

Doença Célica

O que é?
Como tratar?

Feliz Aniversário!



A Festa de Laurinha







A Clarinha tem muito cuidado, e Dona Lurdes, a responsável pela merenda escolar, prepara os alimentos que ela vai comer, todos separados. Limpam os materiais da cozinha antes de usar, inclusive o forno, para que não aconteça a contaminação. E na sala de aula, a professora lê antes se tem glúten nas massinhas de modelar, substitui os trabalhos com macarrão por canudos, miçanga, maisena e outros tipos de sementes.



Nossa quanto cuidado, não é mesmo filha! Até o forno deve ser limpo?

Sim mamãe.



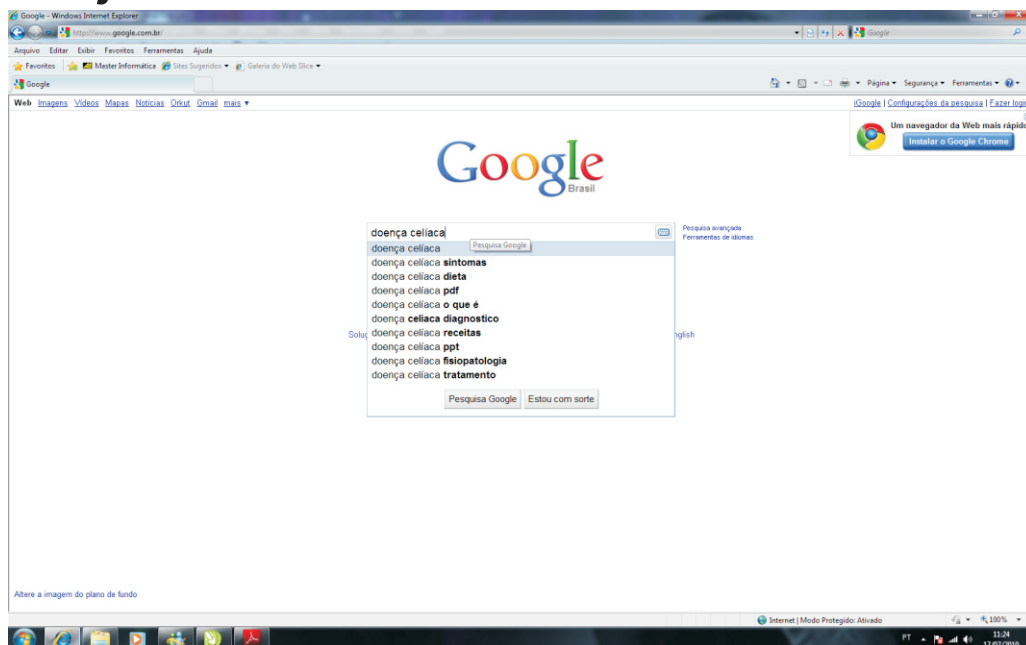
Mas me fala mais dessa amiguinha, como é o nome da doença que ela tem?

Doença Celíaca.





Vejamos: www.doencaceliaca.com.br



Doença celíaca é uma intolerância permanente ao glúten, que é a proteína presente no trigo, centeio e cevada. Os sintomas típicos são diarreia, distensão abdominal e perda de peso. Ainda pode apresentar falta de apetite, alteração de humor, vômitos e anemia; e até não ter sintoma nenhum. São muitos os sintomas e se a doença não for tratada pode ocasionar atraso no crescimento, desnutrição, osteoporose, infertilidade e até câncer de intestino.

Normalmente a doença celíaca é notada na infância como é o caso da sua amiga Clara, mas pode ser descoberta em qualquer idade. Quem apresenta os sintomas precisa fazer o teste de sangue para ver se realmente é celíaco. Se for positivo, os irmãos, pais e filhos desta pessoa precisam fazer o teste também.





*Venha ser feliz
sem glúten!*



Receitas sem Glúten:



PÃO DE BATATA

Ingrediente:

2 batatas grandes cozidas e espremidas (quentes);
1 tablete de fermento para pão;
1 colher (sopa) de açúcar;
150 ml de leite morno;
200g de farinha de arroz;
200g de fécula de batata;
2 colheres (sopa) de margarina;
3 ovos;
1 colher (sobre mesa) de sal.

Modo de Preparar:

Misture bem o açúcar, o leite, margarina, fermento e batata quente espremida, depois acrescente as farinhas, sal, açúcar, ovos e deixe descansar por 20 minutos.

Faça bolinhas e coloque na assadeira, não tem necessidade de untar a forma, depois leve para assar.

Forno de 180° por 20 minutos.



TORTA NUTRITIVA DE POLENTINA.

Ingredientes:

3 ovos;
2 xícaras (chá) de leite;
½ xícara (chá) de óleo;
1 xícara (chá) de amido de milho;
1 xícara (chá) de polentina;
1 colher (sopa) de fermento;
2 envelopes de Sazon ou 1 colher (sopa) rasa de sal.

Modo de Preparar:

Bater tudo no liquidificador e misturar com recheio a gosto como: frango desfiado, carne moída legumes etc. levar para assar em forma untada e enfarinhada com polentina.



BOLO DE CHOCOLATE DE MICROONDAS NA CANECA JUMBO

Ingrediente:

1 ovo
1 colher de sopa de margarina
4 colheres de sopa rasas de açúcar
2 colheres de sopa rasas de chocolate em pó
4 colheres de sopa de leite
4 colheres de sopa de farinha de arroz
1 colher de café de fermento em pó

Modo de Preparar:

Mexer muito bem os ingredientes até ficar homogêneo e levar para o microondas por 3 minutos na potência máxima.

Desenformar, colocar cobertura e saborear



BISCOITO DE POLVILHO DOCE.

Ingrediente:

500g de polvilho doce
1 copo (americano) de água fervente;
1 copo (americano) de óleo
1 colher de sal
4 ovos.

Modo de Preparar:

Coloque o polvilho em uma vasilha, escale com água fervente, acrescente o óleo e o sal, amasse um pouco e acrescente os ovos e amasse bem com as mãos (até ficar pastoso).

Para colocar na forma, fure uma embalagem de plástico vazia (furo pequeno), coloque a massa dentro e esprema na forma ou pingue pequenas bolinhas com a colher.

Asse em forno bem quente.

Receitas testadas e aprovadas.
Imagens meramente ilustrativas.


Cuidados:

- Não utilizar os mesmos copos e talheres com outras pessoas;
- Limpar todo maquinário antes de realizar qualquer receita sem glúten (batedeira, forno, forma, liquidificador). Podem conter vestígios;
- Ler o rótulo antes de usar xampu ou qualquer outro cosmético;
- Cuidado com as rodas de têxere e chimarrão.



EXPEDIENTE:

Criação e Texto:
Juliane Freitas Mauricio

Ilustração e Diagramação:
Edson Alencar Farias
Studio de Criação 45 30281866 

Correção:
Márcia Regina Marquette Mauricio

Técnica:
Dra. Luciana Mendes Johan Colombeli
Endocrinologista pediatra

Venha ser feliz sem glúten



ASSOCIAÇÃO DE
CELÍACOS EM
FOZ DO IGUAÇU

acelfoz@gmail.com

Sede:

Rua Curitiba, 50 - Conj. C

Foz do Iguaçu - PR

45 35753771 / 91345387

www.acelbra.org.br
www.doencaceliaca.com.br

Apoio:

