DOENÇA CELÍACA:

Como atuar na escola

Autoria da Nutricionista Patrícia Soares
em parceria com:

APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELIACOS

Ficha Técnica

Titulo:
Doença celíaca: Como atuar na escola

Autores:
Patrícia Soares — Nutricionista (CP:2941N)

Propriedade:
Associação Portuguesa de Celíacos

Revisão técnica:
Rita Jorge — Nutricionista (CP:0536N)
Daniela Afonso — Nutricionista (CP:1995N)
Almerinda Nascimento — Psicóloga Clínica (CP:014663)
Mafalda Carvalho — Presidente da APC

Revisão de texto:
Vanessa Domingos

Janeiro 2020

ÍNDICE

CAPÍTULO 1
Parceiros

CAPÍTULO 2
A doença celíaca

CAPÍTULO 3
Sintomas

CAPÍTULO 4
Diagnóstico

CAPÍTULO 5
Tratamento

CAPÍTULO 6
Alimentos permitidos

CAPÍTULO 7
Alimentos proibidos

CAPÍTULO 8
Alimentos perigosos

CAPÍTULO 9
Leitura correta do rótulo

CAPÍTULO 10
Rotinas escolares
1. Refeições
 1.1 Alternativas
 1.2 Confecionadas na escola
 1.3 Confecionadas por empresas externas
 1.4 Confecionadas em casa
 1.5 Perigos à mesa
 1.6 Celebrações e festas de aniversário
2. Informar
 2.1 A criança
 2.2 Os professores
 2.3 Os colegas

CAPÍTULO 11
Outros perigos

CAPÍTULO 12
Sugestões para refeições simples e isentas de glúten
Cheesecake de amoras
Rice bowl com frango, caril e maçã verde
Frigideira de arroz, grão e ovos
Overnight oats de mirtilos e banana
Waffles
Aletria
Fettuccine com carne picada e molho branco
Enroladinhos de salsicha
Miniquiches de fiambre
Canapés doces ou salgados com tortitas de arroz integral
Mousse de Cremeo
Pão na máquina

CAPÍTULO 13
Alimentos Específicos Sem Glúten (AESG)

CAPÍTULO 14
Quiz

CAPÍTULO 15
Outras considerações

CAPÍTULO 16
Bibliografia

INTRODUÇÃO

A doença celíaca é uma patologia ainda pouco divulgada tanto em meio escolar como na comunidade em geral. Tal facto constitui uma preocupação para os pais, visto ser a escola o local onde a criança/jovem passa maioritariamente o seu tempo.

Esta ferramenta é dirigida a toda a comunidade educativa que integre crianças/jovens celíacos. Pretende ser um guia que visa alertar e consciencializar para diversos aspetos das rotinas diárias, fornecendo soluções e alternativas aos procedimentos habituais que, por desconhecimento, podem pôr em risco a saúde e o bem-estar destas crianças/jovens.

Centra-se nas atividades escolares relacionadas com a alimentação, que conduzem ao bem-estar físico da criança, sem descurar todas as outras que permitem a sua integração social e o seu pleno desenvolvimento. Adiciona receitas simples e seguras para celíacos, apresentando também alguns produtos isentos de glúten, desenvolvidos/comercializados por diversas empresas parceiras neste projeto.

Capítulo 1

PARCEIROS

Empresas que desenvolvem, produzem e/ou comercializam Alimentos Específicos Sem Glúten (AESG).

PARCEIROS

Glutamine

Alimentação Racional e Dietética, Lda.

A Glutamine está desde 2004 com os celíacos.

As nossas marcas são por todos apreciadas.

Pode encontrar-nos na nossa loja online em www.glutamine.pt e também no Continente, Jumbo, El Corte Inglés, Intermarché, Apolónia e dietéticas selecionadas.

T. 919 851 925 · 916 940 946 · Fax 214 664 319 · Visite a nossa loja online em www.glutamine.pt · info@glutamine.pt

PARCEIROS

NOBRE
UM ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO
Reconhecida pela qualidade e inovação, a Nobre oferece uma vasta gama de produtos especialmente desenvolvidos para responder às necessidades dos consumidores.
NOBRE
FIAMBRE da PERNA Extra
DESDE 1957
NOVO
NOBRE
PEITO de PERU Extra
ORIGINAL
FATIAS FINAS
NOBRE
Vegalia
Fatias Vegetarianas com LEGUMES
NOBRE
100% FRANGO
SEM
NOBRE
FRANKFURT originais
8
SEM GLÚTEN
votado pelos leitores
MARCA DE CONFIANÇA
2018
Selecções do Reader's Digest

DESCUBRA A GAMA SEM GLÚTEN NOGLUT da SANTIVERI!

Bolachas, pães cereais e muito mais ...

SOVEX

Distribuidor exclusivo em Portugal: SOVEX, lda
Av. Nossa Senhora da Luz, 36
Cortegaça 2715 - 132 PERO PINHEIRO
Telef: 219 677 420 / 21 / 23 Fax: 219 677 428
e-mail: geral@sovex.pt - www.sovex.pt

gullón

CUIDAR DE SI É NATURAL

Com Total CONFIANÇA

A gama Sem Glúten da Gullón oferece um amplo sortido de produtos livres de glúten cuidadosamente elaborados com óleo de girassol de alto teor oleico.

Muitas destas bolachas não contêm alérgenos, consulte em www.gullon.es

alto teor oleico
óleo de girassol

APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACO

NUTRIMINUTO

UMA ESCOLHA NUTRITIVA EM 1 MINUTO!

ARROZ INTEGRAL
COM CEREAIS E SEMENTES

SAUDÁVEL · NATURAL · PRONTO-A-COMER · SABOROSO · ISENTO DE GLÚTEN · VEGETARIANO / VEGAN

* Vencedor no Premio Food Nutrition Awards 2016 na categoria Produto Inovação atribuido pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

Capítulo 2

A DOENÇA CELÍACA

A ingestão de glúten, mesmo que em pequenas quantidades, causa lesão na mucosa intestinal, traduzindo-se na diminuição da capacidade de absorção dos nutrientes.

A DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca (DC) é uma doença auto-imune, multissistémica, que ocorre em indivíduos com predisposição genética causada pela permanente sensibilidade ao glúten, conjunto de proteínas vegetais, composto por prolaminas e glutaminas, presentes no trigo, centeio e cevada (Bai, 2017). A ingestão de glúten, mesmo em pequenas quantidades, desencadeia, no intestino delgado, uma resposta inflamatória mediada pelo sistema imunitário, originando a progressiva destruição da mucosa, traduzindo-se na atrofia das vilosidades intestinais. Essa destruição leva, assim, à diminuição da capacidade de absorção dos nutrientes (Castillo, 2015).

A origem da DC é multifatorial, descrevendo-se fatores ambientais, imunológicos e genéticos (Bai, 2017).
A DC pode manifestar-se em qualquer idade, desde que o glúten já tenha sido introduzido na alimentação. Apesar de ser frequentemente diagnosticada nas crianças (após o 2.º ou 3.º semestre de vida, alguns meses após a introdução do glúten), cada vez é mais comum o diagnóstico na idade adulta.

Capítulo 3

SINTOMAS

A DC caracteriza-se por uma grande variedade de sintomas e de sinais.

SINTOMAS

A DC caracteriza-se por uma grande variedade de sintomas e de sinais. Pode atingir o organismo de forma multissistémica ou, no outro extremo, de forma mono ou oligossintomática (com uma ou outra queixa, por vezes muito ligeiras).
As manifestações mais frequentes nas crianças são (Telega, 2008; Castillo, 2015):

— Diarreia crónica/prisão de ventre
— Cólicas abdominais
— Distensão abdominal
— Vómitos
— Desnutrição
— Atraso no crescimento
— Perda de peso/aumento de peso insuficiente
— Alterações de humor, como tristeza e irritabilidade
— Alterações da atenção e concentração

Capítulo 4

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da DC deve ser personalizado...

