



**Guía**  
**Orientador**  
*para*  
**Celíacos**





**Escola Nacional  
de Defesa  
do Consumidor**



# **Guia Orientador para Celíacos**

## FICHA TÉCNICA

Título da obra: Guia Orientador para Celíacos

Autoria: FENACELBRA – Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil.

Coordenação: FENACELBRA / DPDC

Elaboração: Almir Correa Moraes; Lucélia Silva Costa ( Nutricionista ); Marilis Maldonado Moraes; Regina Maria Bonini Franco de Oliveira; Dra Vera Lúcia Sdepanian (Gastropediatra Presidente do Conselho Técnico Consultivo da FENACELBRA)

Revisão: Suzana Coutinho

Colaboração: Nildes de Oliveira Andrade e Raquel Benati

Publicação: Departamento de Defesa do Consumidor DPDC / SDE / MJ

Agradecimentos: Marilis Maldonado Moraes / Luiza Emanueli Pinto

Projeto Gráfico: Émerson César

Capa: Plantação de Arroz

Tiragem: 4000

Impressão: Artecor Gráfica e Editora

F293

Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil.

Guia orientador para celíacos / Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil ; elaboração de Almir Correa Moraes et all. -- São Paulo: Escola Nacional de Defesa do Consumidor, Ministério da Justiça, 2010.

48 p. : il. color.

1. Doença celíaca. 2. Intolerância alimentar. 3. Alergia , alimentação.  
I. Moraes, Almir Correa. II. Escola Nacional de Defesa do Consumidor .  
III. Ministério da Justiça. IV. Título.

CDD 616.399

Quem somos.....	7
<b>01</b> Você sabe o que é Doença Celiaca? .....	8
<b>02</b> E o que é glúten?.....	8
<b>03</b> Como a doença foi descoberta? .....	8
<b>04</b> Quais os principais sintomas?.....	9
<b>05</b> Quando a Doença Celiaca se manifesta?.....	10
<b>06</b> O que é Dermatite Herpetiforme?.....	11
<b>07</b> Como se faz o diagnóstico da Doença Celiaca? .....	12
<b>08</b> O que a biópsia mostra? .....	13
<b>09</b> Qual o tratamento da Doença Celiaca? .....	13
<b>10</b> Diabetes e Doença Celiaca .....	15
<b>11</b> Intolerância a Lactose e Doença Celiaca .....	15
<b>12</b> Alimentos permitidos na Dieta sem Glúten .....	15
<b>13</b> Cuidados no Ambiente Escolar .....	16
<b>14</b> Estratégias para manutenção da Dieta Livre de Glúten.....	17
<b>15</b> Onde exigir os seus Direitos .....	18
<b>16</b> Receitas sem Glúten.....	27
<b>17</b> Referências Bibliográficas .....	43



## QUEM SOMOS

A FENACELBRA – Federação Nacional das Associações de Celiacos do Brasil - tem sede em São Paulo no setor de Gastropediatria da Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, na Rua Pedro de Toledo, 441- Vila Clementino - CEP 04039-031 - São Paulo – SP. Fundada em 2006 com representação em vários estados, nas cinco regiões do país como: São Paulo, Rio Grande do Sul, Paraná, Distrito Federal, Santa Catarina, Minas Gerais, Espírito Santo, Rio de Janeiro, Mato Grosso do Sul, Ceará e Pará.

É uma organização civil, sem fins econômicos, destinada a congregar as Associações e Grupos de Celiacos no País. A sua finalidade é a integração, coordenação e representação, em nível nacional e internacional das associações e grupos.

A FENACELBRA atua como “porta-voz” e dá suporte às associações e grupos de celiacos, junto às instituições governamentais e privadas quais sejam: Conselho Nacional de Saúde, Conselho da Mulher, Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional, PROCON, Fórum Nacional de Entidades em Defesa dos Portadores de Patologias e Deficiências - FNEDPPD, Ministério Público, Indústrias Alimentícias dentre outros. Esse trabalho é feito buscando informações sobre a composição e elaboração de alimentos seguros e ao pleno atendimento do direito das pessoas com a Doença Celíaca.

A FENACELBRA e todas as associadas ACELBRAs são formadas por celiacos e seus familiares, pesquisadores, médicos, nutricionistas, dentre outros profissionais, todos voluntários, que buscam parcerias com o meio empresarial para projetos específicos, além de realizarem palestras em hospitais e empresas para divulgar a Doença Celíaca.

Fale conosco nos endereços eletrônicos do Brasil:

[www.doencaceliaca.com.br](http://www.doencaceliaca.com.br) — FENACELBRA

e-mail: [faleconosco@doencaceliaca.com.br](mailto:faleconosco@doencaceliaca.com.br)

[www.ancelbra-df.com.br](http://www.ancelbra-df.com.br) - DF • [www.ancelbramg.com.br](http://www.ancelbramg.com.br) - MG • [www.ancelbrams.org.br](http://www.ancelbrams.org.br) - MS

[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com) - RJ • [www.ancelbra-rs.org.br](http://www.ancelbra-rs.org.br) - RS • [www.ancelbra-sc.org.br](http://www.ancelbra-sc.org.br) - SC

[www.ancelbra.org.br](http://www.ancelbra.org.br) - SP • [www.ancelbrajoinville.com.br](http://www.ancelbrajoinville.com.br) - SC • [www.ancelpar.com.br](http://www.ancelpar.com.br) - PR

Grupos de Celiacos:

Bahia: [www.drkatia.com.br](http://www.drkatia.com.br)

Alagoas: [celiacos\\_al@hotmail.com](mailto:celiacos_al@hotmail.com)

## 1. VOCÊ SABE O QUE É DOENÇA CELÍACA?

Muitas pessoas têm alergia a algum tipo de alimento, geralmente corantes, ou ao leite, por exemplo. Pense, então, numa intolerância a um produto que está presente em vários alimentos, os mais comuns no nosso dia a dia, como pão, macarrão, biscoitos, bolos e mingaus. Este elemento é o glúten - a principal proteína presente no trigo, centeio, cevada e aveia.

Para a pessoa apresentar intolerância ao glúten ela precisa ter dois fatores:

- 1 - predisposição genética, isto é, nascer com chance de desenvolver esta intolerância;
- 2 - comer alimentos que contenham glúten. Esta intolerância é para a vida toda e acontece, principalmente porque o glúten danifica o intestino delgado e com isso prejudica a absorção dos nutrientes dos alimentos. Essa é a doença celíaca (DC).

