

SOU CELÍAC@:

Posso brincar
e comer em
sua casa?



ACELBRA-RJ

www.riosemgluten.com



Cozinhar para compartilhar
uma refeição com alguém que é celíaco
pode ser trabalhoso...mas, é possível:
sempre se pode encontrar alternativas !!!



www.riosemgluten.com

Alguns Pontos Gerais

A **doença celíaca** é uma intolerância permanente à ingestão de qualquer alimento que contenha glúten (proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio e malte). Mesmo que seja uma quantidade muito pequena, posso passar mal e minha saúde ser prejudicada. Para me manter com saúde não devo ingerir nenhuma quantidade de glúten.

Posso consumir: arroz, feijão, milho, batata. Produtos frescos, não industrializados: carnes, verduras, frutas e legumes. Também posso com manteigas, margarinas, leite, alguns iogurtes e queijos, azeite e óleos.

Não posso consumir: pães, bolos, tortas, alimentos empanados com farinha de rosca, pizzas, biscoitos ou qualquer preparação que contenha farinha de trigo, aveia, cevada, centeio ou extrato de malte. Mas hoje já existem no mercado várias marcas desse tipo de produtos, feitos com outras farinhas que posso consumir (exemplo: farinha de arroz, maisena, polvilho, fécula de batata, fubá, etc.) e que no rótulo tem a inscrição “Não contém glúten”. Não posso consumir produtos vendidos “a granel” (fora das embalagens) nos mercados, pois podem estar contaminados por glúten. Alguns celíacos também não podem consumir leite e derivados.

Tenho que ter muito cuidado com os produtos industrializados, já que alguns podem conter glúten. Para isso é preciso sempre conferir a lista de ingredientes e a presença da inscrição “Não contém glúten” nos rótulos desses produtos. Você pode se comunicar com meus pais e perguntar quais produtos são seguros.

Conselhos para cozinhar sem glúten

O mais correto e seguro é a utilização de produtos frescos ou de marcas conhecidas (exemplos: existem alguns produtos como hambúrguer, salsichas e linguiças e sobremesas prontas que não contém glúten; batatas, mandioca, arroz, verduras e frutas frescas, legumes, carnes etc.).

⊙ Cozinhe sempre em recipientes bem limpos, sem resíduos de glúten (se você tem alguma dúvida coloque o alimento na assadeira sobre um papel alumínio).

⊙ Preste atenção aos temperos. Se tiver alguma dúvida se contém glúten, por favor não use (sempre se pode usar temperos frescos e bem lavados, como alho, cebola, cheiro verde etc.).

⊙ Se lavar ou cozinhar verduras, que seja em água nova (que não tenha sido usada para cozinhar algum outro alimento que possa conter glúten).

⊙ Se usar o forno, asse primeiro o prato sem glúten (coberto com papel alumínio) para depois assar algo com glúten - nunca asse os dois juntos, para evitar contaminação.



⊙ Se utilizar manteiga ou margarina, descarte a que possa ter algumas migalhas de pão ou se foi tocada com uma faca usada para passar em alimentos com glúten. Nesse caso é melhor abrir um pote novo.

⊙ Se fritar, que o óleo ou azeite seja novo. Se for fritar algo empanado ou batatas, frite o meu com farinha sem glúten primeiro para depois fritar as outras coisas com glúten.

⊙ Não use os mesmos utensílios para untar ou mexer alimentos com e sem glúten (por exemplo: tenha um talher para mexer ou servir cada alimento).

⊙ Se fizer molhos, não deixe que usem pães diretamente sobre eles.

Se vamos tomar um lanche, combine os cuidados com todos que estiverem comendo: doces, queijos, requeijão, manteiga ou margarina devem ser sem glúten e não podem ser contaminados. Se torrar pão sem glúten, faça isso sobre uma folha de papel alumínio em um forno ou frigideira - nunca use torradeira ou sanduicheira que seja usada normalmente com pães com glúten.



Dicas para ocasiões especiais

É importante para mim participar junto com meus amigos, de aniversários e comemorações e que eu também possa comer todas as coisas gostosas !!!

Festas na Escola: embora minha mãe esteja atenta e com certeza vá conversar com você sobre os alimentos que serão servidos, te peço o favor de avisar antecipadamente o dia que vai fazer uma festa na escola. Assim, minha família me prepara um lanche com as mesmas coisas gostosas, só que sem glúten e eu não perco a festa !!!