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da DC nem sempre é fácil de estabelecer, razão pela qual deve ser realizado por médico especialista com recurso a meios complementares de diagnóstico, tais como:

1. **História clínica/sintomas**

2. **Análises sanguíneas**
   - Anti-transglutaminase (tTG), IgA e/ou IgG
   - Anti-gliadina desaminada, (AGA), IgA e/ou IgG
   - Anti-endomísio (AE), IgA e/ou IgG

3. **Endoscopia digestiva alta com biópsias do duodeno, para identificar as lesões típicas da DC**

4. **Teste genético (pesquisa de HLA DQ2 e DQ8) para exclusão, quando não existe conformidade no diagnóstico.**

A dieta isenta de glúten nunca deve ser iniciada antes de ser estabelecido o diagnóstico. Desta forma, evitam-se diagnósticos inconclusivos ou incorrectos (falsos negativos) com os prejuízos daí decorrentes (Bai, 2017).

É fundamental que todos os familiares de primeiro grau efetuem o rastreio. Ainda que não apresentem sintomas, cerca de 15% podem ser celíacos (Tapia, 2013; Bai 2017).

Capítulo 5

TRATAMENTO

Atualmente, o único tratamento conhecido e eficaz consiste numa dieta isenta de glúten (DIG) para toda a vida.

TRATAMENTO

Atualmente, o único tratamento conhecido e eficaz consiste numa dieta isenta em glúten (DIG) para toda a vida (Bai, 2017). **Esta deve ser cumprida rigorosamente, sem prejuízo de se manter saborosa, saudável e equilibrada, substituindo os alimentos com glúten por outros em que esta proteína não esteja presente** (nem na sua composição, nem por contaminação).

A DIG baseia-se na exclusão dos cereais trigo, cevada e centeio, quaisquer que sejam as suas formas de apresentação.

Capítulo 6

ALIMENTOS PERMITIDOS

São todos os que são naturalmente isentos de glúten e que não foram sujeitos a qualquer contaminação ao longo do processo de colheita, transporte, transformação, manipulação, embalamento ou armazenamento.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

São naturalmente isentos de glúten, por isso podem ser consumidos por celíacos.

Farinhas e derivados de:

· Alfarroba, amaranto, araruta, arroz, batata e fécula de batata, batata-doce, castanhas, mandioca (e polvilho), milho, milheto, quinoa, sorgo, tapioca, trigo-sarraceno, teff, etc.

· Frutas, legumes e hortaliças

· Leite simples magro, meio-gordo e gordo

· Iogurtes naturais e de aromas

· Leguminosas (grão-de-bico, favas, lentilhas, soja, ervilhas)

· Sementes (sésamo, girassol, linhaça, etc.)

· Oleaginosas (noz, amêndoa, avelã, etc.)

· Carne, peixe e ovos

· Marisco

· Tofu

· Açúcar, mel e melaço

· Sal, flor de sal

· Azeite e óleos vegetais
· Especiarias e ervas aromáticas puras
· Fermento biológico fresco e seco
· Água, chá (verde/preto/branco) e ervas para infusão
· Vinagre de sidra /vinho
· Néctares, sumos de fruta natural
· Vinho, vinho do Porto, champanhe
· Bebidas destiladas (whisky, rum, vodka, gin)
· Café/descafeinado puro

INGREDIENTES PERMITIDOS:

(Apesar de seguros suscitam dúvidas)
Glicose, xarope de glucose, dextrose, dextrina, maltodextrina ou dextrina de malte, amido de trigo sem glúten, sorbitol, maltitol, lecitina de soja, goma de guar, inulina, levedura.
Todos os aditivos (E-XXX), à excepção do grupo dos E-14XX.

Capítulo 7

ALIMENTOS PROIBIDOS

São todos os que contêm glúten na sua composição e, como tal, não são adequados a celíacos. Devem ser substituídos pelos seus equivalentes sem glúten.

ALIMENTOS PROIBIDOS:

Contêm glúten na sua composição e, como tal, não são adequados a celíacos.
Devem ser substituídos por equivalentes sem glúten.

Cereais com glúten:

· Trigo e variantes: gérmen de trigo, semolina, trigo duro (durum), triticale, espelta (dinkle), couscous, kamut, bulgur, einkorn, emmer, etc. Centeio, cevada.

· Aveia e derivados sem a menção "isento de glúten"

· Farinhas e derivados dos cereais com glúten, malte

· Pão (broa de milho, pão de alfarroba, de beterraba, bagel, pretzel, croutons, grissinos, etc.)

· Produtos de pastelaria e confeitaria

· Bolachas e biscoitos

· Cereais de pequeno-almoço

· Massas alimentares secas e frescas

· Barras de cereais

· Iogurtes com cereais

· Pizza, lasanha, canelones, ravióli, etc.

· Rolo de carne

· Farinheira e alheira

· Panados, filetes, salgados (rissóis, croquetes, etc.)

· Delícias do mar, surimis e variantes

· Seitan

· Sopas e cremes em pó

· Molho bechamel

· Molho de soja

· Chocolates com bolacha e/ ou cereais

· Cones de gelado

· Cerveja

INGREDIENTES PROIBIDOS:

Trigo e variantes, centeio, cevada, aveia, malte, extrato de malte, xarope de malte, cereais (sem indicar a origem), amido dos cereais proibidos, amido e amido modificado (sem indicar a origem), proteina vegetal (sem indicar a origem), fibras alimentares (sem indicar a origem).
Aditivos do grupo dos E-14XX.

Capítulo 8

ALIMENTOS PERIGOSOS

São alimentos que podem ou não conter glúten na sua composição, dependendo dos ingredientes utilizados e da possibilidade de contaminação.

ALIMENTOS PERIGOSOS:

Processados, compostos por vários ingredientes que podem ou não conter glúten na sua composição.

É necessário analisar o rótulo do produto.

· Aveia isenta de glúten*

Consulte o seu médico gastroenterologista e o seu nutricionista acerca da inclusão da aveia certificada sem glúten na sua dieta.

· Queijos, iogurtes, leite aromatizados

· Bebidas vegetais

· Preparados de carne (carne picada, salsichas frescas, hambúrgueres, almôndegas, etc.)

· Produtos de soja (hambúrgueres, salsichas)

· Preparados à base de batata (puré instantâneo, pré-fritas, noisettes, etc.)

· Refeições prontas

· Conservas (salsichas, patê, fruta cristalizada, etc.)

· Produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, etc.)

· Caldos, temperos e misturas de especiarias (caril, mistura para saladas, etc.)