## 2. E O QUE É O GLÚTEN?

É o nome dado à proteína presente no trigo, no centeio, na aveia, na cevada e no subproduto da cevada que é o malte. A parte tóxica do glúten para o celíaco é chamada de prolamina, que corresponde a 50% da proteína do glúten que não se dissolve na água e que é solúvel no etanol. Ela recebe diferentes nomes:

CEREAIS	PROLAMINAS
TRIGO	GLIADINA
CENTEIO	SECALINA
CEVADA	HORDEÍNA
AVEIA	AVENINA

## 3. COMO A DOENÇA FOI DESCOBERTA?

Até pouco tempo, pensava-se que poucas pessoas tinham a DC. Porém, o contexto epidemiológico da doença expandiu-se e hoje pode ser considerada frequente em todo o mundo, afetando cerca de uma pessoa a cada 100, ou uma em cada 300 pessoas.\* (16 -17)



Diante desse quadro, em maio de 2002, como resultado de um acordo entre pesquisadores da Doença Celiaca da Itália, Estados Unidos, Brasil, Uruguai, Argentina, Espanha e Canadá, foi criado o Dia Internacional dos Celiacos, que aqui no Brasil comemoramos no terceiro domingo de maio. O objetivo é de conscientizar, divulgar e esclarecer sobre a doença para a população em geral e chamar a atenção das autoridades.

Apesar da “novidade” em se considerar a doença uma epidemia, a primeira citação da “afecção celiaca” remonta ao ano 200 da era cristã. Mas, somente em 1888 foi descrita pela primeira vez por Samuel Gee, um pesquisador inglês do Hospital de São Bartolomeu de Londres. Ele fez a descrição mais completa da doença naquela ocasião, mostrando que ela afetava mais as crianças de 1 a 5 anos que apresentavam um quadro de diarreia, abdome distendido, irritabilidade e desnutrição. Descreveu também a relação da doença com a dieta do paciente, porém não a relacionou ao glúten.

Por volta de 1950, um pediatra holandês chamado Willem-Karel Dicke relacionou a DC com a ingestão do glúten, observando que durante a Segunda Guerra Mundial, quando o pão esteve escasso na Europa, os casos de DC diminuíram. Três anos depois ele conseguiu comprovar sua teoria, deixando claro o papel do glúten no surgimento da doença.

## 4. QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Os sintomas da DC podem surgir em qualquer idade. Os alimentos com glúten, em geral, são introduzidos na dieta da criança a partir dos 6 meses. Depois de meses ou anos após esta introdução, os sintomas da DC se iniciam e podem variar de pessoa para pessoa. Assim, o indivíduo com DC pode apresentar apenas um único sintoma ou vários sintomas, que estão descritos a seguir:

### **Forma Clássica:**

diarreia crônica (que dura mais de 30 dias), dor de barriga, barriga inchada, humor alterado (irritabilidade ou apatia), perda de apetite, desnutrição, anemia, vômitos, emagrecimento ou pouco ganho de peso, atraso no crescimento.

### **Forma Atípica:**

osteoporose, hipoplasia do esmalte dentário (manchas no dente) , dor nas juntas ou inflamação nas juntas (artrite), intestino preso, ciclo menstrual irregular, esterilidade, abortos de repetição, problemas neurológicos como ataxia (anda como se fosse uma pessoa bêbada); epilepsia, que pode estar associada com calcificação no cérebro; neuropatia periférica, doença muscular, problemas psiquiátricos, como depressão e esquizofrenia, autismo, aftas (úlceras na boca que se repetem frequentemente).

Algumas pessoas tem maior risco de apresentar a doença celiaca: os familiares de primeiro grau dos celiacos, aqueles que apresentam síndrome de Down, síndrome de Turner, doença de Williams, aqueles que apresentam doenças auto-imunes como diabetes insulino dependente, tireoidite auto-imune, alopecia areata, deficiência seletiva de IgA, síndrome de Sjögren, colostase autoimune, miocardite auto-imune.

## 5. QUANDO A DC SE MANIFESTA?

A intolerância ao glúten pode se manifestar em qualquer idade, em ambos os sexos. Em crianças, geralmente entre o primeiro e o segundo ano de vida, na forma clássica.

Apresentação de uma criança celíaca com sintomas na forma clássica:



1



2



3

- 1- (criança com 4 anos e 2 meses), manifestação clássica da doença: diarreia crônica, distensão abdominal, perda de peso, atrofia da musculatura glútea, apatia, desnutrição.
- 2- (2 meses após dieta isenta de glúten), recuperação do peso e desaparecimentos dos demais sintomas.
- 3- (aos 12 anos com manutenção da dieta isenta de glúten) recuperação total, sem sintomas.

Apresentação de uma pessoa celiaca adulta em diversas fases:



- 1 - (Setembro de 1995), antes da manifestação da doença, membros superiores, inferiores e glúteos com pouca massa (gordura e músculos), anemia constante, queda dos cabelos que estavam secos e quebradxx 32 quilos, taxa de albumina quase zero, queda excessiva de cabelos, alimentação parenteral e diarreia frequente (18 vezes ao dia).
- 2 - (Setembro de 1996), pesando 40 quilos, com diarreia frequente (8 vezes ao dia) e crises de vômito.
- 3- (Dezembro de 1996), pesando 32 quilos, taxa de albumina quase zero, queda excessiva de cabelos, alimentação parenteral e diarreia frequente (18 vezes ao dia).
- 4 - (Abril de 1997), 4 meses de tratamento, troca dos cabelos (mais espessos e firmes) e ganhando peso.
- 5 - Recuperação total (sem sintomas).

## 6. O QUE É DERMATITE HERPETIFORME (DH)?

É considerada a DC da pele. É também uma intolerância ao glúten. A DH é uma doença de pele não contagiosa, que se caracteriza por bolhas que coçam muito. Os pacientes com DH devem realizar biopsia de pele, assim como todos os demais exames necessários para o diagnóstico da DC. A pessoa que tem DH é tratada com uma medicação específica, chamada dapsona, por um período de tempo, além da dieta sem glúten, que deve ser mantida por toda a vida.

Você verá, na página seguinte, formas de apresentação da DH.

### Formas de Apresentação:



Braços



Pernas



Gengivas



Cotovelos

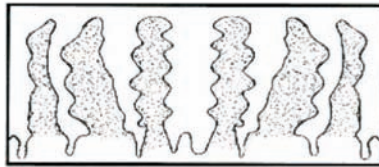
## 7. COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO DA DC?

