

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JULIANA WERNECK GOMES

**ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA PARA CELÍACOS: FORMAS DE
DIVULGAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO**

CURITIBA
2012

JULIANA WERNECK GOMES

**ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA PARA CELÍACOS: FORMAS DE
DIVULGAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO**

Monografia apresentada como requisito parcial à conclusão do curso de Especialização em Marketing do Departamento de Administração Geral e Aplicada da Universidade Federal do Paraná.

Orientador (a): Prof^a. Dra. Ana Paula Mussi Szabo Cherobim

CURITIBA
2012

“Dificuldades e obstáculos são fontes valiosas de saúde e força para qualquer sociedade”.

Albert Einstein

AGRADECIMENTO

Primeiramente agradeço a ajuda, carinho e compreensão dos meus pais e amigos, durante todo o desenvolvimento deste projeto. Ao professor Luiz Afonso Caprilhone Erbano pela enorme contribuição não somente na execução deste trabalho, mas também para o meu crescimento profissional. Também gostaria de agradecer a professora Ana Paula Mussi Szabo Cherobim e Guaraciema de Oliveira Ribeiro pela disposição, correções e sugestões que tanto enriqueceram este projeto.

RESUMO

O presente trabalho foi desenvolvido com o intuito de pesquisar a doença celíaca, tendo como objetivo analisar as formas de divulgação e conscientização de proprietários e gerentes de estabelecimentos alimentícios, no sentido de melhor atender à necessidade dos portadores da doença. O estudo abrange um histórico da alergia ao glúten e também a conceituação de alguns autores sobre o assunto. Para conhecer o que já existe em outros países sobre a doença celíaca foi feita uma pesquisa nos sites oficiais das Associações de Celíacos, da Argentina, Catalunha-Espanha, Canadá e Itália. O resultado são relatos que devem destacar como foi feita a divulgação naqueles países. A partir dos resultados obtidos e com sua divulgação, pode-se melhorar muito a qualidade de vida dos celíacos no Brasil. Ações sociais podem mudar o comportamento das pessoas em relação aos problemas que afetam a maioria dos portadores de doença celíaca em todos os países.

Palavras-chave: Doença celíaca, alergia ao glúten.

ABSTRACT

This paper was developed with the objective to learn more about the celiac condition, it has the objective to transfer knowledge about the disease to managers of food market places, to improve the quality of life of celiac people. The content of this paper brings the history of gluten allergy and some authors's concepts about this condition. A research was made based on other countries celiac association like Argentina, Spain, Canada and Italy to know better about their concerns. A report to remark how the disclosure process was made in these countries is a result of this paper. Based on the results the quality of life of brazilians who has this condition can grow. Social actions can change healthy people's behaviour regarding problems that affect most of persons who carry this condition all over the world.

Key words: Celiac disease, gluten allergy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Cuidados com a contaminação	17#
Figura 2: Procedimentos seguros para se alimentar em restaurante no Brasil.	18#
Figura 3 - Logo Associação da Argentina.....	25#
Figura 4 - Símbolo Internacional sem Glúten.....	26#
Figura 5 - Estabelecimento apto para celíacos.....	29#
Figura 6 - Estabelecimento apto para celíacos.....	29#
Figura 7 - Logo da Associação da Catalunha	30#
Figura 8 - Símbolo dos produtos que não contém glúten criado pela FACE.....	31#
Figura 9 - Revista feita pela FACE sobre a doença Celíaca	34#
Figura 10 - Dicionário de Bolso	37#
Figura 11 - Logo Associação Italiana	39#
Figura 12 - Dados número de membros Associação Italiana.....	40#
Figura 13 - Valor Ajuda de Custo que é dada aos Celíacos Italianos.....	41#
Figura 14 - Projeto Alimentação fora de Casa	42#

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 OBJETIVO.....	10
1.1.1 Objetivo Geral	10
1.1.2 Objetivo Específico	10
1.2 JUSTIFICATIVA	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 DEFINIÇÃO DA PROTEÍNA GLÚTEN	11
2.1.1 Histórico da alergia ao glúten	11
2.1.2 Glúten e seus problemas	15
2.1.3 Problemas decorrentes à não obediência a dieta isenta ao glúten	16
2.1.4 Servindo refeições para clientes com alergia ao glúten	17
2.2 DEFINIÇÃO MARKETING SOCIAL	18
2.3 BENCHMARKING	20
2.4 MARKETING SOCIAL E A DOENÇA CELÍACA.....	22
3 PESQUISA DE CAMPO	24
3.1 ACELA – ASSISTÊNCIA AL CELÍACO DE LA ARGENTINA.....	25
3.2 ASSOCIACIÓ CELIACS DE CATALUNYA	30
3.3 CANADIAN CELIAC ASSOCIATION	34
3.4 ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA.....	39
4 OBSERVAÇÕES FINAIS	44
5 CONCLUSÃO	46
6 BIBLIOGRAFIA	48
ANEXOS	52
Anexo A- Guia de Produtos e Serviços para uma vida livre de glúten	53
Anexo B – Compromisso Restaurantes	63
Anexo C – Guia para Restaurantes	67
Anexo D – Aplicativo para Ipod, Iphone	77
Anexo E – Cartilha entregue para os Restaurantes	78
Anexo F – Exemplo CeliacFeed Utilizado no Brasil	80
Anexo G – Cartilha	81

1 INTRODUÇÃO

A doença celíaca é causada por uma reação ao glúten, proteína presente no trigo, cevada e centeio resultando na má absorção dos alimentos, causando danos ao intestino delgado.

No Brasil pouco se sabe sobre a incidência da doença por faltarem levantamentos nacionais. Segundo dados de uma pesquisa realizada em 2007 na Universidade de São Paulo, um para cada 214 brasileiros têm a doença. Os dados existentes sobre essa alergia são poucos e diversos e, por vezes, desatualizados.

Neste trabalho buscou-se levantar dados sobre o que já existe sobre a doença, analisar as formas de divulgação e de conscientização dos proprietários e gerentes dos estabelecimentos sobre os danos causados pela presença do glúten nos alimentos.

O número de portadores da doença celíaca vem crescendo cada vez mais nos últimos anos, isso se deve ao aumento do número de diagnósticos e pela grande disponibilidade de exames específicos para detectar a alergia, no entanto os recursos existentes não aumentaram na mesma proporção exigida, por isso um atendimento adequado vem sendo olhado com mais atenção pelas autoridades responsáveis, pois o nível de atendimento atual não está dentro dos padrões exigidos, precisando de melhorias.

Para identificar como a doença celíaca é vista em outros países foi realizada uma pesquisa nos sites de Associações estrangeiras – Argentina, Espanha, Canadá e Itália, e pelos resultados verificar se algumas práticas poderiam ser utilizadas em outros países.

A alergia ao glúten é vista como uma doença social, porque muitos deixam de frequentar estabelecimentos alimentícios por constrangimento ou por não poder comer os produtos oferecidos.

Para atingir o objetivo desse trabalho pretende-se que haja uma mudança de comportamento em relação à doença celíaca e que a sociedade passe a conhecê-la através de ampla divulgação para que uma grande parte da população seja atingida e que o acesso a alimentação sem glúten seja mais fácil.

1.1 OBJETIVO

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar as formas de divulgação e conscientização dos proprietários e gerentes de estabelecimentos alimentícios sobre a doença celíaca.

1.1.2 Objetivo Específico

- a) Caracterizar a doença Celíaca
- b) Conceituar o marketing social
- c) Contextualizar o Benchmarking
- d) Levantar Benchmarking (cidades/países)

1.2 JUSTIFICATIVA

Atualmente o número de diagnósticos de alguns tipos de alergia alimentar vem aumentando no Brasil, segundo uma reportagem realizada pelo Globo Repórter exibida no dia 08/09/2010, existem quase 2 milhões de intolerantes ao glúten (celíacos), e este número vem aumentando cada vez mais.

Hoje, sabe-se que para o celíaco a opção mais segura é preparar o seu alimento em casa, pois é um ambiente com mais controle e passível de ser livre de glúten. Porém, com a correria do dia a dia isso não é possível, fazendo com que essas pessoas recorram a alimentação fora de casa, encontrando assim diversos obstáculos, como não encontrar uma opção sem glúten no menu, ou até mesmo chegam a ingerir, sem saber, algum alimento contaminado com glúten, seja por meio de ingredientes ocultos como temperos ou óleos, ou por utensílios com resíduos de glúten, ocasionando sérios problema à saúde desses indivíduos. Por menor que seja essa contaminação as consequências para um celíaco são muito sérias e devem ser tratadas com muita responsabilidade.

Por isso existe a necessidade de uma orientação aos estabelecimentos alimentícios de como preparar de forma adequada alimentos sem glúten.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 DEFINIÇÃO DA PROTEÍNA GLÚTEN

O glúten é uma proteína encontrada no trigo, centeio, aveia, cevada e no seu subproduto, o malte. A parte tóxica do glúten é chamada prolamina, que corresponde a 50% da proteína do glúten que não se dissolve na água e que é solúvel no Etanol. Ela pode receber diferentes nomes. (KOTZE e UTIYAMA, 2011, p. 294.)

Tabela 01: Lista de Cereais e Prolaminas

CEREAIS	PROLAMINAS
Trigo	Gliadina
Centeio	Secalina
Cevada	Hordeína
Aveia	Avenina

Fonte: do Autor

Segundo Canella (2003), o glúten nada mais é do que uma proteína viscosa que sobra quando o amido é retirado da farinha de trigo. Provê a consistência correta para as bolhas de gás serem contidas pela massa, o que dá ao pão uma textura leve e porosa. Assim, o teor de glúten contido no trigo é de grande importância porque a qualidade e as características vitais da massa estão centradas em sua eficiência. O autor ainda complementa que, por ser insolúvel, o glúten é uma substância albuminoide, que ao se juntar com o amido e outros compostos forma uma massa que é a base para muitos produtos encontrados em supermercados, padarias, lojas de conveniências, entre outras. (RAWLS, 2003, p. 85).

2.1.1 Histórico da alergia ao glúten

Antigamente, pensava-se que poucas pessoas tinham a doença celíaca (DC), porém como o contexto epidemiológico da doença expandiu-se, hoje, sabe-se que ela é frequente em todo o mundo, afetando 1 em cada 100 ou 1 em cada 300 pessoas. (FENACELBRA, 2010, p.08)

Segundo o Guia Orientador para Celíacos (2010), a primeira vez que “afecção ao glúten” foi citada, foi por volta do ano 200 da era cristã, mas foi somente em 1888 que ela foi descrita por Samuel Gee, pesquisador inglês do Hospital de São Bartolomeu de Londres. Nesta ocasião, ele descreveu de forma mais completa esta alergia, mostrando que ela afeta em maior quantidade crianças de 1 a 5 anos com sintomas de diarreia, abdômen distendido, irritabilidade e desnutrição. Descreveu também, a relação da doença com a dieta, porém, não a associou com o glúten. (FENACELBRA, 2010, p. 09).

Em 1950, um pediatra holandês chamando Willem-Karel Dicke relacionou a ingestão do glúten com a Doença Celíaca, observando que durante a 2ª guerra mundial com escassez dos farináceos, principalmente o pão, houve uma diminuição dos casos da DC. Três anos depois ele conseguiu comprovar sua teoria deixando claro o papel do glúten no surgimento desta alergia. (FENACELBRA, 2010, p. 09).

A chamada alergia ao glúten é principalmente conceituada pela resposta imunológica do organismo de certos indivíduos aos cereais citados acima, isto só ocorre em indivíduos que sejam geneticamente suscetíveis. Quando um celíaco come algo que contenha glúten, danifica a parede do intestino, principalmente a mucosa reduzindo a área de contato com o alimento e a consequência disso é a má ou falta de absorção dos nutrientes essenciais à saúde. (HELITO e KAUFMAN, 2006, pg. 275).

Já para Daniel Lefler, a doença celíaca é imunomediada que é desencadeada através da ingestão do glúten, o que resulta em inflamação e dano significativo ao intestino delgado, bem como a formação de anticorpos, que podem atacar os tecidos do corpo.

Em contra partida, Alessio Fasano diz que a doença celíaca é uma desordem autoimune desencadeada pela ingestão ao glúten que provoca danos intestinais levando a má absorção de nutrientes, o que resulta em uma grande variedade de sintomas e complicações.

A DC é uma doença autoimune que ocorre em indivíduos com predisposição genética causada pela permanente sensibilidade ao glúten. A ingestão de glúten, mesmo em pequenas quantidades, leva o organismo a desenvolver uma reação imunológica contra o próprio intestino delgado, provocando lesões na sua mucosa que se traduzem pela diminuição da capacidade de absorção dos nutrientes. (APC, 2011).

Kotze afirma que a doença celíaca pode acometer indivíduos de qualquer idade e de ambos os sexos, porém existe uma maior incidência em mulheres de raça branca, ela pode ser facilmente encontrada nos países nórdicos e anglo-saxônicos, porém ela já é considerada uma distribuição mundial. Cerca de 1% da população possui a doença celíaca, pode-se observar que este aumento no número de diagnósticos se deu devido a grande disponibilidade de exames de sangue específicos para detectá-la e pela facilidade de biópsias através de determinados exames como, por exemplo a endoscopia. (KOTZE e UTIYAMA, 2011, p. 294).

Para o seu correto diagnóstico, primeiramente é realizado um estudo do histórico familiar, para saber se uma ou mais pessoas da família tem a doença celíaca. Após esse estudo é realizado um teste sorológico de sangue, para detectar os antígenos da doença, se este exame der positivo aí sim, é realizada a endoscopia com biópsia do intestino para checar se há danos nas vilosidades, que em biologia, é uma sinuosidade epitelial que amplifica a área de contato. A principal função das vilosidades é aumentar a absorção dos nutrientes após a digestão, (fonte: Wikipédia). (KOTZE E UTIYAMA, 2011, p. 310).

Alessio Fasano e Daniel Lefler (2012), sugerem o teste de sangue para uma triagem inicial. Se esse teste der positivo, uma endoscopia é realizada para confirmar o diagnóstico (ela é padrão ouro para um correto diagnóstico), mostrando o dano intestinal típico da doença celíaca (vilosidades embotadas).

Kotze e Utiyama (2011) dizem que a doença celíaca compromete principalmente o intestino delgado, deixando uma grande deficiência na absorção de nutrientes. A parte afetada do intestino varia de acordo com a lesão e os sintomas clínicos, sendo assim, quanto maior for a lesão mais intensa será a má absorção dos nutrientes e mais comprometida será a saúde do indivíduo. Entretanto, existem indivíduos que têm uma discreta alteração no intestino, fazendo com que a análise do diagnóstico seja mais rigorosa.

Após a retirada do glúten da dieta, a recuperação começa imediatamente, e o intestino, dependendo do tamanho da lesão, demora um pouco mais para se recuperar (meses ou anos), mas não significa que ele não se recupere, é possível que ele volte ao normal, porém isso só ocorrerá com uma dieta totalmente isenta de glúten. (KOTZE E UTIYAMA, 2011, p. 305).

Segundo Dráuzio Varella (2008), o tratamento consiste na eliminação completa dos alimentos que contenham glúten. Essa medida provoca melhora

clínica em dias ou semanas, mas alterações visíveis nas biópsias do intestino delgado podem persistir meses ou anos.

Segundo Kotze e Utiyama (2011) a doença celíaca pode ser diagnosticada em qualquer fase da vida e se desenvolve em ciclos:

- Pode surgir no recém-nascido, geralmente é relacionado com a época de desmame e ou a introdução de cereais na alimentação.
- Pode surgir na adolescência, por um fator desencadeante ou mesmo por um descuido na infância.
- Na fase adulta ou geriátrica pode ser desencadeada ou não por algum fator como cirurgia ou infecção.

Para Vera Stepanian (2011) a alergia ao glúten se manifesta entre 1 e 3 anos de idade, mas pode acontecer da doença aparecer somente na idade adulta, devido a algum fator externo. (REVISTA SAÚDE É VITAL, julho de 2000, pág. 49).

De uma forma mais geral, os sintomas e sinais variam de acordo com a idade e com o tempo de exposição ao glúten. (anorexia, emagrecimento, fraqueza, mal-estar, baixa estatura, desgaste físico, distensão abdominal, flatulência, fezes gordurosas, náuseas, vômitos, dor abdominal, diarreia, constipação intestinal, aftas, alterações na língua, dor óssea, artrite, atraso na menarca, aumento de abortamentos, diminuição da fertilidade, menopausa precoce, anemia, hematomas e sangramento, etc.). (KOTZE E UTIYAMA, 2011, p. 305).

Em entrevista ao Blog Viver sem Glúten no ano 2012, Alessio Fasano diz que os sintomas mais clássicos são, diarreia, constipação, flatulência, náuseas, desconforto e devem ser avaliados distúrbios que podem estar relacionados. É importante, também, avaliar os sintomas extra intestinais citados acima, tais como dores de cabeça, fadiga, ansiedade, depressão, e outras manifestações neurológicas. Para Dráuzio Varella (2008), os sintomas são crises de diarreia acompanhadas de dor abdominal, no entanto, ela não é o sintoma dominante na metade dos casos. Ao lado dessas manifestações, outras mais silenciosas como anemia, por deficiência de ferro, osteoporose, emagrecimento, dermatites, redução dos níveis de cálcio, alterações hepáticas, sintomas neurológicos e prisão de ventre.

Kotze e Utiyama (2011), a doença celíaca tem um difícil diagnóstico por ter uma variedade de sintomas, o que torna difícil seu diagnóstico, mas o que os especialistas não podem ignorar é que existem doenças associadas, por isso é extremamente necessário realizar exames minuciosos para seu correto diagnóstico.

Doenças associadas: alergia alimentar, artrite reumatoide, asma, câncer (do intestino delgado, do esôfago e da faringe), cirrose biliar, diabetes mellitus, tireoide, epilepsia, fibrose cística, linfoma, pancreatite, psoríase, síndrome de Down, síndrome do intestino irritável.

2.1.2 Glúten e seus problemas

A probabilidade de essa alergia virar algo maligno sem a correta adequação da dieta é maior do que na população geral, tanto para neoplasias intestinais, como para extra intestinais, carcinomas (mais no esôfago) e linfomas. Há evidência de que a DC precede à doença maligna com intervalo médio de 21 anos, variando sua incidência global de 6 a 10%. Atualmente, se aceita que a dieta rigorosamente isenta de glúten possa proteger o paciente do desenvolvimento de doenças malignas. (KOTZE E UTIYAMA, 2011, p. 310).

Silva, Almeida, Azevedo, Gregório, Machado, Lima (2006), dizem que quando a doença celíaca não é tratada acontecem uma série de complicações como: esterilidade, osteoporose, endocrinopatias, distúrbios neurológicos, distúrbios psiquiátricos, doenças hepáticas, doenças do sistema conjuntivo e associações com doenças autoimunes (dermatite hepática - (é uma variação da doença celíaca, que apresenta como principal sintoma manifestações avermelhadas em forma de bolhas na pele, e no intestino delgado ocorre uma lesão como na DC. Seu único tratamento é uma dieta isenta de glúten, Fonte: ACELPAR), diabetes mellitus, e doenças da tireoide). Além disso, há um maior risco no desenvolvimento de linfoma, carcinoma de faringe e esôfago e ao adenocarcinoma de intestino delgado. A doença celíaca pode ser considerada mundialmente como um problema de saúde pública, principalmente devido à alta prevalência do aparecimento de complicações graves.

A melhor forma de evitar essas complicações é seguindo à risca a dieta, ela reduz o risco de todos os cânceres associados, inclusive o linfoma. Não são reconhecidas complicações do correto tratamento com a dieta a longo prazo. (BEHRMAN, KLIEGMAN E JENSON, 2005 pág. 1349).

2.1.3 Problemas decorrentes à não obediência a dieta isenta ao glúten

Após a retirada do glúten, o desaparecimento dos sintomas costuma ser rápido, porém, existem alguns fatores que fazem com que este processo possa demorar, ou muitas vezes não seja devidamente seguido, fazendo com que os sintomas não desapareçam. O alto custo dos alimentos sem glúten, poucas opções disponíveis no mercado, paladar pobre, informações errôneas transmitidas pelo profissional de saúde, inadequado acompanhamento médico e nutricional, alimentos fora de casa, pressões socioculturais pelos companheiros. (VIDA SEM GLÚTEN, Boletim ano 11 n° 1, 2009).

Ainda segundo a Associação dos celíacos do Brasil, os pacientes transgridem a dieta por vários motivos: falta de orientações relativas à doença e ao preparo de alimentos, descrença na quantidade de produtos proibidos, dificuldades financeiras, falta de habilidade no preparo dos alimentos.

Segundo Dráuzio Varella (2008), a disciplina, a dieta com restrição de glúten não é nada fácil, porque está presente na maioria dos alimentos industrializados, os que não contêm são mais caros e difíceis de achar.

Para quem possui esta alergia alimentar, existe a necessidade de comer apenas em casa, ou em alguns poucos lugares. Mas é necessário tratar as alergias alimentares e a doença celíaca de forma séria e responsável, pois uma quantidade pequena, ou mesmo invisível de um alimento, poderá ser extremamente prejudicial ou causar reações alérgicas severas. Não adianta apenas tirar um determinado ingrediente ou alimento de uma receita. Ao servir algum tipo de prato a um alérgico é estritamente necessário ter certeza que não contém vestígio de algum alimento que contenha glúten; para isso é preciso seguir determinados procedimentos, a fim de que não haja contaminação proveniente de outros pratos ou ainda utensílios usados na cozinha. (VIDA SEM GLÚTEN, Boletim ano 11 n° 1, 2009).

CUIDADOS COM CONTAMINAÇÃO

Mesmo fazendo uma dieta sem glúten, muitas vezes ingerimos glúten sem saber. É o problema da contaminação. E ela pode acontecer de várias formas.

Por isso, preste atenção:

1 - Cuidado com o óleo: nunca use o óleo no qual se fritou alimentos empanados com farinha de rosca, de trigo ou outra farinha que contenha glúten, para preparar alimentos sem glúten para o celíaco.

2 - Não asse no mesmo forno, ao mesmo tempo, alimentos com e sem glúten.

3 - Não esquite o pão de um celíaco na mesma torradeira/tostadeira em que costuma torrar os pães comuns, pois as migalhas destes, mesmo torradas, podem contaminar o pão sem glúten.

4 - Tenha muito cuidado com vasilhas e talheres mal lavados.

5 - Separe na geladeira potes de manteiga/margarina, requeijão ou geleia para as pessoas que comem glúten daqueles dos que não comem, pois os farelos de biscoitos, bolos ou pães podem contaminar os alimentos.

6 - Não consuma produtos fabricados nas padarias comuns, pois mesmo não tendo glúten entre seus ingredientes, pode haver contaminação tanto na hora de fazer quanto de assar ou servir, já que todos os outros alimentos preparados ali têm a farinha de trigo como base.

7 - Ao comer em restaurantes, faça a opção pelos alimentos mais simples e sem molhos, como saladas, arroz e carnes grelhadas, mas converse antes com o garçom e explique sua condição celíaca: muitas vezes, o feijão é engrossado com farinha de trigo e as carnes, mesmo as grelhadas, podem ter levado "amaciante", que muitas vezes contém glúten ou às vezes são passadas na farinha de trigo também ou preparadas em grelhas onde passaram produtos com glúten.

8 - Luvas cirúrgicas (usadas por dentistas, médicos ou mesmo em casa) e preservativos podem conter farinha de trigo nas embalagens.

9 - Leia sempre os ingredientes dos rótulos, pois muitas fábricas ainda estão se adaptando à Lei 10.674 que obriga os fabricantes a avisar se o produto contém ou não glúten.

Figura 1: Cuidados com a contaminação

Fonte: www.riosemgluten.com.br

2.1.4 Servindo refeições para clientes com alergia ao glúten

Indivíduos que possuam a alergia ao glúten, costumam ser fregueses fiéis aos estabelecimentos que vendem alimentos adequados aos alérgicos, pois além de existirem poucos locais que estejam verdadeiramente aptos, existe a segurança que o local transmite ao portador da doença celíaca. Deve-se lembrar que não é somente retirar determinado ingrediente de uma receita, se quiser realmente vender

produtos sem glúten, é preciso garantir que eles realmente não tenham nenhum resquício destes alimentos, para isso é necessário que o estabelecimento siga alguns procedimentos.

