

# BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

## EDITORIAL

Olá associados(as)!

Neste número, trazemos um texto escrito pela nutricionista Dra. Lana Claudinez sobre "Gordura trans e as implicações para a saúde", vale conferir.

O dia a dia de todos nós é bem corrido e algumas vezes não damos conta de tudo. Sempre deixamos para depois algo por fazer, quer seja uma tarefa da

casa, do trabalho ou uma refeição por preparar.

Pensando nisso, publicamos duas receitas de preparo rápido, que permitem recheios a gosto e podem ser opções para o café da manhã ou merenda da tarde.

Na Agenda, leia sobre as datas dos eventos e participe com a família.

Até breve.

## Gordura Trans e as implicações para a saúde

Uma alimentação saudável e balanceada deve ser composta diariamente por proporções adequadas de proteínas, carboidratos e lipídios, além de vitaminas, minerais e fibras. Dentre os lipídios, temos diferentes tipos disponíveis nos alimentos, tais como os ácidos graxos insaturados e saturados, mas também a gordura trans.

A gordura trans é produzida por um processo industrial (ou seja, não está naturalmente presente nos alimentos) onde o óleo vegetal é transformado em uma gordura de consistência sólida. Essa gordura pode ser encontrada nos alimentos com outros nomes, tais como: gordura vegetal, gordura parcialmente hidrogenada, margarina vegetal e óleo vegetal parcialmente hidrogenado. Na indústria de alimentos, a gordura trans é empregada para conservar e conferir maior sabor aos alimentos, além de promover crocância. Ela pode ser encontrada em margarinas, sorvetes, biscoitos (inclusive os recheados) e outros alimentos ultraprocessados, como salgadinhos de pacote e alimentos congelados e pré-preparados.

Há décadas, o uso da gordura trans pela indústria de alimentos é discutido. Desde o ano de 2003, tornou-se obrigatório declarar nos rótulos a presença e o teor da gordura trans nos alimentos comercializados no Brasil. Já em 2019, foi aberta uma consulta pública para discutir sobre os requisitos para uso da gordura trans nos alimentos no Brasil, considerando que o seu consumo está altamente associado com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, inflamação e distúrbios intestinais.

Para reduzir o consumo de gorduras trans no dia-a-dia, é sempre indispensável ler o rótulo dos alimentos e verificar os ingredientes. Optar por alimentos in natura e minimamente processados, também contribui para a redução da ingestão de alimentos processados e ultraprocessados e diminui a exposição a gorduras trans e seus malefícios.

Lana Claudinez dos Santos  
Nutricionista

Mestre e Doutora em Bioquímica e Imunologia

## AGENDA

### REUNIÃO COM ASSOCIADOS

15 de Abril (Sábado), às 14h

Sala 062 - Faculdade de  
Medicina UFMG

Av. Antônio Carlos, 190 - Santa

## Eventos Cancelados

Seguindo as recomendações do Ministério da Saúde sobre o coronavírus, todos os eventos da Acebra-MG, até julho, estão cancelados.

No mês do Celíaco, acesse nos sites [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br) e veja os eventos.

## AGOSTO - COINE RIO

Acompanhe no site:  
[www.coinebrasil.com](http://www.coinebrasil.com)  
Data e local a serem divulgados.

## Pão de Aveia na Frigideira em 3 minutos

### Nanda Mel

#### Ingredientes

- 1 ovo grande
- 1/2 xícara (chá) de aveia ou flocos de aveia sem glúten
- 1 pitada de sal ou de mel (para pão adocicado, 1 colher sopa)
- 1/2 colher (chá) de azeite
- 1 a 2 colheres (sopa) de água

#### Preparo

Em uma tigela, bater bem o ovo inteiro. Acrescentar o sal (ou o mel), em seguida a aveia e o azeite. Mexer bem, com um garfo e ir acrescentando a água aos poucos, até ficar uma massa úmida (não pode ficar dura). Levar ao fogo baixo, uma frigideira antiaderente, untada com azeite e colocar toda a massa, espalhando bem por toda a extensão da frigideira. Tampar. Com a ajuda de uma espátula, virar o pão e deixar corar. Cortar o pãozinho ao meio e rechear a gosto. Sugestões: requeijão, presunto, queijo, molho, peito de frango desfiado.

## Balancete

### DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADO DO EXERCÍCIO

Ano Base 2019

ACELBRA-MG | CNPJ : 02.267.017/0001-35

#### RECEITAS:

Contribuições e Doações .....	3.987,00
Receitas Financeiras .....	224,23
Total das Receitas .....	4.211,23

#### DESPESAS:

Despesas Operacionais .....	5.275,90
Despesas Financeiras .....	1.119,97
Total das Despesas .....	6.395,87

Déficit do Exercício ..... 2.184,64

Belo Horizonte, 31 de dezembro de 2019.

**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 e todos os seus derivados.

\*Aveia: atualmente existem algumas marcas certificadas da aveia sem glúten.

## FALE CONOSCO

Prezados(as) associados(as), precisamos que você atualize seu e-mail, enviando mensagem para [acelbramg@hotmail.com](mailto:acelbramg@hotmail.com)

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

sugestões:

Site: [acelbramg.com.br](http://acelbramg.com.br)

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

facebook.com/acelbramg Instagram: @acelbramg

**EXPEDIENTE** Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz, Vice-Presidente: Ramon Abreu do Prado, 1º Tesoureiro: Jorge Diniz; 2º Tesoureiro: Juliana Graça Cruz Santana; Diretora Social: Denise Godinho; Diretora de Divulgação: Juliana Márcia Rezende Calado; 1º Secretário: Maria Antônia Alves Benfica; 2º Secretário Livia Maciel Peres. Assessora-Médica: Dra. Paula Guerra. Conselho Fiscal: José Aparecido do Patrocínio. Design: Ana Carolina Rezende Soares

## Pãozinho de frigideira

#### Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 1 pitada de sal
- Gergelim (a gosto)
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico

#### Preparo

Em uma vasilha, bater o ovo (tire a pele, caso queira), em seguida, acrescentar os ingredientes secos, com exceção do fermento. Mexer bem. Por último, colocar o fermento em pó. Em fogo baixo, untar uma frigideira antiaderente e espalhar um pouco de massa, já modelando no formato de pãozinho. Deixar dourar dos dois lados.

## Contribua

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

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



Agência: 3609-9

C/C n°: 9423-4

