

# BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil  
Seção Minas Gerais  
Nº 34  
10.10.2018  
Belo Horizonte - MG  
[WWW.ACELBRAMG.COM.BR](http://WWW.ACELBRAMG.COM.BR)



O ano de 2018 tem sido produtivo em termos de divulgação sobre a Doença Celíaca (DC) e os vários contextos que ela envolve. Todas as Acelbras se mobilizaram por ocasião do Dia Internacional e Nacional da Doença Celíaca. A Acelbra-MG tem feito palestras, oficinas culinárias e divulgação de material informativo no sentido de orientar sobre a importância de se fazer corretamente o tratamento, que basicamente consiste na dieta isenta de glúten e não apenas em se retirar o glúten da dieta. É necessário também cuidar para que não haja contaminação cruzada buscando uma alimentação mais natural. Saber e conhecer sobre dieta sem glúten e a importância dos alimentos é entender que, na verdade, este tratamento é Vida Sem Glúten. Confira neste número, uma receita de fácil preparo, típica da cozinha mexicana e apreciada pelos brasileiros. Conheça mais os benefícios do Guacamole no texto de Luciana Gandra. Vamos para cozinha testar novos sabores? Diretoria

EDITORIAL

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais - ACELBRA-MG  
Assembleia Geral Extraordinária

A presidente da Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais - Acelbra-MG, no uso de suas atribuições, convoca os associados para reunirem em uma Assembleia Geral Extraordinária, a realizar-se na Faculdade de Medicina da UFMG, estabelecida na Av. Alfredo Balena, 190, Bairro Santa Efigênia, CEP:30130-100, Belo Horizonte, Minas Gerais, às 14h30min, do dia 10 de novembro de 2018, em primeira convocação com a presença absoluta dos integrantes do quadro social e a segunda convocação às 15h30m, com a presença de qualquer número de Associados, de acordo com o Capítulo III, Artigo 10º, Parágrafo 1º, do Estatuto Social, para tratar dos seguintes assuntos:

- 1) Eleição e Posse da Nova Diretoria
- 2) Eleição e Posse do Conselho Fiscal
- 3) Eleição e Posse do Conselho Consultivo

Belo Horizonte, 10 de outubro de 2018.

Ângela Pereira de Abreu Diniz  
Presidente



10 DE NOVEMBRO - SÁBADO  
ESCOLA DE MEDICINA DA UFMG  
SALA 22

Av. Alfredo Balena, 190 - Santa Efigênia  
Reunião com os Associados da ACELBRA-MG

### Pauta:

- Acolhida
- Eleição e Posse para Diretoria Biênio 2018/2020
- Psicóloga e Coach: Francislene G. Freire Matias

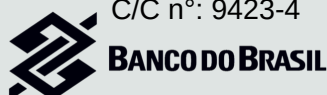
O lanche será por conta da Acelbra-MG.  
Sua presença é importante.

AGENDA

## Doença Celíaca (DC): CID-10 – K 90.0

Desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis.

**Glúten:** é a principal proteína presente no Trigo - Aveia - Cevada (malte) - Centeio (TACC) e todos os seus derivados.



Agência: 3609-9  
C/C nº: 9423-4

[www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br)



## CONTRIBUA

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

### Expediente

Presidente:

Ângela Pereira de Abreu Diniz;

Vice-Presidente:

Ramon Abreu do Prado;

1º Tesoureiro: Jorge Diniz;

2º Tesoureiro: Wantuil

Carvalho do Prado; Diretora

Social: Ana Cristina Campos

Drumond; Diretora de Divulgação:

Juliana Márcia Rezende Calado; 1ª

Secretária: Maria Antônia Alves Benfica; 2º

Secretário: Leonardo de Abreu Diniz; Rede

Social: Zita Cristina Paiva; Assessora-Médica:

Dra. Paula Guerra. Conselho Fiscal: Márcio

Fernando Bartolozzi Chaves; Design: Ana Carolina

Rezende Soares

Para esclarecer dúvidas, comunicar ou alterar mudança de endereço ou telefone ou enviar sugestões:

Rua Dr. Furtado de Menezes, 342, Bairro Ipiranga. CEP: 31160-170 - BH / MG  
Ângela Diniz (31) 3421-9768

Site: [acelbramg.com.br](http://acelbramg.com.br)  
E-mail: [acelbramg@hotmail.com](mailto:acelbramg@hotmail.com)  
[facebook.com/acelbramg](https://www.facebook.com/acelbramg)

FIQUE LIGADO  
Faça download desses livros no site da ACELBRA-MG  
[www.acelbramg.com.br](http://www.acelbramg.com.br)



Guacamole

#### INGREDIENTES

01 abacate maduro  
01 pimenta dedo de moça, picada sem as sementes.  
01 colher (sopa) de folhinhas de coentro picadas  
Suco de meio limão

- ½ cebola de cabeça picadinha
- 01 tomate, sem sementes, picadinho.
- ½ dente de alho picadinho
- Sal a gosto

#### PREPARO

Em uma vasilha de vidro, amassar bem o abacate. Em seguida, colocar o tomate, a cebola, o alho, a pimenta, o suco de limão. Acerte o sal e pimenta e por último colocar as folhinhas de coentro, mexendo delicadamente. Servir gelado, com biscoito de arroz ou torradas ou fatias de pão sem glúten.

#### O GUACAMOLE (Luciana Gandra - Nutricionista)

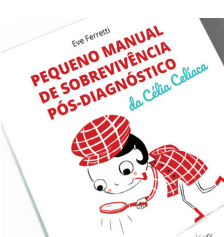
A receita é maravilhosa, refrescante, simples e muito nutritiva, e vai bem com saladas, biscoito de arroz, torradas ou fatias de pão sem glúten.

O Guacamole depende da qualidade e frescura dos ingredientes utilizados e, principalmente, do abacate, o seu ingrediente principal. O abacate tem de estar bem maduro, caso contrário não conseguirá reduzi-lo a purê, e ficará com um sabor amargo.

É uma receita muito nutritiva, com alta qualidade nutricional, rica em vitaminas. Possui, também, gordura boa do tipo monoinsaturada, níveis elevados de compostos fitoquímicos bioativos, incluindo esteróis, compostos fenólicos e antioxidantes como o Licopeno, que é altamente eficaz na eliminação de radicais livres e exerce efeito protetor para a saúde do coração.

"Aprecie com calma e com alma"

"Pequeno Manual de Sobrevivência Pós-Diagnóstico"  
Eve Ferretti



"Guia Prático Belo Horizonte Sem Glúten"  
Andreza Conde



Livros de Outubro  
Rio Sem Glúten