- 1 Familiarize-se com os termos comuns usados para os principais alérgenos, como por exemplo: "caseína" para o leite, "albumina" para os ovos, ou "arachis" para o amendoim e, é claro, "glúten" para farinhas e massas/biscoitos.
- 2 Treine seus funcionários para que saibam identificar aqueles produtos que possam conter os alérgenos alimentares mais comuns.
- 3 Sempre leve em consideração todos os ingredientes e não apenas aqueles usados diretamente na preparação do prato. Ou seja, considere os ingredientes usados para enfeitar o prato, as molhos, temperos e as coberturas.
- 4 Sempre verifique todos os ingredientes presentes em produtos comprados/industrializados/semiprontos ou fornecidos por terceiros.
- 5 Não faça substituições de produtos ou ingredientes em um prato ou refeição sem antes avisar seus funcionários (garçons, por exemplo) e de anotar a mudança no cardápio. Um cliente acostumado a um determinado prato, antes apropriado e seguro para ele, não terá como adivinhar que a composição do mesmo mudou.
- 6 Não jogue fora as etiquetas dos produtos usados para preparar os pratos, elas poderão ser necessárias para verificar a presença ou não de um alimento inapropriado no produto.
- 7 Não compartilhe o uso dos utensílios na cozinha.
- 8 Não reutilize óleos que foram usados em outros alimentos ou frituras.
- 9 Não coloque o prato no mesmo forno, travessa, chapa ou grill que outros pratos que contenham o alimento não permitido.
- 10 Se possível, mantenha áreas separadas para a preparação dos pratos que não podem conter um (ou mais) ingrediente(s) perigoso(s). (www.specialgourmets.com)

Figura 2: Procedimentos seguros para se alimentar em restaurante no Brasil.

Fonte: Boletim Vida sem Glúten ano 11 - nº11 – Curitiba/2009

Após um estudo aprofundado sobre o glúten e a doença celíaca, a seguir será apresentado um estudo sobre o marketing social.

2.2 DEFINIÇÃO MARKETING SOCIAL

Marketing Social é uma estratégia de mudança do comportamento. Ele combina os melhores elementos das abordagens tradicionais da mudança social num esquema integrado de planejamento e ação e aproveita os avanços na tecnologia das comunicações e na capacidade de marketing. (KOTLER e ROBERTO, 1992, p. 25).

O marketing social é o projeto a implementação e o controle de programas que procuram aumentar a aceitação de uma ideia ou prática social num grupo-alvo. Utiliza conceitos de segmentação de mercado, de pesquisa de

consumidores, de configuração de ideias, de comunicações, de facilitação de incentivos e a teoria de troca, a de maximizar a reação do grupo-alvo. (Kotler, 1978, p. 288).

O objetivo do marketing social é criar uma imagem positiva de uma determinada empresa na mente do consumidor, através de ações construtivas à sociedade. Mas não somente isso, ela faz ações pelas comunidades, para um bem comum. (NEVES, 2001, pág. 17).

Segundo Kotler e Roberto (1992), o marketing social tem como objetivo o abandono de uma ideia ou de um comportamento adverso.

Já para Neves (2001), o marketing social planeja atividades para proteger e melhorar uma sociedade além do exigido, para assim, atender aos interesses econômicos de uma organização.

O marketing social tem como prioridade atender aos interesses de um grupo ou de uma sociedade, por mais que esta possa não ser do agrado de todos, produzindo assim um plano adequado para que ocorra a desejada mudança social. (KOTLER e ROBERTO, 1992, p. 27).

Dentre todas as áreas, a que envolve mais esforços por parte de todos os envolvidos é a área da saúde, por envolver campanhas de conscientização para a redução do uso de cigarros, aumentar a atividade física, melhorar a alimentação, alergias a alimentos, AVC, ataque cardíaco, etc. A finalidade dela é mudar o comportamento de uma sociedade, influenciar o voluntariado, a maioria dos esforços de marketing social é patrocinada por agências do setor público, departamento de saúde, entre outros. (KOTLER e LEE, 2008, p. 207).

Como cada grupo escolhido como alvo possui seu próprio conjunto de crenças, atitudes e valores, os programas devem ser elaborados e estruturados em torno das necessidades de cada segmento específico. (KOTLER e ROBERTO, 1992, p. 27).

Lembrando que o objetivo principal de cada campanha, é se envolver em ações que impliquem em responsabilidade social e ética, criando um diferencial. É necessário encarar o ato de caridade como um negócio que envolve muita pesquisa, definição de metas e o acompanhamento de resultados. O que se mede não é o resultado financeiro, mas os benefícios efetivos que poderão ser alcançados. (NEVES, 2011, P. 28).

Após estudar sobre o marketing social, o próximo ponto a ser visto será sobre o benchmarking.

2.3 BENCHMARKING

Segundo Camp (2002), o termo benchmarking significa medição, e esta pode ser realizada de duas maneiras, as chamadas práticas internas e externas, que devem ser medidas verbalmente, para adquirir as melhores práticas da indústria, alcançando assim, a superioridade, porém deve-se lembrar, que ele não estuda apenas a concorrência, mas um processo para averiguar se os líderes das indústrias estão monitorando adequadamente através da medição dos resultados. (CAMP, 2002, p. 8).

Um programa de monitoração de concorrentes bem organizados pode aumentar significativamente os lucros de sua empresa e protegê-la da perda de negócios para a concorrência. (Fuld, pág. 15, 1988).

Apenas através do constante monitoramento de nosso desempenho e de nossos competidores estaremos aptos a saber onde nos localizamos a qualquer tempo e momento. (DAVIS, AQUILANO E CHASE, 2001, p. 128).

Ele é um processo importante, já que auxilia na identificação da satisfação do cliente, essa satisfação está diretamente relacionada com a proporção da excelência da engenharia. (NEWSTROM E PIERCE, 2001, p. 284).

O benchmarking está diretamente relacionado com um planejamento estratégico para gestão de projetos e pode ter um grande efeito sobre a base corporativa dependendo da rapidez com que as mudanças são implementadas. (KERZNER, 2005, p. 303).

É o método que busca a melhor forma de maximizar os resultados de uma empresa. Ele é um processo contínuo de pesquisa que visa medir as várias práticas, dos concorrentes ou das empresas que são consideradas líderes de mercado. Ainda para o autor o chamado processo contínuo gerencia um auto aperfeiçoamento que deve ser realizado diariamente para que se torne eficaz; ele não pode ser feito um dia e no outro não, ele precisa ser contínuo pois muitas indústrias podem modificar suas práticas constantemente. Essas práticas se forem monitoradas constantemente podem garantir descobertas cada vez mais atualizadas e melhores; somente as

empresas que seguem o benchmarking com disciplina conseguem alcançar um desempenho superior aos demais. (CAMP, 2002, p. 8)

O benchmarking é um processo que pode ser executado internamente e externamente na empresa, com competidores e empresas de classe mundial. É importante que o pessoal da administração e as gerências estejam cientes de que ele não é uma técnica a ser utilizada em apenas uma área da empresa, mas, ser aplicada às demais funções em uma organização. Isso significa que o benchmarking pode ser utilizado para produtos, serviços e processos/práticas. (DAVIS, AQUILANO E CHASE, 2001, p. 128).#

Já na visão de Camp (2002), o benchmarking pode ser aplicado nas diversas áreas de uma empresa como, por exemplo, nos produtos e serviços básicos, na fabricação de produtos e nas práticas e métodos de processos de apoio, que visa levar de forma eficaz os produtos e serviços aos clientes satisfazendo suas necessidades, ele vai além de uma análise competitiva tradicional, não apenas para revelar quais são as melhores práticas mas obter uma clara compressão das práticas usadas. (CAMP, 2002, p. 9).

Para Davis, Aquilano e Chase (2001), o benchmarking não deve estar limitado apenas aos competidores diretos e sim focar naquelas funções ou operações de empresas ou organizações que alcançaram um status de classe mundial em determinada operação.

Em contrapartida Camp (2002) diz que o benchmarking não deve visar a somente os concorrentes diretos, pois esta escolha pode se tornar um grande erro, já que as práticas utilizadas por eles podem ter um resultado abaixo do esperado. Um estudo deve ser realizado para a escolha das empresas que vão ser utilizadas como parceiras. (CAMP, 2002, p. 9).

Benchmarking é um processo de avaliação de resultados em medida comparativa de desempenho. Ele identifica e descreve habilitadores de processo, as práticas que levam ao desempenho excepcional. (NEWSTROM E PIERCE, 2001, p. 283).

As metas são precisas, mas a quantificação deve basear-se no cumprimento de um marco de referência. Uma meta realista incorpora aquilo que pode ser atingido dentro de um tempo determinado. (CAMP, 2002, p. 13).

As metas que são estabelecidas, através das melhores práticas, são projeções para o futuro, e para atingir o seu cumprimento pode levar anos. As referências estabelecidas podem ser um bom indicativo a qual caminho seguir, ao invés das medidas operacionalmente quantificáveis que podem ser atingidas imediatamente. Um bom estudo de benchmarking pode indicar que o valor de um produto deve ser diminuído, para assim satisfazer as necessidades dos clientes. (CAMP, 2002, p. 13).

Como visto anteriormente, o benchmarking se tornou uma importante alternativa para a implantação de melhoria da qualidade em organizações de todos os tipos. A partir disto, a seguir, será mostrado como que uma pequena mudança social pode auxiliar as pessoas que possuem a doença celíaca.

2.4 MARKETING SOCIAL E A DOENÇA CELÍACA

Como visto anteriormente, o marketing social tem por objetivo mudar o pensamento de uma sociedade em relação a várias carências relacionadas a higiene, saúde pública, trabalho, educação, habitação, drogas, transportes e nutrição. Essas carências sociais precisam de uma boa ação social para mudar o comportamento das pessoas em relação aos problemas que afetam o mundo.

Segundo Kotler e Roberto (1992), muitas campanhas de mudança social, tem por finalidade passar novas informações ao público, sendo abordados diversos assuntos que são comentados na mídia, para elevar o nível de consciência das pessoas e mudar seu posicionamento sobre determinados assuntos. Os autores afirmam também que as campanhas voltadas para ações sociais não querem somente as informações do público alvo escolhido, mas que elas façam algo concreto sobre o assunto, divulgando o mesmo para diferentes grupos de pessoas, como, por exemplo, as campanhas de vacinação. Outro objetivo ressaltado por eles é a indução de pessoas a um outro comportamento para seu próprio bem estar, como parar de fumar, beber, hábitos de alimentação saudável, etc. (KOTLER e ROBERTO, 1992, p. 26).

Para Vaz (1995), o marketing social é uma modalidade da ação mercadológica institucional que tem como objetivo principal atenuar ou eliminar os problemas sociais, as carências da sociedade relacionadas principalmente às

questões de higiene e saúde pública, de trabalho, educação, habitação, transportes e nutrição.

Atualmente o número de diagnósticos da doença celíaca vem aumentando muito no Brasil e, este número tende a crescer cada vez mais, necessitando de uma mudança de comportamento com relação a essa alergia, a orientação é o primeiro passo para que as pessoas passem a conhecê-la de forma mais abrangente e assim poder ajudar de alguma forma os estabelecimentos alimentícios.

Hoje, sabe-se que para o celíaco a opção mais segura é preparar seu alimento em casa, pois é um ambiente com mais controle e passível de ser livre de glúten. Porém sabe-se que com a correria do dia a dia isso não é possível, fazendo com que essas pessoas recorram a alimentação fora de casa, encontrando diversos obstáculos, como não encontrar uma opção sem glúten no menu, ou até mesmo, chegam a ingerir, sem saber, algum alimento contaminado com glúten, seja por meio de ingredientes ocultos, como temperos ou óleos, ou por utensílios com resíduos de glúten, ocasionando sérios problemas à saúde desse indivíduo, por menor que seja essa contaminação as consequências para um celíaco são muito sérias e devem ser tratadas com muita responsabilidade. Por isso existe a necessidade de uma orientação aos estabelecimentos alimentícios de como preparara de forma adequada alimentos sem glúten.

A seguir, será feito um estudo, para mostrar como que o benchmarking será utilizado como método de pesquisa.

3 PESQUISA DE CAMPO

A pesquisa de campo se caracteriza através de um benchmarking das melhores práticas utilizadas ao redor do mundo. Como visto no item 2.3, o Benchmarking é um processo contínuo de medição de produtos, serviços, atividades e práticas de uma empresa em relação aos seus concorrentes que estão em melhor colocação no mercado ou as que são reconhecidas pela sua liderança.

Sendo assim, o processo de benchmarking procura centralizar em pontos de referência, para efetuar uma comparação e melhorar o rendimento dos aspectos a serem medidos. Ele sugere um processo bem estruturado que identifique o que precisa ser melhorado, investigando oportunidades de melhorias internas e externas; é um processo de aprendizagem, pois não se trata de algo que possa ser aplicado diretamente, mas de adaptar às melhores práticas na empresa.

O benchmarking é dividido em 4 quatro métodos que são os mais utilizados pelas empresas atualmente, (benchmarking: interno, competitivo, genérico e funcional).

Independente do método que será utilizado, é necessário ter em mente o objetivo principal da metodologia que será utilizada, para definir os planos que auxiliem a empresa a atingir seus principais objetivos.

Tendo em vista o objetivo deste trabalho, que é o de estudar como a doença celíaca é abordada em 4 Associações, que são respectivamente, a Assistência ao Celíaco da Argentina (ACELA), Associação dos Celíacos da Catalunha (ACC), Associação dos Celíacos do Canadá (ACC) e (Associação dos Celíacos da Itália (AIC). O método que melhor se encaixa é o Benchmarking Funcional, pois ele compara funções específicas dentro da própria organização, compara empresas que tenham os mesmos interesses, tentando identificar tendências de produtos e serviços; uma grande vantagem dessa abordagem, segundo ZAIRI (1995), é a facilidade de ganhar acesso às informações de empresas que não competem diretamente entre si, não representando nenhuma ameaça entre elas. A finalidade deste trabalho é mostrar como a doença celíaca é vista pelos países citados acima, como um celíaco se alimenta, se ele consegue comer fora, como o governo os auxilia, como a sociedade os enxerga, pois, como já foi abordado nessa monografia, no Brasil é muito difícil que um celíaco consiga comer fora tranquilamente, e isto ocorre, porque existe o problema da falta de informação sobre questões importantes

dessa alergia alimentar, e isso não acomete somente a população, mas equipes da área da saúde; tendo em vista esse problema a doença celíaca deve ser encarada de maneira séria e objetiva pelos órgãos competentes, para que as informações necessárias cheguem ao maior número possível de pessoas e ela passe a ser encarada como uma alergia alimentar comum.

3.1 ACELA – ASSISTÊNCIA AL CELÍACO DE LA ARGENTINA



Figura 3 - Logo Associação da Argentina

Fonte: <http://www.aceia.org.ar/aceia.swf>

Há 35 anos um grupo de mães começou a se reunir nos corredores de dois hospitais, Pedro de Elizalde e Hospital de Crianças Ricardo Gutiérrez, para dividir com as outras mães as angústias de receber o diagnóstico de doença celíaca. Esse grupo de mães se encontrava para dividir seus medos, ansiedades, angústias e desesperos e assim se viram unidas com o intuito de melhorar a qualidade de vida de seus filhos celíacos. No começo, elas se reuniam para conversar com os profissionais de saúde, para ouvir conselhos dos médicos que diagnosticavam a doença.

Após muita luta, em 1983, foi fundada a Assistência ao Celíaco da Argentina (ACELA), que é formada por celíacos e familiares e aconselhado por médicos e líderes gastroenterologistas. Como o trabalho realizado pela Associação começou a ser bem reconhecido, ela foi crescendo e hoje tem mais de 60 filiais fundadas em todo país.

Em 1984, os alimentos sem glúten começaram a ser analisados pelo Instituto Nacional Food and Drug Administration (INAME). No mesmo ano foi publicado um Guia de Alimentação Saudável para os celíacos, que é exportado mensalmente, sob a supervisão do Conselho de Nutrição Andrea Gonzalez e Bioquímicos especializados.

Este livro, possui mais de 160 páginas e é impresso em formato de bolso, que é fornecido com uma taxa de adesão para todos os celíacos e gratuitamente aos pacientes carentes.

E neste ano também foi criado o Acelito, que é um livro dedicado às crianças, que pode ser levado para a escola, aniversário ou para qualquer outro lugar.

O Reino Unido era proprietário do símbolo internacional “sem glúten”, mas em 1988 permitiu que outros países pudessem patentear-lo. A ACELA pediu que fosse utilizado gratuitamente o símbolo Internacional, somente em mercadorias legais, porque para os Argentinos a comida é um remédio.



Figura 4 - Símbolo Internacional sem Glúten

Fonte: <http://bit.ly/PxwnyH>

A ACELA já lançou três livros de receitas doces e salgadas, e os primeiros livros foram dirigidos especialmente para os celíacos e seus familiares.

A Associação é pioneira da América latina e tem sido exemplo para outros países, e trabalham juntamente com a Associação do Brasil (ACELBRA), Associação do Uruguai (ACELU), Associação do Paraguai (FUPACEL), Associação do Chile (COACEL), que em junho de 2007 foi integrada a Associação do México.

Em maio de 2002 foi criado o Dia Internacional do Celíaco, que é comemorado uma vez por ano com uma Maratona “Para uma Alimentação Saudável”, que visa a arrecadar fundos para comprar materiais de pesquisa para o Centro de Pesquisa da Doença Celíaca.

Há 35 anos os encontros servem também para procurar empresas que fazem alimentos, para que elas comecem a produzir produtos para uma dieta isenta de glúten, e falar com economistas para ter um guia sobre elaboração de alimentos para celíacos. Nesse tempo, a ACELA orientou sobre a alimentação sem glúten, e o que as mães podem cozinhar para seus filhos.

No ano de 2009 os argentinos celíacos ganharam uma grande aliada, a Câmara dos Deputados do Congresso Nacional sancionou a “Lei Celíaca”, que

pretende proporcionar uma melhor qualidade de vida às pessoas que possuem essa alergia alimentar. Quem trouxe essa melhoria a população foi Rolando Gail, ele descobriu a doença aos 53 anos, e desde então estuda para melhorar a qualidade de vida dos celíacos, ele faz parte do Grupo Promotor da Lei Celíaca que é formado por celíacos; seus familiares e amigos que se organizaram a fim de conseguir uma lei que defenda os direitos das pessoas afetadas por essa doença; após muita luta em dezembro de 2009 a lei foi aprovada.

Ela é dividida em vários artigos, mas os benefícios aos celíacos estarão baseados em 4 pilares:

- 1) Todos os alimentos apropriados aos celíacos deverão conter a inscrição "Sin TACC" (sem trigo, aveia, cevada e centeio);
- 2) Elaboração de um guia explicativo de diagnóstico e tratamento e organização de rede de serviço em hospitais;
- 3) Inclusão da doença celíaca na cobertura dos planos de saúde, com o objetivo de garantir a detecção e tratamento da doença;
- 4) Criação de campanhas educativas que permitam o aumento do número de diagnósticos, na Argentina estima-se que existam cerca de 400.000 celíacos porém apenas 25.000 são diagnosticados;

As pessoas que possuem a doença celíaca receberam a partir do dia 10/04/2012 um auxílio por obras sociais e ajuda em dinheiro para atender parte dos custos dos alimentos especiais por indicação médica.

Sendo assim, o ministério da saúde criou a resolução n^o 407/2012, publicada na data acima e tendo acordo com as entidades alcançadas pelo artigo 9^o da Lei 26.588, deverá ser fornecido a cada pessoa um auxílio no valor de \$ 215,00 para a compra de farinhas e pré-misturas. Esse valor deverá ser atualizado regularmente.

Esse foi um importante passo para ampliar o acesso à saúde, essa resolução foi criada pelo aumento do número de casos da doença e o alto preço dos produtos em relação aos convencionais. Essa decisão vai aliviar o bolso de muitas famílias de baixa renda. Estima-se que existam 1 em cada 100 pessoas com alergia ao glúten na Argentina.

A Comissão Nacional de Alimentos, em 2010, definiu que alimentos sem glúten devem conter até 10 miligramas de glúten por quilo de alimento para poder ser considerado apto às pessoas celíacas. Assim, a Argentina se tornou o país com

o mais alto padrão de qualidade dos alimentos sem glúten; nos outros países o valor é de até 20 miligramas por quilo de alimento.

Para auxiliar no conhecimento da doença celíaca três amigos criaram a revista Aglutenados, que visa a passar informações com rapidez e precisão nos lugares onde pode-se comprar ou consumir produtos sem glúten, ou até mesmo acessar serviços específicos como: médicos, psicólogos, nutricionistas, e etc. A intenção é concentrar em um único lugar informações básicas como conselhos e adicionar a cada nova edição (trimestral) questões de desenvolvimento aos celíacos e lugares apropriados para se alimentar tranquilamente. (Apêndice A, pág. 53-62).

Para auxiliar os portadores da doença celíaca e deixá-los mais tranquilos com relação a comer fora de casa, a Associação dos Celíacos da Argentina criou um guia para capacitação de restaurantes. (Apêndice B, pág. 63-67)

Ainda com este foco “comer fora de casa”, a Associação com a colaboração da secretaria de turismo de Buenos Aires, criou um guia direcionado aos profissionais de cozinha que trabalham em restaurantes, bares, confeitarias e afins, este guia, mostra as barreiras sociais que os portadores desta alergia enfrentam, os alimentos proibidos, alimentos duvidosos, os alimentos aptos para uma dieta segura, outras fontes de consulta de alimentos livres de glúten, como manipular corretamente os alimentos, medidas para não haver contaminação e um guia rápido de como cozinhar para uma pessoa que tem alergia ao glúten. (Apêndice C, pág. 68-76).

Depoimento de Mírian Socal Barradas celíaca que mora em Buenos Aires (Argentina). “Existem muitas lojas de produtos naturais chamadas de (dietéticas), que vendem produtos aptos para celíacos, em todas as lojas possui ao menos algum item, mas em algumas parecia um verdadeiro paraíso de tantas opções. Em Buenos Aires, existe muita consciência em relação a essa doença, até porque a associação de lá faz um trabalho muito forte de conscientização, é só dizer “yo soy celíaca” e as pessoas sabem do que se trata. Com relação a comer fora, é muito tranquilo, pois os estabelecimentos que são considerados aptos possuem um selo que pode ser facilmente identificado e, em seus cardápios existe a identificação dos pratos que o celíaco pode comer”.



Figura 5 - Estabelecimento apto para celíacos

Fonte: <http://www.serendipiabakery.com/tag/viagem/>



Figura 6 - Estabelecimento apto para celíacos

Fonte: <http://bit.ly/S9Hh1u>



Figura 7 - Produtos aptos para celíacos em destaque

Fonte: <http://bit.ly/S9Hh1u>

3.2 ASSOCIACIÓ CELIACS DE CATALUNYA



Figura 7 - Logo da Associação da Catalunha

Fonte: <http://www.celiacscatalunya.org/cat/>

A Associação dos Celíacos da Catalunha (ACC) é uma unidade da Espanha que foi fundada em 1978 sem fins lucrativos, com o objetivo de oferecer apoio e informação para as pessoas com doença celíaca e dermatite hepertiforme, ela se dedicada principalmente a atender às necessidades desse pequeno grupo de pessoas. Em 1976 um grupo de mães, pais e médicos do Hospital Sant Joan de Deu de Barcelona, unidos por um problema em comum, decidiram se organizar para aprofundar as pesquisas da alergia ao glúten e melhoria da qualidade de vida das pessoas afetadas.

A ACC publica uma revista para instituições de saúde, escolas, restaurantes, e etc, organiza palestras, conferências com médicos, psicólogos, nutricionistas, tecnólogos de alimentos, oferece aulas de culinária e grupos de autoajuda, apoiam e colaboram com pesquisadores da área médica, que estejam interessados sobre essa área.

Uma vez que o diagnóstico seja positivo da doença celíaca, existem as associações que partilham conhecimentos, experiências, aulas de culinária, palestras, atualização sobre alimentos e fabricantes especializados em dietas especiais vendidos na Espanha e produtos de consumo padrão.

Na Espanha os portadores de doença celíaca recebem uma ajuda financeira em apenas quatro regiões (Castilha-La Mancha, Navarra, Valência e Extremadura), e devem também cumprir certos requisitos.

Castilha-La Mancha, conforme o ministério da saúde, todos os celíacos desta comunidade podem ter acesso a ajuda econômica no valor de 300€ por ano. Em Navarra de acordo com o ministério da Previdência Social, o apoio é dado às

famílias que tenham um ou mais pacientes diagnosticados com a alergia, e que ganhem pouco mensalmente, seu valor não passa de 90 euros por mês. Já Valecia e Extremadura oferecem lotes de produtos para pacientes com a enfermidade e que tenham poucos recursos econômicos. Em outras partes da Espanha não existe este auxílio, sendo que uma pessoa com esta enfermidade gasta em média 1.500 euros por ano, a luta está sendo em defender, a necessidade da ajuda financeira à população de baixa renda.

A Federação das Associações de Celíacos da Espanha (FACE) foi legalmente estabelecida em 27 de junho de 1994, ela atua no Estado e é sem fins lucrativos. Ela é composta por 17 associações de caráter regional. O objetivo principal é coordenar o trabalho das Associações defendendo seus direitos, a fim de impulsionar as ações e melhorar os objetivos comuns.

