

## EDITORIAL

Neste número, veja como adquirir sua carteirinha da Fenacelbra.

Confira a data da próxima reunião com a presença do Professor Rafael Claro explanando sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.

No dia da reunião, participe da análise sensorial de produtos sem glúten, à base de Sorgo, conforme convite anexo.

Leia sobre a RDC 26/2015 que regulamenta a rotulagem de alergênicos nos alimentos.

Que tal se arriscar na cozinha, preparando duas receitas sem glúten do brigadeiro de mandioca e da crepioca?

Curta nossa página no facebook e o site.

Até a próxima reunião, no dia 03 de outubro.

### Diretoria

### A Doença Celíaca (DC)

é uma desordem imunomediada desencadeada pelo glúten, em pessoas geneticamente predispostas.

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

## AGENDE E PARTICIPE

### REUNIÃO COM ASSOCIADOS

**Dia:** 03 de Outubro, 2015, Sábado.

**Horário:** 14 horas

**Local:** Faculdade de Medicina UFMG. **Sala:** 22

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

**Pauta:**

- ✓ Acolhida
- ✓ Palestra com Rafael Claro - Professor Adjunto do Departamento de Nutrição da UFMG – Guia Alimentar para a População Brasileira
- ✓ Análise sensorial de produtos sem glúten - Embrapa Milho e Sorgo.
- ✓ Apresentação das Parcerias
- ✓ Lanche de confraternização

**O lanche será por conta da Acelbra-MG.**

**Sua presença nos dará grande prazer**

## 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)

**Endereço:** Rua Dr. Furtado de Menezes, 342, Ipiranga. CEP: 31160-170 - Belo Horizonte - MG

[www.facebook.com/ancelbramg](https://www.facebook.com/ancelbramg)

Ângela Diniz: (31) 3421-9768 e Dra. Paula Guerra: 9198-8760

### RDC – Resolução de Diretoria Colegiada - ANVISA Saiba mais no site da Acelbra-MG

#### RDC 26/2015: REGULAMENTA A ROTULAGEM DE ALERGÊNICOS NOS ALIMENTOS

#### INGREDIENTES ALERGÊNICOS QUE SERÃO DESTACADOS NOS ALIMENTOS:

- ✓ Trigo, centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas
- ✓ Leites de todas as espécies de animais mamíferos
- ✓ Crustáceos
- ✓ Oleaginosas (amêndoa, avelã, macadamia, nozes, pecãs, pistaches, pinoli, castanhas, incluindo a de caju e a do Pará ou Brasil)
- ✓ Ovos
- ✓ Látex natural
- ✓ Peixes
- ✓ Amendoim
- ✓ Soja



MINISTÉRIO DA SAÚDE

*Tendo por pressupostos os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável, guia é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, configurando-se como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no SUS e também em outros setores.*

Faça o download no nosso site:  
[www.ancelbramg.com.br](http://www.ancelbramg.com.br)

GUIA ALIMENTAR  
PARA A POPULAÇÃO  
BRASILEIRA





**CONTRIBUIÇÃO**

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



**Conta Bancária**  
**Para Contribuições**

**Banco do Brasil S/A**  
**Agência: 3609-9**  
**C/C Nº. 9423-4**

Você também pode fazer sua contribuição **sem sair de casa.** Veja como em **nosso site.**

Doar com pagseguro



**SEJA UM ASSOCIADO DA FENACELBRA**

No dia 29/07, no programa “Encontro com Fátima Bernardes” – Rede Globo, Tiago Leifert, substituindo férias da apresentadora Fátima Bernardes, abordou o tema da doença celíaca e entrevistou a associada Maria Carolina, quem sugeriu a matéria. Durante a entrevista, Tiago mostrou sua carteira de associado da Fenacelbra (Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil). Quem quiser adquirir uma carteira acesse o site: [www.fenacelbra.com.br](http://www.fenacelbra.com.br). Tirar dúvidas, mande e-mail: [associados@fenacelbra.com.br](mailto:associados@fenacelbra.com.br)

**Dia Internacional dos Celíacos - 17 de maio de 2015**

Oficinas Culinárias Temáticas Sem Glúten e Sem Lactose  
Alunos do Curso de Gastronomia - Faculdade Promove



O Congresso Internacional de Nutrição Especializada & Expo Sem Glúten – COINE, realizado nos dias 29 e 30 de maio de 2015, é um evento para divulgar os benefícios de uma alimentação isenta de glúten e de alimentos alergênicos para celíacos e alérgicos. Confira, nas fotos, as presenças da Presidente e Vice-Presidente da Acelbra-MG com o trabalho voluntário de mestre de cerimônia.



**Brigadeiro de mandioca**

([www.sesi.org.br/cozinhabrasil](http://www.sesi.org.br/cozinhabrasil))

**Ingredientes**

- 1 ½ xícara (chá) de mandioca crua e descascada
- 02 colheres (sopa) de margarina
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 01 xícara (chá) de leite em pó
- 03 colheres (sopa) de chocolate em pó (sem glúten)
- 05 colheres (sopa) de chocolate granulado (sem glúten)

**Preparo**

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra a água. Amasse a mandioca e reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Enrole os docinhos depois de frio e passe no chocolate granulado. Bom apetite!

**Receita sem glúten**

**Crepioca sem glúten**

(adaptada)

**Ingredientes**

- 01 ovo
- 02 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 02 colheres (sopa) de água fria
- sal a gosto
- 1 pitada de orégano
- ½ colher (café) chia ou gergelim (opcional)

**Preparo**

Em uma tigela, colocar o ovo, a goma de tapioca hidratada, a água, o sal, o orégano e a chia ou gergelim. Bater bem com um garfo e coloque esta mistura em uma frigideira antiaderente. Doure dos dois lados.

**A crepioca é servida com ou sem recheio. Recheio a gosto.**

**Receita sem glúten e sem lactose**