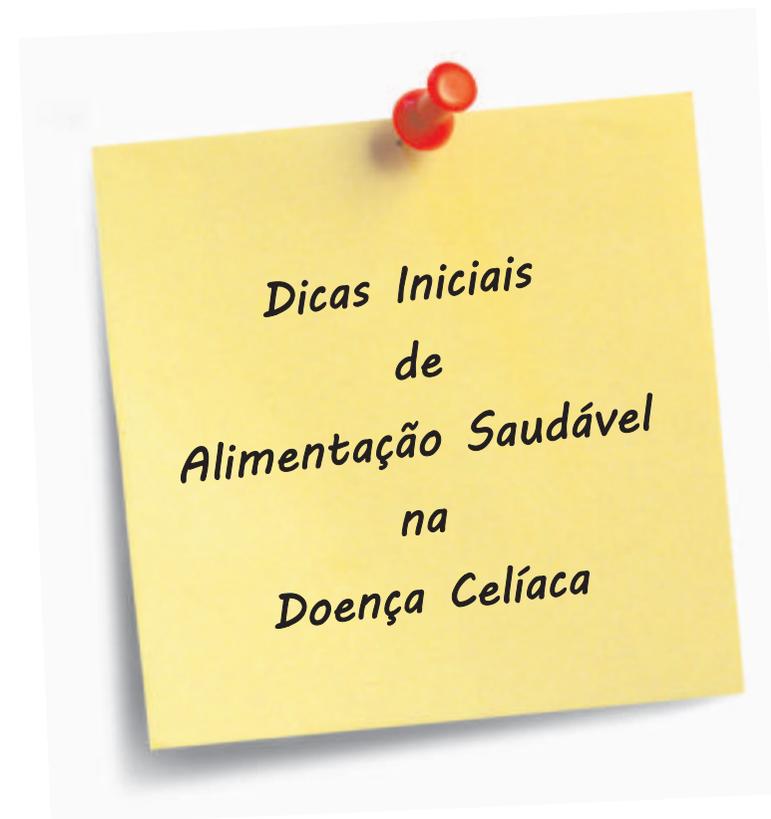
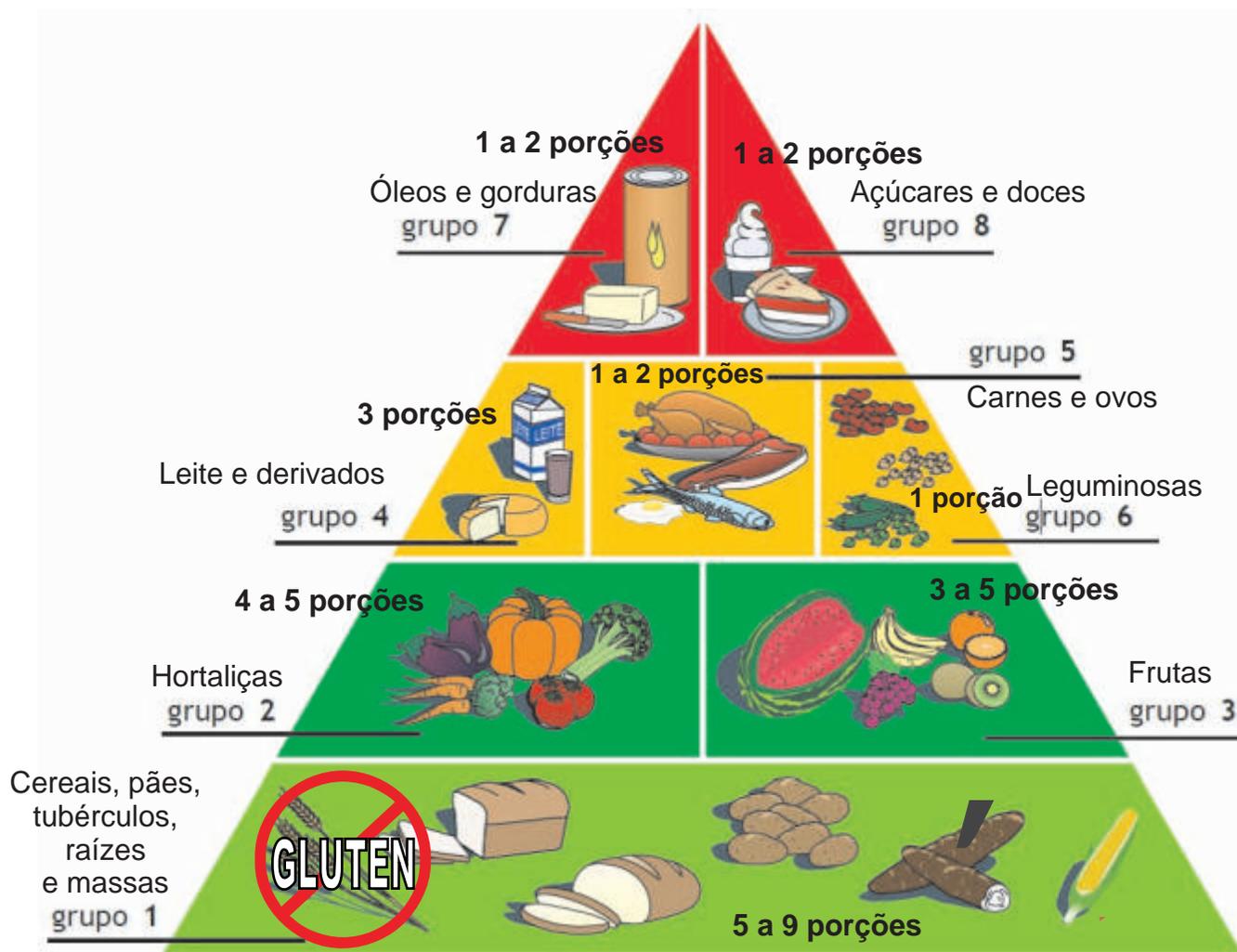