O selo de qualidade “Controlado por FACE” (Federação das Associações de Celíacos da Espanha) é uma forma de garantir que os produtos que tenham esse selo passaram por todos os requisitos estabelecidos pela FACE, em relação ao nível máximo de glúten, que é considerado seguro para os celíacos, para controlar esses níveis de glúten os produtos são enviados para laboratórios credenciados pelo ENAC, ou qualquer outra agência. O limite estabelecido de glúten é de 10 ppm (mg/kg).

A certificação controlada pela FACE foi criada em 1999, para que as empresas que produzem alimentos apropriados à dieta sem glúten garantam o cumprimento da qualidade dos seus produtos para que os Celíacos possam comer sem medo.



Figura 8 - Símbolo dos produtos que não contém glúten criado pela FACE

Fonte: <http://bit.ly/SyRnVD>

No dia 25 de outubro de 2011 foi publicado um regulamento público (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho.

O objetivo deste regulamento é buscar um nível elevado de proteção da saúde dos consumidores e assegurar seu direito à informação, para que os mesmos possam garantir seu direito e possam tomar decisões com conhecimento de causa.

Com relação aos produtos alérgenos as informações sobre os ingredientes utilizados devem estar bem visualizados com tipografia clara que se distingue do resto, se não houver lista de ingredientes é obrigatório que tenha as palavras “contém” seguido da substância ou produto que pode causar alguma alergia

A partir das redes sociais e blogs, um grupo desenvolveu a “Iniciativa Legislativa Popular” que visa promulgar uma lei que proteja os celíacos Espanhóis. Um grupo composto por sete pessoas se uniu em parceria para a realização desse projeto, inicialmente deixaram na mão das associações, porém sabe-se que este trabalho não seria viável, e só um trabalho meticuloso de algumas pessoas e com a ajuda de especialistas na área de direito pode gerar algum resultado positivo. Essas pessoas são altruístas, que tem trabalhado duro para dar forma ao projeto, no dia 12/02/2012, foi apresentado ao Congresso.

Esta lei se apoiará em pontos importantes e necessários como:

- Saúde: será obrigatório ter meios para obter o diagnóstico precoce, bem como um acompanhamento adequado da doença e também poderão ser lançados programas de investigação a segurança alimentar.

- Educação à integração social e hoteleira: é necessário que hotéis se especializem e que tenham um certificado de manipulação de alimentos, para isso é importante que eles tenham um curso sobre a dieta livre de glúten.

- Tributação: é essencial a redução do imposto sobre o valor acrescentado (IVA), para pães e farinhas sem glúten, comparando o IVA sobre a farinha e pão normal.

No dia 01/10/2012, segundo a Federação das Associações dos Celíacos da Espanha (FACE), a Ministra da Saúde, Serviços Sociais e Igualdade, Ana Mato, comprometeu-se com a Câmara dos Representantes para reduzir o valor do IVA do pão sem glúten, de 10% a 4% do valor atual. Para que este pequeno passo histórico virasse realidade houve um imenso trabalho em conjunto, que deve ser compartilhado por toda a comunidade celíaca.

Em julho de 2008 uma nova legislação europeia (Regulamento (CE) nº 41/2009) da Comissão estabelece um limite segundo o grau de intolerância ao glúten dos consumidores afetados pela doença celíaca. Esses limites seguem os padrões adotados pela Comissão do Codex Alimentarius, que é um código alimentar que engloba uma série de regras gerais e específicas relativas à segurança alimentar, formuladas com o intuito de proteger a saúde dos consumidores e assegurar práticas justas no comércio alimentar. (EUFIC – European Food Information Council).

Os produtos sem glúten, devem conter menos de 20ppm depois de pronto para comercialização, esta rotulagem específica aplica-se a todos os gêneros alimentícios. Esta legislação entrou em vigor no dia 01/01/2012.

No site da FACE, eles divulgam uma pequena lista dos cuidados que os celíacos devem ter ao ir a restaurantes e bares.

Restaurantes:

- Diga ao garçom ou ao *maître* que você é portador de doença celíaca, e que sua alimentação não deve conter trigo, cevada, centeio e aveia;
- Conversar sobre os pratos que o estabelecimento serve, para comer com segurança;
- Não hesitar em perguntar os ingredientes utilizados para preparar o prato de sua escolha;
- Há pratos que são naturalmente livres de glúten no cardápio dos restaurantes (saladas, peixes, e carnes grelhadas, tortilhas naturais, sobremesas naturais, frutas, etc.), basta perguntar à equipe como foi elaborado e que ingredientes foram utilizados;
- Se o prato é grelhado, solicite uma panela limpa, pois a mesma pode ter sido utilizada para a preparação de outro alimento, resultando em uma contaminação cruzada;

Bar:

- Diga ao garçom que você é celíaco e que não pode consumir diversos alimentos;
- Todos os alimentos - pergunte sobre os ingredientes utilizados;
- Você pode pedir tábuas de queijo, presunto, alimentos enlatados (mexilhões, vieiras, moluscos, etc.).

- Todos os refrigerantes, sucos, vinhos e algumas bebidas, podem ser consumidos sem medo;

A FACE entrou em contato com algumas redes de restaurantes nacionais, mostrando que é conveniente que eles deem uma atenção especial aos clientes celíacos para que eles possam comer com tranquilidade.

Ainda com trabalho de conscientização a Federação das Associações dos Celíacos da Espanha criou a revista Mazorca, que é uma revista semestral com conteúdos médicos, legislativos, dietéticos, gastronômicos, etc., dirigida a comunidade celíaca e a todas aquelas pessoas interessadas em saber mais sobre essa alergia, que afeta cerca de 40.000 pessoas na Espanha.



Figura 9 - Revista feita pela FACE sobre a doença Celíaca

Fonte: <http://goo.gl/Q2mU1>

3.3 CANADIAN CELIAC ASSOCIATION



Figura 11 - Logo Associação do Canadá

Fonte: <http://www.celiac.ca/>

A Associação dos Celíacos do Canada se dedica a diagnosticar a doença celíaca e a melhorar a qualidade de vida dos alérgicos. Como visão para o futuro eles pretendem encontrar a “cura” para a alergia ao glúten.

Para oferecer o devido apoio, são realizados programas de conscientização, educação, defesa e pesquisa. Os frequentadores da Associação são especialistas dos corredores dos supermercados e restaurantes, na criação de uma cozinha própria, na comunicação com os cuidadores, tudo é feito para amenizar as necessidades dos celíacos.

Como é uma organização sem fins lucrativos, o apoio e ajuda financeira depende dos associados.

Ao entrar como membro a pessoa recebe:

- Um livro que explica de uma maneira clara e compreensível sobre a alergia ao glúten;
- Uma cópia de um dicionário de bolso;
- Um boletim nacional com notícias sobre a doença celíaca,
- Recursos atuais e precisos sobre a doença celíaca e dermatite hepertiforme;
- Informações sobre produtos e alimentos sem glúten;
- Oportunidade de contribuir para a pesquisa sobre a doença celíaca;
- Informações sobre lugares onde comprar e comer;
- Descontos de alguns fornecedores de alimentos sem glúten;

A Associação recebe ajuda de advogados para:

- Garantir se os rótulos de alimentos informam a existência de glúten;
- Ajuda financeira do governo para as pessoas que acabaram de receber o diagnóstico da doença celíaca;
- Segurança dos produtos livres de glúten;
- Conscientização pública e compreensão para tornar a vida de um celíaco mais fácil e segura;
- Conscientização de médicos para garantir que o diagnóstico seja o mais precoce possível;

A Associação de Celíacos do Canadá tem um programa que eles chamam de “Programa de Certificação sem Glúten”, para ajudar os consumidores a identificar os produtos que são seguros para o consumo, sendo ele o único órgão a autorizar uma

empresa a usar o logotipo do Gluten-Free Certification Program – (GFCP). Existe um grupo chamado The Allergen Control Group – (ACG) controle de alérgenos que controla o programa em nome da associação. Sua função é elaborar relatórios com recomendações e enviá-los à Associação.



Figura 12 - Certificado sem Glúten

Fonte: <http://www.celiac.ca/>

Para que a empresa faça parte desse sistema existem quatro passos a serem seguidos.

- Desenvolver equipamentos livres de glúten.
- Possuir uma auditoria especialmente treinada.
- Pedir a Associação autorização para a utilização do símbolo GFCP.
- Possuir uma auditoria para confirmar se a empresa está cumprindo os requisitos.

Este sistema existe para que haja uma redução no risco de contaminação dos alimentos.

A fim de satisfazer os requisitos do GFCP que são as seguintes:

- Não deve haver resquício algum de glúten;
- Estar dentro de um programa de fabricação padrão utilizado no Canadá para fazer o alimento de forma segura e que as instalações estejam adequadamente certificadas, para que atendam os requisitos de segurança do alimento;
- Os produtos devem cumprir os requisitos da “certificação sem glúten”, e regulamentos de rotulagem a Agência Canadense de Inspeção de Alimentos.

Com todas essas garantias os consumidores podem ficar tranquilos, que todos os produtos que levam o logotipo GFCP foram feitos por fabricantes que

minimizaram o risco de uma contaminação por glúten.

Cerca de três milhões de canadenses têm a doença celíaca e sensibilidade ao glúten; no dia 4 de agosto de 2012 começou a vigorar a nova legislação federal sobre a rotulagem dos alimentos pelo Ministro da Saúde Leona Aglukkaq e o membro do parlamento Royal Galipeu. Essa nova lei exige que no rótulo esteja claramente especificado todos os ingredientes utilizados na fabricação de um determinado alimento. Para que esse alimento seja considerado sem glúten ele deve conter menos de 20ppm, isto é, 20 partes por milhão de glúten na sua composição, com esta nova lei os celíacos não precisam mais se preocupar se o fabricante está escondendo o glúten nos ingredientes,

A Associação dos celíacos do Canadá pressionou durante 20 anos para conseguir que essa mudança fosse feita e por isso merece um grande crédito por sua implementação.

A nova regulamentação exige rotulagem adicional, e um reforço de rotulagem exigindo uma linguagem mais clara e objetiva no rótulo qualquer ingrediente com glúten adicionado deve se claramente visualizado.

A CCA criou para seus associados e para as pessoas que fazem a dieta do glúten, por causa de uma série de outros fatores, um dicionário de bolso que está em sua 3ª edição, de fácil manuseio e transporte, tem cerca de 400 alimentos e ingredientes alimentares e mais de 300 aditivos, em ordem alfabética, ele foi criado principalmente para ajudar as pessoas na hora da compra.

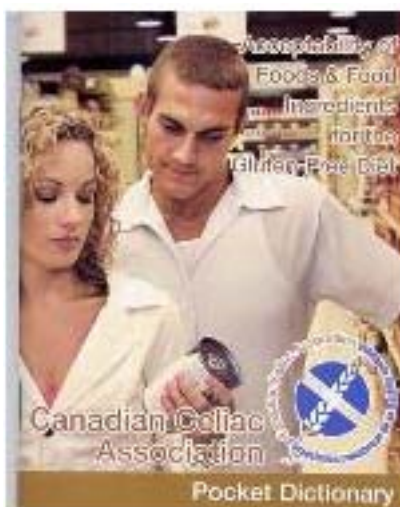


Figura 10 - Dicionário de Bolso

Ainda, na área da saúde, em 1983, foi criada a empresa “Glutino”, que é especializada na fabricação e distribuição de produtos sem glúten. Sua principal missão é fornecer produtos sem glúten, saudáveis e uma boa qualidade de vida para as pessoas intolerantes ao glúten.

Por ser uma empresa pioneira em fabricar esse tipo de produto ela está sempre empenhada em criar os melhores alimentos sem glúten com ingredientes da mais alta qualidade. Seu processo de controle de qualidade é muito rigoroso, todos os produtos passam por um longo processo de testes internos, uma amostra é coletada e enviada para um laboratório externo para passar por mais testes, para verificar se os alimentos estão com menos de 20 ppm de glúten, essa quantidade, segundo estudos, não faz mal a um celíaco, é tolerada pelo organismo sem grandes problemas.

Segundo informações cedidas por Lisa Williamson (celíaca, mora na cidade de Pointe-Claire, Quebec, Canadá), através da rede social facebook no dia 11 de outubro de 2012, existe um aplicativo chamado “CeliacFeed” para Iphone e Ipod, pelo qual pode-se localizar de forma inovadora, restaurantes e estabelecimentos que fornecem produtos sem glúten.

Ele pode ser comparado a uma rede social, onde se pode compartilhar experiências, adicionar recomendações dos estabelecimentos visitados. O aplicativo utiliza o GPS do Iphone ou Ipod para localizar o restaurante mais próximo do local onde a pessoa está, tomando como base as recomendações de outros usuários. Por ter sido feito a partir de um GPS, ele pode ser utilizado em outras cidades, inclusive países. (Anexo C, pág. 77).

Segundo Bonnie (celíaca, mora na Cidade de Thunder Bay – Canadá) através da rede social facebook no dia 12 de outubro de 2012, a ACC criou um guia que foi distribuído a alguns restaurantes, informando os cuidados que eles devem ter com os alimentos e com os utensílios de cozinha utilizados para o preparo de alimentos sem glúten os cuidados que devem ser seguidos para não haver a contaminação cruzada no preparo dos pratos; o guia também informa os cuidados que os funcionários devem ter no manuseio dos alimentos para celíacos. (Anexo D, pág. 78 e 79).

Depoimento de Bonnie Knott, celíaca, “Não são todos os estabelecimentos que têm a cartilha para os celíacos, mas as pessoas o acham com grande facilidade. Ela informa que os celíacos têm muito a comemorar, pois aconteceram muitas

mudanças durante os anos, muitas vitórias estão sendo alcançadas para a melhoria da qualidade de vida dos alérgicos ao glúten”.

Depoimento de Mírian Socal Barradas, celíaca, mora em Buenos Aires (Argentina), ficou durante um mês em Vancouver. “Primeiramente houve um período de adaptação, mas no geral era tranquilo... existiam coisas DELICIOSAS em qualquer supermercado e havia uma rede de mercados chamada Whole Foods, só de comida natural... aquilo era o paraíso, corredores e freezers cheios de comida sem glúten, tudo muito bom, fora que em Vancouver havia padarias específicas sem glúten, vários restaurantes com menu especial.

3.4 ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA



Figura 11 - Logo Associação Italiana

Fonte: <http://www.celiachia.it/home/HomePage.aspx>

A Associação dos Celíacos da Itália foi fundada em 1979 com os seguintes objetivos:

- Cuidar dos associados celíacos e dar a devida orientação a eles e seus familiares.
 - Informar a comunidade médica sobre a possibilidade de diagnósticos
 - Estudo dos problemas da doença celíaca com a colaboração da Sociedade Italiana de Pediatria Gastroenterologia e Hepatologia (SIGENP) e da Sociedade Italiana de Gastroenterologia (SIGE).
 - Estimular a pesquisa científica em três direções: genética, imunológica e clínica.
 - Sensibilizar as estruturas políticas, administrativa e sanitária.
- Após alguns anos, a Associação atingiu alguns objetivos importantes:
- Distribuição gratuita de produtos sem glúten para os celíacos que foram diagnosticados pelo Serviço Nacional de Saúde.
 - Isenção do serviço militar
 - Criação de uma rede de contatos entre os restaurantes informados sobre a doença celíaca.

AIC é membro da Association of European Coeliac Societies (AOECS), desde 1999 e foi estruturada como uma Federação das Associações Regionais. As 19 associações espalhadas pelo território nacional, constituem a assembleia federal.

Em março de 2006 o Ministério da Saúde divulgou dados de que foram diagnosticados 60.000 casos da doença na Itália, estima-se que hoje o número chegue a 100.000 casos diagnosticados.

Já pelos dados divulgados pela AIC existem mais de 60.000 membros cadastrados, sendo que em média entram 5.000 novos membros por ano, tomando como base o número de habitantes da Itália que é 60,74 milhões (dado divulgado pelo site: sua pesquisa.com).

Penetrazione soci 2011 (= n° abitanti / n° soci)			ANDAMENTO N° SOCI AIC NEGLI ANNI													% soci sul totale 2011	Variazioni % sul 2010
REGIONE	ABITANTI	p	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011		
Abruzzo e Molise	1.659.127	890	339	459	557	703	836	1023	1171	1429	1598	1701	1798	1857	1865	3,0%	0,4%
Alto Adige	491.328	991	120	150	150	270	310	340	316	357	404	451	453	503	496	0,8%	-1,4%
Basilicata	588.879	1476	131	170	209	226	142	205	170	265	359	384	433	410	399	0,6%	-2,7%
Calabria	2.009.330	1382	251	382	567	677	811	895	1028	1115	1190	1331	1432	1580	1454	2,3%	-8,0%
Campania	5.824.682	1526	833	1178	1766	1812	2178	1900	2400	3050	3470	3585	2900	3143	3816	6,1%	21,4%
Emilia Romagna	4.395.569	612	1217	1810	2013	2413	2953	3284	3202	4000	4777	5733	6246	6726	7183	11,6%	6,8%
Friuli V.G.	1.234.079	872	210	354	504	658	763	857	970	1061	1147	1174	1284	1324	1415	2,3%	6,9%
Lazio	5.681.868	988	1578	2100	2600	3050	3640	3500	3765	4117	4450	4957	5156	5707	5749	9,3%	0,7%
Liguria	1.615.986	729	516	950	898	1074	1185	1208	1300	1503	1772	1959	2088	2225	2218	3,6%	-0,3%
Lombardia	9.826.141	933	3492	4106	4767	5523	6436	7180	7869	8491	9379	10227	10847	11580	10529	17,0%	-9,1%
Marche	1.559.542	1273	300	350	456	596	702	815	914	969	1107	1143	1315	1382	1225	2,0%	-11,4%
Piemonte V.A.	4.574.096	850	1010	1410	1850	2200	2719	3205	3116	3532	3939	4273	4727	5161	5383	8,7%	4,3%
Puglia	4.084.035	1024	971	1600	1270	1539	1848	2090	2350	2518	2798	3300	3528	3992	3990	6,4%	-0,1%
Sardegna	1.672.404	2336	363	607	686	813	835	847	814	763	784	775	847	704	716	1,2%	1,7%
Sicilia	5.042.992	1974	942	1403	1252	1760	2270	2027	2348	2476	2640	2905	2901	2705	2555	4,1%	-5,5%
Toscana	3.730.130	515	1300	1500	1873	2102	2387	2770	2991	3597	4750	5177	5809	7166	7246	11,7%	1,1%
Trentino	536.932	599	153	195	278	385	391	450	558	594	606	666	761	858	897	1,4%	4,5%
Umbria	900.790	1076	123	180	224	295	376	442	518	553	570	651	745	806	837	1,3%	3,8%
Veneto	4.912.438	1187	870	1100	1275	1546	1858	2100	2510	2615	2950	3250	3625	3885	4137	6,7%	6,5%
TOTALE ITALIA	60.340.328	972	14719	20004	23195	27642	32640	35138	38310	43005	48690	53642	56895	61714	62110	100,0%	0,6%
incremento % sull'anno precedente				36%	16%	19%	18%	8%	9%	12%	13%	10%	6%	8%			

N.B. I dati della popolazione italiana sono ISTAT del 1° Gennaio 2010

Figura 12 - Dados número de membros Associação Italiana

Fonte: <http://bit.ly/NweUdb>

Segundo o site da Associação Italiana a difusão de informações e auxílio do governo aos celíacos são veementes por conta da grande incidência de casos da doença nesse país, tendo em vista que a base da pirâmide alimentar é composta por grãos como o (trigo, centeio, cevada, etc.) que trazem o glúten em sua composição.

Decorrente dessa realidade, o governo Italiano promulgou uma série de normas que reconhecem a doença celíaca como uma “doença social”, já que o acesso a restaurantes, por exemplo, torna-se limitado por uma série de ocorrências

com ingredientes que possuem glúten, bem como, a possível contaminação de alimentos preparados em uma cozinha que não seja específica para a produção de alimentos livres dessa proteína.

Uma dessas normas é a L.4 luglio 2005, n°. 123 Pubblicada nella G. U. 7 luglio 2005, n°. 156, que traz em sua essência os seguintes aspectos.

- Intervenção do serviço sanitário nacional em função das pessoas atingidas pela doença, procurando um diagnóstico precoce e prevenindo as complicações provenientes da doença;
- Proporcionar uma melhor qualidade de vida através de alimentação adequada e auxílio;
- Auxiliar e favorecer a inclusão dos celíacos nas atividades escolares, esportivas e de trabalho;
- Desenvolver educação sanitária da população sobre a doença celíaca;
- Favorecer a educação sanitária do celíaco e de sua família;
- Promover aos profissionais do serviço sanitário um aperfeiçoamento e uma melhor preparação sobre o assunto e por fim proporcionar instrumentos de pesquisa.

Ainda com a finalidade de proporcionar uma alimentação equilibrada aos portadores da alergia ao glúten, é reconhecido o direito à distribuição gratuita de produtos sem glúten, entretanto há um teto limite de produtos por pessoas e faixa etária. É permitido ainda aos celíacos que solicitem aos hospitais, escolas e entidades públicas alimentos sem glúten.

Allegato 1		
Fascia d'eta' -	Tetto mensile M -	Tetto mensile F -
6 mesi - 1 anno	Euro 45,00	Euro 45,00
fino a 3,5 anni	Euro 62,00	Euro 62,00
fino a 10 anni	Euro 94,00	Euro 94,00
eta' adulta	Euro 140,00	Euro 99,00

Figura 13 - Valor Ajuda de Custo que é dada aos Celíacos Italianos

Fonte: <http://bit.ly/O7CONI>

A Associação dos Celíacos da Itália implantou um projeto chamado de “projeto alimentação fora de casa”, que tem por objetivo, informar aos

estabelecimentos alimentícios sobre a alergia ao glúten e lhes ensinar como oferecer uma alimentação adequada às necessidades de quem possui alergia ao glúten.



Figura 14 - Projeto Alimentação fora de

Fonte: <http://www.celiachia.it/dieta/Dieta.aspx?SS=95>

Esse projeto alimentação fora de casa abrange (restaurantes, pizzarias, bares, hotéis, resorts, acampamento de verão, cafeteria, pubs, etc). Em cada um desses estabelecimentos existe um projeto específico já que trabalham com segmentos diferentes e possuem necessidades específicas (projeto soverteria, projeto café da manhã, projetos especiais em viagens de férias de verão, etc.). Com exceção dos projetos especiais que exigem tratamentos diferenciados os demais precisam seguir algumas normas.

- Ter participado de um curso base, organizado pela AIC regional e / ou pelas organizações reconhecidas pela AIC, sobre a doença celíaca;
- Ter terminado o treinamento, e participar das reuniões de acompanhamento fornecidas pela AIC regional;
- Receber todos os materiais da associação;
- Autorizar visitas periódicas da AIC regional e utilizar produtos entre os quais
 - Seja permitido, isto é, naturalmente sem glúten e sem riscos ao celíaco;
 - Inserir no Registro Nacional dos alimentos sem glúten e no Ministério da Saúde com a devida identificação “Alimento sem Glúten”;
 - Estar presente no prontuário dos alimentos sem glúten da AIC última edição;
 - Uso frequente da nota “sem glúten”;
 - Atuar de modo a evitar a contaminação cruzada por glúten no processo de trabalho como:

- a) Na hora de servir o alimento na mesa;
- b) Na distribuição dos sorvetes;
- c) Servir à mesa do café,
- d) No serviço de retirada dos alimentos da mesa;

Dicas:

- Ao sair para se alimentar fora de casa, sempre faça reservas;
- Antes de pedir qualquer coisa, sempre avisar que tem doença celíaca;
- Não é obrigação do proprietário assegurar que todos os funcionários estejam informados sobre o serviço especial;
- Algumas instalações não necessitam de reservas, mas em todos os outros é estritamente necessário, para permitir a organização da cozinha para atender os requisitos de segurança;

Se o cliente se deparar com alguma irregularidade, deve enviar um relatório detalhado a AIC, no prazo de um mês depois ocorrido, identificando o local, a data, tudo para ajudar a oferecer qualidade no serviço que é oferecido pela rede.

A empresa (Schär), foi criada pelo médico Austríaco Dr. A Schär, sua principal missão é assegurar as pessoas com doença celíaca ou outras intolerâncias uma alimentação segura e cheia de sabor. Com 30 anos de tradição, a empresa Schär é líder no desenvolvimento e fabricação de alimentos sem glúten, está presente em mais de 50 países em todo mundo, são utilizados apenas produtos ricos em sabor e totalmente seguros, elaborados com ingredientes selecionados.