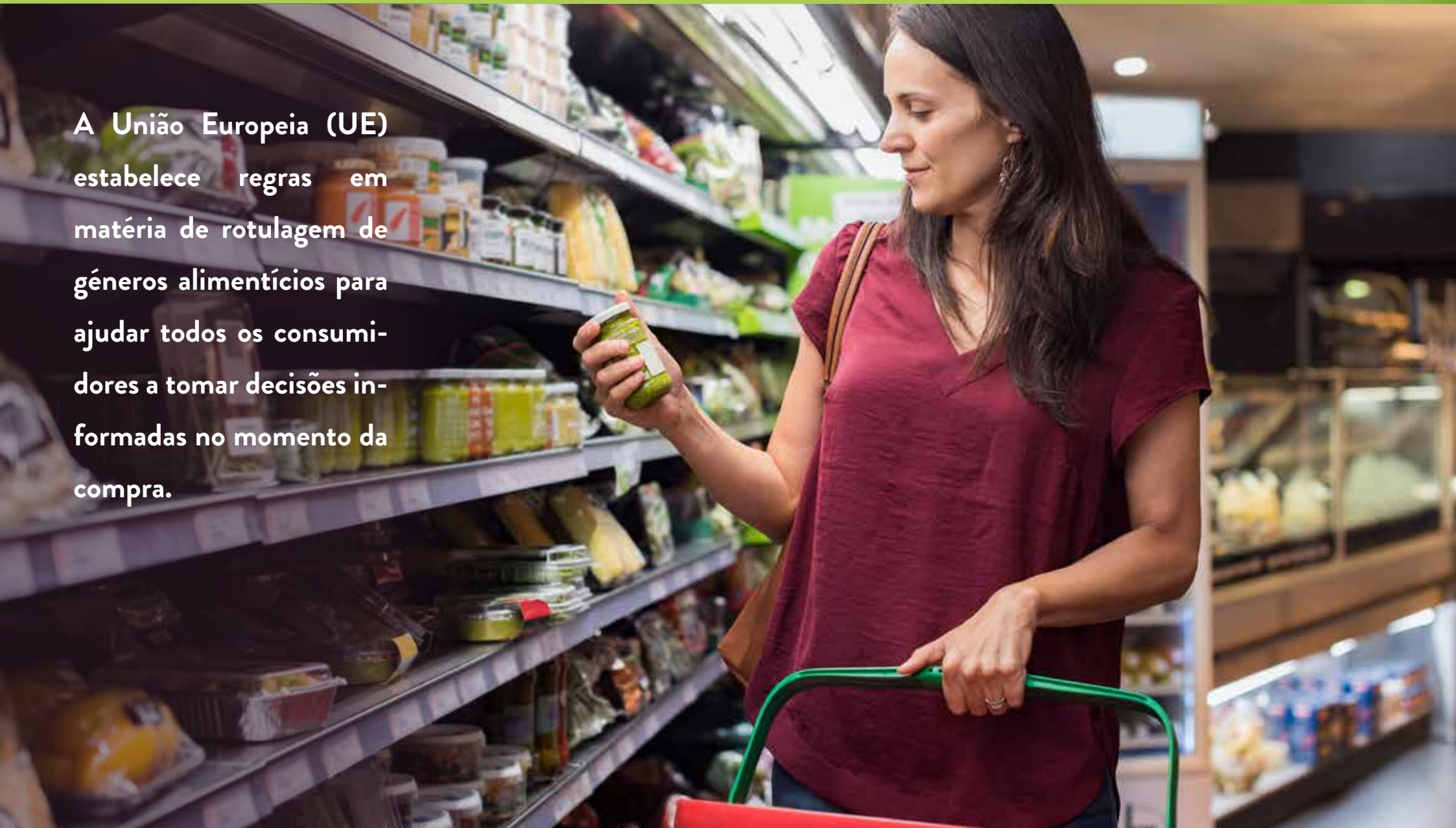
· Molhos industriais (ketchup, maionese, mostarda, chutney, inglês)
· Vinagre de cereais, de miso e balsâmicos
· Miso
· Aperitivos (batata fritas, snacks de frutos secos, figos secos, etc.)
· Gelados e sobremesas instantâneas
· Cacau em pó, chocolates em tablete
· Guloseimas: rebuçados, gomas, pastilhas
· Natas, manteigas e margarinas
· Fermento químico (em pó)
· Refrigerantes, sumos concentrados e instantâneos (em pó)

NO RÓTULO

Caso o produto não ostente a menção "isento de glúten" e/ ou o logótipo da APC ou da espiga cortada, deve procurar na lista de ingredientes:
— Ingredientes proibidos (ver tabela)
— Menção "Pode conter vestígios de glúten/cereais com glúten" ou outras alusivas à possibilidade de contaminação cuzada por glúten.

Capítulo 9

LEITURA CORRETA DO RÓTULO



A União Europeia (UE) estabelece regras em matéria de rotulagem de géneros alimentícios para ajudar todos os consumidores a tomar decisões informadas no momento da compra.

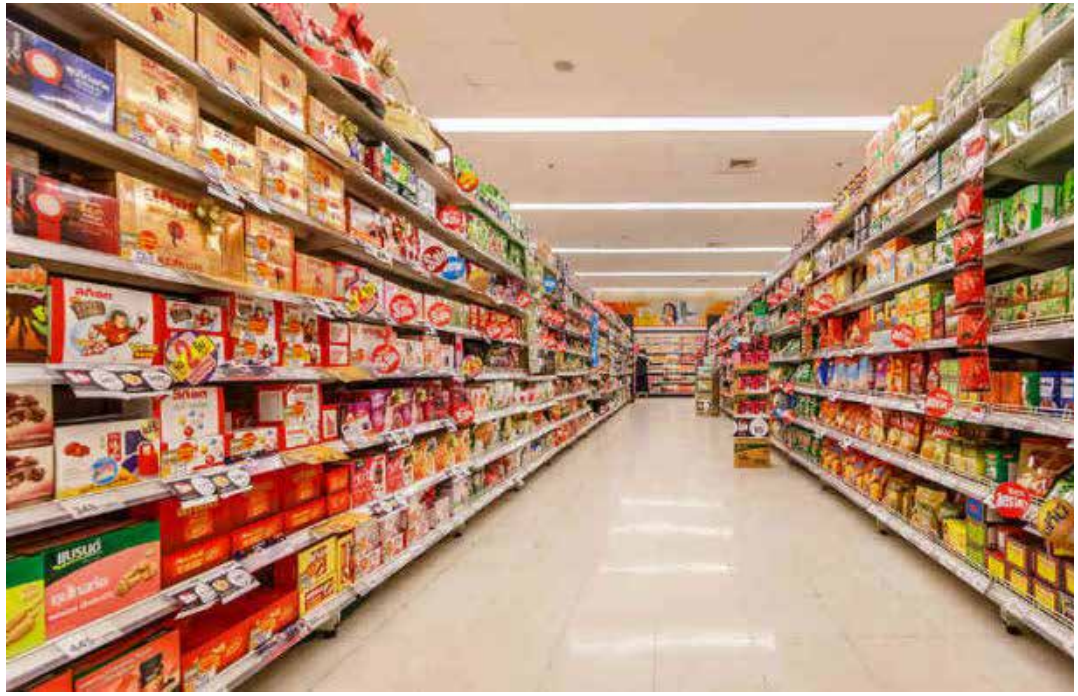
A União Europeia (UE) estabelece regras em matéria de rotulagem de géneros alimentícios para ajudar todos os consumidores a tomar decisões informadas no momento da compra. As regras têm por objetivo garantir que os consumidores dispõem de informação abrangente sobre os produtos alimentares que adquirem.

O REGULAMENTO DE EXECUÇÃO (UE) N.º 828/2014 DA COMISSÃO, em vigor desde 20 de julho de 2016, refere-se à composição, rotulagem e alegações dos géneros alimentícios adequados a pessoas com intolerância ao glúten, e foi criado com o objetivo de possibilitar que essas pessoas encontrem no mercado uma variedade de alimentos adequados às suas necessidades. No entanto, a leitura do rótulo é um dos maiores desafios de quem necessita de adquirir produtos isentos de glúten.

A seguinte sequência permite a correta leitura e identificando dentro dos produtos perigosos, todos os ingredientes que possam conter glúten:

PASSO 1
Procurar na lista de ingredientes os cereais proibidos (trigo, centeio, cevada e aveia (se esta não for isenta de glúten)).

PASSO 2
Verificar a menção a alergénios : "Contém glúten" ou "pode conter glúten/vestígios de glúten".



PASSO 3
Procurar se contém algum dos ingredientes proibidos descritos anteriormente na lista dos ingredientes proibidos (pág. 24).

Regra de ouro:
Após esta leitura, se ainda persistirem dúvidas, por ausência desta informação ou parte dela, opte por outra alternativa devidamente identificada, ou confirme junto do apoio ao cliente da marca.

LEITURA DO RÓTULO

INGREDIENTES

PT | FLOCOS DE CEREAIS COM SEMENTES BIOLÓGICOS. ALTO TEOR EN FIBRA. INGREDIENTES: Flocos de cereais* (50%) (**aveia** integral*, **cevada***, **trigo** integral*), sementes* (15%) (sementes de linho*, sementes de girassol*, sementes de abóbora*), flocos de milho* (milho*, açúcar*, sal, emulsionante (lecitina de girassol*)), flocos de **trigo** tostados maltados* (**trigo***, malte de **cevada***, emulsionante (lecitina de girassol*)). **Pode conter vestígios de frutos de casca rija, leite e soja.**

PT | FLOCOS DE MILHO COM COBERTURA DE CHOCOLATE DE LEITE
INGREDIENTES: Açúcar, flocos de milho 19% (milho, açúcar, sal, extrato de malte de **cevada (glúten)**, emulsionante (lecitinas de **soja**)), manteiga de cacau, **leite** gordo em pó, pasta de cacau, **lactose** , soro doce de **leite** em pó, **leite** magro em pó, emulsionante (lecitinas de **soja**), sal, aroma natural de baunilha.
Pode conter vestígios de frutos de casca rija e amendoins. Chocolate de leite: cacau: 30% mínimo. Sólidos do Leite: 17% mínimo.