A pirâmide alimentar também deve ser seguida pelos celíacos, fazendo a adequação e substituindo as fontes de glúten por outros alimentos.



Para mais informações sobre Doença Celíaca, visite o site da Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil - FENACELBRA: [www.doencaceliaca.com.br](http://www.doencaceliaca.com.br)

*Selma Menezes Dias dos Santos*  
Nutricionista

## Alimentação Saudável Doença Celíaca

A dieta celíaca deve ser isenta em glúten para evitar reações como mal estar, vômitos, dermatite, depressão, constipação ou diarreia, artrite etc.

O Glúten não é um nutriente essencial para a manutenção da saúde, portanto, sua exclusão da dieta não implica em problemas para o organismo. A exclusão de alimentos com glúten deve ser suprida pela substituição por alimentos do mesmo grupo, mas confeccionados com cereais permitidos, que tornam a receita sem glúten semelhante em valor nutricional à com glúten.

Substitua o trigo, centeio, cevada, aveia e malte por arroz integral, trigo sarraceno, quinua, soja, milho e tubérculos como a batata, a mandioca e o inhame.

A alimentação celíaca deve ser composta com frutas e hortaliças de todos os tipos, pois além de serem ricas em fibras, oferecem vários minerais e vitaminas que auxiliam na manutenção do bom funcionamento do organismo.

Aumente o consumo de frutas oleaginosas como nozes e castanhas e também de óleos de linhaça e gergelim, azeite de oliva extra virgem.

Prefira carnes magras e opte pela ingestão de carnes brancas (peixes e aves).

Ingira bastante líquido durante o dia, de preferência água (1,5 litros a 2 litros/dia).

## Dicas importantes:

Ao fazer as suas compras, fique atento aos rótulos e embalagens dos alimentos. Leia a sua composição. Por lei federal a indústria brasileira deve mencionar nas embalagens dos produtos se o mesmo contém ou não contém glúten.

Fique alerta a cada ingrediente da composição do alimento industrializado, mesmo que na embalagem conste a inscrição “Não contém glúten”. Pode haver enganos ( nesse caso entre em contato com o SAC da empresa para tirar a dúvida ou comunicar o erro na rotulagem).

Observe também o local onde o alimento sem glúten está armazenado no supermercado, pois não deve ficar próximo a alimentos com glúten, por risco de algum tipo de contaminação, seja pelo ar, por pacotes furados que estejam na prateleira ou outros motivos.

Lave a embalagem antes de abri-la para o consumo.

Não prepare alimentos sem glúten com os mesmos utensílios e no mesmo ambiente que alimentos com glúten são preparados, pois para contaminação cruzada são necessários apenas minúsculos traços de glúten.



Existem hoje em dia lojas e indústrias especializadas em alimentos sem glúten, o que auxilia o celíaco a não tornar a sua dieta monótona. Mas a criatividade para elaborar novas receitas e a comunicação com outros celíacos e profissionais da saúde são também importantes fatores para a manutenção de uma dieta saudável.



### *Farinhas alternativas*

#### *Preparação I*

*1kg de farinha de arroz ou creme de arroz*

*330g de fécula de batata*

*165g de araruta*

*Misturar tudo e guardar em potes tampados*

#### *Preparação II*

*3 xícaras de farinha de arroz ou creme de arroz*

*1 xícara de fécula de batata*

*½ xícara de polvilho doce*

*Misturar tudo e guardar em potes tampados*

Use essas misturas de farinhas para preparar pães, bolos, massas, tortas etc.