Seu centro de pesquisa está localizado em Trieste, na Itália, todos os funcionários que técnicos, especialistas e químicos trabalham em conjunto desenvolvendo e testando receitas que já são consagradas em toda a Europa.

Depoimento de Salete, celíaca residente em Curitiba, tesoureira da Associação Celíaca do Paraná, foi estudou na Itália e teve boas experiências “alimento sem glúten é encontrado na farmácia, todos os estabelecimentos que lidam com o gênero alimentício tinham que ter uma nutricionista, e era ela que mostrava o que um celíaco poderia comer, o que chama a atenção, é que em todos os estabelecimentos se você falar, que precisava de alimentos sem glúten, as pessoas conhecem, e com a maior boa vontade mostraram os alimentos livres de glúten, tudo fica na vista você pode ver tudo, nada é escondido, ter ido para Itália foi uma ótima experiência pessoal”.

4 OBSERVAÇÕES FINAIS

Neste trabalho procurou-se analisar as formas de divulgação e conscientização dos proprietários e gerentes de estabelecimentos alimentícios sobre a doença celíaca. Foi possível descrever a situação no Brasil e relacionar com as práticas em outros países, como a Argentina, Espanha, Canadá e Itália, onde trabalha fortemente para que os portadores de doença celíaca tenham uma vida normal, tranquila e sem medo. Nesses países os profissionais que trabalham em estabelecimentos alimentícios estão devidamente treinados e em condições de informar a qualquer portador de doença celíaca os alimentos que não contém glúten, que podem ser consumidos livremente pela clientela

Além desse objetivo alcançado, também foi possível atingir todos os objetivos específicos propostos nesse trabalho, identificando primeiramente as características da doença celíaca que afeta o intestino delgado, de pessoas geneticamente suscetíveis e é caracterizada pela intolerância permanente ao glúten. Seu único tratamento é uma dieta totalmente isenta de glúten.

Após esse estudo, foi apresentado uma conceituação do marketing social, que busca mudar o pensamento de uma sociedade com relação a algo que julga ser importante, como, por exemplo, mudar o pensamento da população com relação a doença celíaca para que passem a conhecê-la adequadamente e, assim ajudar na divulgação, para um maior número de pessoas.

No caso da pesquisa realizada na Argentina, Espanha, Canadá e Itália procurou-se comparar como portadores da doença celíaca são tratados em outros países e sua aceitação na sociedade.

As principais práticas utilizadas nesses países são feitas através de revistas para a divulgação da doença celíaca, guias que são distribuídos aos estabelecimentos alimentícios, espaços reservados para alimentos sem glúten em lojas especializadas, etc.

Após a realização dessa pesquisa, viu-se que as Associações fazem um trabalho muito forte de conscientização, o que auxilia os celíacos de várias formas, deixando-os mais tranquilos, e aceitos pela sociedade, pois a doença celíaca para eles é normal, como qualquer outra alergia. No Brasil, ela não é muito conhecida, o trabalho de divulgação não é tão aprofundado como nos países pesquisados; o que impossibilita um portador da doença celíaca ir comer fora de casa, porque os

funcionários dos estabelecimentos alimentícios desconhecem essa alergia, deixando um certo desconforto e fazendo com que o celíaco prefira comer somente em casa, pois é um ambiente seguro.

Como forma de divulgação tanto para os portadores da doença celíaca como para as pessoas em geral pode-se utilizar o CeliacFeed (Anexo F, pág. 80), um aplicativo para Iphone e Ipod em uso no Canadá, que pode ser adquirido e utilizado em qualquer país. Com esse recurso pode-se localizar o estabelecimento mais próximo que tenha produtos sem glúten ou restaurantes que ofereçam comidas para dietas especiais.

Identificando a necessidade de maior divulgação dos cuidados que devem tomar os proprietários de estabelecimentos alimentícios e demais profissionais da área foi elaborada uma cartilha de própria autoria (Anexo G, pág. 81-85), contendo informações detalhadas sobre os cuidados necessários para evitar a ingestão de alimentos nocivos à saúde. Essa cartilha foi submetida a aprovação da Presidente da Associação dos Celíacos do Paraná, Solange Cristina do Nascimento e posteriormente será encaminhada para análise da ANVISA. O objetivo principal dessa cartilha é divulgar para que um maior número de pessoas tome conhecimento do que é a doença celíaca e a necessidade de ter mais estabelecimentos que forneçam alimentos sem glúten.

5 CONCLUSÃO

A doença celíaca há alguns anos era considerada rara, porém, nos dias atuais, sabe-se que com a alta exposição a produtos alergênicos o número de casos vem aumentando, sendo frequente em todo o mundo.

A alergia ao glúten é pouco conhecida por grande parte da população brasileira e muito pouco foi feito até então para sua divulgação. A dificuldade para se alimentar fora de casa é uma das barreiras que uma pessoa com a doença celíaca enfrenta, pois os funcionários de estabelecimentos alimentícios muitas vezes a desconhecem, dificultando a possibilidade de se alimentar nesses lugares, porque uma quantidade mínima de glúten ingerida pode ser prejudicial.

Diante deste contexto, primeiramente existe a necessidade de uma mudança de comportamento da população, o que só poderá ser atingido com uma ampla divulgação da doença

Para conhecer as práticas utilizadas no exterior foi realizada uma pesquisa em sites de Associações da Argentina, Catalunha-Espanha, Canadá e Itália. Nesse estudo constatou-se que nesses países a divulgação é feita através de cartilhas, revistas, etc., o que permite que os doentes celíacos e grande parte da população tenham conhecimento da existência de restaurantes habilitados a vender comida sem glúten.

Constatou-se também através dessa pesquisa, que no Brasil, apesar de já existirem algumas iniciativas no sentido de atender os problemas dos doentes celíacos, ainda não é o suficiente para atingir a população em geral, pois, quando se fala em alergia ao glúten a maioria das pessoas desconhecem, mesmo se tratando de estabelecimentos alimentícios, restaurantes, bares e similares.

Em nosso país poderão ser aproveitadas as experiências dos pesquisadas no exterior, como por exemplo, realização de campanhas educativas para o conhecimento da doença, publicação de guia explicativo de diagnóstico e tratamento e organização de rede de serviços em hospitais, auxílio na compra de produtos sem glúten e controle de qualidade dos alimentos.

Apesar de já existir no Brasil algumas iniciativas como o armazém da família; exames médicos feitos tanto pelo plano de saúde como pelo Sistema Único de Saúde (SUS), obrigatoriedade da inscrição no rótulos dos alimentos “contém glúten” ou “não contém glúten“. Esses avanços, diante do que existe em outros países são

relativamente pobres. Diante disso, há necessidade de se aumentar os trabalhos de divulgação para o melhor conhecimento da doença celíaca.

Uma forma de divulgação, é a utilização de um aplicativo chamado CeliacFeed destinada ao uso no Ipod e Iphone, criado no Canadá para facilitar aos interessados a localização dos estabelecimentos onde se encontra alimentos sem glúten.

Para auxiliar os responsáveis por estabelecimentos alimentícios for criada uma cartilha, de própria autoria, com a finalidade de transmitir conhecimentos sobre alimentação e cuidados necessários para o atendimento ao portador de doença celíaca.

Concluindo, verifica-se pela análise dos resultados que os objetivos foram alcançados, ficando evidenciada a necessidade de maior divulgação sobre a doença celíaca e criação de leis específicas, podendo-se adotar as práticas existentes, e com sucesso, nos países pesquisados.

6 BIBLIOGRAFIA

ACC. **Associació celiacs de catalunya**. Disponível em < <http://www.celiacscatalunya.org> > acesso em 01/ 0/2012.

ACELO. **Assistência al Celíaco de la Argentina**. Disponível em: <<http://www.acele.org.ar/acele.swf> > acesso em: 09/08/2012.

ACELPAR. **Definição dermatite hepertiforme**. Disponível em <<http://www.acepar.com.br/sobredoenca.php>> acesso em: 11/11/2012.

AESAN. **Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición**. Disponível em <http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/detalle/futura_legislacion.shtml > acesso em 02/10/20102.

AGLUTENADOS. **Guia de produtos e serviços para uma vida livre de glúten**. Disponível em < http://www.aglutenados.com.ar/ver_contenido.php?id=1 > acesso em 01/10/2012.

AIC. **Associação celíaca Italiana**. Disponível em < <http://www.celiachia.it/home/HomePage.aspx> > acesso em: 14/09/2012.

ALMEIDA, Patrícia Del Vigna de; AZEVEDO, Luciana Reis de, GRÉGIO, Ana Maria Trindade; LIMA, Antonio Adilson Soares de; MACHADO, Maria Ângela Naval; SILVA, Paulo César da. **Doença celíaca: revisão**. Disponível em < www2.pucpr.br/reol/index.php/AOR?dd1=1623&dd99=pdf > acesso em 08/10/2012.

APC. **Definição da Doença Celíaca**. Associação Portuguesa de Celíacos, 2011. Disponível em: <http://www.celiacos.org.pt/dc/Dc_def.aspx> acesso em: 22/06/2012.

AZEVEDO, Graziela. **Doença celíaca: quase 2 milhões de brasileiros não podem comer glúten**. Portal G1, 2010. Disponível em: < <http://g1.globo.com/globo-reporter/noticia/2010/05/doenca-celiaca-quase-2-milhoes-de-brasileiros-nao-podem-comer-gluten.html> > acesso em: 21/06/2012.

BECHMARKING. **Tipos de benchmarking**. Disponível em < <http://www.eps.ufsc.br/disserta98/nazareno/cap2.htm> > acesso em 02/10/2012.

BEHRMAN, Richad E; KLIEGMAN, Robert M.; JENSON, Hal B. **Nelson tratado de pediatria**. Rio de Janeiro. Elsevier, 2005 - 2º triagem.

BLOG MINHA VIDA SEM GLÚTEN. **Estabelecimentos sem glúten na argentina**. Disponível em < http://minhavidasemgluten.blogspot.com.br/2011_10_01_archive.html > acesso em: 25/09/2012.

CAMP, Robert C. **Benchmarking: identificando, analisando e adaptando as melhores práticas da administração que levam à maximização da performance empresarial**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

CCA. **Canadian celiac association**. Disponível em <http://translate.google.com.br/translate?sl=en&tl=pt&js=n&prev=_t&hl=ptBR&ie=UTF-8&layout=2&eotf=1&u=http%3A%2F%2Fwww.celiac.ca&act=url> acesso em: 01/10/2012.

CCA. **Health information pocket dictionary**. Disponível em <<http://www.vancouverceliac.ca/information.html>> acesso em 16/10/2012.

DANI, Renato; Coautora: CARMO, Maria do; Colaboradora: KOTZE, Lorete Maria da Silva; UTIYAMA, Shirley Ramos da Rosa. **Gastroenterologia essencial**. 4º ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2011.

DAVIS, Mark M, AQUILANO, Nicholas J, CHASE, Richard B. **Fundamentos da administração da produção**. Porto Alegre, 3.ed. Editora Bookman, 2001.

EUFIC. **O que é o codex alimentarius**. Disponível em <<http://www.eufic.org/article/pt/artid/O-que-Codex-Alimentarius/>> acesso em: 11/11/2012.

EUROPA. **Síntesis de la legislación de la ue**. Disponível em <http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/sa0024_es.htm> acesso em 02/10/2012.

FACE. **Federación de asociaciones de celíacos de espanha**. Disponível em <<http://www.celiacos.org>> acesso em 02/10/2012.

FACEBOOK VIVA SEM GLÚTEN. **Compromisso restaurantes 2012**. Disponível em <<https://www.facebook.com/groups/vivasemgluten/files/>> acesso em 30/09/2012.

FACEBOOK VIVA SEM GLÚTEN. **Guia para restaurantes 2012**. Disponível em <<https://www.facebook.com/groups/vivasemgluten/files/>> acesso em 30/09/2012.

FACEBOOK JULIANA W. GOMES. **Mensagens Bonnie Knott**. Disponível em: <<https://www.facebook.com/messages/bonnie.knott.9>> acesso em 12/10/2012.

FACEBOOK JULIANA W. GOMES. **Mensagens Bonnie Knott Cartilha Restaurante**. Disponível em: <<https://www.facebook.com/messages/bonnie.knott.9>> acesso em 12/10/2012.

FACEBOOK JULIANA W. GOMES. **Mensagens Lisa Williamson**. Disponível em: <<https://www.facebook.com/messages/lisaannwilliamson>> acesso em 12/10/2012.

FASANO; Alesio, LEFLLER; Daniel. **Entrevista cedida ao site viver sem glúten 15/09/2012**. Disponível em: <<http://glaucia-vivasemgluten.blogspot.com.br/2012/09/entrevista-com-o-dr-alesio-fasano-e-o.html>> acesso em 07/10/2012.

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS ASSOCIAÇÕES DE CELÍACOS DO BRASIL. **Guia orientador para celíacos/Federação nacional das associações de celíacos do**

brasil. Elaboração Almir Correa Moraes et all. São Paulo: Escola Nacional de Defesa do consumidor, Ministério da Justiça, 2010.

FERREIRA, Tatiana. **Cuidado, contém glúten: o organismo de algumas pessoas não tolera essa proteína. Elas têm doença celíaca, mal que atinge o intestino e pode causar desnutrição.** Saúde é vital, julho de 2000, pág. 44-50.

GLUTINO. **Empresa de alimentos sem glúten no Canadá.** Disponível em < <http://www.glutino.com/ca-en/about/> > acesso em 01/10/2012.

GPLC. **Ley celíaca aprobada por diputados y senadores.** Disponível em < <http://www.ley-celiaca.com.ar/leyceliaca.htm> > acesso em: 16/09/2012.

HELITO, Alfredo Salin; KAUFFMAN, Paulo. **Saúde entendendo as doenças: a enciclopédia médica da família.** São Paulo: Nobel, 2007.

KERZNER, Harold. **Gestão de projetos as melhores práticas.** Porto Alegre. Artmed Editora S.A. 2005.

KOTLER, Philip; LEE, Nancy. **Marketing no setor público: um guia para um desempenho eficaz.** Porto Alegre. Artmed Editora S.A. 2008.

KOTLER, Philip; ROBERTO, Eduardo L. **Marketing Social: estratégias para alterar o comportamento público.** Rio de Janeiro: Campus, 1992.

KOTLER, Philip. **Marketing para organizações que não visam lucro.** São Paulo: Atlas, 1978.

MACENA, Renata. **Viagem a Buenos Aires.** Disponível em < <http://www.serendipiabakery.com/tag/viagem/> > acesso em: 01/10/2012

MENTOR. **Representante exclusivo schär no brasil.** Disponível em: < <http://mentorfoods.com.br/schar/> > acesso em 01/10/2012.

NEVES, Márcia Moreira. **Marketing social no brasil: a nova abordagem na era da gestão empresarial globalizada.** Rio de Janeiro: E-PAPERS Serviços Editoriais Ltda, 2001.

PIERCE, Jon L.; NEWSTROM, John W. **A estante do administrador: uma coletânea de leituras obrigatórias.** 5 ed. Rio Grande do Sul. Artmed Editora LTDA 2001.

RAWS, Sandra Canela. **Pão arte e ciência.** São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2003.

SUA PESQUISA. **População da itália.** Disponível em < <http://www.suapesquisa.com/paises/italia/populacao.htm>> acesso em 15/10/2012.

SZEGO, Thais. **A verdade sobre o gluten: especialistas esclarecem os mitos que existem sobre esta proteína presente na maioria dos cereais.** Men's

Health, São Paulo, nº60, p. 56-80, abril de 2011.

VAL, Gil Nuno. **Marketing institucional: o mercado de ideias e imagens.** São Paulo, Pioneira, 1995.

VALE, Pedro Lobo do. **Schär: líder do mercado europeu de produtos sem glúten.** Disponível em <<http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ComInf/Noticias/Documents/Seminários/Scar.pdf>> acesso em: 01/10/2012.

VARELLA, Dráuzio. **A doença do glúten.** Carta capital, nº 493, p. 64, abril de 2008.

VIDA SEM GLÚTEN, boletim ano 11 - nº 01 – Curitiba/2009. Edição especial de relançamento. Acelpar (Associação dos Celíacos do Paraná).

WIKIPÉDIA. **Definição vilosidades do intestino.** Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Vilosidade>> acesso em: 05/11/2012.

YARAK, Aretha. **Doença celíaca mata 42.000 crianças por ano no mundo.** Disponível em < <http://veja.abril.com.br/noticia/saude/doenca-celiaca-mata-42-000-criancas-por-ano-no-mundo-mas-permanece-desconhecida-no-brasil>> acesso em: 01/10/2012.

ZAIRI, M.; Leonard, P. **Benchmarking prático: o guia completo.** São Paulo: Atlas, 1995.

ANEXOS

Anexo A- Guia de Productos e Servicios para una vida libre de Glúten.

ISSN 1853-9899

aglutenados®

GUIA DE PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA UNA VIDA LIBRE DE GLUTEN

Año 2 - Número 6 - Septiembre 2012

DR. JULIO BAI

Vuelta al Mundo en Investigación



Amplia tu mundo

Entrevista Flavia Mazzini, mujeres al viento
 Internacional Comer Gluten Free en NEW YORK CITY
 Perfil Mariela Catania, una triatleta libre de gluten
 Nota Pasta Dioguardi, "Empecé la dieta porque quería vivir más y mejores años"

www.aglutenados.com.ar

BIFERDIL PRESENTA:



LA PRIMERA LÍNEA DE CUIDADO CAPILAR APTA PARA CELÍACOS.

El Champú y el Balsam Libre de Gluten Biferdil son aptos para celíacos. Si bien los productos capilares no penetran más allá de la dermis y no llegan a la corriente sanguínea, nuestras investigaciones demostraron que las personas celíacas suelen ser más proclives a desarrollar reacciones alérgicas o dermatitis de contacto. La formulación de estos productos está especialmente pensada para evitarlo.

Pueden ser usados por toda la familia y son para todo tipo de cabellos. La Quinoa hace que sean sumamente delicados para el cuidado del cuero cabelludo. La Oliva restaura los niveles de humedad del pelo y previene el envejecimiento prematuro de las células. Aporta además Vitaminas A, D, K y E que otorgan al cabello nutrición, suavidad y fuerza. El resultado es instantáneo, y el pelo luce sano y lleno de vida.

Biferdil
 34 AÑOS AL SERVICIO DE LA SALUD Y LA BELLEZA

Tipo para la salud de tu pelo. Industria Argentina. Preguntas o comentarios: 0800-CABELLO (2223356) www.biferdil.com Seguinos en f

3

STAFF EDITORIAL

Una nueva edición, otra vez en contacto.

Propietarios y Editores responsables
 María Teresa Lagrotte
 Carolina Rocha Cano
 Agustín Rocha Cano

Colaboran en esta edición
 Pepa Urzúa
 Sofía Lanzani
 Gabry Mousseaud

Diagramación
 DG. Pablo Gallo

Diseño de Tapa y Avisos
 Denise Rubinstein

Fotografía
 www.brunabertegnia.com.ar

Contacto
 info@aglutenados.com.ar
 www.aglutenados.com.ar
 Guía Aglutenados

4790 7936
 189 181 9202
 183 859 4469

Como siempre, aglutenados



NUEVAS

Harinas de Arroz y Premezclas LIBRES DE GLUTEN



PADOAN

TAHIN S.A. | BOLNHO ARROZIRO
 Ruta Provincial 101 Km 15,5 - San Javier - S. Fe - Argentina
 Tel. (03423) 420351 - 420100
 E-mail: tahin_sar@yahoo.com.ar

4

NOTAS & SECCIONES	GUÍA
03 Editorial	Gastroenterólogos 26
05 Aglutecados	Nutricionistas 26
06 Nota GPLC Después de sancionada la Ley Celíaca.	Psicólogos 26
07 Lepontinos - De los Apeninos	Añafones 26
08 Entrevista Mujeres al viento Flavia Mazzini	Almóndoras 26
11 Noticias Aglutenadas	Ser Celiaca 27
12 Entrevista "Empecé la dieta porque quería vivir más y mejores años" Pasta Dioguardi	Bebidas sin alcohol 27
16 Internacional Comer gluten free en NYC	Cacao 27
20 Entrevista Vuelta al mundo en Investigación Dr. Julio Bai	Catering 27
24 Perfil Una triatleta libre de gluten Mariela Catania	Cervezas 27
26 Guía	Conservados 28
36 Área de cobertura	Cosmética Capilar 28
Índice de anunciantes	Cosmetología 28
	Cursos & talleres de cocina 28
	Dietéticas 28
	Dietéticas Interior 28
	Distribuidores 30
	Dulces & Mermeladas 30
	Elaboradora de Alimentos 30
	Embutidos 31
	Especies 31
	Galletas de arroz 31
	Galletitas 31
	Granola 32
	Harinas 32
	Hamburguesas 32
	Lácteos 32
	Leches & Conservas 32
	Miel 32
	Panadería Gourmet 32
	Panqueque 33
	Pastas Frescas 33
	Pastas, Pizzas & Empanadas 33
	Pizzería 34
	Polvos para Postres & Gelatinas 34
	Premezclas 34
	Quesos 34
	Repostaría 34
	Restaurantes 35
	Rostería 35
	Snacks 35
	Yerba Mate 35

DIICOS DE ARROZ INTEGRAL

Picediex

Con sal - Sin sal
 Light's Dulce - Limón - Naranja

Calle 23 nro. 1541 (Villa Maipú) San Martín - Prov. B.A.A.
 Tel: 4754-2923 / 4650-0615
 www.dietetica-visual.com.ar/picediex

LIBRE DE GLUTEN

La Cocina de Matías

www.lacocinadematias.com.ar

Teléfono 4552-2332

Envío a domicilio en Capital

Abierto: Lunes a viernes de 9 a 18 hs.

AGLUTEDATOS

ACA | ASOCIACIÓN CELÍACA ARGENTINA

Reuniones: 1º miérc. de c/ mes de 14 a 17 hs. Av. Asamblea 189 1º Piso (e) Doblas y Senillosa C.A.B.A. - Tel. (11) 4284 0464 / acelaorganismocentral@gmail.com / www.acela.org.ar

ACELA | ASISTENCIA AL CELÍACO DE LA ARGENTINA

Reuniones: 2º sáb. de cada mes, a las 10:00 hs., en Hospital de Clínicas. C.A.B.A. - Tel. (11) 4284 0464 / acelaorganismocentral@gmail.com / www.acela.org.ar

Ca. Di. Co | CENTRO DE DIFUSIÓN DE LA CELIAQUÍA

contacto@cedice.com.ar / www.cedice.com.ar/agenda.php

CEPAN | CENTRO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA EN NUTRICIÓN

Talleres: 2º lunes de cada mes de 10 a 12 hs. Av. Constituyentes 3294, Tigre, Buenos Aires. Informes: Tel. (03327) 44 16 57

SAGE | SOCIEDAD ARGENTINA DE GASTROENTEROLOGÍA

Presidente: Claudio Bidler - Tel. (11) 4816 9391 / 9396
sagesecretaria@gmail.com / www.sage.org.ar

ANMAT | ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA MÉDICA. Listados bimestrales:

http://www.anmat.gov.ar/listados/Listado_de_Alimentos_Libres_de_Gluten_18_06_2012.pdf

HOSP. DE GASTROENTEROLOGÍA Dr. B. UDAONDO

Talleres de cocina: 2º miércoles de cada mes de 11 a 13 hs. Piso 2 Pabellón A
Al finalizar se podrá realizar preguntas a los especialistas.
Caseros 2061 - C.A.B.A. - Tel. (11) 4306 4641 al 49.



Lepontinos - De los Apeninos (1986-2012)

Corné el año 1986, y en la vidriera de nuestra repostería de Pinamar, podía leerse un cartel sobre una caja que decía "Alfajores soufflé SIN HARINA". Siempre apuntábamos a una alimentación saludable, sin resignar sabor. Fue así, que Alicia Caivo, (entonces Pre. ACELA), se acercó y nos comentó acerca de la celiacía, muy poco conocida en ese momento. Ante lo exquisito del producto, compró algunas cajas para enviar a análisis y días más tarde, nos sorprendimos: "habíamos creado el primer alfajor para celiacos, sin saber la existencia de la enfermedad".

Comenzó entonces el desafío, ante la falta de otros productos libres de gluten y empezamos a elaborar una extensa línea de productos, siempre en forma artesanal, pero aprobados por los organismos correspondientes. Implementamos un sistema de venta directa. Aliviamos un poco a aquellas madres que nos contaban la frustración que sentían al no lograr preparar productos aptos y ricos. Aquellos tiempos no eran fáciles para ellas, no existían las premiazas. Más que clientes, teníamos "amigas", preparábamos de acuerdo a sus necesidades. Éramos los PRIMEROS y UNICOS que elaborábamos productos libres de gluten.

