

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL - DIETA ISENTA DE GLÚTEN

A Doença Celíaca é uma intolerância permanente ao glúten. O glúten é uma proteína (nutriente) encontrada no **trigo, aveia, centeio e cevada**. Por isso, indivíduos com doença celíaca **NÃO** podem ingerir alimentos que possuem glúten em sua composição ou no processo de fabricação, pois acabam provocando dificuldade no organismo em absorver os nutrientes dos alimentos, as vitaminas, os sais minerais e a água.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- Farinha de Trigo, semolina, gérmen de trigo e farelo de trigo; aveia em flocos e farinha de avei; centeio, cevada, malte;
- Bolos caseiros com farinha de trigo ou industrializados, macarrão, massas em geral, pizzas, pães doces, suflês e tortas salgadas, biscoitos comuns, coxinhas, quibes;
- Cerveja, whisky, vodka, ovomaltine®, bebidas contendo malte, cafés misturados com cevada e bebidas cuja composição não esteja clara no rótulo;
- Achocolatados que contenham malte ou extrato de malte, queijos fundidos, queijos preparados com cereais proibidos. Na dúvida ou ausência das informações corretas nas embalagens, NÃO adquira o produto;
- Patês enlatados, embutidos (salame, salaminho e algumas salsichas), carnes à milanesa;
- Maionese, catchup, mostarda e temperos industrializados podem conter o glúten. Por isso, leia com muita atenção o rótulo!

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Farinhas: de arroz (arrozina, creme de arroz), batata (fécula de batata, farinha de batata), milho (fubá, farinha de milho, amido de milho) e mandioca (fécula de mandioca, tapioca, polvilho doce e azedo).

Bebidas: refrigerantes, sucos de frutas naturais, chás.

Produtos à base de leite: leite em pó, leite integral, desnatado e semi- desnatado, leite condensado, creme de leite, Yakult®, queijos frescos, ricota, parmesão.

Carnes: de boi, aves, porco, cabrito, rãs, vísceras (fígado, coração), peixes, produtos do mar, ovos.

Gorduras e óleos: manteiga, margarina, banha de porco, gordura vegetal hidrogenada, óleos vegetais, azeite de oliva.

Grãos: arroz, feijão, broto de feijão, ervilha seca, milho, canjica, pipoca, lentilha, amendoim, grão de bico, soja.

Legumes, frutas e verduras: todos são permitidos.

Condimentos: sal, pimenta, cheiro-verde, ervas, temperos caseiros, vinagre de vinho tinto e de arroz, glutamato monossódico (Ajinomoto®).

Recomendações Gerais:

- Toda vez que for comprar um alimento, ler sempre o rótulo, EVITANDO aqueles que tenham escrito em sua embalagem **“CONTÉM GLÚTEN”**.
- Substituir o pão francês por pão de milho, de fubá, pão sem glúten ou por pães que não levem o glúten em seus ingredientes.
- Tomar cuidado quando for ingerir alimentos em lanchonetes e restaurantes.