vitaminas A, C, minerais como o potássio, fósforo, cálcio. Possui fibra solúvel que ajuda a reduzir o colesterol do sangue.

Contém antocianidina que é uma substância responsável pela coloração arroxeada do figo, que é um forte antioxidante que atua neutralizando os radicais livres do nosso organismo.



- 4) **TANGERINA:** É uma fruta cítrica, popularmente conhecida como mexerica que disponibiliza betacaroteno, um antioxidante, precursor da vitamina A. Possui ainda a vitamina B e também é muito rica em vitamina C que ajuda na prevenção de gripes e resfriados.

NOVIDADES



Sem glúten, sem leite, sem soja, e com muita qualidade, usando somente os melhores ingredientes. Vale a pena conferir.”

“A Empório Nutri acaba de lançar sua linha de produtos próprios. Agora, além de vender o melhor que existe de sem glúten no mercado, está fabricando pães e bolos frescos deliciosos!

(31) 2552-2626



“Grupo Dr. Schär passa a operar diretamente no Brasil, por meio de uma filial própria.”

info@schar.com.br www.schar.com.br

CONTRIBUIÇÃO ATRAVÉS DO PAGSEGURO

Desde janeiro, já estamos trabalhando com o sistema PagSeguro, para as contribuições espontâneas. É um sistema fácil. Confira no nosso site: www.ancelbramg.com.br



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



Conta Bancária
Para Contribuições

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

FALE CONOSCO

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

Site: www.ancelbramg.com.br
E-mail: ancelbramg@hotmail.com
End.: Rua Dr. Furtado de Menezes, 342, Bairro Ipiranga 31160-170, Belo Horizonte MG
Ângela Diniz: (31) 3421-9768
Dra. Paula Guerra: 9198-8760