MENÇÃO A ALERGÉNIOS

PREPARADO PARA CALDO DE PEIXE DESIDRATADO
INGREDIENTES: SAL, GORDURA VEGETAL DE PALMA , INTENSIFICADOR DE SABOR (E621), EXTRATO DE LEVEDURA, **PEIXE** EM PÓ (3%), AROMAS (CONTÉM **PEIXE** E **CRUSTÁCEOS**) ,**CAMARÃO** EM PÓ, ESPECIARIAS, EXTRATOS DE CEBOLA E CENOURA E ANTIOXIDANTE (EXTRATO DE ROSMANINHO). PODE CONTER VESTÍGIOS DE GLÚTEN, LEITE, OVO, AIPO E SOJA.

INGREDIENTE PROIBIDO

Manteiga Light com sal
Lista de ingredientes: Água, matéria gorda láctea, proteínas de leite, **amido modificado**, sal: 1,2%, emulsionantes: mono e diglicéridos de ácidos gordos e polirricinoleato de poliglicerol, conservante: sorbato de potássio, regulador de acidez: ácido cítrico, corante: carotenos e aromas.

Informação nutricional

A informação nutricional não deve ser ignorada, tendo em conta uma ingestão equilibrada e de acordo com as necessidades individuais. No entanto, para o celíaco, na ausência da alegação "isento de glúten", apenas a leitura exaustiva da lista de ingredientes permite a ingestão segura do alimento.

Capítulo 10

ROTINAS ESCOLARES

Serão abordados os aspetos mais relevantes a ter em conta nas rotinas diárias.

Após o diagnóstico, todos os intervenientes na educação e atividades diárias da criança/jovem devem ser informados da situação clínica. Grande parte da população desconhece ainda o que é a DC, pelo que os pais da criança/jovem devem fornecer toda a informação disponível à escola, bem como a própria instituição deve procurar obter informação junto de entidades competentes.

A ingestão de glúten (independentemente da quantidade), provoca sempre lesão intestinal, mesmo que esta não se traduza em sinais ou sintomas visíveis.

Assim, se a criança ou adolescente consumir glúten (intencional ou acidentalmente), os pais devem ser avisados e a escola deve tomar medidas para evitar o erro futuramente.
Em circunstância alguma devem ser oferecidos alimentos com glúten por parte dos professores, funcionários ou colegas à criança celíaca.
Só excluindo totalmente da alimentação o glúten, bem como os seus derivados, é possível impedir o reaparecimento de lesões intestinais nos celíacos.

A ingestão de qualquer vestígio dos cereais com glúten, por mínima que seja a quantidade, é prejudicial, mesmo não apresentando sintomatologia imediata (Bai, 2017).

De seguida, serão abordados os aspetos importantes a considerar nas rotinas da criança/jovem celíaca:

1 — Refeições

1.1 Alternativas

1.2 Confecionadas na escola

1.3 Fornecidas por empresas de restauração pública e coletiva

1.4 Confecionadas em casa

1.5 Perigos à mesa

1.6 Celebrações e festas de aniversário

2 — Informar

2.1 A criança

2.2 Os professores

2.3 Os colegas

O diagnóstico de DC não deve alterar as rotinas da criança, nem impedir/dificultar as suas interações sociais.

Os pais e educadores devem, pelo contrário, encontrar estratégias seguras que permitam que a criança tenha uma vida social adequada à sua idade, pois isto é fundamental para o seu desenvolvimento e para a sua saúde em geral.

1 — Refeições

1.1 REFEIÇÕES ALTERNATIVAS

A Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/ 2013 (n.º 6) da Direção-Geral da Educação de 02 de agosto de 2013 veio estabelecer o dever de os estabelecimentos de ensino, quer sejam públicos ou privados, fornecerem uma refeição alternativa, mantendo, sempre que possível, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia. A mesma deve ser devidamente justificada por prescrição clínica.

1.2 REFEIÇÕES CONFECIONADAS NA ESCOLA

Na dieta isenta de glúten não são permitidos alimentos que contenham trigo, centeio e cevada, ou qualquer ingrediente elaborado a partir destes.

A formação específica dos intervenientes na elaboração e serviço das refeições torna-se imprescindível, visto que, um perigo frequente e habitual é a contaminação dos alimentos isentos de glúten, pelos alimentos com glúten. Esta contaminação pode ocorrer em qualquer fase: armazenamento, preparação, confeção, serviço, ou até mesmo na mesa de refeição, entre a criança e os colegas. Assim, a criação de determinadas regras é fundamental:

· Armazenar os produtos sem glúten devidamente fechados e identificados, em local específico e acima dos que contêm glúten;

· Lavar sempre as mãos antes de preparar uma refeição sem glúten ou manipularem utensílios necessários à confeção da mesma;

· Sempre que não seja possível bancada única para a manipulação/ confeção dos produtos sem glúten, os mesmos devem ser preparados em primeiro lugar numa bancada devidamente higienizada;

· Não confecionar alimentos com e sem glúten juntos (ex: enchidos no cozido à portuguesa ou massa com glúten na sopa). Retirar os ingredientes com glúten no ato de servir ao celíaco não elimina o glúten;

· Não partilhar utensílios quando são preparadas refeições com e sem glúten em simultâneo (ex.: panelas, travessas, talheres, facas e tábuas de corte, escorredores, etc.);

· Na realização de frituras, utilizar um óleo somente destinado a alimentos sem glúten, que nunca tenha sido usado para alimentos com glúten;

· Utilizar unidoses de manteiga, patê e cremes de barrar;

· Embalagens de “espremer” com tampa inviolável para molhos (ex. ketchup);

· Utilizar uma torradeira/tostadeira exclusiva para os produtos sem glúten;

· As mesas nas quais são servidas refeições devem estar devidamente higienizadas antes e após a realização das refeições;

· Os tabuleiros utilizados para servir as refeições devem ser previamente higienizados. Preferencialmente devem ser reservados alguns tabuleiros e talheres (mesmo que embalados) em local onde não exista risco de contaminação;

· Sempre que se use o forno para alimentos sem glúten e alimentos com glúten em simultâneo, os alimentos sem glúten devem estar na prateleira superior, tapados com papel de alumínio e, ainda as-sim, deve ser desligada a ventilação do forno. Estes procedimentos impossibilitam a contaminação com algumas partículas voláteis.

1.3 REFEIÇÕES FORNECIDAS POR EMPRESAS DE RESTAURAÇÃO PÚBLICA E COLETIVA

Os estabelecimentos de ensino que não possuem refeitório próprio, contratam normalmente o serviço de empresas alimentares externas para a prestação deste serviço. São habitualmente empresas certificadas, em que o departamento de qualidade e segurança alimentar tem funcionários qualificados, com conhecimento necessário à elaboração de refeições isentas de glúten. O estabelecimento de ensino deve solicitar à empresa uma refeição alternativa, de preferência enviando cópia da prescrição clínica, para evitar erros, e monitorizar o serviço prestado.

1.4 REFEIÇÕES CONFECCIONADAS EM CASA

A confecção de refeições em casa obedece aos mesmos critérios descritos anteriormente no refeitório escolar. Adicionando-se as seguintes recomendações:

· Utilizar a máquina do pão exclusivamente para pão e bolos sem glúten;

· Utilizar farinhas naturalmente sem glúten (ex. de arroz, milho, mandioca) para polvilhar as formas de bolos, engrossar molhos ou sopas, ou panar;

· A criança pode levar a refeição de casa para consumir na escola quando não existem garantias de que a refeição fornecida pela escola é segura (isenta de glúten).