Quando a pessoa apresenta algum dos sintomas mencionados no item 4 deste Guia, ela deve realizar exame de sangue específico, isto é, sorologia para a doença celíaca, como o anticorpo antigliadina da classe IgA e IgG, ou anticorpo antiendomísio da classe IgA ou anticorpo antitransglutaminase tissular recombinante humana da classe IgA. Os dois últimos anticorpos são mais precisos para detectar a DC. Como a técnica para realizar o teste do anticorpo antiendomísio é mais difícil e requer experiência para interpretar o exame, prefere-se realizar o exame antitransglutaminase tissular recombinante humana da classe IgA. Se este teste der alterado deve-se realizar a biopsia de intestino delgado. Atualmente, é absolutamente necessária a realização da biopsia do intestino delgado para confirmar o diagnóstico da DC.

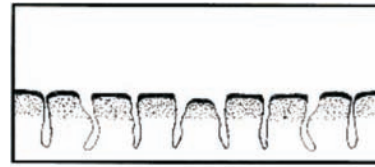
**Atenção: não se deve iniciar a dieta sem glúten antes da confirmação do diagnóstico de DC!**

## 8. O QUE A BIÓPSIA NOS MOSTRA?

O intestino delgado normal apresenta as vilosidades intestinais cujo formato é parecido com os dedos das nossas mãos. É neste local que ocorre a absorção dos nutrientes – proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais.



Mucosa do Intestino Delgado com Vilosidade Normal



Mucosa do Intestino Delgado com Vilosidade Atrofiada causada pela Doença Celíaca

No paciente celíaco essas vilosidades tornam-se achatadas (atrofiadas), prejudicando a absorção dos nutrientes. A visualização de como estão as vilosidades do intestino é possível com o auxílio do microscópio.

## 9. QUAL O TRATAMENTO DA DC?

O único tratamento conhecido até o momento é a dieta totalmente sem glúten de forma permanente. Ou seja, o tratamento está na alimentação!

E por que essa dieta totalmente sem glúten é importante?

Além de ocasionar o desaparecimento completo dos sintomas e de melhorar a qualidade de vida, evita a ocorrência de complicações. As principais complicações são: osteoporose, ocorrência de doenças auto-imunes e doenças malignas como linfoma.

A sensibilidade ao glúten varia de pessoa para pessoa, ou seja, existem pessoas com DC que logo após comerem alimentos com glúten apresentam sintomas, enquanto que outras pessoas mesmo comendo alimentos com glúten não têm sintomas. Isso não quer dizer que uma pessoa seja mais celíaca do que a outra. Embora a pessoa com DC não apresente sintomas após comer alimentos com glúten, o intestino dela está sendo agredido após este consumo.

Apesar dos benefícios da dieta, seguir uma dieta totalmente sem glúten não é fácil. Isto porque a pessoa deve modificar a sua rotina alimentar uma vez que o consumo de alimentos que contém glúten é muito frequente. Portanto, o celíaco deve criar novos hábitos alimentares. Isso afeta não somente a vida da pessoa com DC, como também a de seus familiares.

A necessidade cotidiana de uma alimentação fora de casa, carente de opções seguras e o desconhecimento da doença por parte dos donos de estabelecimentos como: bares, restaurantes, hotéis, escolas, cozinhas industriais, "catering", dentre outros que oferecem alimentos, é outro grande desafio para quem precisa fazer a dieta.

Importante destacar que existem dois tipos de transgressão em relação ao glúten:

**Transgressão voluntária:** o celíaco sabe que está consumindo glúten e faz isso voluntariamente.

**Transgressão involuntária:** o celíaco ingere glúten sem saber: algum alimento que não contém glúten, mas que durante o seu preparo pode ter tido contato com outros ingredientes contendo essa proteína.

Outra causa importante que contribui para a não obediência à dieta é a descrença de parentes e amigos que acham que "só um pouquinho" de glúten não faz mal.

É preciso recordar aqui que a dieta deve ser totalmente sem glúten. E também que: é imprescindível um acompanhamento regular com o **médico** e o **nutricionista!!!**



## 10. DIABETES E DC

A Doença Celíaca se manifesta em pessoas com predisposição genética. Essa característica também predispõe a Diabetes Mellitus insulino dependente, fazendo com que a associação dessas duas patologias seja bastante frequente. Em geral, o diabetes ocorre antes da DC, mas o contrário também pode acontecer.

É indispensável que a dieta seja isenta de glúten e que haja controle de carboidratos.

## 11. INTOLERÂNCIA À LACTOSE E DC

A Intolerância à lactose, nome dado ao açúcar do leite, acontece quando há uma diminuição na quantidade da enzima responsável pela sua digestão, chamada lactase, que normalmente está presente na vilosidade do intestino.

Como o celiaco no momento do diagnóstico apresenta a vilosidade atrofiada, a quantidade da enzima lactase pode estar diminuída e isso pode acarretar intolerância à lactose.

A intolerância à lactose pode se manifestar em sintomas que a pessoa apresenta por não absorver adequadamente a lactose como diarreia, dor de barriga, excesso de gases e vômitos.

Além da dieta sem glúten, o celiaco que apresenta intolerância à lactose deve evitar alimentos preparados com leite e seus derivados (como manteiga, queijos e iogurtes), substituindo por “leites” vegetais (como de soja, arroz ou coco, por exemplo).

Felizmente, a maioria das pessoas quando iniciam o tratamento para a DC, embora apresentem atrofia da vilosidade intestinal, conseguem tolerar o consumo de alimentos com lactose.

## 12. ALIMENTOS PERMITIDOS NA DIETA LIVRE DE GLÚTEN:

**CEREAIS:** arroz, milho, painço e os pseudocereais quinoa, amaranto, trigo sarraceno.

**FARINHAS e FÉCULAS:** farinha de arroz, amido de milho (tipo “maisena”), fubá, farinha de mandioca, fécula de batata, farinha de soja, polvilho, araruta, flocos de arroz e milho.

**MASSAS:** feitas com as farinhas permitidas.

**VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES:** todos, crus ou cozidos.

**LATICÍNIOS:** leite, manteiga, queijos e derivados (se não houver intolerância à lactose).

**GORDURAS:** óleos e azeites.

**CARNES:** bovina, suína, frango, peixes, ovos e frutos do mar.

**GRÃOS:** feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja.

**SEMENTES OLEAGINOSAS:** nozes, amêndoas, amendoim, castanhas da Amazônia e caju, avelãs, macadâmias, linhaça, gergelim, abóbora, etc.

**OBS: Dependendo da fase do tratamento o tipo de leite, açúcar e gordura são especiais. Siga rigorosamente as recomendações.**

## 13. CUIDADOS NO AMBIENTE ESCOLAR

As crianças e adolescentes celíacos da rede pública ou privada de ensino podem e devem participar de todas as atividades escolares. Porém fica a cargo da família comunicar à escola (diretores, professores, orientadores e nutricionistas), através de laudo médico, o cuidado no ambiente escolar, a saber:

**Medicamentos** - alguns medicamentos podem conter glúten na sua composição; neste caso não autorize dar medicamento sem a prescrição médica.