Pasaron los años y otras empresas fueron naciendo. Continuamos con nuestra pequeña empresa familiar. En 2011 en la celebración de la vigésima edición de la Expo Acela, Alicia Greco, presidente de ACELA, nos entregó una placa en reconocimiento a la trayectoria y al camino recorrido juntos.

La creciente demanda requería dar un salto. Hoy, festejamos nuestros 25 años, inaugurando nuestra fábrica totalmente automatizada, de la mano de dos nuevos socios.

Seguimos trabajando para dietas sin gluten, pero con el valor agregado de exquisitos productos que también son consumidos por el público en general, diabéticos, personas que hacen dietas reducidas en calorías y dietas sin lactosa. Con un especial cuidado en la nutrición, sabor y calidad.

Una nueva etapa comienza, gracias a quienes nos acompañaron durante todos estos años...

Gabriela Lepontinos

Lepontinos (Ex De Los Apeninos)
Alimentos nutritivos aptos celiacos, diabéticos, dietas reducidas en calorías, dietas sin lactosa.

CONSULTA NUESTRA LÍNEA DE PRODUCTOS Y PUNTOS DE VENTA.
José Trueba 191 Gral Rodríguez (Bs. As.). Pedidos por e-mail o al 011 15 3942 0271
www.lepontinos.com.ar | lepontinosalimentos@yahoo.com.ar
www.facebook/lepontinos

GPLC Después de sancionada la Ley Celíaca...

Hace cinco meses, el GPLC (Grupo Promotor de la Ley Celíaca) celebró el dictado de la resolución N° 407/2012, consolidando una etapa de 5 años de duro trabajo iniciado en el 2007.

Este camino recorrido significa el reconocimiento pleno de los celiacos como sujetos de derecho, aunque entendemos que faltan resolver algunos temas. A saber:

- El monto asignado como cobertura mensual por celiaco (\$215) aún no es cubierto como correspondiente por algunas Obras Sociales y Prepagas que hacen una libre interpretación de la ley sancionada. Es menester la intervención del estado en este tema de manera urgente.
- Queda pendiente la obligatoriedad efectiva de la rotulación de libre de gluten de todos los productos manufacturados, incluidos los alimentos, y medicamentos.
- Falta un trabajo profundo para la detección precoz de más de 400.000 celiacos que aún no están diagnosticados.
- Existen al día de hoy quince legislaturas provinciales (incluida CABA) que no han adherido aún a la Ley Nacional, impidiendo de esta manera, que sus beneficios lleguen a sus co-provincianos celiacos.

Invitamos a trabajar juntos documentando cada errónea interpretación de la Ley 26.588. LA SUPERINTENDENCIA DE SALUD debe recibir las quejas por escrito, para tener herramientas suficientes para accionar con las OS y prepagas que incumplen.

El GPLC agradece al CONGRESO NACIONAL y a funcionarios y políticos del MINISTERIO DE SALUD que entendieron nuestra necesidad creando la ley. El GPLC continuará bregando y accionando para exigir el cumplimiento efectivo de nuestra Ley Celíaca.

GRUPO PROMOTOR DE LA LEY CELÍACA
Fernando Agoff
Miembro del GPLC

Consultas: consultas@ley-celiaca.com.ar

SOL de INVIERNO ALMACÉN LIBRE DE GLUTEN
Todas tus alimentos libres de Gluten
"ELABORACIÓN ARTESANAL"
*Despensa *Fiambrería y quesería *Dietética
*Bebidas *Golosinas
Envíos a domicilio y Costa Atlántica
25 de Mayo 3891 e/Guido - Mar del Plata - Tel: (0223) 476-5385
soidinvierno@almacensintacc.com.ar - www.almacensintacc.com.ar



* Entrevista

Entrevista Flavia Mazzini Mujeres al viento

Hace tres años que Flavia descubrió su condición celiaca, y eso no fue obstáculo para que continuara con sus actividades como refugiera y profesora de esquí. Nacida en Bariloche, nos cuenta cómo es su vida y cómo organiza su alimentación libre de gluten entre la ciudad, la montaña y las expediciones.

Aglutenados: ¿A qué te dedicás?

Flavia: Soy bióloga y trabajo durante los veranos como refugiera en Cerro Tronador, y durante la temporada de invierno suelo dar clases de esquí en un club local. Actualmente estoy presentándome a una beca del Conicet para hacer el doctorado en impactos de la ganadería extensiva en Yungas, lo cual consume gran parte de mi tiempo.

¿Cuándo descubriste que eras celiaca?

FM: En agosto de 2009. El clínico me trató por más de un año por anemia. Al ver que los valores no se modificaban me mandó a ver a un hematólogo. A éste le levé todo el historial de análisis de sangre y le dije que no me diera más vueltas. Recién ahí pensé que podría tener algún problema en la asimilación del hierro y pidió los análisis de celiacía.

DONA PACHA
Calle 8º N° 109 Surqucha - Bz. As.
Tel: (011) 55387 6038 / (02343) 5352 8496
info@donapacha.com.ar | www.donapacha.com.ar

De Misiones...
VERBA MATE Titaraju
Es Tierra, Trabajo y Justicia.
www.verbamate@trajuj.com.ar | TELEFONO: (011) 4431 8469

A.: ¿Cómo adaptaste tu vida a una dieta libre de gluten... entre la montaña, la ciudad, las escaladas, etc.?
FM.: En la vida cotidiana no me es muy complicado. Eso sí, siempre tengo que tener cosas en el freezer para cuando no hay ganas de cocinar. Generalmente tengo pastas, salsas, pizzas y cosas rápidas como salchichas, hamburguesas y milanesas. Para ir a la montaña, tengo que asegurarme de tener pan sin gluten, ya que ir a la panadería no es una opción. Lo que sí tuve que modificar son los desayunos, buscar algo energético y que fuera apto, como granolas, semillas, frutos secos y cereales. Para la cena sólo hay que hacer algo sin gluten, como polenta o arroz. No hay mucha complicación; a veces es uno el que se autolimita y resigna el compartir con otros, cuando sólo es cuestión de organizarse y tener comida apta, o chequear que haya algo apto.

A.: ¿Te costó acostumbrarte a hacer la dieta libre de gluten?
FM.: Tardé un poco en asimilarlo. Después de un tiempo te das cuenta de que hay un montón de cosas que sí puedes comer y compartir. En realidad lo más complicado es la parte social y que la mayoría de la gente piense que no puedes comer

nada, y no sabe de la existencia de harinas alternativas. ¡Soy muy estricta con la dieta!
A.: ¿Cómo hacés en eventos o reuniones sociales?
FM.: Depende de los amigos con los que me reúna. Una vez que el grupo sabe, intenta incluirte y te cuida. ¡Por suerte tengo estos amigos! Si no es posible, arreglo con anterioridad al encuentro y siempre tengo algo listo para llevar. Lo primordial es compartir el momento, no importa si comemos cosas diferentes.

A.: ¿Qué comidas o alimentos con gluten evitabas?
FM.: No es que haya algo que extrañe especialmente. Lo que me cuesta son los momentos que realmente tengo hambre y no hay nada que yo pueda comer. A veces extraño las cosas dulces compradas y una buena "birra".

A.: ¿Cómo es vivir en Bariloche siendo celíaca?
FM.: Supongo que debe ser similar a muchos otros lugares. Hacer la dieta sin gluten es más caro y además tenés que dedicarle tiempo; si no, terminás comiendo siempre lo mismo. Hay algunas opciones para ir a comprar, no muchas. Por suerte, en

En Septiembre, ¡celebra el **Queso de Oveja**!

Cabaña Piedras Blancas

Mencionando este código, tenés un **10% de descuento** en tu compra de quesos de oveja.

0810-777-0272
 info@piedrasblancas.com.ar
 www.piedrasblancas.com.ar

¡¡Nos Renovamos!!

Nuevas empresas. Nuevas recetas. **0% Gluten Transit.**

Productos sin conservantes

www.ilsolo.com.ar
 011-4103 8678

cuanto a restaurantes hay cada vez más lugares que están incorporando algún menú sin gluten y que conocen y saben del tema. Insisto: para mí, siempre lo más complicado es lo social.

A.: A fines del año pasado realizaste una expedición de varios días al volcán Lautaro. Contanos cómo preparaste la travesía...
FM.: Fue la primera vez que realicé una travesía de varios días, lo cual requiere de mucha planificación y organización. Éramos cinco personas las que emprendimos la travesía, y yo la única celíaca. Durante la expedición no hubo grandes complicaciones; sí las hubo en la vida cotidiana, como olvidos, descuidos, etc. Fueron varios días de ascenso a pie, sobre esquís e incluso con trineos.

Durante esos días era fundamental estar bien hidratados, alimentados y descansados.

A.: ¿Cómo planificaste tu alimentación durante la travesía?
FM.: Nos organizamos por comida. Eran varios días de dormir en carpas o refugios, y todo debía estar bien planificado. Yo tenía alimentos y utensilios especiales para mí. Cuando armamos todo, no quise limitar a mis compañeros con los alimentos y gracias al apoyo de algunos fabricantes de productos libres de gluten, llevé alimentos nutritivos y ricos. La cena era el plato fuerte y caliente del día. Llevamos un equipo de calentador, cacerola, dos jarras: uno para mí, otro para el resto de la expedición. ¡Eso funcionó muy bien! Para los desayunos, yo tenía mis propias cosas: granola sin gluten, copos y ese tipo de cosas. El resto de las chicas comía avena. Y para el almuerzo y la tarde también tenía mi propio "picoteo" de queso duro, galletitas dulces, pasas de uva, frutos secos, chocolate, etc.

A.: ¿Próximos objetivos?
FM.: Aún no hay nada definido, pero sí muchas ganas de seguir haciendo cosas. Actividades de esta magnitud requieren bastante planificación.



(1) El Lautaro es un volcán activo cubierto de hielo, localizado en los Campos de Hielo Sur, en la Patagonia chilena.

Mar del Plata - PANADERIA Y PASTELERIA SIN GLUTEN EN COMARCAS SIN GLUTEN EN GRANADA

Sans Gluten

de la "CASA del GLUTEN"

Cap. Rosales 1627, Hiedro
 Tel: 5488 - 1385
 Cel: 011 15 4023 8062
 info@sansgluten.com.ar
 Facebook: /sansgluten

Jual Jugos Bebibles Orgánicos de Aloe Vera

¡Sin Gluten! ¡Sin Conservantes!

Pedidos en dietéticas y farmacias

jual@fibret.com.ar - www.alojual.com.ar

NOTICIAS AGLUTENADAS

Dietética ROJAS 12

Dietéticas Rojas 12 se complace en anunciar que duplicó el espacio para productos aptos celíacos en su tradicional local de Cabañito: más góndolas, freezers y heladeras con productos libres de gluten. ¡¡Están invitados a visitarlo!!

SOL de INVIERNO

Sol de invierno inaugura en septiembre su planta elaboradora de alimentos libres de gluten, en Mar del Plata: panificados, pastas frescas, pizzas, empanadas y postres. Atención a gastronómicos y comercios.

Glutal

Glutal lanzó al mercado una nueva línea de productos apta para celíacos: fécula de mandioca, premezcla, rebozador y polvo para hornear.

PADOAN

Tahin S.A. lanza la marca PADOAN sin tacc. Su fórmula, al igual que la de la premezcla para hornear fue desarrollada por la facultad de ingeniería quími-

ca de la UNL de Santa Fe en exclusividad para Tahin. Próximamente podrán conseguir los productos en envases de polietileno de 500 gr.

Küne

¡En primavera florecen cosas ricas! Abre sus puertas en Nuñez Küne y no te podés perder sus medialunas recién horneadas, tostadas, tortas y también tartas, sandwiches, pastas, pizzas y woks para disfrutar en compañía. Porque Küne significa juntos.

Leponinos

¿Sabías que De los Apeninos, vuelve a su antigua marca Leponinos? ¡Y que además, ha desarrollado un alfaror sin gluten que elaborará con la marca Permitt2 Cornirot? Para Alimentos Cornirot...

Rico, sano y fácil de preparar. Dedicada a la elaboración de premezclas sin Tacc y fiel a su slogan, la empresa ofrece productos de primera calidad en todas sus líneas: budines, bizcochuelos, panes, pastas, hojalis, panqueques, galletitas dulces, pizzas, rebozador, panadería y repostería.

Dietética ROJAS 12

Duplicamos el espacio para productos aptos celíacos

Más góndolas
 Más freezers y heladeras

Celíacos
 Herboristería
 Legumbres
 Frutas secas

Aceptamos todas las tarjetas/valores sociales

Rojas 12 en Rivadavia CALDA 1111 4023 2229 | dietetica_rojas12@yahoo.com.ar

“Empecé la dieta porque quería vivir más y mejores años”

Como a muchos celíacos, a Pasta Dioguardi le llevó dos intentos acostumbrarse a vivir sin gluten. Encontrar algo para comer en el set de filmación, evitar la cerveza y las medialunas, y aprender a hacer pan fueron algunos de los cambios que enfrentó, y que cuenta en esta nota.

Por Sofía Lunazzi

Pasta Dioguardi (50)

- Actor del Conservatorio Nacional, ha hecho una prolífica carrera en teatro, cine y televisión.
- Actualmente está trabajando en una miniserie acerca de Giuseppe Garibaldi, en la que personificará al prócer italiano, y filmando la película 8 tiros junto a Alejandro Fiore, Daniel Aroaz y Leticia Brédice.

Lector, no cometa un error común. El sobrenombre de Sergio Pasta Dioguardi nada tiene que ver con su imposibilidad de comer ravioles y tallarines con gluten. Viene de cuando era chico y vivía en Unquillo, Córdoba. Su piel y pelo colorados le merecieron el apodo de "Salsa", que más tarde dejó en ese nombre por el que todos lo

conocen. "El karma de las palabras" dice hoy con humor cuando le preguntamos al respecto. Fin del tema.

Ahora sí, repasemos su historia: Pasta Dioguardi, cincuenta años, sabe que es celíaco hace veinte, pero hace unos cuantos menos que sigue la dieta. Su caso empezó con una alergia

A la vanguardia en nutrición

La Delfina

Tel: 011 4551 5883
 prod@tudelfina.com.ar - www.prod.tudelfina.com.ar

il Toscano

Menu diario
 Panificados
 Pastas
 Empanadas y pizzas
 Panificados

La Plata 2550 - Mar del Plata
 Tel: 0223 496 1029

13

en la piel: "Estuve tres años visitando distintos dermatólogos, hasta que llegué al doctor Cordero, padre", cuenta. "Apenas le mostré el brazo, me dijo que tenía dermatitis herpética, típico síntoma de la celiaquía".

Así, sólo con el valor de su experiencia, el doctor Cordero diagnóstico a Pasta: le recetó una medicación y le entregó un listado de una carilla con los productos no aptos, que incluía todas las harinas, los chocolates y los embutidos, entre otros.

¿Cómo era ser celíaco en esa época?
Era difícil. Nadie sabía de lo que hablaba, no se conocía el símbolo, Ruth Lebowitz, de ACELA, era conocida de un amigo y me asesoraba. Pero yo no le daba mucha bolilla. Respeté la dieta durante tres meses, pero después seguí con mi medicación y comiendo lo que quisiera.

¿Es decir que dejaste de comer sin gluten? ¿Por qué creés que fue eso?
Toda la juventud me la pasé comiendo fideos, vivía a harina. Me parece que uno se enoja cuando tiene una enfermedad. Y mirando hacia atrás, creo que me pasó eso. No me pude acomodar a la idea.

Tiempos de cambio

La situación se mantuvo así hasta 2000, cuando Pasta quiso hacer un cambio. "En un momento decidí vivir más años y mejor. Más allá de que yo creo en el destino, si me tengo que morir por la harina, me va a pisar el camión de La Favorita", dice entre irónico y divertido.

¿Cómo fue el segundo diagnóstico?
Después de un viaje a Europa, en el que no había ni tomado el medicamento ni cuidado lo que comía. Cuando volví dije basta. Sabía que no podía estar toda la vida con la pastilla. Fuí al Udóndeo, donde vi al doctor Álvarez, quien me indicó análisis de sangre y la biopsia. El daño que tenía en el estómago era leve, y me dijo que, ya que era así, aprovechara para mejorarme.

¿Eras el único celíaco en tu familia?
Mi mamá se hizo el estudio y le dio negativo. Mi papá y mis hermanos no se analizaron. A mis hijos (junto a Paula tiene a Julia, de dos años, y a Manuel, de cinco meses) les indicaron dieta libre de gluten el primer año porque, según nos dijeron, cuanto más tarde empezé a ingerir glu-

14

ten, menos posibilidad de ser celíaco tenés. Ahora Julia come y lo tolera bárbaro, pero más adelante tenemos que volver a hacerle un análisis.

¿Cómo fue acostumbrarse a la dieta definitivamente? ¿Tardaste en ver buenos resultados?

Fue difícil. En esa época había puesto un bar y estaba toda la noche tirando cerveza. Me encantaba el whisky. Recibía las medalunas calentitas a la mañana. Era como dejar una adicción. Pero esa segunda vez la gente estaba informada y había más variedad de comidas, y no tardé mucho en estar mejor: en tres meses desapareció la alergia. Y hace un año me hice los estudios de nuevo y me dio todo bien.

¿Hoy cómo te arreglás?

Dolores Cahen D'Anvers, que me ha invitado a su programa, me carga porque no soy el mejor ejemplo. Tal vez no estoy tan alerta a la contaminación cruzada como debería, pero nunca como nada adrede. Voy siempre a la misma florería, donde me limpian la máquina. No soy muy dulcero, pero sí cocinamos en casa, y también tengo la máquina de pan.

La única dificultad que encuentro es el precio, y también extraño el pan cuando voy a comer afuera: me gustaría que los restaurantes tuvieran guardado en el freezer alguno para celíacos, para el desayuno, la merienda y la espera hasta que te llega el plato.

¿Y en las reuniones sociales cómo hacés? ¿Sos de juntarte con amigos?

En esos casos no me molesta comer otra cosa que no sea pizza, pero algo quiero comer: pasar hambre sí me parece incómodo. Por suerte, la mayoría de mis amigos ya sabe y me prepara algo. En el casamiento de Luisana (Lopilato, la actriz), por ejemplo, un mozo que se ocupó sólo de mí toda la noche y me servía lo mismo que comían los otros, pero apto. Te hace sentir querido cuando te consideran así.

Luz, cámara, ¡gluten!

No sólo en el ámbito social Pasta tuvo que acostumbrarse a la dieta. También en el laboral: "Tal vez estaba lejos, grabando en un descampado,



Panqueques para celíacos



*** "Empecé la dieta porque quería vivir más y mejores años" 15**

y cortaba para almorzar, y no había nada. O lo mismo con el desayuno", recuerda. "En esos casos, me arreglaba con una fruta. Por suerte, cada vez más los caterings tienen menús sin gluten." El desafío se presenta también delante de las cámaras, en las escenas en las que tiene que comer. ¿Cómo se arregla en esos casos? "Salen a buscar algo rápido o yo me llevo mi comida. En *Armo*, una comedia que hacíamos con Romina Yan y Damián de Santo, tuvi-

mos que comer hamburguesas, y yo llevé mis panes. El chiste después era que podíamos repetir una sola vez la toma porque tenía sólo dos", cuenta, y da su receta para prevenir esta situación: "Ahora hago siempre una segunda lectura del guión. Si veo una escena con comida, aviso de antemano y listo" ■



...hubo un mozo que se ocupó sólo de mí toda la noche y me servía lo mismo que comían los otros, pero apto. Te hace sentir querido cuando te consideran así"



Comer Gluten Free en NYC

Agluenados visitó la "Gran Manzana" y estuvo atento a la oferta de productos Gluten Free en supermercados y de menús aptos celíacos en restaurantes. Si bien es evidente que la oferta es bastante más amplia que acá, percibimos un conocimiento relativo en relación con la EC (enfermedad celíaca) en la comunidad en general, y que todavía hay mucho para hacer con respecto al tema. En fin, no es la panacea, y en algún punto nos permite confirmar el gran avance que se ha hecho en nuestro país en el último tiempo.

En esta ciudad cosmopolita, donde uno no deja de asombrarse a cada minuto al encontrarse con personas de







Camión de Yogur



diferentes países, culturas, con sus acentos típicos, **comer Gluten Free es "trendy", es "cool"**. Si, muchas estrellas de cine y personajes reconocidos manifiestan su interés por la comida libre de gluten, y no son celíacos. Por diferentes razones (más sano, más energía, etc.) adhieren a este tipo de alimentación, que, desde ese lugar, es encarado, en algunos sitios o por algunas personas, sin los cuidados que requiere la dieta libre de gluten para un celíaco.

En este sentido, se observa que muchos restaurantes ofrecen platos Gluten Free y que se habla de productos Gluten Free en general, pero no de "productos aptos celíacos": se refieren en general a productos para personas con alergias, sensibilidad o desórdenes alimentarios vinculados a la ingesta de gluten. De hecho, me pasó que al decir que yo era "celíaca" solían no entender, para lo cual era

necesario aclarar que necesitaba un plato Gluten Free por ser alérgica al gluten. Esa sería la mejor forma de atraer la atención para que tomen los recaudos necesarios.

En el supermercado no me resultó fácil encontrar productos lácteos certificados GF (Gluten Free). Si hay productos que indican que no tienen trigo (wheat). Algunos incluso aclaran si estuvieron elaborados en una planta junto con otros productos que pudieran haberlos contaminado, como nueces, trigo, etc. Pero no está del todo claro que no contengan cebada, centeno, avena o derivados del gluten.

Si se encuentran variedad de snacks, nachos, helados que son aptos celíacos, y galletitas dulces y saladas realmente muy ricas, imitando las tradicionales obleas bañadas en chocolate, ¡exquisitas!

<p>DIET BENAVIDEZ Av. Alvear 2874</p> <p>DIET & COTILLÓN Av. Alvear 2776</p> <p>GARIN DIET Belgrano 679</p> <p>PACHECO DIET Boulogne Sur Mer 29</p>	<p>MATTAGROSSO PROD. DIABÉTICOS/CELÍACOS DIETÉTICA - ART. LIGHT COSMÉTICA NATURAL HIERBAS - LEGUMBRES TODO SUELTO</p>	<p>CONTACTO 03327486222</p> <p>WEB www.mattagrosso.com.ar</p> <p>E-MAIL info@mattagrosso.com.ar</p>
---	--	--

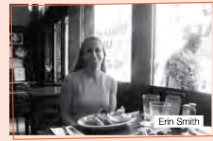
Hay también algunos negocios tipo panaderías que venden productos para celíacos, tales como **cupcakes**. Hay **yogur helado** Gluten Free que se vende en camioncitos que circulan por la ciudad. En el Soho, una novedad: **Rice to Riches**, un local muy bien decorado que vende arroz con leche en diferentes sabores. Todos los gustos son Gluten Free excepto uno. Se puede comer allí o llevarse en lindísimos potes (to go).

Es muy refrescante, sobre todo en verano, disfrutar de los auténticos **smoothies** que se venden en puestos callejeros en Manhattan: líquidos de diferentes frutas y en ingeniosas combinaciones. Esto es parte de una campaña del alcalde de Nueva York para combatir la obesidad, un grave problema en este país. Estos puestos están autorizados a vender solamente frutas, y se trata de microemprendedores que han recibido ayuda del gobierno para financiarse: una **iniciativa saludable y tentadora, apta celíacos**.

Para lograr mayor información, nos reunimos con Erin Smith, oriunda de Long Island, celíaca desde los tres años. Hoy tiene treinta y cuatro y vive en Astoria, NY. Además de su trabajo en una oficina en Manhattan, nos cuenta que, a raíz de tanta información que ha acumulado en estos años vin-

culada a la dieta libre de gluten, realiza diferentes acciones y organiza actividades con celíacos de la ciudad, como medio de contención, de información y también de educación a la comunidad en general y a los restaurantes en particular.

Erin tiene un blog muy interesante, que invitamos a visitar (glutenfreefun.blogspot.com), y a través del cual se comunica con celíacos de la ciudad y de otros lugares. Y mediante Meet Up (www.meetup.com/celiac), una comunidad online que reúne a personas en función de diferentes intereses, organiza salidas para celíacos: ir de picnic a algún parque o a comer a determinado restaurante, al cual ella visita previamente y constata que cuente no solamente con platos aptos sino también que su personal esté informado sobre los cuidados que debe tener en la manipulación de los alimentos para evitar la contaminación cruzada.