1.5 PERIGOS À MESA

Na mesa do refeitório escolar, os perigos continuam:

· O pão do colega que passa por cima do prato e deixa migalhas;

· Troca de talheres entre as crianças;

· Trocas de alimentos ou simplesmente as brincadeiras “inocentes” das crianças.

Estes e outros perigos podem ser motivo de contaminação cruzada e causar transtorno à criança celíaca.

1.6 CELEBRAÇÕES E FESTAS DE ANIVERSÁRIO

A escola deve avisar os encarregados de educação sempre que se realize qualquer celebração que envolva bens alimentares, de forma que, antecipadamente, estes possam alertar o seu educando para a necessidade de não consumir os alimentos com glúten. Em alternativa, os educadores devem preparar alimentos isentos de glúten, permitindo à criança a participação nas celebrações. De salientar que, os utensílios usados no corte e serviço dos alimentos não podem ser partilhados, de forma a evitar quaisquer contaminações. Este tipo de atuação permite evitar situações desagradáveis, como a exclusão da criança, ao mesmo tempo que resultam num aumento da interação com o grupo, permitindo aos colegas experimentarem os alimentos sem glúten.

2 — Informar

2.1 INFORMAR A CRIANÇA

A abordagem a adotar com a criança depende da faixa etária da mesma. Essa explicação deverá referir o porquê das suas limitações alimentares e o quanto isso contribui para que se sinta melhor, mais forte e mais disponível para participar nas atividades com os seus colegas. À medida que a criança se torna mais autónoma, deve ser ensinada a escolher os alimentos que pode consumir. Quanto mais cedo esta informação for transmitida à criança, mais apta ela estará a não consumir alimentos com glúten e a saber recusar quando estes lhe são oferecidos pelos colegas ou algum adulto não informado da sua condição.

Muitas vezes, os pais tentam esconder os alimentos com glúten, por segurança, ou para que a criança não os peça, no entanto, estes devem ser mostrados, alertando de que não os pode consumir. Ao contrário do que possamos pensar, esta não é uma atitude punitiva, mas de preparação, que auxilia a criança a distinguir entre os alimentos que pode ou não consumir e ajuda-a a saber dizer "não" sem se sentir diminuída.

A colaboração entre pais e professores apresenta inúmeros benefícios para a criança

} **PERMITE COMPREENDER E SABER ATUAR**

2.2 INFORMAR OS PROFESSORES

Os pais devem transmitir/facultar aos educadores/professores todas as informações necessárias à compreensão da doença celíaca, assim como às implicações na saúde e bem-estar da criança/jovem que o não cumprimento rigoroso da DIG pode causar.

Sempre que a escola não assegure lanches (isentos de glúten) semelhantes aos dos colegas, os pais devem fornecer à escola estes alimentos, de forma que a criança não se sinta excluída do grupo.

Deve existir entre pais e professores uma relação de compromisso e colaboração, de forma a que a informação flua de forma clara.

2.3 INFORMAR OS COLEGAS

Transmitir aos colegas toda a informação possível sobre o que é a doença celíaca e quais as implicações da ingestão de glúten para o celíaco, permite fomentar o respeito dos colegas pelas diferenças da criança, criando simultaneamente um clima de solidariedade e de cuidado com o outro. Esta conduta permite facilitar a integração da criança no grupo.

A abordagem do tema poderá ser feita pelo professor, ou qualquer outro elemento da comunidade educativa ou organismo com conhecimentos da doença celíaca, recorrendo aos meios que considere adequado, à faixa etária das crianças.

No site da APC encontra informação sobre a doença celíaca e a dieta isenta de glúten, no entanto, caso não seja sócio, pode entrar em contato com a APC para que sejam disponibilizados materiais de apoio a estas iniciativas.

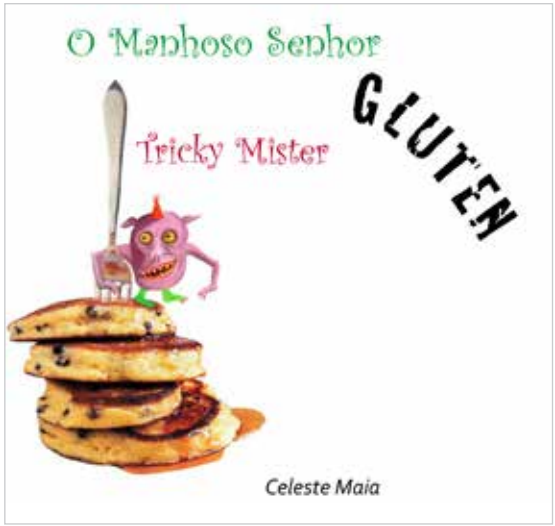
HTTP://WWW.CELIACOS.ORG.PT/

Fomentar a pesquisa online, individualmente ou em grupo, sempre que a idade da criança, e/ou os meios disponíveis o possibilitem, também poderá ser uma abordagem bastante didática.

No entanto, a orientação do professor nesta pesquisa é fundamental, a informação é vasta e variada, mas nem toda é rigorosa e fiável.
A alimentação sem glúten é atualmente foco de interesse para muitos indivíduos em busca de estilos de vida ditos "mais saudáveis". Opiniões, comentários, experiências pessoais, são partilhadas nas redes sociais. Frequentemente, informação muito generalista e desprovida de rigor científico.

Livros, jogos ou desenhos, poderão ser também motivadores nesta aprendizagem.

O Manhoso Senhor Glúten e *El regalo de Lola* são bons exemplos de abordagens a usar para os mais pequenos.



Capítulo 11

OUTROS PERIGOS

No âmbito da DC apenas o que é ingerido acarreta efeitos adversos ao celíaco.

OUTROS PERIGOS,

No âmbito da DC, apenas o que é ingerido acarreta efeitos adversos, no entanto, quando se trata de crianças pequenas devem existir cuidados extra com os materiais usados nas atividades escolares, porque existe o perigo de as crianças levarem as mãos sujas á boca:

· Massas para moldagem

· Plasticina

· Massas alimentares utilizadas em trabalhos manuais (ex. colares de massas e colagens)

São alguns exemplos dos materiais que podem não ser seguros para o celíaco.

AULAS DE CULINÁRIA

Sempre que se realizem aulas de culinária em turmas com celíacos, devem ser privilegiadas receitas com ingredientes isentos de glúten.

GIZ ESCOLAR

Um produto susceptível de algumas dúvidas tem sido o giz escolar, embora cada vez menos usado, devido à substituição dos quadros de ardósia por quadros magnéticos reforça-se que a composição do giz não incluí glúten. Ainda assim, as principais marcas de material escolar existentes no mercado ostentam a menção isento de glúten.

PRODUTOS DE HIGIENE E COSMÉTICOS

Considerados perigosos por existir o contato com pele e mucosas, estes produtos são atualmente seguros para pacientes com doença celíaca. Segundo indicações da Organização Europeia de Associações de Celíacos (AOECS), a quantidade de glúten que pode estar presente nestes produtos (inclusive batons e pasta de dentes) é residual, e por isso segura para o celíaco.
Na doença celíaca, o glúten só provoca reação adversa quando existe ingestão e consequente contato com a mucosa intestinal.

Capítulo 12

SUGESTÕES PARA REFEIÇÕES SIMPLES E ISENTAS DE GLÚTEN

Quando elaboramos refeições simples, percebemos que grande parte dos alimentos são naturalmente isentos de glúten.

