

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Doença Celíaca



SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA

PROGRAMA MUNICIPAL DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PMAE


Conselho de Alimentação Escolar
CAE UBERLÂNDIA - MG

O que é o glúten?

É a principal proteína presente no trigo, no centeio, na cevada, na aveia e no malte. Estes ingredientes podem ser encontrados em pães, macarrões e alguns tipos de mingaus, roscas, bolos, bolachas e biscoitos.

O que é a doença celíaca?

A doença celíaca é autoimune, causada pela intolerância permanente ao glúten, em pessoas que possuem uma tendência genética. Nessa doença, o glúten estimula a produção de anticorpos pelo sistema imunológico. Esses anticorpos inflamam e danificam o intestino delgado, o que provoca a má absorção de nutrientes. Dessa forma, as funções do intestino voltam ao normal quando a pessoa deixa de comer alimentos que contenham glúten.

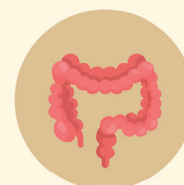
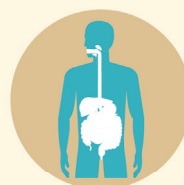
Diagnóstico

É baseado em sintomas característicos, nível de anticorpos no sangue e exames de uma amostra do intestino delgado.



Sintomas

Em crianças, incluem distensão abdominal, fezes em grande quantidade ou com odor fora do comum e atraso do crescimento. Já em adultos incluem diarreia, desnutrição e perda de peso.



ATENÇÃO!!!

Quando acontece o diagnóstico tardio, estudantes com doença celíaca podem apresentar outras necessidades alimentares especiais, como intolerância à lactose e alergia alimentar.

Orientações

- Caso seu filho(a) tenha sido diagnosticado(a) com Doença Celíaca, apresente o laudo médico na escola, para que o PMAE seja informado e possa oferecer uma alimentação adequada para a condição do aluno(a) durante o período que o mesmo está na escola;
- Verifique nos rótulos dos alimentos a indicação de “Não contém glúten”;
- Manipuladores de alimentos devem estar atentos à prevenção da manipulação cruzada;
- Cuidado extra na produção de pães e bolos, pois ao manipular farinhas, elas formam aerossóis;
- Educadores devem levar em conta os estudantes com doença celíaca no planejamento de festividades escolares, comunicando antecipadamente aos responsáveis pelo aluno o cardápio festivo;
- Em caso de dúvidas, solicite junto ao diretor instruções com o nutricionista referência da escola.

O cardápio para doentes celíacos deve excluir completamente alimentos que contenham glúten, garantindo o aporte nutricional adequado.

Recomendações

Os alimentos com glúten podem ser substituídos na alimentação por:

- Arroz
- Milho (farinha, flocos, fubá, amido, canjica, pipoca);
- Mandioca (farinha, fécula, polvilho azedo e doce, tapioca);
- Fécula de batata;
- Quinoa;
- Amaranto;
- Trigo sarraceno.

Referências Bibliográficas

FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual Orientação sobre a alimentação escolar para pessoas com Diabetes, Hipertensão, Doença Celíaca, Fenilcetonúria e Intolerância à Lactose. 2º Edição, Brasília 2012, Ministério da Educação.

FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Caderno de Referências sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais. Brasília 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-areagestores/pnae-manuais-cartilhas/item/10532-caderno-de-refer%C3%A2nciaalimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar-para-estudantes-com-necessidadesalimentares-especiais>

Elaboração

Andressa Miranda Machado CRN9:25904
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro CRN9:23572
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9:23997
Thais Cunha Reis CRN9:24144
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

Revisão

Marília Martins Santos CRN9:28505

Tânia Maria Nunes Martineli
Diretora do PMAE