

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

No mês de agosto comemoramos várias datas, dentre elas o Dia Nacional da Saúde, e nesta edição, leia o texto da dra. Gláucia sobre hidratação e a sua importância para manter um bom funcionamento de todas as funções vitais do organismo. Celebramos também no dia 31 de agosto, o Dia do Nutricionista, profissional que atua na promoção e recuperação da saúde das pessoas. A Acelbra-Minas parabeniza e agradece aos nutricionistas pelo importante trabalho em prol de uma alimentação saudável e adequada no âmbito individual e coletivo.

Desta vez, a receita é de um pãozinho bem fácil de fazer.
Boa leitura.
Diretoria.

RECEITA

**Leia sempre os rótulos e a lista de todos os ingredientes.*

PÃO DE MAISENA

por @daysepaparoto_oficial

Ingredientes

- 2 copos americanos de maisena
- 1 caixinha de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 1 pitada de sal
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

Em uma tigela, colocar a maisena, o creme de leite, os ovos, o sal e o açúcar. Mexer bem com uma colher ou fuê. Em seguida, colocar o fermento e mexer bem. Despejar a massa em forma de bolo inglês, untada com óleo, levar para assar em forno pre-aquecido a 200°, por aproximadamente 20 a 30 minutos.



AGENDA

Reunião dos Associados

Data: 30 de agosto de 2025 (sábado)
Horário: 14h30

Local: Faculdade de Medicina da UFMG
Av. Alfredo Balena, 190, b. Santa Efigenia - BH
Sala 138 - 1º andar

Hidratação é também saúde.

A temporada de inverno continua, e nesta época muitas pessoas apresentam dificuldade de beber água e se manterem hidratadas.

Com o frio e o tempo seco a transpiração é menor. Entretanto, o corpo precisa de água para manter as funções vitais, especialmente nos locais cuja umidade do ar esteja mais baixa. Nem todos se animam com ideia de beber água.

Assim, é preciso criar formas para que isso aconteça. Manter o consumo das frutas, verduras e legumes é importante, pois eles contêm água na composição. Nesta época, priorizar as refeições aquecidas ajuda a manter a temperatura corporal, e algumas delas são ricas em líquidos, tais como as sopas e os caldos, e podem ajudar nisso.

Chás e águas saborizadas são outras boas opções. Sucos e água de coco podem ser consumidos em temperatura ambiente, para quem quiser evitar os gelados. Alimentos em temperaturas muito baixas, nesta época, podem comprometer o sistema imunológico.

A desidratação é um processo que afeta o equilíbrio dos fluidos corporais, causando cansaço, boca seca, constipação intestinal, secura das narinas, da pele e dos cabelos, cálculos renais e dores de cabeça.

Além disso, a desidratação prejudica o transporte dos nutrientes e a eliminação de resíduos e toxinas. A urina de quem está desidratado se torna mais escura, e o ideal é que ela tenha coloração amarelo-clara. Esse é um bom parâmetro para se avaliar se a hidratação está adequada ou não.

Sentir sede é um sinal de que o corpo está desidratado. Não espere que a sede apareça para beber água.

Dentro do organismo, a água está presente na saliva, nos sucos digestivos, no líquido sinovial das articulações, nas lágrimas, nas cavidades internas do cérebro e dos olhos, entre várias outras partes, sendo essencial na manutenção das funções vitais.

Portanto, não deixe pra depois. Você já bebeu água hoje?

Gláucia Hübner Gonçalves

Nutricionista pela Universidade Federal de Ouro Preto

Especialização em Nutrição Funcional e Fitoterapia

Membro da ISSCD e Consultora Científica da FENACELBRA

CONTRIBUA

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

Agência: 3609-9
C/C nº: 9423-4



Chave Pix (CNPJ):
02267017000135

www.acebramg.com.br

Doença Celíaca (DC):

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.

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

Comunicado



Associados e empresas parceiras da Acelbra-MG, mantenham seus contatos atualizados.



FALE CONOSCO

Para esclarecer dúvidas, comunicar mudança de endereço, telefones ou e-mail, enviar sugestões ou reclamações, acesse:

Site: acebramg.com.br
E-mail: acebramg@hotmail.com
facebook.com/acebramg
Instagram: [@acebramg](https://instagram.com/acebramg)

EXPEDIENTE

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz; Vice-presidente: Ramon Abreu do Prado;
1º Tesoureiro: Jorge Diniz; 2º Tesoureiro: Zita Cristina de Paiva;
Diretor Social: Denise Veloso Gonçalves Godinho;
Diretor de divulgação: Juliana Márcia Rezende Calado;
1º Secretário: Maria Antônia Alves Benfica; 2º secretário: Laila Silva Rodrigues Pena;
Conselho Fiscal: Ronan de Souza Silva Júnior;
Conselho consultivo: Dra. Patrícia Fernandes Veloso e Dra. Aline Moreira de Lima;
Revisora de textos: Luciara Lourdes Silva de Assis Oliveira;
Designer: Ana Carolina Rezende Soares; Colaboradores: José Júnio do Patrocínio e Grazielle do Patrocínio.