Quando elaboramos refeições simples, percebemos que grande parte dos alimentos são naturalmente isentos de glúten: carne, peixe, ovos frescos, leite, fruta, legumes frescos e leguminosas frescas ou secas. Conhecendo bem as regras para evitar qualquer tipo de contaminação, torna-se fácil elaborar refeições para o celíaco:

- Bifes, ou outro corte de todas as espécies de carne cozido, grelhado, estufado, ou assado no forno;

- Peixe cozido, grelhado, estufado, ou assado no forno, arroz de peixe ou mariscos (tendo em atenção o uso de delícias do mar e semelhantes isentos de glúten);

- Panados de carne ou peixe, pré-preparados (isentos de glúten), ou preparados no local, desde que utilizadas farinhas isentas de glúten, optando por confeções mais saudáveis;

- Arroz de pato, desde que confecionado sem enchidos, ou com a garantia da isenção de glúten;

- Toda a variedade de legumes ou fruta fresca;

- Leguminosas frescas ou enlatadas, para confeção de pratos como o atum com feijão, ou o bacalhau com grão;

- Quando se pretende engrossar molhos ou sopas, utilizar amido de milho. Para panar, usar farinha de arroz, de milho ou de mandioca, ou pão ralado sem glúten;

- Para polvilhar formas de bolos, usar farinha de arroz ou fécula de batata;

- Para levar ao forno, usar pão ralado sem glúten ou farinha de mandioca.

Relativamente à confecção de produtos de pastelaria, podem usar-se as receitas tradicionais substituindo-se a farinha de trigo por uma mistura de farinhas sem glúten (farinha e amido de milho, farinha de arroz, farinha de alfarroba, farinha de castanha, fécula de batata, polvilho doce e polvilho azedo, entre outras). Em algumas receitas, a textura das massas pode ficar alterada, devido à ausência de glúten, assim alguns procedimentos devem ser considerados:

- Ao iniciar uma preparação, coloque todos os ingredientes à temperatura ambiente, o que permite uma melhor atuação do fermento;

- Sempre que seja necessário a massa levedar, pode colocá-la no forno a baixa temperatura (aproximadamente 50 °C) e manter a porta meio aberta;

- Pode usar goma xantana, evitando uma textura areada comum nos produtos sem glúten, visto que esta confere viscosidade e elasticidade à massa (2 colheres de chá para 500 g de farinha, ou conforme indicação da embalagem);

- Pode utilizar água com gás em substituição da água ou leite, o conteúdo desta em dióxido carbono auxilia na manutenção do volume da massa;

- Se é iniciante nas artes culinárias, existem preparados isentos de glúten, destinados exclusivamente à confeção de pão ou de bolos que pode adquirir. Estes incluem já a mistura de vários tipos de farinha, nas proporções adequadas, garantindo assim um melhor resultado para o produto confecionado.

Deixamos algumas sugestões nas páginas seguintes.

CHEESECAKE DE AMORAS

Ingredientes

250 g de queijo creme light
4 folhas de gelatina
100 g de **bolachas Pastas sem glúten da gullón**
50 g de açúcar
2 iogurtes naturais sólidos (250 g)
50 g de margarina vegetal sem sal
125 g de doce de amora
50 g de amoras

Preparação

Triture as bolachas Pastas sem glúten da Gullón.
Junte a margarina, previamente amolecida, e envolva bem.
Forre o fundo da forma de tarte e leve ao congelador.
Bata os iogurtes com o açúcar e o queijo até formar um creme.
Derreta as folhas de gelatina num pouco de água a ferver e junte ao preparado anterior.
Coloque o creme na forma, já forrada, e leve ao frigorífico.
Na altura de servir, desenforme e decore com o doce e as amoras.

Imagem da receita adaptada da página lipeimg.pw

RICE BOWL COM FRANGO, CARIL E MAÇÃ VERDE

Ingredientes (para 2 pessoas)

250 g de **arroz integral e quinoa Pato Real**
1 colher de sopa de óleo de coco
400 g de peito de frango, em cubos
1 colher de sopa de garam masala (caril) em pó sem glúten
1 colher de chá de sal marinho
½ chávena de cajus crus, mais para polvilhar
1 lata de leite de coco
½ copo (embalagem do arroz) de ervilhas
1 maçã Granny Smith, em cubinhos
Coentros frescos, a gosto

Preparação

Num tacho, aqueceça o óleo de coco, adicione o frango e o caril e deixe dourar por 5 minutos em lume médio alto.
Quando o frango estiver dourado e fragrante, adicione o sal e os cajus e deixe cozinhar mais um pouco. Junte o leite de coco e permita que coza por cerca de 10 minutos.
Nos últimos momentos, adicione as ervilhas, a maçã e o arroz, envolva bem e tape.
Sirva polvilhado com coentros frescos.

Receita e foto da autoria da Pato Real NutriMinuto

FRIGIDEIRA DE ARROZ, GRÃO E OVOS

Ingredientes (para 2 pessoas)

1 emb. **arroz integral mix 5 cereais Pato Real NutriMinuto**
1 colher de sopa de azeite
1 cebola picada
1 haste de alecrim
2 hastes de tomilho
1 lata de tomate em cubos
1 lata de grão
100 g tomates-cereja
1 colher de chá de sal marinho
4 ovos

Preparação

Cozinhe o arroz consoante as instruções da embalagem. Reserve. Numa frigideira que possa ir ao forno, refogue a cebola no azeite e junte o alecrim e o tomilho. Deixe cozinhar até que a cebola esteja translúcida. Adicione o tomate em cubos e o grão e deixe apurar durante 10 a 15 minutos. Pré-aqueça o forno a 180 ºC.
Junte o arroz reservado e envolva para que aqueça bem. Tempere com sal, envolva, faça quatro covinhas e abra um ovo em cada uma. Salpique com tomates-cereja em metades e leve ao forno até os ovos estarem cozinhados. Polvilhe com tomilho e sirva.

Receita e foto da autoria da Pato Real NutriMinuto

OVERNIGHT OATS DE MIRTILOS E BANANA

Ingredientes (para 1 pessoa)

1/3 chávena de **aveia sem glúten Naturefoods**
1/3 chávena de iogurte grego
1/3 chávena de bebida de aveia/amêndoa/coco (ligeiramente aquecido)
½ banana (ou 1/3 se for grande)
¼ (aproximadamente) de chávena de mirtilos
1 colher sobremesa de mel
2 nozes grosseiramente picadas

Preparação

Comece por esmagar a banana juntamente com os mirtilos, até que se misturem bem.
Misture com a aveia sem glúten Naturefoods, o iogurte e a bebida vegetal, e reserve no frigorífico durante a noite.
De manhã, antes de consumir, polvilhe com as nozes picadas e regue com mel. Pode também acrescentar mirtilos frescos e banana cortada às rodelas.

WAFFLES

Ingredientes

2 claras de ovo + 1 ovo inteiro;
2 colheres de sopa de **farinha sem glúten Mix C da Schär**;
2 colheres de sopa de leite (pode substituir por bebida vegetal da sua preferência);
½ colher de chá de fermento em pó sem glúten;
1 colher de sopa de açúcar de coco (pode substituir por açúcar mascavado).

Preparação

Bata as claras em castelo, até que estejam firmes. Adicione a farinha, o leite, o fermento, o açúcar de coco e o ovo inteiro, e bata tudo até obter uma massa homogénea. Caso tenha máquina de waffles, comece por pincelá-la com um pouco de óleo de coco e ligue na temperatura máxima. Quando estiver quente despeje a massa e deixe cozinhar por 3-4 minutos. Se não tiver a máquina, utilize uma forma de waffles de silicone e cozinhe-os no forno. Pré-aqueça o forno a 200 ºC, pincele as formas com pouco de óleo de coco e deixe cozinhar por 10-15 minutos (ou até dourarem). Sirva com frutas, mel ou compotas.

ALETRIA

Ingredientes

500 ml de leite
150 g de açúcar branco
1 colher sopa açúcar baunilhado
100 g de **aletria Le Veneziane**
1 casca de Limão
1 pau de canela
3 gemas de ovo
2 colheres de sopa de margarina
canela em pó a gosto

Preparação

Junte num tacho o leite, a casca de limão, a margarina e o pau de canela, seguidos dos açúcares: o branco e o baunilhado. Leve ao lume até ferver. Enquanto isso, esmague delicadamente os fios de aletria e junte-os ao tacho.
Deixe cozinhar durante 5 a 7 minutos, mas vá mexendo. Entretanto, bata 3 gemas de ovo, junte-as à aletria, envolva rapidamente e tire o tacho do lume.