Erin Smith

Puerto Dulce
Repostería Artesanal Recién Hecha
Tortas - Tartas - Budines - Galletas - Alfajores
puertodulce.net
Mitre 1548 Dña 2484
Tel: 4775-5706 Tel: 4787-4385

Los Sauces
Restaurante - Asador Criollo
Menús Completos para Celíacos
SALÓN PARA EVENTOS CON PANTALLA
Av. Cabildo 4601 C.A.B.A. | Tel: 4703-0330
info@asadordossauces.com | www.asadordossauces.com

* Internacional: Comer Gluten Free en NYC 19

Uno de sus objetivos: organizar viajes a diferentes países y comer Gluten Free en lugares seguros (www.glutenfreeglobetrotter.com). Erin trabaja para que los celíacos puedan disfrutar de una vida social tranquila y sin riesgos. Nos advierte que los norteamericanos se caracterizan por manifestarse abiertamente, dando sus opiniones sobre diversos tópicos, sobre todo a través de las redes sociales. Y, en relación con el tema, cuando algún restaurante que ofrece comida Gluten Free es cuestionado por alguna falta de cuidado o ignorancia, resulta duramente escuchado, así como también es ponderado si los clientes celíacos lo consideran una opción segura. Un ejercicio interesante de participación que ayuda bastante a que los locales trabajen en su calidad de servicio.

Nos cuenta Erin que en todo el país conviven cerca de cinco asociaciones que se ocupan de los celíacos y/o de la alimentación Gluten Free.

Esperan para octubre de este año la sanción de la ley que obligue a las empresas a rotular los productos como GF, lo cual estaría indicado para productos con hasta 20 ppm.

Para cerrar, queremos hacer referencia a un estudio de reciente realización en Estados Unidos que nos mencionó el doctor Bai (jefe del Departamento

de Medicina del Hospital de Gastroenterología Dr. Carlos B. Udaondo). Dicho estudio, que tomó una muestra de la población general, pone en evidencia que existe una amplia proporción de personas no celíacas que realiza dieta libre de gluten. En la investigación se detectó un 0,6 por ciento de la población total que realizaba dieta libre de gluten y no era celíaca. Los celíacos resultaron el 0,6 por ciento, de los cuales solamente el 5 por ciento estaba diagnosticado; el resto se enteró a partir del estudio.

Esto podría explicar el porqué de tan amplia oferta de productos en un país donde todavía no se ha sancionado la ley que obligue a la rotulación de los alimentos, y donde no se conoce demasiado sobre los cuidados a tener en cuenta en una dieta libre de gluten para personas con EC.

Más allá de estas particularidades, ¡Nueva York es una ciudad impactante, deslumbrante!

INFORMACIÓN ÚTIL

Hay muchísima información online. Algunos restaurantes y panaderías: Pip's Place, the Gluten Free Bakery Babycaes NYC - Tu-Lu's Gluten Free Bakery Rice en Brooklyn y Manhattan. Algunos buscadores: www.yelp.com www.gluten.net

*** Entrevista**

Doctor Julio Bai

- Jefe del Departamento de Medicina del Hospital de Gastroenterología Doctor Carlos Bonorino Udaondo. Trabaja en el hospital desde los veintitrés años.
- Es presidente electo de la Asociación Interamericana de Gastroenterología.

Vuelta al mundo en INVESTIGACIÓN

El doctor Bai nos relata el papel del Hospital Bonorino Udaondo en estudios de repercusión internacional; el interés por incentivar la investigación en algunos países de Centro y Latinoamérica y el vínculo con Estados Unidos y Europa en estudios de relevancia para el tratamiento de la EC.

Aglutinados: Para comenzar, nos gustaría saber cuál es el país que lleva la delantera en temas de investigación sobre EC.

Julio Bai: El Grupo Holandés es líder en genética, en investigación básica (animales, laboratorio) en enfermedad celíaca. Lo dirige una mujer, C. Wijmenga, y está realizando

estudios muy avanzados en el tema, basados en el análisis del genoma completo. Este grupo ha descubierto, hasta el momento, cuarenta y dos genes adicionales a DQ2 / DQ8, que son los que indican EC hasta hoy.

A: ¿Ustedes tienen vínculo con ellos, hacen estudios en conjunto?

NUOVO

NaturalSur
Sano, rico y fácil de preparar!
Premezclas para celíacos.
www.alimentosnaturalur.com

Sabores Sin Tracc envíos a domicilio
VENTA DE PRODUCTOS APTOS PARA CELÍACOS
Tel: (011) 4648-2310 / Cel: (011) 15-5962-6270
www.saboresintacc.com.ar

Denia C
Pastelería / Catering
Desarrollo de Restaurantes
Calle: Salvo 671, Montevideo 11600
www.deniac.com.ar

J.B.: Estamos ahora proyectando un estudio en varios países de Latinoamérica (Argentina, Chile, Brasil, entre otros) para analizar el condicionamiento genético que hay para los pacientes de nuestro continente. La idea es reunir unos miles de casos y estimar si son diferentes en su composición genética de los catorce mil que ya tienen estudiados en Europa. La variedad clínica patológica de la EC es extraordinariamente amplia, ya que todo depende de una complejidad inmunológica y genética que conocemos muy parcialmente a pesar de los grandes avances que se han hecho.

A: ¿Y Estados Unidos cómo se posiciona en relación con el desarrollo de investigación vinculada a EC?

J.B.: Estados Unidos es un caso particular allí hubo un período entre fines de los setenta y fines de los noventa donde prácticamente no se investigó sobre el tema.

A: ¿Qué extraño! ¿Cuál fue la razón?

J.B.: Fue una situación que se dio producto de una apreciación equivocada acerca de la real prevalencia de la EC en dicho país, a raíz de un estudio que alentó esa idea sugiriendo que era una

enfermedad "rara" y que no afectaba a su población. Esto hizo que el resto del mundo avanzara en investigaciones en ese período; avanzó el mundo y avanzamos nosotros. Italia es otro país con desarrollo interesante, el grupo de Nápoles y otros grupos en el resto del país. Destaco también a Finlandia.

A: ¿Por qué Finlandia?

J.B.: Porque es un país chico, que hoy tiene la mayor proporción de su población celíaca detectada. La prevalencia es similar a otros, del 1 por ciento, y tienen diagnosticado al 50 por ciento de la población celíaca. Cuando Estados Unidos y la Argentina deben estar alrededor del 5 por ciento.

A: El Hospital Bonorino Udaondo es una gran usina de investigación vinculada al tema, según nos cuenta. Publican investigaciones en revistas científicas de prestigio internacional...

J.B.: Acá hay mucha producción científica de repercusión internacional. En parte lo hemos estimulado nosotros, y también surgen las necesidades e inquietudes de los pacientes locales que "presionan" para encontrar una respuesta en la comunidad médica. Yo he ido a muchos países

(1) Al escuchar referimos a la EC como celiaquía, Julio nos corrigió y aclaró que "el mundo habla de enfermedades celíacas o "celiac disease" y que es así como se refiere a la comunidad médica.
(2) Se denomina genoma de una especie al conjunto de la información genética, codificada en una o varias moléculas de ADN donde están almacenadas las claves para la diferenciación de las células que forman los diferentes tejidos y órganos de un individuo.

de Latinoamérica; El Salvador y Guatemala están muy interesados en avanzar en el tema, México también.

"Cuanto más tiempo de dieta libre de gluten tenga una persona, mejores serán los efectos sobre su salud."

no hay gente que sepa de enfermedad celíaca es una grosería. Sin embargo, en los meses posteriores tuve cinco o seis españoles en Buenos Aires consultándome. Los celíacos suelen ser muy consecuentes con su enfermedad, y debo reconocer que eso ha ayudado mucho a la difusión de la información acerca de la EC en la sociedad en general y contribuye, en cierta manera, a "educar" al entorno acerca de los cuidados a tener en cuenta en la alimentación y en la manipulación de los alimentos.

A: ¿Por qué los pacientes de estos países a veces se vienen a tratar aquí?

J.B.: Un poco por el imaginario con respecto a la Argentina, otro poco porque no encuentran a alguien que les dé respuesta en su país. Una anécdota: hace cinco años me invitaron a un congreso de gastroenterología en España. La verdad es que decir que allí

no hay gente que sepa de enfermedad celíaca es una grosería. Sin embargo, en los meses posteriores tuve cinco o seis españoles en Buenos Aires consultándome. Los celíacos suelen ser muy consecuentes con su enfermedad, y debo reconocer que eso ha ayudado mucho a la difusión de la información acerca de la EC en la sociedad en general y contribuye, en cierta manera, a "educar" al entorno acerca de los cuidados a tener en cuenta en la alimentación y en la manipulación de los alimentos.



Foto: Bruno Burzaga

A: ¿Y qué les dice a estos pacientes que vienen desde el exterior?

J.B.: Trato de responder a sus inquietudes de la manera más simple posible. Generalmente esperan contención, comprensión, claridad y seguridad en lo que se conoce hasta hoy. Cuando la gente entiende que sólo con la dieta libre de gluten va a llevar una vida normal e incorpora este concepto, ¡ya está!

A: Para ir cerrando, ¿qué puede comentarnos en relación con la situación de la EC en nuestro país?

J.B.: En principio decirles que la EC es

"La EC es una enfermedad especial, porque es la única enfermedad inmunológica de la cual conocemos qué la desencadena y de qué manera tratarla concretamente"



una enfermedad especial, porque es la única enfermedad inmunológica de la cual conocemos qué la desencadena y de qué manera tratarla concretamente: la dieta libre de gluten, el único y mejor tratamiento. Merece resaltarse que, cuanto más tiempo de dieta libre de gluten tenga una persona, mejores serán los efectos sobre su salud. Por eso la importancia de un diagnóstico precoz.

A: Y el hecho de que haya pacientes con situaciones tan diversas en términos de síntomas y complicaciones, ¿significa que hay grados de EC?

J.B.: No hay grados de EC, éste es un concepto notablemente dañino que algunos transmiten. Si hay grados de daño histológico (daño en el intestino), como así también hay gente con más síntomas y gente que no expresa síntomas. Incluso una misma persona puede presentar diferentes situaciones

en relación con la EC en distintas etapas de su vida. Siguiendo una dieta estricta libre de gluten podríamos decir que incluso serían "más normales que los normales".

A: ¿Esto es realmente así?

J.B.: Mirá, hay investigaciones que definen que el gluten es un factor importante para que se desencadenen otras enfermedades. El gluten puede favorecer el contacto entre el sistema inmunológico y la luz del intestino (donde hay millones de bacterias con proteínas que pueden desencadenar enfermedades inmunológicas), permitiendo el desarrollo de otras enfermedades en pacientes con predisposición. No hay evidencia clínica pero sí de la investigación básica (laboratorio). Sin gluten, el riesgo es menor.

A: ¿Qué interesante!



Una triatleta libre de gluten

Mariela Catania, veintisiete años. Trabaja como profesora de educación física, es guardavidas y estudia la licenciatura en alto rendimiento deportivo.

Hace deportes desde los cinco años y hoy es triatleta (natación, ciclismo y carrera a pie). Su objetivo es mantenerse entre las primeras mujeres del país, clasificarse para los próximos Juegos Odesur y para los Juegos Panamericanos de 2015.

Entrena con pasión todos los días de la semana y más de una vez por día. Complementa las tres disciplinas con gimnasio.

Sin ser "oficialmente celíaca", prefiere una alimentación libre de gluten. Tanto por decisión propia como por prescripción médica. Fundamentalmente para sentirse bien y evitar malestares, sobre todo por la actividad física tan intensa que realiza.

Mariela nos cuenta: "Todas mis comidas postentrenamiento deben conte-

MARIELA CATANIA

Ocupación: guardavida en la Universidad Nacional de La Matanza y profesora en el Nike Running Club de Palermo.
Comida preferida: pastafrola sin gluten que fabrica mi hermano.
Libro que tenés en tu mesa de luz: *Madurez*, de Osho.
Qué elegís hacer en tu tiempo libre: estar con amigos, familia, pasear, ir al cine.
Lugar ideal para tu descanso: un buen sillón y si se puede, ¡la playa!
Comida más importante del día: cualquiera después de entrenar.
Un país: Argentina.
Una ciudad: Guadalupe de Mendoza.
Película favorita: *Guardiáns de altamar*.



ner hidratos de carbono, ¡y qué mejor que las pastas para eso! Lo resuelve con arroz, polenta y fideos aptos, por recomendación de su nutricionista. Nos comenta que "hay cereales que todos pueden comer, como el maíz, el mijo, la quinoa, el amaranto y el arroz integral. Súper nutritivos".

A la hora de darse un gusto, libre de gluten: galletitas, tartas, alfajores, pizzas y su debilidad, la pastafrola.

Para finalizar y sin dudarlos nos dice: "¡Comer sin gluten, lo recomiendo a full! Es mucho más sano para todos!"

PUGLISI
Toda la frescura en conservas de pescados y verduras
 e-mail: info@conservaspuglisi.com.ar | www.conservaspuglisi.com.ar

BAR-CAFETERÍA

COMERENCOMPANIA
ALMUERZOS PARA CELIACOS
 San Martín 951 | Tel: 4312-3453
 Juntas a Av. de S. 18 N. | www.comerencompania.com.ar

la verdolaga
 Repostería especializada en Comidas para celíacos, lacteos y veg. sin gluten
 Mendoza 1711 - Ing. Maschwitz
 Tel: 110 245-7071
 laverdolaga1711@gmail.com

küne
 comidas que hacen bien
 Av. San Isidro 4722
 Nuñez - Cap. Fed.
 Tel: 4702-9634
 www.kune.com.ar

BEBIDAS SIN ALCOHOL

JUAL
 jual@birtel.com.ar
 www.alcojual.com.ar
 Ver aviso en página 10

CACAO

EL QUILLA
 JOAQUIN CUTCHET E HIJOS S.R.L. - Necochea 2840
 53000GGF - Santa Fe - Tel: (0342) 4528107/4539050
 info@cutchet.com.ar

CATERING

MARINA B.
 DELICIAS SIN GLUTEN
 Cel: 1558247945
 www.deliciasmarina.blogspot.com

Celi
 Pastelería
 Cakes para celíacos
 Pastas Frescas
 Cel: 1558247945
 www.celideli.com.ar

Viviana Zubiri
 Repostería y comidas para celíacos
 Tel: 011-4740-8609 | Cel: 011-153-635-5775
 San Telmo | Zona Norte
 celiacosreposteria@yahoo.com.ar | www.vivianazubiri.com.ar

aglutenados
 Publica en
 4790-7535 155 151 8202 | info@aglutenados.com.ar

CERVEZAS

Cerveza de maíz Apta para Celíacos
 info@cervezasindia.com.ar | www.cervezasindia.com.ar
 cervezasindia@gmail.com
 f: cerveza.india

Cerveza Artesanal
 Cervecería San Jorjano
 Tel: 11 4620 1111 | 11 4620 1111

GUÍA DE PROFESIONALES

GASTROENTERÓLOGOS

Laura Agoff
 Médica Gastroenteróloga
 Av. Santa Fe 1206, Piso 4 "H"
 Tel: 4811-1810/4812-3846
 Gascón 389 Piso 2 "C" | Tel: 4958-4398
 e-mail: laura.agoff@hospitalitaliano.org.ar

NUTRICIONISTAS

Andrea Castillo
 Lic. en Nutrición UBA
 Uriburu 75, Piso 8 "F" C.A.B.A.
 Tel: 15 5654 7058
 e-mail: andrea24_castillo@hotmail.com

María Müller
 Nutricionista
 Especializada en alergias alimentarias, celiacía y autismo
 Consultorio en Belgrano, Martínez y a domicilio.
 Tel: 155 928 2506
 e-mail: mariuarg@hotmail.com

PSICÓLOGOS

Lic. Sofia Campos
 Psicóloga especialista en trastornos alimentarios y celiacía
 Junín y Av. Las Heras C.A.B.A.
 Tel: 154 473-7708
 E-mail: lic.sofia.campos@gmail.com

Mariana S. Casa
 Lic. en Psicología UBA
 Atención psicológica en celiacía
 Tel: (011) 15-5880-3749
 E-mail: lic.msocas@gmail.com

GUÍA DE PRODUCTOS & SERVICIOS LIBRES DE GLUTEN

ALFAJORES

SENTIMENTI
 Tel: (0342) 156 19489
 info@sentimenti.com.ar
 Ver aviso en página 22

ALMIDONES

GLUTAL
 Tel: (11) 4784 3514 / 3536 / 3544
 www.saborglutal.com.ar
 Ver aviso en página 5

CONGELADOS

Alimentos libres de gluten
CIUDAD MADRE
 4912-9029 | ciudad_madre@yahoo.com.ar

Nos Renovamos!!!
 Nuevas empaques, Nuevas recetas,
 0% Grasas Trans.
il sole
 Productos sin conservantes
 www.ilsol.com.ar
 info@ilsol.com.ar
 011 4703 8773

COSMÉTICA CAPILAR

Bienal
 EXPRIMIDOS
 LÍNEA DE COSMÉTICA CAPILAR
 APTA PARA CELIACOS.
 Ver aviso en página 2

COSMETOLOGÍA

Leila Fardoz
 Cosmetología sin TACC
 Aparatología
 Email: leila_fardoz@hotmail.com
 Tel 4354-6357, 1561-985-466 | Colegiada Cap Fed.

CURSOS & TALLERES DE COCINA

COCCINA SIN GLUTEN!!!
 Cursos, talleres y seminarios
 Tel: 4823-4817/2446
 0221-15.528.2040
 Ver aviso

NUTRICIÓN SIN TACC
 Talleres de cocina
 Lic. en Nutrición **GRETEL VISOVOICH**
 Tel: 156100-5791
 E-mail: gretelvisovoch@hotmail.com

DIETÉTICAS

Productos y repostería para CELIACOS
 Julián Álvarez 2422 (Entre Güemes y Santa Fe) | 4823-5525

DENIA C
 Tel: (011) 15 5015 1884
 deniacasal@gmail.com - www.deniac.com.ar
 Ver aviso en página 20

DULCES SUGERENCIAS
 Carranza 2394 - C.A.B.A.
 Tel: (011) 4771 6565

DIETÉTICA ROJAS 12
 Tel: (011) 4902 1229
 dietetica_rojas12@yahoo.com.ar
 Ver aviso en página 11

DIETÉTICA ARENALES
 Cosas ricas para celíacos
 (Venta directa - Empanadas y tortas)
ARENALES 2895 C.A.B.A.
 Tel: 4824 4637
 E-mail: arenales.dietetica@gmail.com

Dietética Cosas Ricas
 Todo para el celíaco Asesoramiento y orientación
 Santiago del Estero 90 | Graf Pacheco | 1558784874

DIETÉTICAS (Cont.)

Sabores de Oriente
Casa de alimentos naturales - orgánicos - DIABÉTICOS Y CELIACOS - Productos de Oriente
4707-0843 | Belgrano 438 | San Tido

NutriLight
DIETÉTICA
PRODUCTOS PARA celíacos, diabéticos e hipertensos
Calle 1687 Tel: 4827-5166. Rivadavia 334 Tel: 4342-5619. CABA

El Molino de Almagro
Alimentos sin gluten - Herboristeria
Rivadavia 2092 CABA Tel: 4953-1008
almolinos@almolinos.com.ar

Las Malabuenas
Para celíacos apto para todos - Productos para diabéticos e hipertensos
dieticaslamalabuenas@yahoo.com.ar
Av. Nazca 4337 - Villa Puyrredon - CABA. Tel: 2051-1449

DIETÉTICA Mi Tránsito
PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS Y CELIACOS
CABA

MATTO GROSSO
Tel: (03327) 486 222
www.mattogrosso.com.ar

PUERTO DULCE
Tel: (011) 4775 5708 / 4787 4385
www.puertodulce.net

CASA DINAS
Alimentos para Celíacos
• Productos orientales, macrobióticos, orgánicos y dietéticos
• Leche de Cabra apta Celíacos
Aribailos 2173 C.A.B.A. T.E.: 4786-1142

Doña Lolí
FORMA SALUDABLE
5197-9624
Delve 9

Especialidades frescas y cosas ricas para celíacos
4782-8453
Av. Sucre 2716, Boccac, San Tido

De Teres
Juramento 2112 4781-1065
www.ladeperez.com
Lunes a sábados de 9:30 a 20:00
Dietética especializada en productos gluten free

Dietética Pachamama
Legumbres y cereales, frutas secas y deshidratadas, hierbas especias, especias y yerbateras, productos aptos para celíacos
Arenales 3772 | 4833-4383 | dieteticapachamama@argentina.com

DIETÉTICAS INTERIOR

ceDiet
Hornos - Galletas - Productos Frescos - Pizzas - Empanadas - Sandwiches
productos para celíacos
www.cediet.com.ar
Necochea 85 - Ciudad - Mendoza // Tel: 0261-4323957

Dietica Almacén Natural
Productos para: Celíacos, Diabéticos, Hipertensos
Abierto todo el año
Pta. Montreal 259, Santa Clara del Mar. 0223 500 3083

Continúa en página siguiente

DIETÉTICAS INTERIOR (Cont.)

AMIRA JOANA
Dietética y cosas ricas para celíacos, en Chivilcoy
Belgrano 320
Tel: 02346-425196 | 02346-15336461
mssarkis@hotmail.com

EL ESPECIERO
Terrada 2144 - Bahía Blanca
Tel.: (0291) 4885799
Ver aviso en página 24

Dietética El Almacén
Producción para celíacos
www.almacensintacc.com.ar

KRONEN
Despensa y Condidora 2415 - Tel: (0223) 491-6366
FIAMBERIA | SAN JUAN 2042 - TEL: (0223) 472-8998
dieticakronen@hotmail.com

SOL de ALMACÉN INVIERNO
LIBRE DE GLUTEN
www.almacensintacc.com.ar

DISTRIBUIDORES

Sabores sin Glace
envíos a domicilio
VENTA DE PRODUCTOS APTOS PARA CELIACOS
Tel: (011) 4648-2338 / Cel: (011) 15-5962-6270
www.saboresintacc.com.ar

DISTRIBUIDORA NAHUEU
Entrega a domicilio • Productos Frescos y Secos
Tel: 011-4609178/011-155-798010 | distribidora.nahueu@gmail.com

DULCES & MERMELADAS

MONACAL
DULCE DE LECHE - MIEL
(03436) 423 171 - comercial@monacal.com.ar
www.monacal.com.ar

PRODILAC
Dulces, Mermeladas y Dulces de Leche
Tel: 0221 421 8202
www.prodilac.com.ar

DULCES PIZARRO
Tel: (0264) 421 8202
dulcespizarro@uolinetics.com.ar

ELABORADORA DE ALIMENTOS

CELMUNDO
Tel: (0249) 4220405 / (0249) 15 4331 215
celmundotandil@hotmail.com
Ver aviso en página 24

DELIZIE
Tel: (011) 5433 1385 / 15 3423 8062
pedidos.delizie@hotmail.com
Ver aviso en página 10

ELABORADORA DE ALIMENTOS (Cont.)