**Atividade física** - as crianças celíacas devem e podem fazer os mesmos exercícios de seus colegas.

**Aula de artes** - Observe se a massinha escolar (massa de modelar), em especial as massinhas caseiras, e a tinta para pintura a dedo, utilizadas na escola, contêm glúten na sua composição.

**Aula de culinária** - as crianças celíacas não podem participar das aulas com receitas que utilizam trigo, aveia, cevada ou centeio, fazendo biscoitos ou bolos.

**A dieta** - fale com a nutricionista sobre a restrição alimentar do seu filho ou filha e, se possível, com a merendeira. A escola divulga o cardápio, observe o que seu filho ou filha pode comer.

**Festa na escola** - é importante a criança permanecer entre os amigos sem estar faminta. Algumas guloseimas podem ser servidas como: mariola, paçoca, cajuzinho, brigadeiro (com receita original), gelatina, picolé e chup-chup de frutas, pipoca etc.



Em festa de amigos, informar que não deve ser servido à criança “somente a carne” do hamburger, “somente o queijo” da pizza, por haver perigo de contaminação por glúten. Caso não tenha acesso antecipado ao cardápio servido, a criança deverá levar seu lanche.

**Importante:**

**Nunca separe uma criança e/ou adolescente celiaco dos seus colegas na hora das refeições.**

**As refeições em conjunto favorecem a comunicação e reforçam os laços de amizade.**

## 14. ESTRATÉGIAS PARA MANUTENÇÃO DA DIETA LIVRE DE GLÚTEN

Seguir estratégias permite a você desfrutar das riquezas culinárias e realizar atividades como viajar e comer fora de casa, de forma segura. Sendo assim, participar das reuniões e eventos da ACELBRA ou grupos de celiacos de seu Estado, é uma tática que o ajudará a receber informações atualizadas sobre a doença, trocar experiências e soluções, aprender novas receitas e não se sentir doente, diferente ou sozinho. Sugerimos os seguintes passos:

**Familiares:** oriente seus familiares e amigos sobre o que é Doença Celiaca e os cuidados da dieta, explique que precisará de compreensão e ajuda. Isso facilitará a sua participação nas reuniões e confraternizações.

**Antes de sair de casa:** faça um reconhecimento em sua cidade de estabelecimentos confiáveis e verifique todas as informações, se possuem alimentos ou produtos sem glúten.

**Comprando alimentos:** leia com atenção os rótulos dos alimentos. Os produtos industrializados devem obedecer a **Lei nº 10.674/2003** que determina a utilização das expressões **“Contém”** ou **“Não contém Glúten”**, impressas nas embalagens. Não compre alimentos de composição desconhecida ou ligue para o fabricante para checar dúvidas antes de consumir. Os produtos classificados como isentos de glúten podem sofrer alterações na sua composição, portanto, sempre leia os rótulos.

**Em casa:** você ou a pessoa responsável pela alimentação da família deve preparar os alimentos que contêm glúten em locais e horários diferentes do preparo de alimentos isentos de glúten. Lembre-se que sem a limpeza adequada dos utensílios utilizados para o manuseio e preparação de produtos com glúten pode gerar a contaminação de alimentos sem glúten. Recomenda-se que alimentos consumidos com pães como geléias, margarinas, maionese, entre outros e alguns equipamentos de difícil limpeza sejam de uso exclusivo do celiaco.

**Em viagem:** ao viajar a trabalho ou férias faça uma pesquisa relativa a quais hotéis ou pousadas oferecem

alimentação sem glúten. Se possível, fale com o chefe de cozinha ou nutricionista observando os cuidados já citados. Outra estratégia é buscar indicações na ACELBRA local.

**Comendo fora:** alguns restaurantes já disponibilizam seus cardápios on-line, o que possibilita a você escolher, antes de sair de casa, opções de refeições. Mas lembre-se que nem todos os ingredientes são listados no cardápio. Fique atento ao frequentar restaurantes em horários de pico, o que dificulta os manipuladores dos alimentos (cozinheiro, chefe...) e os garçons a lhe darem maior atenção. Se possível telefone com antecedência em horários intermediários e se comunique com o chefe de cozinha explicando, de forma educada e detalhada, sua intolerância ao glúten. Isso irá garantir que não ocorra a contaminação com o glúten. Se pedir algum alimento especial deve se ater a algumas preparações mais simples para garantir que sejam preparadas com antecedência, utilizando farinhas adequadas (pizzas e massas sem glúten, por exemplo).

### Outras dicas:

Escolha alimentos preparados de maneira simples ou frescos e evite todos os alimentos com preparações muito elaboradas;

Tempere a salada você mesmo com limão, pouco sal e azeite;

Evite alimentos fritos, pois o óleo pode ter sido utilizado para a fritura de alimentos que contêm glúten;

Não se esqueça que os utensílios, como a faca, os óleos de fritura, as assadeiras podem estar contaminados com glúten. Isso pode ocorrer ao compartilhar a mesma faca com alimentos com glúten, ao utilizar o mesmo óleo onde se fritou alimentos com glúten, ou ao utilizar a mesma assadeira que assou alimentos com glúten sem antes lavar esta assadeira;

Evite caldo de carne e molhos que, normalmente, são engrossados com farinha de trigo;

Tenha atenção redobrada em *buffets*, restaurantes self-service e carrinhos de sobremesa, pois mesmo os pratos que não contenham glúten podem ser contaminados pelas travessas próximas e pelo uso de talheres de servir - alguns clientes usam a mesma colher para servir pratos diferentes.

## 15. ONDE EXIGIR OS SEUS DIREITOS

O direito à informação é expressão concreta do princípio da transparência e fator essencial para o exercício da cidadania, além de ser meio idôneo de prevenção à saúde e segurança.

Os cidadãos devem sempre exigir seus direitos. Observe abaixo os órgãos competentes.

**a) Alimentação Adequada** - é um direito básico essencial, inerente à dignidade da pessoa humana, garantido no art. 6º da Constituição Federal. Deste modo, os governantes devem adotar políticas públicas e ações que garantam e promovam a segurança alimentar e nutricional da população. É dever do poder público respeitar, proteger, promover, prover, informar, monitorar, fiscalizar e avaliar a efetivação do direito humano à alimentação adequada e criar condições para que a população possa ser ouvida.

### **Quando seu direito for violado, procure no seu Estado ou Município:**

Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA

Conselho de Alimentação Escolar – CAE

**b) Saúde** - é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação, art. 196 da Constituição Federal. O instrumento de garantia desse direito é o SUS – Sistema Único de Saúde, regido por princípios e diretrizes que garantam o direito do usuário dos serviços e das ações de saúde.