FETTUCCINE COM CARNE PICADA E MOLHO BRANCO

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
2 colheres de sopa de farinha sem glúten
2 colheres sopa de queijo parmesão ralado
500 ml de leite bem quente
1 colher de café de noz-moscada ralada
500 g de carne de vaca picada ou outra à sua escolha
500 g de **Slim Pasta Fettuccine**
cebolinho picado a gosto
sal e pimenta a gosto

Preparação

Em lume brando, doure a cebola picada no azeite e misture bem a farinha sem glúten. Aos poucos, junte o leite e o queijo, mexendo sem parar, até começar a engrossar. Tempere com o sal e a pimenta e continue a mexer em lume brando, até formar um creme espesso e liso. Retire do lume e misture a noz-moscada. Coza a Slim Pasta Fettuccine em água e sal. Triture a carne (previamente cozinhada). Numa travessa, coloque a massa e, por cima, o molho branco, a carne e o cebolinho picado.

ENROLADINHOS DE SALSICHA

Ingredientes

1 saqueta de fermento fresco sem glúten
1 colher de sopa de açúcar
1 chávena de chá de leite morno
2 colheres de sopa de manteiga
1 ovo
3 chávenas de chá de farinha sem glúten
20 **mini-salsichas cocktail da Nobre**
1 gema para pincelar

Preparação

Numa tigela, misture o fermento biológico com o açúcar até dissolver. Junte o leite, a manteiga, o ovo e a farinha sem glúten aos poucos, misturando até obter uma massa homogénea. Tape com um pano limpo e seco e deixe a massa descansar por 30 minutos. Numa superfície lisa e enfarinhada, amasse mais um pouco e deixe descansar mais 15 minutos. Depois, abra a massa com um rolo e, com o auxílio de um cortador, corte a massa em quadrados. Coloque uma salsicha no centro de cada quadrado. Enrole a massa em torno da salsicha, começando pela ponta. Coloque numa forma enfarinhada e pincele com a gema. Leve ao forno preaquecido em temperatura média por 30 minutos ou até dourar. Sirva quente ou frio.

MINI-QUICHES DE FIAMBRE

Ingredientes

6 fatias de pão de forma sem glúten
3 ovos batidos
100 g de **peito de peru extra da Nobre sem glúten**
1 cebola pequena picada finamente
1 dente de alho picado finamente
100 g de queijo muzarela
Orégãos a gosto

Preparação

Com o auxílio de um rolo para massas, esmague as fatias do pão de forma. Com um molde redondo, faça pequenas formas para a massa das mini-quiches.
Unte uma forma de cupcakes e coloque a fatia de pão de forma. Para o recheio, cozinhe o alho e a cebola em azeite e depois junte aos ovos batidos, fiambre, muzarela e orégãos. Coloque nas formas com a base de pão e polvilhe com mais um pouco de queijo muzarela.
Leve ao forno a 180 °C por 15 minutos. Desenforme e sirva para o lanche.

CANAPÉS DOCES OU SALGADOS COM TORTITAS DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

6 **tortitas de arroz integral sem glúten Gullon**
2 bananas maduras para esmagar mais 1 para decorar
2 colheres de sopa de cacau em pó sem glúten
1 colher de sopa de manteiga de amendoim
3 morangos

Preparação

Esmague as bananas e misture com o cacau e a manteiga de amendoim. Coloque a mistura em cima das tortitas.
Decore com fatias de finas de banana e morango.
Sugestão: polvilhe com sementes de chia e coco ralado.

Ingredientes

1 pacote de **tortitas de arroz integral sem glúten Gullon**
Tomates-cereja cortados ao meio
Queijo cottage;
Azeite, sal, pimenta, manjericão, alecrim e orégãos

Preparação

Barre as tortitas com o queijo e coloque por cima as metades de tomate, um fio de azeite, o sal, a pimenta, o manjericão, o alecrim e os orégãos e leve ao forno durante 10 minutos a 180 ºC.

MOUSSE DE CREMEO

Ingredientes

200 g de **bolachas Cremeo 3 Pauly**

1 lata de leite condensado

2 pacotes de natas para bater

Preparação

Triture as bolachas e reserve, deixando algumas para decorar.
Bata as natas até que fiquem bem firmes e junte o leite condensado. Envolva bem com uma espátula.
Junte aos poucos as bolachas trituradas, envolva bem e decore com aquelas que reservou.

Receita saudável

Ingredientes

200 g de **bolachas Cremeo 3 Pauly**
2 iogurtes naturais à escolha

2 colheres de sopa de stevia

Preparação

Abra o pacote inteiro das bolachas e coloque numa tigela.
Com cuidado, com uma faca, separe a bolacha do creme e retire o creme para outra tigela.
Junte o creme das Cremeo aos iogurtes e misture muito bem.
Divida as bolachas em duas partes:
Uma parte coloque na trituradora até ficarem em pedacinhos (não em pó), junte à tigela onde está o creme com o iogurte, coloque a stevia e misture.
A outra parte das bolachas, parta com as mãos em pedaços maiores e decore a mousse.

PÃO NA MÁQUINA

Ingredientes

Colocar na cuba da máquina, por esta ordem:
500 ml de água com gás
2 colheres de sopa de azeite
Sementes (2 a 3 colheres de sopa, de preferência moídas)
500 g de **farinha extra universal mix SG - Bezgluten**
50 g de farinha de trigo-sarraceno, ou qualquer outra SG
1 colher de café de goma xantana ou 1 ovo inteiro
6 gotas de vinagre
1 pacote de fermento de padeiro seco ou 1 cubo do fresco SG

Preparação

Coloque a cuba na máquina e selecione: peso 1 kg, cozedura mais escura, função sem glúten, ou que demore cerca de 3h50.
Quando a máquina começar a misturar os ingredientes, espalhe o fermento. Se necessário, ajude com uma espátula a incorporar os restos que ficam nas paredes laterais da cuba.
A consistência da massa é a de pão (moldável), por isso, se lhe parecer muito aguada, acrescente um pouco mais de farinha, mas em geral não é necessário.
Tape a máquina e deixe o programa correr, sem qualquer interferência adicional. Não destape a máquina até o programa terminar.

Receita da Marina, retirada da página da APC. Foto ilustrativa.

Capítulo 13

ALIMENTOS ESPECÍFICOS SEM GLÚTEN (AESG)

Na última década, a indústria tem disponibilizado novos AESG. Permitem ao celíaco a possibilidade de efetuar uma refeição segura (isenta de glúten) em qualquer local para onde se desloque.

ALIMENTOS ESPECÍFICOS SEM GLÚTEN

O desenvolvimento de novos produtos nas várias categorias de AESG tem sido uma preocupação da indústria:
pães, bolos, bolachas, biscoitos, cereais de pequeno-almoço, produtos de charcutaria, refeições prontas e pré-preparadas, frescas ou congeladas, encontram-se facilmente disponíveis online e/ou nas várias superfícies comerciais.
Integrados numa alimentação saudável e variada em equilíbrio com a ingestão de alimentos naturalmente sem glúten, proporcionam uma refeição segura (isenta de glúten) em qualquer local. Devidamente rotulados, ostentam a menção "isento de glúten" e frequentemente o símbolo da APC, o que facilita a sua aquisição. Apresentamos de seguida algumas opções nas várias categorias.

PIZZAS

As **pizzas Dr. Oetker** estão disponíveis congeladas, e três variedades.
As massas são confecionadas com farinha de arroz, fécula de batata, flocos de batata e proteína de ervilha.

REFEIÇÕES PRONTAS

A **Pato Real** tem vindo a desenvolver várias receitas, quase prontas a consumir, que proporcionam ao celíaco toda a segurança. Apresentamos dois exemplos da vasta gama que a empresa possui.

MADALENAS

As **madalenas Viadélice Bio** não contêm glúten nem lactose. A embalagem individual facilita o seu transporte e a conservação das suas propriedades. São comercializadas pela empresa Glutamine e pode adquiri-las online.

