

# SOU CELÍAC@:

**Posso brincar  
e comer em  
sua casa?**





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



# 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 Ruffles, Cheetos, Doritos Original, salgadinho de milho Skinny, 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

### 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](http://www.riosemgluten.com)



**Para saber mais sobre alimentos permitidos ou  
proibidos para celíacos visite a página:**

**[http://www.doencaceliaca.com.br/lista\\_de\\_alimentos\\_sem\\_gluten.htm](http://www.doencaceliaca.com.br/lista_de_alimentos_sem_gluten.htm)**

\* Cardápios elaborados a partir das sugestões da ACELBRA-SC  
(<http://www.ancelbra-sc.org.br/recsugestaocardapio.htm>)

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](http://www.serceliaco.com.ar)

Asociación Celiaca Argentina

[www.celiaco.org.ar](http://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](http://www.doencaceliaca.com.br)

ACELBRA-RJ

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

[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com)



**GLÚTEN**