LEPONTINOS
Tel: (011) 15 3842 0271
lepontinosalimentos@yahoo.com.ar
www.lepontinos.com.ar

KRÖNEN
Tel: (0223) 491 6396 / 472 4898
dieticakronen@hotmail.com

COCELIA
Tel: 0810 444 COCE (12623)
www.cocelia.com.ar

SOL DE INVIERNO
Almacén libre de Gluten
www.almacensintacc.com.ar

DIMAX
Tel: (0351) 4892925 / 15 2130206
www.dimaxalimentos.com.ar

ILTOSCANO
La Rica 2554
Tel: (0223) 4961 629

NORA'S
La ofrecemos el mayor surtido y la mejor calidad
Santa Fe 1864 Martínez, T.E. 4798-0227
Spondonari 3085 Caserón, T.E. 4799-9988 | www.norasilla.com

Sans Gluten
de La Casa del Torque

EMBUTIDOS

PATY
www.paty.com.ar

ALMACÉN DETANDIL
Tel: (011) 15 4430 7849
almacendetandil@gmail.com

CAMPOS DE CHIVILCOY
Tel: (02346) 423 719
www.camposdechivilcoy.com.ar

GALLETAS DE ARROZ

ESPECIAS

RICEDIEX
Tel: (011) 4754 2923 / 4650 0615
www.dietetica-visual.com.ar/ricediex

GALLETITAS

SENTIMENTI
Tel: (03492) 156 19489
info@sentimenti.com.ar

NATUZZEN
Estamos elaborando nuevos productos
Consultá las novedades en facebook Natuzzen Arrozano
Ver aviso en página 15

La Dulzina
Tel: (011) 4551-5883
productosde@la dulzina.com.ar | www.productosde la dulzina.com.ar

GRANOLA

Susana DIETA
• TODAS LAS EDADES
• TODAS LAS ACTIVIDADES
Tel: 4760-7729 | susana@dieta.com.ar
www.susanadieta.8k.com

HARINAS

NUTRISUR
Harina de maíz de cocción rápida
info@nutrisur.com | www.nutrisur.com

PADOAN
TAMIN S.A. - MUNDO ARGENTINO
Bata Provincial Km.130 - San Juan, Santa Fe, Argentina
Tel: (0343) 423 171 - comercial@monacal.com.ar

GLUTAL
Tel: (011) 4784 3514 / 3536 / 3544
www.saborgluta.com.ar

HAMBURGUESAS

paty PATY, siempre Paty
Ver aviso en página 40

LÁCTEOS
0810-777-0272
info@piedrasblancas.com.ar
www.piedrasblancas.com.ar

LATAS & CONSERVAS

PUGLISI
Ver aviso en página 26

MONACAL
DULCE DE LECHE - MIEL
(03436) 423 171 - comercial@monacal.com.ar
www.monacal.com.ar

PANADERÍA GOURMET

celigourmet
PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN
www.celigourmet.com.ar

ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN
0810-444-2623
www.cocelia.com.ar

Sans Gluten
de La Casa del Torque

La Dulzina
Tel: (011) 4551-5883
productosde@la dulzina.com.ar | www.productosde la dulzina.com.ar

PUBLICA EN AGLUTENADOS 4790 7538 / 188 181 8028 / 183 889 4469 33

PANQUEQUERÍA

CARLITOS
Laboratorio 1305 - Vta. López - Bs. As
Tel. (011) 4795-8103
Ver aviso en página 14

PASTAS FRESCAS

celi pastas
Pastas Frescas y Posavida Casera
gluten free
Ver aviso en página 16

Patz
PASTAS FRESCAS
GLIACOS CELIACOS
R. Gutiérrez 1190 Olivos TE: 011 4711-9132 / 3211
www.pastapatz.com.ar

G&G BRACIELA BLOKER
graciela@bloker.com.ar
Adquíralos en **bayo**
bayopastas.com.ar
Juramento 2098, CABA

S2 Pastas
Sensación
Pastas artesanales, también para Celíacos
Moravia 3402 esq. Super | Tel: 4541-2071 4545-7191

PASTAS, PIZZAS & EMPANADAS

DOMINIKA
Tel: (011) 4240 3513
info@dominikaartesanal.com.ar
Ver aviso en página 18

IL SOLE
Tel: (011) 4703 1673
info@ilsole.com.ar
Ver aviso en página 9

KAPAC
Tel: (011) 4716 6600 - 4734 1221
alimentos@kapac.com.ar
Ver aviso en página 21

LA COCINA DE MATÍAS
Tel: (011) 4552 2232
www.lacocinadematias.com.ar
Ver aviso en página 4

LA DELFINA
Tel: (011) 4561 5683
productosaladelfina@fibertel.com.ar
www.productosaladelfina.com.ar
Ver aviso en página 12

CIUDAD MADRE
Tel: (011) 4812 9029
ciudad_madre@yahoo.com.ar
Ver aviso en página 28

34 www.aglutenados.com.ar

PIZZERÍA

GIERANAT
Puán 831 - Caballito - C.A.B.A.
Tel: (011) 4988 1699
www.gieranat.com.ar

PERGOLA
Tel: 0348 4460 555
condiment@condimentsa.com.ar
Ver aviso en página 23

PREMEZCLAS

Kapac
ALIMENTOS ESPECÍFICOS S.A.
Ver aviso en página 21

DOÑA PACHA
Calle 47 N° 199 Saavedra - B.A.
Tel: (011) 15588 4620/0224/1555 6498
info@doñapacha.com.ar
www.doñapacha.com.ar

NaturalSur
buscanos en facebook
Permutar para celíacos
Ver aviso en página 19

FABROZEN NATUZEN
Estamos elaborando nuevos productos
Consultá las novedades en facebook: Natuzen Arrivati
Ver aviso en página 15

TAMIN S.A. - MOLINO ARROZO
Busta Pastero en Km 109 - San Javier, Santa Fe - Argentina
Tel: 0345 42871 - 428760 - E-mail: tamin_sas@proton.com.ar

QUESOS

COMUNIDAD PRODUCCION CASERA
Quesos Artesanales - Pádel de leche
Luján 400 10207 - Luján (Buenos Aires) - C.A.B.A.
www.produccioncasera.com.ar

Embutidos - Quesos laborizados - Libres de gluten
En Capital Federal
Entregas a domicilio
www.almacendelanaldelicatenes.blogspot.com

REPOSTERÍA

Penitizados Pastería
Cakes para celíacos
Pastas Frescas

MARINA B.
DELICIAS ARTESANALES
Cel: 1558247945
www.deliciasmarina.blogspot.com

Veronica Zubiri
Repostos y comidas para celíacos
Tel: 011-4740-5609 - Cel: 011-353 686 5775
Dist. Pacheco - Zona Norte
celizubirereposteria@yahoo.com.ar - www.mifanubiri.com.ar

Puerto Dulce
Repostería Artesanal Recibo Hecho
puertodulce.net

PUBLICA EN AGLUTENADOS 4790 7538 / 188 181 8028 / 183 889 4469 35

REPOSTERÍA (Cont.)

Las recetas que soñaste hacer... ahora también las puedes comer.
Alimentos seguros

LEDEVIT
LA BUENA COMPANIA
info@ledevit.com - www.ledevit.com
Vive su vida con más sabor, el negocio más rico.

LA COCINA DE MATÍAS
Tel: (011) 4552 2232
www.lacocinadematias.com.ar
Ver aviso en página 4

RESTAURANTES

Flander's
Dirección: Güeller (C.C. 2931)
Conj. Las Piedras, GARRI
Tel: (0348) 463 9090
garriflan@com.com.ar

Los Sauces
Restaurante - Abasco Orzola
Menús Completos para Celíacos
Av. Cabildo 4601 C.A.B.A. | Tel: 4703 - 0330
info@losrestaurantes.com | www.losrestaurantes.com

TEMAIKÉN
Opciones gastronómicas para celíacos
www.temaken.org.ar
Ver aviso en página 8

ROTISERÍA

ILTOSCANO
La Rioja 2554
Tel: (0223) 4961 629
Ver aviso en página 12

SNACKS

PRODUCTOS LEQ
A la hora del copetín
Productos LEQ son un festín.
sólo Venta por Mayor
www.productosleq.com.ar | (011) 4204-0660

YERBA MATE

TITRAYJU
Tel: (011) 6451 6889
www.yerbamateitrayju.com.ar
Ver aviso en página 8

/GUIA AGLUTENADOS
www.aglutenados.com.ar

36

AREA DE COBERTURA
Puntos de distribución de productos en el mapa o en
www.aglutenados.com.ar/distribucion.php

REFERENCIAS

01. Avilés, prensa y sal	18. La Esquina Natural	29. Casa China
02. Dulces	19. Celosias (Arriagada)	30. La en Pasa
03. Calgumet Adresantini	20. Los Sauces	31. Peripatona Caritas
04. Calgumet Cabalero	21. Los Molinos	32. Cerezo
05. Calgumet Manfredi	22. Pastas Sensación	33. Anexas
06. Calgumet Pajares	23. Pastarame	34. Naldini
07. Comer en Campesina	24. Kuri	35. M. Rossi
08. Delfina Pasa 12	25. La Salsadita (Muschillo)	36. Nudo Cerezo (Pacheco)
09. Delfina Pasa 13	26. Pasa de Jerez	37. Nudo Cerezo (Buenos Aires)
10. Dulces Sugarcakes	27. Puerto Dulce (Martinez)	38. Nudo Cerezo (Buenos Aires 2)
11. El Molino (Almagro)	28. Puerto Dulce (Caba)	39. Nudo Cerezo (Caba)
12. Flavia Paz	29. Pasa de Baco	40. Salsadita de Oriente
13. Anexas	30. Nudo de Brio	
14. Dulce Luz	31. Cerezo	

Ver otros puntos de distribución en mapa.

Datos de los anunciantes en Índice de Anunciantes pág. 38.

CONSULTORES / LABORATORIOS

BARIS / RESTAURANTES

Mapa de Distribución: Muestra una zona de cobertura con puntos numerados (01-40) y nombres de barrios como Belgrano, Nuñez, Colegiales, Saavedra, San Isidro, San Martín, y Tirol. Se indican avenidas como V. López, Av. Del Libertador, Av. Cabildo, Av. Malpa, y Av. General Paz.

Display

37

Si estás interesado en la alimentación libre de gluten, envíanos nombre, apellido, e-mail y teléfono a info@aglutenados.com.ar
www.aglutenados.com.ar

OTROS PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN

- BARRIO BLANCO
- BELLA VISTA
- DOMINICO
- FLORES
- MAR DEL PLATA
- MENDOZA
- SAN CARLOS DEL MAR
- SAN CARLOS
- SAN MARTÍN

38

ANUNCIANTES	PÁGINA	ANUNCIANTES	PÁGINA
Almacén de Tandi	34	Grantal Viscovich	28
Aloe Juel	10	Il sole	9
Amira Juana	30	Il Toscano	12
Azúcar, pimienta y sal	28	Kappac	21
B'tardi	2	Kidman	30
Cabaña Piedras Blancas	8	Kuna	22
Campos de Chivilcoy	13	La Cocina de Marias	4
Carritos Vicente López	14	La Esquina Natural	29
Casa China	29	La Delfina	12
Café Pastelería	27	La Verdolaga	27
Celidiet	29	Ledevit	35
Ceigourmet	39	Leila Fardoz	28
Celimumdo	24	Lepontinos	7
Celipastas	33	Luz de Pines	29
Cerveza Indias	27	Los Sauces	18
Cerveza San Lorenzo	27	Marina B	27
Ciudad Madre	28	Mamo Grosso	17
Coacalia	16	Moraca	30
Comer en Compañía	16	Natural Sur	19
Condiment	23	Naturzen	15
Delicias Naturales	29	Nora's Skills	31
Delicias	10	Nutrisur	32
Denia C	20	Padocan	3
Dietética Arenales	28	Pastas Bayo	33
Dietética Cossas Ricas	28	Pastas Paz	33
Dietética El Especiero	24	Pastas Sensación	33
Dietética El Maestro	30	Paty	40
Dietética Las Malebuenas	29	Pérgola	23
Dietética Mi Trébol	29	Productos L.E.Q	35
Dietética Nurnight	28	Productos	30
Dietética Pachamama	29	Puerto Dulce	18
Dietética Rojas 12	11	Puglies	25
Dimax	39	Ricodilex	4
Distribuidora Nahuén	30	Sabores de Oriente	30
Domnica	16	Sabores Sin Tacc	20
Doña Lolí	29	Sans Gluten	10
Doña Pachá	8	Sentimenti	22
Dulces Pizarro	36	Snacks Okki	36
Dulces Supercasas	28	Sol de Invierno	6
El Molino de Almagro	29	Su Sana Dieta	28
El Quilla	27	Susana Pastelería Casera	28
Flander's	35	Temakidn	39
Glezerat	34	Titoju	8
Glizai	5	Viviana Zubin	27

39

Xeligourmet

THAMES 1633 (PALERMO) • TEL 4831 5142
MALPU 604 (MICROCENTRO) • TEL 4328 8763
PUAN 632 (CABALLITO) • TEL 4938 3699
GRAL. PAUNERNO 1927 (MARTINEZ) • TEL 4798 2990
WWW.XELIGOURMET.COM.AR

Alimentos Sin Gluten
Panificados, pastas frescas, snacks y Premezclas

imax

Viamonte 1349 - Bº Pueyrredón
Córdoba - Argentina
info@dimaxalimentos.com.ar
0351 4860925 • 1521 30206
www.dimaxalimentos.com.ar

VIVÍ UN ENCUENTRO ÚNICO CON LA NATURALEZA.

DESCUBRÍ LAS DELICIOSAS OPCIONES GASTRONÓMICAS PARA CELÍACOS DE NUESTROS RESTAURANTES Y PARADORES.

TEMAIKÈN
10 AÑOS DE VIDA

TEL (0348) 443-6900
E-MAIL: INFO@TEMAIKEN.ORG.AR
WWW.TEMAIKEN.ORG.AR

Fundación Temakidn
Promoviendo juntos la naturaleza.

paty AL PLATO
NUESTRA ESPECIALIDAD
PARA CELÍACOS

PATY CLÁSICO • PATY EXPRESS • PATY SUPER • PATY FINITAS
PATY ESTILO CRIOLLO • PATY LIGHT • PATY GRILL • PATY VIENA ALEMANA

ESTAS VARIEDADES
SON APTAS PARA CELÍACOS

PATY. SIEMPRE PATY.

Anexo B – Compromiso Restaurantes.



ACUERDO – COMPROMISO

En la ciudad de La Plata, a los ____ días del mes de ____ de 2011 entre la **Asociación Celiaca Argentina**, Personería Jurídica Nro. 4332/84, representada en este acto por la Sra. Silvia Vera Tapia, Presidente, argentina, mayor de edad, DNI N° 11.209.801, con domicilio legal en calle 24 N°1907 de la ciudad de La Plata, Provincia de Buenos Aires, en adelante llamado “el propietario”, por una parte y la firma ____ con domicilio legal en calle ____, Localidad, Provincia de _____, representada en este acto por el Sr. _____, DNI ____, Cargo por la otra parte, en adelante llamado “el licenciatario”, convienen en celebrar el presente compromiso de **LICENCIA DE USO DE MARCA**, sujeto a las siguientes cláusulas y condiciones:

PRIMERA: La Asociación Celiaca Argentina, en su carácter de propietaria y usufructuaria de la Marca **Sin TACC** registrada en el Departamento de Marcas y Patentes del INPI, en la Clase 42 bajo el Número 1.660.048, autoriza el uso de la misma al licenciatario para ser utilizada en la **identificación** dentro del menú estándar de la carta del establecimiento, de uno o varios menús Libres de Gluten, respetando todas las características según modelo adjunto al presente en Anexo II y que forman parte integrante de este contrato.

Así mismo el licenciatario podrá utilizarlo como: a) identificación de un menú Libre de Gluten dentro del menú estándar de la carta del establecimiento, b) como así también en sus avisos publicitarios, c) en los cristales del establecimiento gastronómico y d) en avisos enmarcados dentro del mismo. Cualquier otro uso del que el licenciatario considere necesario, deberá solicitarlo por escrito a la Asociación Celiaca Argentina.

SEGUNDA: El plazo de vigencia del presente contrato es de Doce (12) meses contados a partir del día ____, operando su vencimiento el día ____.

TERCERA: El licenciatario se compromete en un todo de acuerdo al Reglamento adjunto al presente (Anexo I).

CUARTA: El licenciatario deberá cesar en el uso de la Marca al término del presente contrato, sin necesidad de interpelación alguna, caso contrario deberá abonar al propietario, una indemnización de Pesos doscientos (\$ 200,00) por cada día de demora en el cese del uso de la misma. A este respecto se pacta la vía ejecutiva para efectivizar su cobro en los términos del art. 521 y concordantes del Código Procesal Civil y Comercial.

Sede Nacional: 24 N° 1907 e/ 71 y 72 - La Plata (1900) - Buenos Aires
Tel./Fax: (0221) 451-6126 / www.celiaco.org.ar - info@celiaco.org.ar



Asociación Celiaca Argentina

QUINTA: La Marca podrá ser usada conforme a lo estipulado anteriormente solamente por el licenciatario, quedando prohibida toda cesión o transferencia de la misma, ya sea en forma parcial o total y a cualquier título que intentara hacer prevalecer.

SEXTA: El uso de la Marca será por cuenta y riesgo del licenciatario, respondiendo el mismo por cualquier evento a las infracciones municipales, provinciales, nacionales, policiales, administrativas, etc., incluso a las multas derivadas de las mismas, así como de clientes, siendo su responsabilidad cualquier reclamo y/o acción legal derivados del consumo de los productos por ellos elaborados y/o comercializados, durante todo el tiempo de vigencia del contrato y hasta que cese el uso de la Marca.

SÉPTIMA: El licenciatario se compromete a mantener el prestigio de la Marca y a respetar las normas de ética comercial vigente, durante todo el tiempo que use la Marca para cuyos efectos las partes firman el Anexo I del presente contrato, formando parte del mismo, el cual es conocido y aceptado por el licenciatario, quien se obliga a respetarlo en todos sus términos.

OCTAVA: El propietario no presta ni acuerda exclusividad al licenciatario en el uso de la Marca, debido a que su uso contribuye al bienestar general de la población celiaca y mejora su calidad de vida.

NOVENA: El incumplimiento de cualquiera de las cláusulas del presente contrato por parte del licenciatario, como así de sus Anexos, dará derecho al propietario, bajo apercibimiento, a rescindir el presente contrato evitando la responsabilidad que eventualmente pudiera alcanzarle.

DÉCIMA: El propietario se reserva el derecho de rescindir el contrato unilateralmente, sin causa alguna, previo aviso al licenciatario. Una vez notificado fehacientemente, en el plazo de 7 días el licenciatario deberá dejar sin efecto el presente acuerdo.

DÉCIMA PRIMERA: El sellado que eventualmente corresponda sobre este contrato será a cargo íntegramente del licenciatario.

DÉCIMA SEGUNDA: Para todos los efectos judiciales y/o extrajudiciales derivados del presente contrato las partes constituyen domicilios especiales en los señalados en el encabezamiento, donde serán válidas todas las

Sede Nacional: 24 N° 1907 e/ 71 y 72 - La Plata (1900) - Buenos Aires
Tel./Fax: (0221) 451-6126 / www.celiaco.org.ar - info@celiaco.org.ar



Asociación Celiaca Argentina

notificaciones que se cursen, sometiéndose ambas partes a la jurisdicción y competencia de los tribunales Ordinarios de la ciudad de La Plata, con renuncia a cualquier fuero y jurisdicción

DÉCIMA TERCERA: En prueba de conformidad, se firman DOS (2) ejemplares de un mismo tenor, previa lectura, recibiendo cada parte el suyo en este acto.

.....
Firma

.....
Aclaración

.....
Firma

.....
Aclaración

Sede Nacional: 24 N° 1907 e/ 71 y 72 - La Plata (1900) - Buenos Aires
Tel./Fax: (0221) 451-6126 / www.celiaco.org.ar - info@celiaco.org.ar



Anexo I

1. **Modelo:** Se adjunta en Anexo II modelo original de la Marca a tres colores, pero eventualmente se permite la utilización de fondo blanco y un solo color en el diseño, siempre que se conserven todas las características, no pudiendo alterarse ni cambiarse aun parcialmente.
2. **Uso:** La marca se usará en la **identificación** del menú para la comercialización de productos Libres de Gluten teniendo al pie del mismo la Leyenda "*Establecimiento Asesorado por la Asociación Celiaca Argentina*"
3. Al finalizar el menú deberá ir el logo con la leyenda "*No deje de consultar la Guía de Alimentos de la ASOCIACIÓN CELÍACA ARGENTINA*". Podrá también emplearse en el portal Web de la firma, en la entrada del local y en la publicidad escrita de la misma (revistas, catálogos, folletos, etc.).
4. **Armado de Menú:** El menú para la comercialización de productos Libres de Gluten deberá ser informado previamente a la Asociación Celiaca Argentina, lo mismo que cualquier cambio en el mismo durante todo el tiempo de vigencia del contrato y hasta que cese el uso de la Marca.
5. **Responsabilidad:** La Asociación recomienda fuertemente que la elección de los productos para la elaboración del menú a comercializar sean exclusivamente aquellos autorizados y publicados en la Guía de Alimentos y Medicamentos para Celíacos de la Asociación Celíaca Argentina o en sus actualizaciones mensuales. La Asociación no es responsable por los productos utilizados en el armado del menú.
6. **Suspensión de publicación:** Si por cualquier circunstancia temporal o definitiva se suspende la comercialización de un menú Libre de Gluten en el comercio del licenciatario, objeto de este contrato, el mismo perderá vigencia y deberá ser comunicado inmediatamente a la Asociación Celiaca Argentina en forma fehaciente

.....
Firma

.....
Aclaración

.....
Firma

.....
Aclaración

Sede Nacional: 24 N° 1907 e/ 71 y 72 - La Plata (1900) - Buenos Aires
Tel./Fax: (0221) 451-6126 / www.celiaco.org.ar - info@celiaco.org.ar



Anexo II



.....
Firma

.....
Aclaración

.....
Firma

.....
Aclaración

Sede Nacional: 24 N° 1907 e/ 71 y 72 - La Plata (1900) - Buenos Aires
Tel./Fax: (0221) 451-6126 / www.celiaco.org.ar - info@celiaco.org.ar

Anexo C – Guía para Restaurantes



Turismo
Buenos Aires
La Provincia

BUENAS PRÁCTICAS PARA RESTAURANTES

**Guía para profesionales de la cocina de
restaurantes, bares, confiterías y afines**

www.celiaco.org.ar

GOB. DANIEL SCIOLI

BUENOS AIRES TURISMO

Buenos Aires
LA PROVINCIA

¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

La CELIAQUÍA es la intolerancia total y permanente a las proteínas contenidas en el **gluten** de **trigo, avena, cebada y centeno**. Estas proteínas afectan directamente el intestino delgado (encargado de la absorción de los nutrientes) que como consecuencia de ello no cumple con esta función. Es una condición genética, se nace con la predisposición a padecerla. Se manifiesta a través de síntomas que difieren según la edad de la persona.



El **único tratamiento** es una dieta **estricta y de por vida Sin T.A.C.C.** (sin trigo, avena, cebada, centeno).

Sólo cumpliendo rigurosamente la dieta **Sin T.A.C.C.** (también denominada **Libre de gluten**) el celíaco logra evitar enfermarse y padecer los múltiples síntomas que puede ocasionar esta condición.

La población celíaca ha experimentado en los últimos años un importante aumento debido al mayor número de diagnósticos logrados gracias al avance en la investigación científica y la capacitación de los profesionales médicos. Todo hace pensar que el número de celíacos diagnosticados continuará aumentando en un futuro próximo.

Intentamos ofrecer a los profesionales de la cocina pautas concretas y sencillas para elaborar menús sin gluten de forma fácil y segura. Queremos que noten que es un servicio que se puede ofrecer a los celíacos y a sus familias sin que éste les produzca demasiados trastornos en su rutina diario. Sólo se necesita prestar atención para evitar errores y confusiones.

Entendemos que la tarea de elaborar alimentos exige una gran dosis de vocación y amor por los demás, y que para el profesional de la cocina es una gran satisfacción que sus platos alimenten a los comensales en un marco de seguridad y salud.

Queremos hacerles saber que las personas celíacas necesitamos su ayuda para integrarnos socialmente y deseamos compartir su mesa junto a nuestras familias y amigos. Gracias a su compromiso profesional, leyendo estas líneas y poniendo en práctica algunas sencillas reglas lo vamos a lograr, juntos...

¿CUÁNTOS CELÍACOS SOMOS EN ARGENTINA?

Se estima que el **1%** de la población es celíaca, por lo que seríamos en nuestro país, **400.000 celíacos**.



BARRERAS SOCIALES Y DEL ENTORNO

- Desconocimiento de la problemática en general.
- Ausencia de políticas de salud que nos protejan.
- Falta de rotulado seguro en los alimentos y medicamentos.
- Dificultades a la hora de viajar, en el ambiente laboral, reuniones sociales, etc.
- Falta de opciones aptas en comedores escolares, universidades, hospitales, restaurantes, bares, hoteles, etc.

DIETA LIBRE DE GLUTEN = DIETA SIN TACC

El objetivo de esta dieta es eliminar por completo en la dieta de las personas celíacas, el gluten (o proteínas) de cuatro cereales: trigo, avena, cebada y centeno.

Los alimentos que pueden consumir los celíacos sin riesgos para su salud se denominan **APTOS PARA CELÍACOS**. Si son alimentos procesados comúnmente se rotulan con la sigla **SIN T.A.C.C.** o con la leyenda **SIN GLUTEN**.

Se debe tener precaución con los productos industrializados, ya que en su composición pueden contener gluten, incluso los medicamentos

Podemos dividir a los alimentos en tres grandes grupos, de acuerdo a su inclusión en la dieta celíaca:

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Son los alimentos que con seguridad contienen trigo, avena, cebada o centeno: pan, galletitas, tortas, budines, milanesas, pan rallado (o rellenos que lo contengan), fideos, pizza, alfajores, cerveza, whisky o cualquier preparación que contenga harina, almidón o sémola de trigo, avena, cebada o centeno o extracto de malta.



ALIMENTOS DUDOSOS

Los siguientes productos industrializados pueden contener gluten: azúcar impalpable, cacao en polvo, café, té, yerbas, caldos, cereales, golosinas, embutidos, condimentos (pimienta, orégano, pimentón, adobos, o cualquiera que sea envasado), cremas, dulces, dulce de leche, enlatados, esencias, fiambres, quesos (untables, de rallar, en trozos, etc.), flanes, frutas secas envasadas, hamburguesas, salchichas, helados, jugos, mostazas, mayonesas, ketchup, levaduras, leches en polvo, licores, miel, papas fritas, postres en polvo, yogures, chocolates, coberturas, salsas, colorantes, caldo en cubitos.