CHOCOLATES E BARRAS DE CEREAIS

Comercializados pela Sovex, os **chocolates Wiloco** são biológicos, isentos de glúten, vegan e sem lactose, e as barras **Pulsin Fruity Oat Bars**, especialmente desenvolvidas para o lanche das crianças, são produzidas com aveia isenta de glúten. Existem em dois diferentes sabores: morango/groselha e maçã/laranja com pepitas de chocolate.

BOLACHAS

As bolachas são presença assídua em quase todas as lancheiras, desde tenra idade. Existem versões para todos os gostos, inclusivamente sem glúten.
As **Sharkies** fazem as delícias dos mais pequenos, pelo seu formato apelativo e também pelo delicioso sabor do chocolate. As **bolachas Maria sem glúten** são umas bolachas tradicionais, também sem ovo, frutos secos, lactose e proteínas do leite. Há uma ampla oferta para todas as idades, encontrando-se disponíveis em muitas superfícies comerciais.

OPÇÕES DE PQUENO-ALMOÇO

O pão faz parte do dia a dia dos portugueses e tem um significado muito especial para o celíaco.
A opção sugerida é produzida pela **Bezgluten** e está disponível em duas versões, pão branco ou escuro, o qual é Comercializado pela empresa Glutamine. Pode adquiri-lo online.

Os cereais de pequeno-almoço são das opções mais apreciadas pelas crianças e pelos mais crescidos.
Uma porção de 30 g de flocos de aveia com frutos biológicos isentos de glúten da **Bauck Hof** + 200 ml de leite, bebida vegetal, ou iogurte, fornecem os nutrientes necessários para a primeira refeição do dia. Pode adquiri-los nas lojas Celeiro.

PRODUTOS DE CHARCUTARIA

Estas categorias de produtos, devido ao elevado grau de manipulação e variedade de ingredientes utilizados pertencem à categoria dos alimentos perigosos para o celíaco. No entanto, a **Nobre** tem uma gama de produtos isentos de glúten, que são opções totalmente seguras.

Disponível nas várias superfícies comerciais no continente e ilhas, as salsichas de peru e o fiambre da perna extra da Nobre satisfazem as necessidades de proteína numa refeição ligeira e saborosa.

Capítulo 14

QUIZ

QUIZ

1. **A doença celíaca é:**

a) Uma doença em que os portadores não podem consumir leite, ou produtos que contenham lactose;

b) Uma doença autoimune, em que os seus portadores não podem ingerir glúten;

c) Uma doença autoimune, em que os seus portadores apenas não podem consumir trigo.

2. **O glúten está presente nas seguintes farinhas:**

a) Trigo, cevada e centeio;

b) Milho, arroz e quinoa;

c) Trigo-serraceno, alfarroba e mandioca.

3. **Qual das seguintes alternativas é isenta de glúten?**

a) Farinha de espelta;

b) Kamut;

c) Fécula de batata.

4. **Qual dos seguintes conjuntos de alimentos, um celíaco não pode ingerir?**

a) Batata, arroz e peixe;

b) Carne, ovos e leite;

c) Pão de centeio, pão de malte e broa de milho.

5. **Escolha a afirmação verdadeira:**

a) Os amidos são sempre isentos de glúten;

b) Os iogurtes nunca contêm glúten;

c) O amido de milho não contém glúten.

6. **Identifique pela informação do rótulo, qual dos produtos é apto para celíacos:**

a) Açúcar, manteiga de cacau e leite em pó;

b) Açúcar, manteiga de cacau e amido modificado;

c) Açúcar, extrato de malte e leite em pó.

QUIZ

7. A farinha de milho é sempre isenta de glúten.

a) Esta afirmação é sempre verdadeira;

b) Esta afirmação é sempre falsa;

c) Depende de ter sido ou não sujeita a alguma contaminação por cereais com glúten.

8. Um celíaco...

a) Nunca pode ingerir glúten, por mais ínfima que seja a quantidade;

b) Pode ingerir glúten, desde que não tenha sintomas;

c) Pode ingerir glúten, desde que apenas em ocasiões muito especiais.

9. Para que um bolo de aniversário seja apto para celíacos, é necessário:

a) Apenas que os ingredientes usados na preparação sejam isentos de glúten;

b) Que os ingredientes e os utensílios usados na preparação não contenham quaisquer vestígios de glúten;

c) Que os ingredientes e os utensílios usados na preparação, bem como todos os que forem utilizados no transporte, corte e serviço, não contenham quaisquer vestígios de glúten.

10. A criança celíaca:

a) Deve fazer as refeições numa mesa à parte para que os seus alimentos não sejam sujeitos a contaminação;

b) Deve ser educada a rejeitar quaisquer alimentos que suspeite conterem glúten (mesmo que em ínfimas quantidades);

c) Só deve fazer refeições em casa, ou na presença dos pais, para que tenha certeza de que são seguras.

Soluções

1. b) – (página 12)
2. a) – (página 12)
3. c) – (página 20)
4. c) – (página 23)
5. c) – (página 20)
6. a) – (página 24)
7. c) – (página 27)
8. a) – (página 32)
9. c) – (página36)
10. b) – (página 36)

Capítulo 15

OUTRAS CONSIDERAÇÕES

O cumprimento da dieta isenta de glúten é imprescindível para a manutenção da qualidade de vida da criança.

O cumprimento da dieta isenta de glúten (DIG) é imprescindível para a manutenção da qualidade de vida da criança. No entanto, não deve limitar as rotinas da criança. A criança celíaca deve estar integrada no seu grupo escolar e social, evitando-se qualquer situação de exclusão, prejudicial ao seu pleno desenvolvimento, sobretudo psicológico.

Nenhuma atividade física deve ser restringida, visto que a criança celíaca que é monitorizada periodicamente e não possuí outras patologias associadas, não tem qualquer limitação neste domínio.

Cabe à família sensibilizar todos aqueles que se relacionam com a criança, para que colaborem no cumprimento rigoroso da DIG, sem manifestarem qualquer sentimento de pena ou exclusão. No entanto, o principal investimento dos pais deve ser na educação dos seus filhos celíacos, para que estes sejam capazes de identificar os produtos que podem ingerir, dizendo "não" aos que lhes são prejudiciais.

Para mais informações consulte :

Associação Portuguesa de Celíacos
Avenida Júlio Dinis, 23, s/l
1050-130 Lisboa

http://www.celiacos.org.pt/

APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS

Capítulo 16

BIBLIOGRAFIA

Associação Portuguesa de Celíacos, consultado em: http://www.celiacos.org.pt/

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Alimentação na Doença Celíaca. Colecção de E-books APN, N.º34, maio de 2014.

Asociación de Celíacos de Madrid. Guia Prática del Celíaco, outubro de 2018.

Asociación de Celíacos de Madrid. El niño celíaco en el colegio, dezembro de 2011.

Bai JC, Ciacci C, Corazza GR, Fried M, Olano C, et al. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines Celiac Disease, 2017; 51(9): 755-768.

Castillo NE, Theethira TG, Leffler DA. The present and the future in the diagnosis and management of celiac disease. Gastroenterology Report. 2015; 3(1): 3-11.

Direção–Geral da Educação. Circular n3_DSEEAS_DGE_2013

Moreira A C, Cabral J, Dias M P G, Fernandes S G, Fernandes V G. Doença Celíaca — da cllínica à dietética, 2012, Lisboa

Regulamento de Execução (UE) N.º 828/2014 da Comissão relativo à composição e rotulagem dos géneros alimentícios adequados a pessoas com intolerância ao glúten

Silva D, Pereira F. Doença Celíaca – Comer bem e com prazer. 1.ª Ed., 2013, Porto.

Tapia A R, Hill I, Kelly C, Calderwood A, Murray J. ACG Clinical Guidelines: Diagnosis and Management of Celiac Disease. American Journal of Gastroenterology, 2013; 108(5): 656-76.

Telega G, Bennet TR, Werlin S. Emerging new clinical patterns in the presentation of celiac disease. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2008; 162(2): 164-168.

APC

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS