



**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



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.

- 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.



- 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](mailto:info@schar.com.br) [www.schar.com.br](http://www.schar.com.br)

**CONTRIBUIÇÃO ATRAVÉS DO PAGESGURO**

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](http://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](http://www.ancelbramg.com.br)  
E-mail: [ancelbramg@hotmail.com](mailto: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