### **Quando seu direito for violado, procure:**

Secretaria de Saúde Estadual

Secretaria de Saúde Municipal

Conselho de Saúde (estadual ou municipal)

Secretaria de Assistência Social

Ministério Público Estadual ou Federal

**c) Consumidor** - cabe ao Estado promover a defesa do consumidor, conforme o art. 5º, inciso XXXII da Constituição Federal. O PROCON é o órgão responsável pela coordenação e execução da política estadual de proteção e defesa do consumidor. Compete ao PROCON orientar, receber, analisar e encaminhar reclamações, consultas e denúncias de consumidores, fiscalizar os direitos dos consumidores e aplicar as sanções, quando for o caso.

Os cidadãos celíacos devem buscar orientação nos órgãos e entidades de defesa do consumidor nas hipóteses de descumprimento da Lei n. 10.674, que obriga a impressão dos dizeres “contém glúten” ou “não contém glúten”, conforme o caso, nas embalagens dos alimentos industrializados, ou do Código de Defesa do Consumidor, especialmente em relação aos direitos à informação, escolha e saúde e segurança.

Recomenda-se sempre guardar a nota fiscal, pois é um dos documentos que comprovam a relação de consumo.

### **Quando seu direito for violado, procure:**

PROCON Estadual

PROCON Municipal

Delegacia de Defesa do Consumidor

Juizados Especiais

Defensoria Pública

Entidades Cíveis de Defesa do Consumidor

Ministério Público Estadual ou Federal



***Receitas***  
***sem Glúten***





## DICAS DE PREPARO SEGURO

### PREPARANDO ALIMENTO SEGURO

Os cuidados no preparo dos alimentos são necessários para a manutenção da dieta, deste modo observe:

O local, a bancada de trabalho e os utensílios a serem utilizados tais como: batedeira, liquidificador, bacias, panelas, talheres, assadeiras, formas, etc. devem estar totalmente limpos e isentos de quaisquer resíduos que contenham glúten. O utensílio que não garante uma limpeza eficiente recomenda-se não utilizá-lo;

Os alimentos com e/ou isentos de glúten não podem ser assados ao mesmo tempo;

O óleo utilizado para o cozimento ou fritura dos alimentos isentos de glúten deve ser novo e exclusivo para esse preparo. Não reutilize óleos onde foram fritos empanados com farinha de trigo ou farinha de rosca, feitas de pães torrados;

Nunca engrosse pudins, cremes ou molhos com farinha de trigo;

As assadeiras ou formas não podem ser polvilhadas com farinha proibidas - trigo, aveia, cevada e centeio;

Não utilize grelhas ou chapas normalmente usadas para carnes temperadas com farinha de trigo, cerveja ou creme de cebola (Ex.: peixes e aves);

Tenha uma torradeira ou sanduicheira; grelha ou chapa para uso exclusivo de alimentos sem glúten.

A culinária é uma arte, dê a seus pratos seu toque pessoal, modifique e troque ingredientes para aqueles de sua preferência ou de sua família.



## Dicas culinárias:

Farinha básica para elaboração de suas receitas como bolos, pães, suflês, polvilhar assadeiras, etc. Utilize: 1 kg farinha de arroz, 330 g fécula de batata e 165 g de araruta ou polvilho doce. Conserve em recipiente limpo e tampado;

Utilize somente as farinhas sem glúten para polvilhar assadeiras ou formas e engrossar molhos;

Com a massa da panqueca você pode montar uma deliciosa lasanha;

Todo bolo salgado ou doce pode ser assado em forminhas pequenas para serem usados no lanche escolar;

Para fazer empanados, misture uma xícara de farinha de mandioca, uma xícara de fubá, ½ xícara de amido de milho, sal e pimenta a gosto;

Teste o fermento em pó antes de utilizá-lo, colocando uma pitada em água: se levantar pequenas bolhas contínuas, seu bolo vai crescer bem;

Para que o bolo de chocolate fique bem escuro, acrescente à massa uma colher (de café) de bicarbonato de sódio;

Conserve bem os alimentos sem glúten; depois de prontos utilize embalagens bem fechadas e, se possível, congele-os para preservar a umidade por mais tempo.

Os alimentos sem glúten devem ser descongelados na geladeira, mas ficam mais saborosos se forem aquecidos, ainda congelados, em forno a gás, elétrico, microondas, frigideira ou em torradeira / sanduicheira, de uso exclusivo para alimentos sem glúten.





## RECEITAS SEM GLÚTEN

### Panqueca

**Ingredientes:**

Massa

1 copo de amido de milho

1 copo de leite

4 ovos

1 copo de creme de arroz

3 copos de leite morno

1 colher (sobremesa) de margarina

1 colher (chá) de fermento em pó

tempero à gosto

**Preparo:**

Descansar a massa antes de fazer as panquecas. Esta receita rende bastante, podendo preparar além das panquecas recheadas, tortas, lasanhas, salgadinhos para festa e fazer como macarrão cortado em tiras.

### Pastel de Carne

**Ingredientes:**

**Massa:**

1 xícara (chá) de farinha de milho em flocos

1 xícara (chá) de farinha de mandioca crua

1 xícara (chá) de água fervente

1 ovo e 1 gema

1 colher (chá) de sal

**Recheio:**

300g de carne moída

2 colheres (sopa) de óleo

2 dentes de alho picados

2 colheres (sopa) de cebola picada

1 ovo cozido picado

12 azeitonas verdes picadas

2 colheres (sopa) de salsa picada  
2 tomates sem pele e sem sementes, sal e pimenta a gosto.

### **Preparo:**

Passes os flocos de milho por uma peneira e misture à farinha de mandioca e ao sal, acrescente a gema e o ovo, misture e acrescente água e amasse por 5 minutos, embrulhe em filme plástico e deixe repousar por 15 minutos.

Refogue a carne e coloque os outros ingredientes.

Polvilhe a mesa com farinha de mandioca e abra a massa, monte os pastéis e frite-os em óleo quente por 4 minutos.

## **Peixe com acerola**

### **Ingredientes:**

600g de pescada ou outro peixe de sua preferência  
16 camarões médios (opcional)  
2 cebolas picadas  
2 dentes de alho  
¼ xícara (chá) de molho de tomate  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 maço de espinafres cozido, espremido e picado  
Sal, pimenta e coentro a gosto

### **Molho:**

150ml de polpa de acerola  
1 dente de alho amassado com a casca  
Sal e pimenta de cheiro a gosto

### **Preparo:**

Ponha na panela os ingredientes do molho e cozinhe até reduzir pela metade,coe e reserve.

Tempere o peixe e os camarões, coloque numa assadeira e regue com o molho, cubra com papel alumínio. Leve para assar.

