

# Doença Célica

O que é?  
Como tratar?

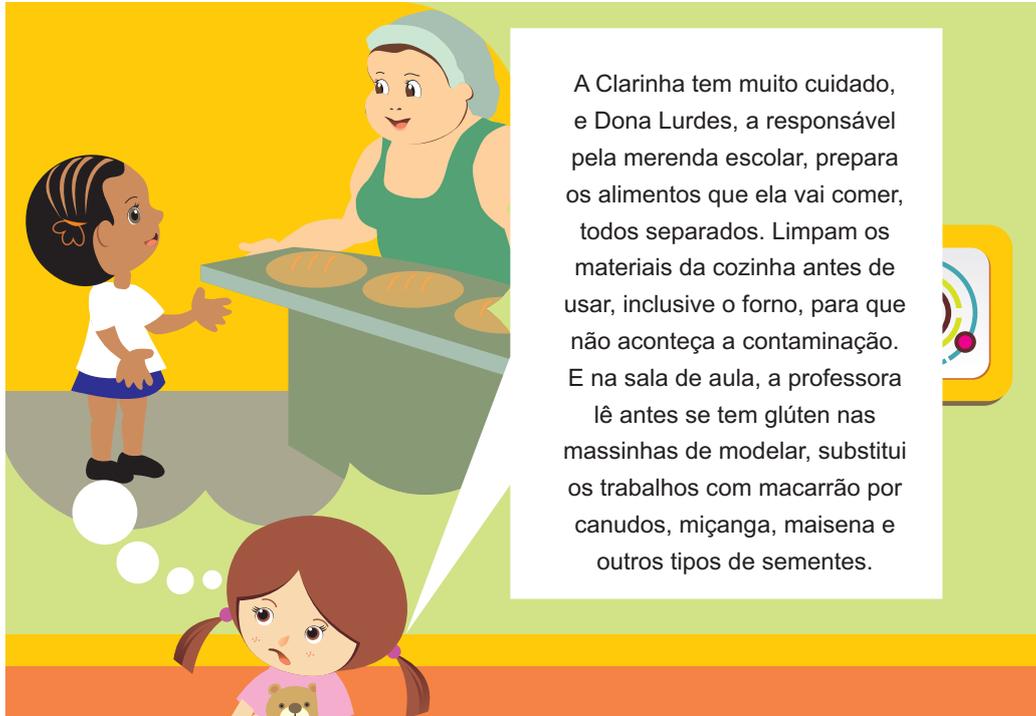
Feliz Aniversário!



# 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.



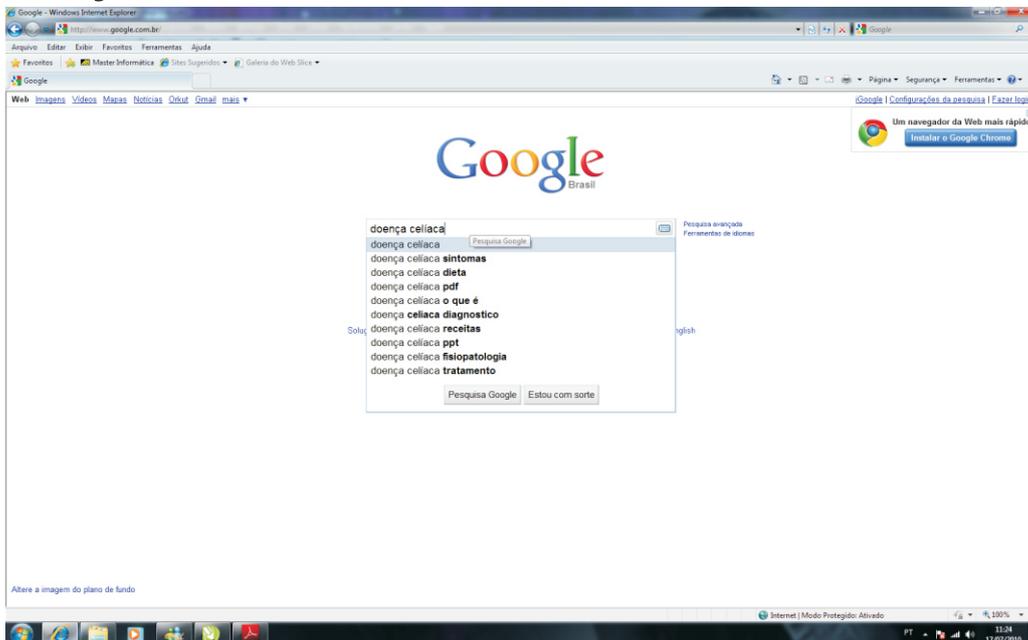
Mas me fala mais dessa amiguinha, como é o nome da doença que ela tem?

Doença Celíaca.





Vejamos: [www.doencaceliaca.com.br](http://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.ancelbra.org.br](http://www.ancelbra.org.br)  
[www.doencaceliaca.com.br](http://www.doencaceliaca.com.br)

Apoio:

