

A importância da Refeição sem Glúten

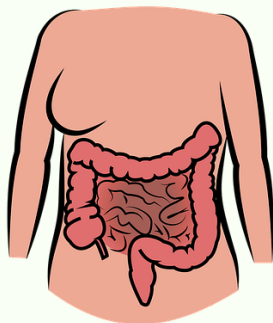


O que é Glúten?

Glúten é uma proteína de baixo valor biológico, de difícil digestão, que é encontrada no trigo, no centeio e na cevada.

Alguns Sintomas

- Distensão e dores abdominais
- Diarreia ou prisão de ventre
- Anemia
- Aftas
- Lesões e bolhas na pele
- Dor de cabeça



Alergia, Intolerância e Doença Celíaca - qual a diferença?



ALERGIA: reação imediata, de curto prazo, do sistema imunológico a uma proteína específica, acompanhada por sintomas nas vias respiratórias ou na pele.

INTOLERÂNCIA: ausência de enzimas para correta digestão do alimento.

DOENÇA CELÍACA: reação autoimune do organismo, quando o glúten entra em contato com o intestino delgado, criando-se uma inflamação e atrofia de vilosidades, dificultando a absorção de nutrientes.

Curiosidades gluten free

- O glúten é encontrado em pães, massas, bolos, biscoitos, temperos e em muitos produtos industrializados.



- 1% da população tem doença celíaca.
- 6% da população tem sensibilidade ao glúten não-celíaca.
- 3% da população tem alergia ao trigo.

Contaminação Cruzada

- É uma transferência de traços ou partículas de glúten de um alimento para outro, diretamente ou indiretamente.
- Pode ocorrer durante o plantio, colheita, armazenamento, transporte ou manipulação do alimento.



Ao comerciante, com carinho



Você, Comerciante, tem papel fundamental na inclusão dessas pessoas. Muitos celíacos, alérgicos e sensíveis ao glúten não se alimentam em locais públicos por não confiarem nos cuidados com a preparação do alimento sem glúten.

Seja um Restaurante de Confiança.

Seja um fornecedor de refeição sem glúten segura para celíacos, alérgicos e sensíveis ao glúten.



ETEC Professor Camargo Aranha