Arrume o peixe numa travessa com o espinafre e o molho da assadeira.

## **Pizza Suflê de Calabresa**

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

2 xícaras de (chá) de creme de arroz (200g)  
1 ovo inteiro  
1 xícara (chá) de óleo

Sal a gosto

1 colher (sopa) cheia de fermento em pó

**Preparo:**

Misture os ingredientes ( a massa fica mole). Logo após coloque a massa em uma forma de pizza e espalhe com a colher em uma camada fina e imediatamente coloque o recheio.

**Recheio:**

**Atenção - deve-se fazer o recheio antes da massa.**

250g de queijo mussarela ralado

250g de linguiça calabresa picada ou processada

4 tomates sem sementes e picados

2 dentes de alho picados

2 colheres de alho picadas

2 colheres (sopa) de azeite

50g queijo parmesão ralado

3 ovos batidos

1 colher (chá) de orégano

Azeitonas verdes picadas.

**Preparo:**

Misture todos os ingredientes, coloque sobre a massa e leve para assar.

## Kibe

**Ingredientes:**

1 prato fundo de arroz cozido moído

1 prato fundo de carne moída crua

cheiro verde picado

1 ramo de hortelã moído

1 cebola média moída

1 colher de (café) de sal

**Modo de Preparo:**

Junte todos os ingredientes: o arroz, a carne, sal, hortelã, cebola, cheiro verde e moa. Em seguida modele os kibes. Frite em óleo bem quente.

## Torta Estrela

### Ingredientes:

#### Massa:

4 polenguinhos  
3 ovos  
300ml de leite  
½ caixa de creme de arroz  
½ caixa de fécula de batata  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
2 colheres (sopa) de queijo ralado  
tempero a gosto (o uso do bacon dá um sabor especial)

#### Recheio:

Presunto picado (ou sobras de carne ou salsicha) e queijo mussarela ralado

### Preparo:

Bater a massa no liquidificador. Colocar metade da massa em forma untada. Por cima colocar presunto picado e o queijo mussarela ralado, cobrir com o resto da massa e espalhar por cima 2 colheres de bacon frito e triturado e orégano. Assar em forno pré-aquecido.

## Salpicão de Frango

### Ingredientes:

500g de peito de frango  
150g de presunto picado bem fino  
½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas  
20g de passas brancas picadas  
2 maçãs (médias) picadas  
1 xícara (chá) de cenoura ralada (pré-cozidas)  
1 cebola (pequena) picada bem fina  
2 colheres (sopa) de creme de leite  
3 colheres (sopa) de maionese  
100g de batata palha  
1 colher (sopa) de vinagre de maçã  
Salsa picada, azeite e sal a gosto

### Preparo:

Pique o peito de frango em pedaços e refogue na margarina com cebola, alho, sal, pimenta do reino a seu gosto. Frite até ficar dourado. Coloque água quente ate cobrir a carne e deixe cozinhar com todos os temperos.

Retire a carne e coe o caldo. Reserve 1 copo.

Desfie a carne o mais fino possível. Coloque em uma panela  $\frac{1}{4}$  de xícara de azeite e refogue rapidamente a cebola e a salsa. Em seguida misture o frango desfiado, o caldo reservado e deixe esfriar.

Acrescente o presunto picado, as azeitonas, as passas, as maçãs picadas, a cenoura, o vinagre, o creme de leite e por último a maionese.

Mexa bem e verifique o tempero.

Na hora de servir misture a batata palha.

## Pizza Rápida de Atum

### Ingredientes:

#### Bater no liquidificador:

2 ovos

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de creme de arroz

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de amido de milho

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de polvilho doce

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

2 colheres (sopa) de queijo ralado

Sal a gosto

### Preparo:

Despejar a massa em uma forma grande untada com óleo e polvilhada com fubá ou creme de arroz.

Esfarelar 2 latas de atum, misturar com 10 colheres de molho de tomate e espalhar delicadamente sobre a massa. Espalhar fatias de cebola.

Polvilhar com orégano e cobrir com queijo mussarela ralado ou fatiado e levar para assar.

## Pão de Queijo com Iogurte

### Ingredientes:

1 pote de iogurte natural

3 ovos

1 colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de margarina

500g de queijo meia cura

500g de polvilho doce

**Preparo:**

Bata no liquidificador os ovos, o iogurte, a margarina e o queijo.

Despeje a massa em uma tigela e acrescente o polvilho e o sal. Mexa para misturar bem. Sove um pouco a massa. Modele os pães e coloque em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido.

## Pizza de Arroz

**Ingredientes:**

**Bater no liquidificador:**

2 xícaras (chá) de arroz cozido

1 xícara (chá) de leite

½ xícara (chá) de óleo

2 ovos

2 colheres (sopa) de queijo ralado

Sal a gosto

**Preparo:**

Despeje em forma untada e polvilhada com fubá.

Forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos. Depois de assada cubra com molho de tomate e fatias de queijo mussarela. Leve novamente ao forno para derreter o queijo.

## Torta Salgada sem Lactose

**Ingredientes:**

3 ovos

1 xícara de óleo

1 vidro pequeno de leite de coco ou água ( 200ml)

1 xícara e ½ (chá) de farinha de arroz

1 xícara (chá) de amido de milho

2 colheres (sopa) de fermento em pó

Sal a gosto

**Recheio:**

2 latas de sardinha ou atum

1 tomate sem sementes picado

2 ovos cozidos picados

½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

Cheiro verde

**Preparo:**

**Massa:** bata os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

**Recheio:** amasse as sardinhas e misture com o resto dos ingredientes. Montagem: em forma untada coloque metade da massa, o recheio e o restante da massa. Pode salpicar orégano. Assar em forno pré-aquecido.

## Torta de Queijo Fresco

**Ingredientes:**

2 copos de leite  
2 ovos  
2 xícaras (chá) de creme de arroz  
½ xícara (chá) de polvilho doce ou amido de milho  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
500g de queijo fresco cortado em cubinhos  
2 tomates, sem pele, picados  
Sal, manjericão, cheiro-verde e orégano a gosto

**Preparo:**

Bater no liquidificador o leite e os ovos, acrescentar o creme de arroz, o polvilho, o sal e o fermento. Despejar em uma tigela e acrescentar o queijo, os tomates e os temperos. Colocar em forma untada e assar em forno médio

## Cachorro Quente

**Ingredientes:**

Fazer um refogado com:  
3 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola bem picada  
2 dentes de alho  
500g de salsicha cortadas em tirinhas bem finas  
2 colheres (chá) de tempero pronto  
1 lata de molho de tomate, salsa, cebolinha e orégano

**Bater no liquidificador:**

4 ovos  
2 copos (americanos) de leite  
½ copo de azeite

### Queijo ralado

- 2 ½ xícara de creme de arroz
- 2 colheres (chá) de “liga neutra” (preparado para sorvetes)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 pitada de noz moscada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal, pimenta e orégano

### Preparo:

Colocar metade da massa em forma untada, cobrir com queijo mussarela ralado, colocar o refogado de salsicha e cobrir com requeijão cremoso. Despejar o restante da massa e cobrir com queijo mussarela ralado. Assar em forno quente até ficar dourado.