Viagens, excursões escolares e jogos: embora eu leve sempre minha lancheira com tudo o que posso comer, é importante estar atento a:

- esquentar a minha refeição tampada nos mesmo recipientes em que ela foi enviada (exemplo: embalagens descartáveis de alumínio para esquentar no forno elétrico ou convencional ou de plástico para microondas).

- lembrar de não mexer meus alimentos com talheres que tenham sido utilizados com produtos que possam conter glúten.



- existem alguns “salgadinhos” que não contém glúten e que posso comer, mas é preciso sempre estar atento ao rótulo, pois pode haver mudanças na lista de ingredientes (exemplo: batatas, salgadinho de milho, etc).

- os molhos e temperos que posso usar são os que foram enviados junto com minha alimentação.

- em refeições ao ar livre, como churrascos e piqueniques, nas churrasqueiras ou assadeiras não devem ser colocados juntos pães com as carnes e também não podem ser cortados ou servidos na mesma travessa. As carnes não podem ser temperadas com cerveja, temperos prontos ou amaciantes (a maioria desses produtos industrializados contém glúten).

- nas atividades em que ganhamos doces e balas, tenho uma combinação com meus pais: eu participo junto com meus amigos de todos os jogos e brincadeiras e depois troco tudo que ganho e que não posso comer por coisas que tenho em minha lancheira. Mas eu olho bem: se ganhei 2 balas troco por 2 sem glúten, se ganhei 10, troco por 10 balas sem glúten !!!

- ao final da festa ou das atividades, se ganho alguma sacolinha com guloseimas com glúten, eu troco por aquelas que tenho em minha lancheira !



Sugestões de Cardápio sem Glúten

Sugestão 1*

Desjejum:

Suco de mamão com laranja
omelete de queijo

Lanche

Banana amassada com granola
sem glúten

Almoço

Salada de alface e cenoura
Arroz com feijão
Carne moída com batatinha
Suco de uva
Sobremesa: maçã

Lanche da tarde

Leite com achocolatado
Broa de fubá

Jantar

Sopa de legumes
com arroz e frango
Suco de uva



Sugestão 2 *

Desjejum:

Vitamina de fruta
Pão de queijo

Lanche

Suco de laranja com
biscoito de polvilho

Almoço

Salada de alface e tomate
Arroz com feijão
Filé de peixe frito
(empanado em fubá)
Creme de cenoura
Suco de cajú
Sobremesa:gelatina com frutas

Lanche da tarde

Mingau de leite com
cremograma

Jantar

Macarrão de arroz
Frango desfiado
Suco de abacaxi



Sugestão 3 *

Desjejum:

Leite com achocolatado
Panquecas de maisena
com manteiga e mel

Lanche

logurte com mamão

Almoço

Salada de beterraba e alface
Arroz com feijão
Torta de frango
Abóbora cozida
Suco de limão
Sobremesa: sorvete

Lanche da tarde

Suco de maracujá com
milho cozido

Jantar

Purê de batatas
Carne picadinha com cenoura
Suco de maçã
Sobremesa: arroz doce



Para receitas sem glúten
consulte
www.riosemgluten.com



Para saber mais sobre doença celíaca visite a página da
FENACELBRA (Federação Nacional das ACELBRAs)
www.doencaceliaca.com.br

* Cardápios elaborados a partir das sugestões da ACELBRA-SC

Sempre que planejar uma refeição sem glúten, faça uma lista do que vai usar, confira nos rótulos a presença da inscrição “Não contém glúten” e a ausência de glúten em vasilhas, talheres e do ambiente onde vai preparar os alimentos. Depois é só me chamar !!! Se tiver alguma dúvida, entre em contato com meus pais.



Compartilhar esses momentos junto com meus amigos é uma das coisas mais valiosas da vida, e nenhuma restrição alimentar deverá nos impedir de conviver!

Adaptação livre da cartilha:
“Soy Celiaco ¿me invitas a comer?”

Autora: Leticia Martinez

www.serceliaco.com.ar

Asociación Celiaca Argentina

www.celiaco.org.ar

Tradução, adaptação e edição:

Raquel Benati

Colaboração:

Alessandra Benati

Ester Benatti

Flavia Anastácio de Paula

Angra dos Reis - RJ / 2011

Para saber mais sobre doença celíaca, visite:

FENACELBRA

(Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil)

www.doencaceliaca.com.br

ACELBRA-RJ

(Associação de Celíacos do Brasil - Seção Rio de Janeiro)

www.riosemgluten.com

GLÚTEN