## Bolo de Chocolate

### Ingrediente:

#### Massa:

- 5 gemas
- 3 colheres (sopa) bem cheias de margarina
- 2 ½ xícaras (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de creme de arroz
- ½ xícara (chá) de fécula de batata ou amido de milho
- ½ xícara (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 5 claras em neve

### Preparo:

Bata as gemas com a manteiga e o açúcar até ficar um creme esbranquiçado. Acrescente o creme de arroz, a fécula de batata, o polvilho e o chocolate alternando com o leite.

Bata as claras em neve e misture delicadamente. Adicione o fermento e o bicarbonato. Despeje em forma untada e polvilhada e asse em forno quente.

### Recheio e cobertura:

- 600g de chocolate ao leite ralado
  - 2 caixinhas de creme de leite
- Aqueça o creme de leite e acrescente o chocolate ralado.



Espere um pouco para ficar com consistência mais firme.

Abra o bolo ao meio e regue com licor ou calda doce. Recheie com a metade do creme e cubra com o restante. Decore com chocolate ralado ou granulado e cerejas.

## Massa para Torta Doce

### Ingrediente:

250g de sequilho sem glúten

100g de manteiga ou margarina

Triturar os sequilhos e misturar a manteiga

Pode-se acrescentar 2 colheres de açúcar e 2 de chocolate em pó.

### Preparo:

Forrar o fundo e as laterais da forma de aro removível untada. Leve ao forno médio mais ou menos 15 minutos.

## Torta Romeu e Julieta

### Ingredientes:

**Prepare sua receita de massa. Asse e espere esfriar.**

### Recheio:

300g de ricota

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite sem soro

1 pacotinho de gelatina sem sabor (incolor)

### Preparo:

Hidratar a gelatina com 3 colheres de água. Bater tudo no liquidificador. Colocar o creme por cima da massa já assada e levar à geladeira por aproximadamente 2 horas. Depois que endurecer cubra com goiabada derretida.

## Torta de Coco

### Ingredientes:

3 ovos

1 xícara (chá) de açúcar

2 colheres (sopa) de margarina

1 xícara (chá) de leite

2 xícaras (chá) de creme de arroz

2 colheres (sopa) de amido de milho  
1 colher (sopa) de fermento em pó

### **Preparo:**

Bata tudo no liquidificador e asse em forma untada e polvilhada.  
Use uma assadeira grande para a massa ficar bem fina.

### **Creme:**

3 ovos  
3 colheres (sopa) de amido de milho  
1 gema  
1 xícara (chá) de açúcar

### **Preparo:**

Leve ao fogo para engrossar. Acrescente uma lata de creme de leite e despeje por cima da massa já assada e polvilhe coco ralado. Espalhe uma lata de leite condensado por cima do coco e leve ao forno para dourar.

## **Biscoitinhos**

### **Ingredientes:**

500g de polvilho doce ou araruta  
250g de manteiga  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 ovo  
1 pitada de sal  
Coco ralado ou amendoim moído ou castanha moída

### **Preparo:**

Misture bem a manteiga, o açúcar e o ovo. Bata até ficar cremoso. Acrescente aos poucos o polvilho ou a araruta. Coloque o coco ou o amendoim ou a castanha e misture bem.  
Faça cordões ou bolinhas. Coloque em assadeira só polvilhada (não precisa untar). Asse em forno médio.

## **Bombocado de Fubá**

### **Ingredientes:**

1 xícara (chá) de fubá  
3 xícaras (chá) de leite  
3 xícaras (chá) de açúcar  
3 ovos

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de creme de arroz
- 1 xícara (chá) de queijo meia cura ou parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

**Preparo:**

Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar, a margarina, o fubá, o creme de arroz, o leite e o queijo e bata bem. Acrescente o coco e o fermento e bata mais um pouco para misturar bem. Despeje em assadeira untada e polvilhada com açúcar. Asse em forno pré-aquecido por mais ou menos 35 minutos. Retire do forno e espere esfriar para cortar.

## Bolo de farinha de milho

**Ingrediente:**

- 2 copos de leite
- 2 copos de açúcar
- 2 copos de farinha de milho
- 3 ovos
- $\frac{3}{4}$  copo de óleo
- 50g de queijo meia cura ralado
- 50g de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

**Preparo:**

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater por mais ou menos 3 minutos. Despejar em assadeira untada e polvilhada com açúcar ou fubá. Assar em forno médio até dourar.

## Bolo de iogurte

**Ingredientes:**

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de creme de arroz
- 1 copo de iogurte natural
- A mesma medida de óleo (não muito cheio)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

**Preparo:**

Bater as claras em neve, colocar uma xícara de açúcar e reservar. Bater as gemas com o restante do açúcar, os ovos, o óleo e o iogurte. Acrescentar aos poucos o creme de arroz. Misturar levemente as claras em neve e o fermento em pó. Despejar em forma untada com açúcar e polvilhada com canela em pó. Assar em forno médio.

**Obs.:** Acrescentar na massa raspas de casca de limão ou de laranja e depois de assado regar com suco de limão ou de laranja misturado com açúcar de confeitiro.

## Bolo Peteleco

**Ingredientes:**

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de creme de arroz
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite quente
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

**Preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e despejar em assadeira untada e polvilhada com açúcar.

**Variações:**

- a) Acrescentar na receita ½ xícara de nozes moídas.
- b) Acrescentar essência de abacaxi
- c) Acrescentar chocolate granulado
- d) Mesclar a massa colocando ½ xícara de chocolate em pó em uma parte da massa e despejando por cima da massa branca.

## Bolo de Fubá Cozido

**Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de fubá
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) não muito cheia de óleo

**Preparo:**

Leve estes ingredientes ao fogo para cozinhar por mais ou menos 8 minutos. Deixe esfriar e misture 3 gemas, 3 claras em neve e 1 colher (sopa) de fermento em pó. Asse em assadeira untada e polvilhada com açúcar ou fubá.

**Variação:** espalhe pedacinhos de goiabada ou gotas de chocolate na massa antes de assar.

## Bolo de Laranja Diet

### Ingredientes:

½ xícara de óleo  
1 ovo grande  
3 claras em neve  
2 colheres (sopa) de água  
3 colheres (sopa) de suco de laranja  
1 xícara (chá rasa) de adoçante culinário TAL & QUAL  
1 caixa de creme de arroz  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
Casca ralada de uma laranja

### Preparo:

Liquidificar o óleo, ovo, água, suco e o adoçante. Transferir para a tigela e adicionar o creme de arroz e o fermento e mexendo delicadamente. Adicionar as claras batidas e as raspas de laranjas. Colocar a massa em forma pequena untada. Levar ao forno por aproximadamente 20 minutos.

### Sobre o bolo ainda quente colocar a calda:

2 colheres (sopa) de suco de laranja.  
2 colheres (sopa rasa) de adoçante Tal & Qual.

## Pão de Polvilho com gergelim (sem lactose)

### Ingredientes:

3 ovos (tirar a pele das gemas)  
2 copos de polvilho doce (copo de 250ml)  
½ de copo de óleo  
½ de copo de água  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
2 colheres (sopa) de gergelim  
sal a gosto

**Opcional:** 50g de queijo ralado (para quem pode ingerir leite)

### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, menos o fermento em pó e o gergelim. Se for necessário coloque um pouco mais de água. Quando a massa estiver homogênea, desligue o liquidificador e acrescente o fermento e o gergelim e mexa delicadamente com uma espátula. Unte uma forma para pão e coloque a massa. Asse em forno pré-aquecido por 40 minutos. Sirva depois de frio. Esse pão pode ser aquecido ou torrado em máquina de tostar.

## Pão de iogurte

### Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural (185g)
- 3 ovos
- ½ copo de óleo (copo de 250ml)
- 1 ½ copo de farinha de arroz ou creme de arroz
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de linhaça (opcional)

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando por o último o fermento. Coloque em forma untada e polvilhada e asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

## Pão de “queijo” sem queijo (sem lactose)

### Ingredientes:

- 500g de polvilho azedo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 copo de água
- ½ de copo de óleo
- 3 ovos

### Modo de Preparo:

Ferva a água com o óleo e o sal. Coloque sobre o polvilho, numa tigela (para esquentar o polvilho). Misture bem com colher de pau e acrescente os ovos. Bata vigorosamente, até que a massa fique homogênea. Faça as bolinhas e coloque em assadeira grande, não untada. Leve ao forno quente por cerca de 30 a 40 minutos.

**Obs:** alguns polvilhos pedem menor quantidade de água, para dar o ponto de enrolar. Se a receita ficar muito líquida, pingue a massa em forminhas de metal.

## Panetone

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 4 colheres (de sopa) de açúcar
- 5 colheres (de sopa) de amido de milho
- 1 unidade de batata inglesa média cozida e amassada
- 3 colheres (de sopa) de manteiga derretida
- 1 xícara de frutas cristalizadas picadas

½ xícara de passas escuras  
3 colheres (de chá) de essência de laranja  
1 colher (de sopa) de fermento em pó

**Modo de Fazer:**

Misture as frutas cristalizadas e as passas e polvilhe com uma parte do amido de milho. Bata o ovo e o açúcar. Acrescente, com a batedeira ligada a manteiga e a essência de laranja. Retire da batedeira e misture o amido de milho, a batata e o fermento. Acrescente as frutas cristalizadas e as passas e mexa. Asse em formas de













## 17. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACELBRA - Associação de Celiacos do Brasil – Histórico da Doença Celíaca. São Paulo, 2006. Disponível em <[www.ancelbra.org.br](http://www.ancelbra.org.br)> Acesso em 20 de maio de 2009.

ACELBRA - SC - ASSOCIAÇÃO DE CELÍACOS DE SANTA CATARINA - Carta de Porto Alegre. Porto Alegre, 2004. Disponível em: <<http://www.ancelbra-sc.org.br/ancelbra/noticias/carta.php>>. Acesso em 23 de Maio de 2009.

ACELBRA-MG. Associação dos Celiacos de Minas Gerais. Doença Celíaca. Disponível em : <http://www.ancelbramg.com.br/a-doenca.html>. Acessado em 18 de agosto de 2008.

Alessio Fasano, MD et al :Prevalence of Celiac Disease in At-Risk and Not-At-Risk Groups in the United States - A Large Multicenter Study. Arch Intern Med. 2003;163:286-292.

BRANDT Kátia G., SILVA Giselia A.P., ANTUNES, Margarida M.C. Doença celíaca em um grupo de crianças e adolescentes portadores de diabetes mellitus tipo 1. Arq Bras Endocrinol Metab. 2004 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?>

BRASIL. Lei Federal nº. 10.674 de 16 de maio de 2003. Publicado no Diário Oficial da União – DOU de 19 de maio de 2003.

BRASIL. Ministério da Justiça; CONANDA. Direitos da Criança e do Adolescente.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GASTROENTEROLOGIA. Condutas em Gastroenterologia. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

KARAJEH, Mohammed.A, HUSLSTONE, David, P. PATEL, Toral M, SANDERS, David S. Chefs´ Knowledge of Coeliac Disease (Compared to the Public): a Questionnaire Survey From the United Kingdom. 2004.

KOTZE, Lorete M. S. Jornal Brasileiro Gastroenterologia. Rio de Janeiro: v.6, nº1, p. 23-34, jan./mar.2006.

KOTZE, Lorete M. S. Sem Glúten. Rio de Janeiro: Revinter, 2001

Maki M, Collin P. : Coeliac disease. Lancet 1997;349:1755-1759.

OLIVEIRA. Marli M. AFFONSO. Leonardo V.A. Manual do Celíaco Dicas, Informações e Receitas Culinárias. 2006.

Paraaho e cols.: Scandinavian Journal of Gastroenterology. 2004;39:27-31 .

PATRESI Ricardo, GANDOLFI Lenora. Doença Celíaca: a afecção com múltiplas faces. J.Pediatr.(Rio J).2005;81:357-8.

SDEPANIAN, Vera Lucia, MORAIS, Mauro Batista de e FAGUNDES-NETO, Ulysses. Doença celíaca: a evolução dos conhecimentos desde sua centenária descrição original até os dias atuais. Arq. Gastroenterol. out./dez. 1999, vol.36, no.4, p. 244-257 (ISSN 0004-2803).

SOCIEDADE BRASILEIRA DE INFORMAÇÃO DE PATOLOGIAS MÉDICAS. Doença Celíaca e Hipersensibilidade ao Glúten. São Paulo, 2000.

Storsrud e cols.: European Journal of Clinical Nutrition. 2003;57:163-9





Departamento de Proteção  
e Defesa do Consumidor

Secretaria de  
Direito Econômico

Ministério  
da Justiça