Es necesario conocer qué alimentos industrializados son aptos para celíacos.

La **Asociación Celíaca Argentina** confecciona una Guía de Alimentos y Medicamentos aptos para ser consultada por todos los celíacos y empresas del sector gastronómico. Esta Guía es confeccionada a partir de la documentación remitida por las empresas, que consta de los certificados de alimentos inscriptos como Libres de gluten - Sin TACC, según el Código Alimentario Argentino (CAA) y los protocolos de análisis emitidos por los Laboratorios Oficiales durante el último año.

ALIMENTOS SEGUROS:

Son aptos para la dieta celíaca:

- ✓ Productos naturales frescos no industrializados: frutas, verduras, carnes de todo tipo, pescados y mariscos, huevos.
- ✓ Hierbas frescas, pimienta en grano, azafrán en hebras.
- ✓ Todas las "primeras marcas" de leches fluidas pasteurizadas, homogeneizadas y esterilizadas, manteca, margarina, crema, aceites, vinagres, sal gruesa o parrillera, azúcar, agua mineral y gaseosas.
- ✓ Vinos, sidras y champagne.
- ✓ Frutas secas, arroz, legumbres, granos de maíz (envasados de origen, no a granel).



Se consideran seguros los productos industrializados que se encuentran en los listados Oficiales o en la Guía de la Asociación Celíaca Argentina que pueden estar rotulados con los siguientes símbolos:



LOGO DE LA ASOCIACIÓN
CELÍACA ARGENTINA



LOGO OFICIAL

OTRAS FUENTES DE CONSULTA DE ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN:

En cumplimiento con la **Ley 24.827**, el Ministerio de Salud de la Nación debe llevar un registro de los productos alimenticios que se comercialicen en el país y que cumplan con los requisitos para ser considerados como "libres de gluten", dichos productos se pueden consultar en los siguientes links:

- **Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires:** www.ms.gba.gov.ar (Instituto Biológico / Servicio para Celíacos)
- **Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT):** www.anmat.gov.ar (Alimentos / Listado de Alimentos Libres de Gluten).
- **Agencia Santafecina de Seguridad Alimentaria (ASSAL):** www.assal.gov.ar

Si recibe un comensal celíaco en su establecimiento, puede ofrecerle platos elaborados a base de productos naturales frescos; sin agregados de caldos ni salsas envasadas, condimentar con sal, pimienta en grano y especias frescas. Respetando las normas para evitar la contaminación cruzada que se explicarán a continuación, no tenga dudas ni temores en ofrecer este tipo de platos

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS APTOS PARA CELÍACOS

Existen situaciones que pueden favorecer la ingestión involuntaria de gluten, derivadas de la contaminación de alimentos originalmente sin gluten o aptos para celíacos, con otros que contengan gluten (por ejemplo, con harina de trigo).

Las medidas para evitar la contaminación de los alimentos con gluten son muy sencillas y deben ser aplicadas por quien los manipule, ya que **todas las reglas de manipulación de alimentos para evitar la contaminación cruzada de bacterias se aplican a la contaminación cruzada del gluten.**

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CON GLUTEN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA CELÍACOS:

- El lavado de las manos siempre antes de tocar los alimentos y luego de cualquier cambio de actividad que implique que éstas se hayan contaminado con gluten, debe ser considerada la clave de oro del manipulador.
- Cocinar siempre en recipientes bien limpios. Si existen dudas, colocar el alimento en la asadera sobre un papel aluminio.
- Elaborar y manipular los alimentos que consumirá el celíaco siempre separados del resto de alimentos con gluten. Si no se dispone de zonas separadas, preparar primero el menú sin gluten.
- No utilizar los mismos utensilios para pinchar, revolver o cortar alimentos con y sin gluten. Por ejemplo: usar una cuchara para los fideos comunes y otra para los de arroz, un tenedor para las milanesas con gluten y otro para la carne.
- En las frituras, siempre utilizar aceite nuevo.
- Hervir verduras o arroz en agua nueva, es decir que no haya sido usada para hervir algún otro alimento, como por ejemplo, fideos.
- En microondas, calentar la comida del celíaco tapada.

- En el horno, colocar los productos que consumirá el celíaco en bandejas distintas de los productos con gluten; y en el caso de hornos con bandejas a diferentes alturas colocar los productos sin gluten en la parte superior.
- En calentadores de comida, los productos que consumirá el celíaco deben colocarse en bandejas cerradas.
- En el almacenamiento de menús para celíacos, éstos deben guardarse en un lugar distinto a los alimentos con gluten, o en bandejas selladas y etiquetadas.
- Utilizar Maicena (fécula de maíz) para espesar las salsas, los guisos y elaborar rebozados (pescados, rabas, pollos, carnes, escalopes, etc.).
- Tener cuidado con los condimentos, si no se sabe si son aptos no utilizarlos. Siempre se pueden usar condimentos frescos bien lavados.
- Al utilizar manteca revisar que el pan sea nuevo porque puede haber sido tocada con un cuchillo usado para untar sobre alimentos con gluten.
- Al hacer salsas sin gluten no mojar el pan para probarlas, porque entonces ya dejarían de ser aptas para celíacos.
- Tostar el pan sin gluten (en el caso que se ofrezca en su local) sobre papel aluminio, ya que las migas de la tostadora contaminan con gluten.
- Los alimentos que consumirán los celíacos deben prepararse en un lugar separado del sector de pastas o pastelería, porque al estar trabajando con harinas, éste producto se volatiliza fácilmente, pudiendo producirse contaminación cruzada con gluten.
- Ante la duda sobre si un producto puede tener gluten, no utilizarlo.
- Excepto los alimentos seguros, se deben consultar los listados de alimentos permitidos.

GUÍA RÁPIDA

(RECORTAR Y COLOCAR EN UN LUGAR VISIBLE DE LA COCINA)

COCINAR PARA CELÍACOS

- Lavado de manos antes de manipular los alimentos.
- Elaborar y manipular los alimentos para celíacos separados de los alimentos con gluten.
- Utilizar siempre recipientes limpios.
- Preparar los alimentos en un lugar separado del sector de pastas o pastelería.
- No utilizar los mismos utensilios para pinchar, revolver o cortar alimentos con y sin gluten.
 - En las frituras utilizar aceite nuevo.
 - Hervir verduras o arroz en agua nueva.
 - En microondas, calentar la comida del celíaco tapada.
- En el horno, colocar los productos sin gluten en la parte superior y en bandejas distintas de los productos con gluten.
- Utilizar Maizena (fécula de maíz) para espesar y rebozar
- Comprobar que los condimentos son aptos para celíacos.
 - Al utilizar manteca revisar que el pan sea nuevo.
- Excepto los alimentos seguros, consultar los listados de alimentos permitidos.
- Ante la duda de si un producto puede tener gluten, no utilizarlo.

¡GRACIAS!

LINKS DE INTERÉS:

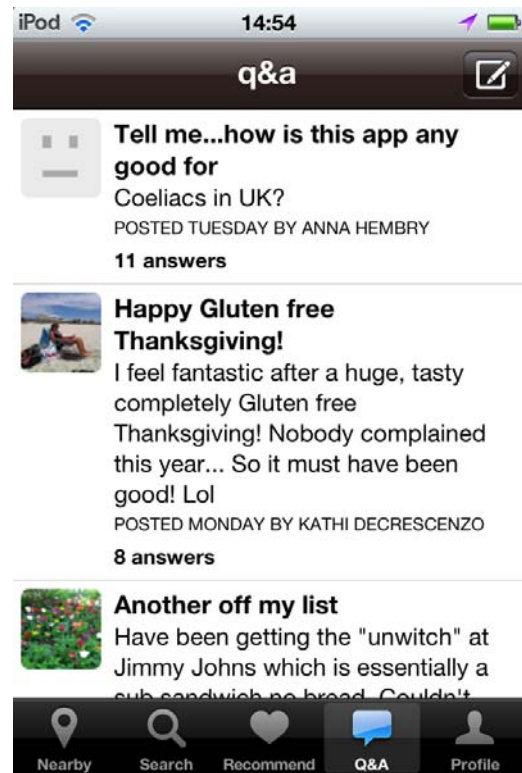
Asociación Celíaca Argentina: www.celiaco.org.ar

Secretaría de Turismo de la Provincia de Buenos Aires:
www.buenosaires.tur.ar/ www.turismo.gba.gov.ar/accesible

Empresas elaboradoras de productos aptos para celíacos:

EMPRESA	PRODUCTOS	SITIO WEB
ALIMENTOS ESPECÍFICOS S.A.	Rebozador / Harinas / Panificados	http://www.kapac.com.ar/
Ana Hernandez Productos Alimenticios S.A.	Rebozador / Harinas / Panificados	http://www.santamariaproductos.com.ar/
CEREALES NATURALES S.R.L.	Galletitas Dulces / Saladas	http://www.cerealesnaturales.com.ar/
CEREALKO S.A.	Nachos -Snacks	http://www.cerealkosa.com.ar/
IL SOLE	Empanadas - Pizzas - Pastas Frescas - Rebozados	http://www.ilsole.com.ar/
LA ARTESANA - CELIA 123	Rebozados - Pizzas - Empanadas - Tartas saladas - Postres	http://www.celia123.com.ar/
MAMA CELIA - ALIMENTACIÓN SIN TACC	Panificados - Galletitas - Budines - Alfajores - Pizzas - Empanadas - Tartas Dulces /Saladas - Postres	http://www.mamacelia.com.ar/
MAPSA S.R.L.	Productos para repostería (cubretortas, cremas, etc)	http://www.chocolatesmapsa.com/
NORA'S SKILLS	Panificados - Galletitas - Budines - Alfajores - Pizzas - Empanadas - Tartas Dulces /Saladas - Postres	http://www.noraskills.com/
PRODUCTOS LA DELFINA S.R.L.	Rebozador / Harinas / Panificados	http://www.productosladelfina.com.ar/
PRODUCTOS LEQ. S.A.	Papas Fritas (Snacks)	http://www.productosleqsa.com.ar/
TANTE GRETTEY S.R.L.	Rebozador / Harinas / Panificados	http://www.tantegretty.com.ar/

Anexo D – Aplicativo para Ipod, Iphone.



Anexo E – Cartilha entregue para os Restaurantes.



KEEP GLUTEN-FREE FOODS GLUTEN-FREE

PREVENTING CONTAMINATION AND CROSS - CONTAMINATION OF GLUTEN-FREE MENU SELECTIONS

When preparing a gluten-free meal, it is important to prevent contamination of the gluten-free foods with particles and residues from gluten-containing foods. Even small amounts of gluten can result in continued intestinal damage for people with Celiac Disease and Dermatitis Herpetiformis. Care must be taken to ensure that gluten-free foods remain gluten-free.



THE KITCHEN AND EQUIPMENT

- Select a preparation area that is separate from other food preparation areas.
- Air-borne flour and other gluten-containing food particles can cause contamination of gluten-free foods. Minimize the use of fans during gluten-free food preparation. Cover all open food containers.
- Ensure all food preparation surfaces, cooking surfaces and cooking utensils have been thoroughly cleaned. This includes the counter top, meat slicer, grill surface, cutting boards, bowls, knives, utensils, thermometers and cleaning cloths.
- Use dedicated pots, pans, utensils and cutting boards whenever possible to minimize the risks of cross-contamination.
- Rolled edge pans are easier to clean and ensure easier removal of gluten-containing particles.

Scrub with soap and water to ensure total removal of gluten-containing particles. Disinfect according to current standards of practice.



THE STAFF

- Wash hands thoroughly before handling gluten-free foods and ingredients.
- Use sanitary gloves for food preparation and change them before handling gluten-free foods and ingredients.
- Ensure that the powder used in the gloves does not contain gluten. Even powder-free gloves can have trace amounts of powder. Check with the suppliers for any gluten content.
- Become knowledgeable about gluten-free and other special needs diets and menu selections.

Educational programs are offered through many of the the local Chapters of the Canadian Celiac Association.



THE FOODS AND FOOD PREPARATIONS

- Ensure all ingredients are gluten-free.
- Check product ingredients regularly. Manufacturers can change ingredients without notice.
- Ensure anti-caking and flow agents are gluten-free. Be aware that these agents may not be identified in the list of ingredients. Check with suppliers.
- Use boldly labeled, separate, airtight containers for all food products designated as gluten-free.
- Prepare gluten-free meals before other menu selections.
- Clean utensils must be used for each condiment, butter, sauce and all other items. Do not use any utensil in more than one food item. The thermometer must be cleaned before checking temperatures and between use in each different product.
- Use individual portions and/or squeeze bottles for condiments to prevent contamination.
- Deep fryer oil previously used for gluten-containing foods is unsafe for gluten-free cooking.
- Fresh water must always be used for boiling, poaching or steaming.
- When oven space is shared, use the top oven racks for cooking gluten-free foods. This helps to prevent gluten-containing particles from falling or dripping into gluten-free foods.
- Use caution with or avoid the use of convection ovens because of the risk of air-borne gluten-containing particles.
- Use toaster bags to prevent contamination of gluten-free bread products in toasters and toaster ovens.



OTHER CONSIDERATIONS

- Arrange buffet tables with gluten-free selections first and separated from the gluten-containing selections. Label the gluten-free foods. This minimizes the risk of serving spoons being interchanged amongst containers which can result in the contamination of the gluten-free selections.
- Bulk bins can be a source for cross-contamination. Scoops may have been interchanged, carrying gluten-containing particles and residues with them.

This material is for general information purposes only. The Canadian Celiac Association assumes no liability in its presentation.

rev. Dec. 05 - Calgary Chapter



For more information, contact
Canadian Celiac Association, Calgary Chapter
Tel: (403) 237-0304
web: www.calgaryceliac.com
email: calgaryceliac@telus.net

GLUTEN-FREE DIET GUIDELINES



THE UNSAFE GRAINS and GRAIN PRODUCTS - DO NOT USE!

Barley	Durum	Farro	Malt flavouring	Rye	Wheat
Bulgur	Einkorn	Graham flour	Oats	Semolina	Wheat germ
Cereal binding	Emmer	Kamut	Oat gum	Spelt (Dinkel)	
Couscous	Filler	Malt	Roux	Triticale	

These grains and grain products are used to produce many foods that are unsafe for people with Celiac Disease, including: breads, cakes, cereals, crackers, gravies, noodles, souces, soups, beer, malt vinegar.



THE QUESTIONABLE PRODUCTS - READ ALL LABELS - USE WITH CAUTION

*There are also many less obvious foods that **MAY** contain gluten, including:*

Baking powder	Flavourings	Licorice and candies	Salad dressings
Baked beans	Herbal teas	Marinades and sauces	Seasonings
Beverage mixes	Hydrolysed plant / vegetable proteins (HPP/NVP)	Modified food starch	Seasoned fries
Bouillon cubes	Ice cream and yogurt	Pilaf mixes	Self basting poultry
Cheese spreads	Icing sugar products	Processed meats	Soups and broths
Condiments	Imitation seafood	Puddings	Soy sauce
Dried fruits		Rice and soy beverages	Worcestershire sauce
Dry roasted nuts			

It is important to check regularly with manufacturers to assure that products continue to be gluten-free.



THE SAFE GRAINS AND FOODS

The following are safe grains and grain substitutes that can be milled into flour:

Amaranth	Corn (Maize)	Flax	Polenta	Rice	Tapioca
Arrowroot	Dahl	Millet	Potatoes	Sago	Teff
Buckwheat	Dried legumes	Nuts	Quinoa	Sorghum	Wild rice
Cassava		Poi		Soy	

In addition, the gluten-free diet can include all fresh vegetables and fruits, eggs, cheese, fresh meat, poultry, fish and seafood as well as foods made with safe grains and grain products.

PREVENT CROSS CONTAMINATION

Cross contamination occurs when gluten-free food comes in contact with food containing gluten, making it unsafe for use in the gluten-free diet.

Special care must be taken in the preparation of gluten-free foods. All hands, utensils, pans, grills, appliances, counters, cooking surfaces, and cutting boards must be absolutely clean and free from gluten. Clean water must be used for boiling, poaching and steaming. Fryer oil must be free from gluten contaminating products. Care must be taken to prevent airborne gluten particles from reaching gluten-free foods.

The accidental ingestion of gluten does not create the profound anaphylactic response that is common with peanuts and other allergens. As unpleasant as the upset can be, it does not cause a life threatening allergic response. Though many individuals will have immediate intestinal or other types of symptoms, the effects are more likely to be cumulative and can lead to other medical conditions.

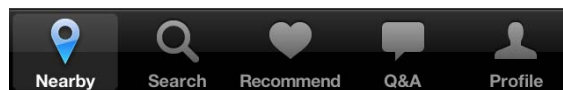
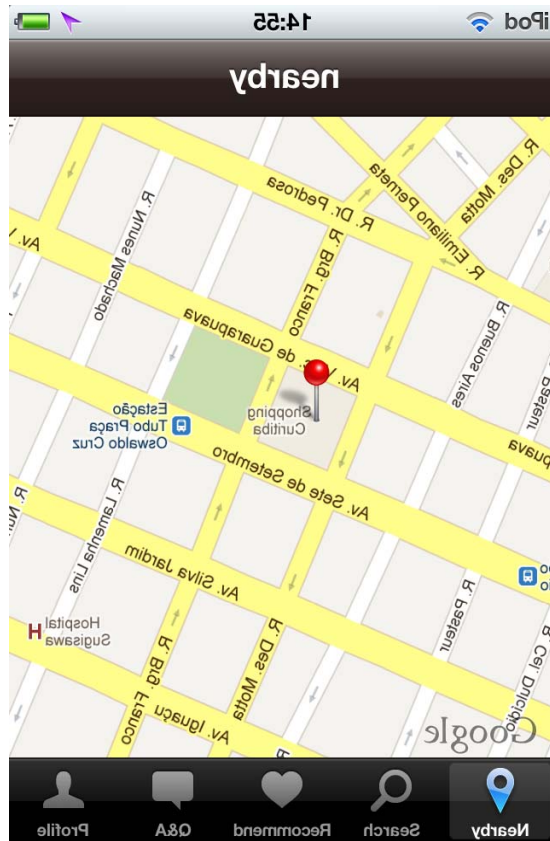
This material is for general information purposes only. The Canadian Celiac Association assumes no liability in its presentation.

rev. Mar. 05 - Calgary Chapter

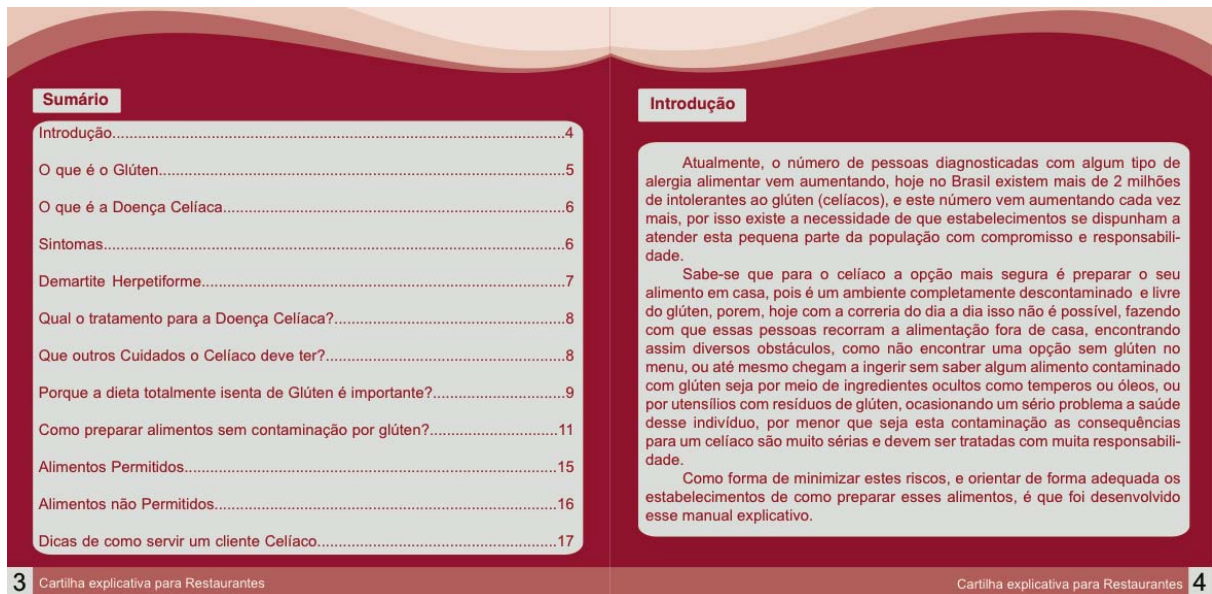




For more information, contact
Canadian Celiac Association, Calgary Chapter
Tel: (403) 237-0304
web: www.calgaryceliac.com
email: calgaryceliac@telus.net



ANEXO F – Exemplo CeliacFeed Utilizado no Brasil



ANEXO G – Cartilha



<p>O que é o Glúten?</p>  <p>O glúten é a principal proteína presente no trigo, aveia centeio, cevada, e no malte (sub-produto da cevada). A ingestão de alimentos com este tipo de proteína pelos celíacos se torna tóxica e provoca lesão no intestino delgado, impedindo a adequada absorção dos alimentos. Esta parte tóxica é chamada de prolamina, que corresponde a 50% da proteína do glúten que não se dissolve na água. O malte muito questionado, é um produto da fermentação da cevada, portanto apresenta também uma fração de glúten.</p> <p>O glúten não desaparece quando os alimentos são assados ou cozidos, e por isto a dieta deve ser seguida à risca. O glúten agride e danifica as vilosidades do intestino delgado e prejudica a absorção dos alimentos.</p> <p>Estima-se que 1 em um grupo 100 a 200 pessoas nos EUA e na Europa tenham a doença celíaca (no Brasil ainda não há um número oficial sobre a prevalência da DC, mas em uma pesquisa publicada pela UNIFESP - 2005, em um estudo feito com adultos doadores de sangue, o resultado apresentou incidência de 1 celíaco para cada grupo de 214, moradores de São Paulo).</p>	<p>O que é a Doença Celíaca?</p> <p>A doença celíaca (DC) é uma doença do intestino delgado, caracterizada pela intolerância permanente ao glúten. Seu único tratamento é a dieta isenta de glúten.</p> <p>Os Sintomas</p>  <p>O quadro clínico da doença se manifesta com e sem sintomas. No primeiro caso, há duas formas:</p> <p>A forma clássica que é frequente na faixa pediátrica, (mas pode ser constatada em qualquer fase da vida), surgindo entre o primeiro e o terceiro ano de vida, ao ser introduzido alimentação à base de papinha de pão, sopinhas de macarrão e bolachas, entre outros industrializados com cereais proibidos. Caracteriza-se pela diarreia crônica, desnutrição com déficit de crescimento, anemia ferropriva não curável, emagrecimento e falta de apetite, distensão abdominal (barriga inchada), vômitos, dor abdominal, osteoporose, esterilidade, abortos de repetição, glúteos atrofiados, pernas e braços finos, apatia, desnutrição aguda que podem levar o paciente à morte na falta de diagnóstico e tratamento.</p>
5 Cartilha explicativa para Restaurantes	Cartilha explicativa para Restaurantes 6

<p>Já forma não clássica apresenta manifestações monossintomáticas, e as alterações gastrointestinais não chamam tanto a atenção. Pode ser por exemplo, anemia resistente a ferroterapia, irritabilidade, fadiga, baixo ganho de peso e estatura, prisão de ventre, constipação intestinal crônica, manchas e alteração do esmalte dental, esterilidade e osteoporose antes da menopausa.</p> <p>E se não houver sintomas? Há ainda, a doença na forma assintomática. São realizados nestes casos, exames (marcadores sorológicos) em familiares de primeiro grau do celíaco, que têm mais chances de apresentar a doença (10%). Se não tratada a doença, podem surgir complicações como o câncer do intestino, anemia, osteoporose, abortos de repetição e esterilidade.</p> <p>Dermatite Herpetiforme</p> <p>A dermatite herpetiforme, é uma variação da doença celíaca, que apresenta como principal sintoma manifestações avermelhadas em forma de bolhas na pele, e no intestino delgado ocorre uma lesão como na DC, seu único tratamento é uma dieta isenta de glúten.</p>	<p>Qual o tratamento para a Doença Celíaca?</p>  <p>A dieta sem glúten é o único tratamento possível para a DC. O paciente celíaco que continuar ingerindo alimentos com glúten apresenta maior risco de desenvolver outras doenças, como doenças de tireóide, fígado, rins, pele e até câncer. A dieta deve ser seguida para o resto da vida.</p> <p>Que outros cuidados o Celíaco deve ter?</p>  <p>Deve-se tomar cuidado com a contaminação dos alimentos com glúten, pois sabe-se que, mesmo pequenos traços do glúten, podem desencadear os sintomas. Deve-se separar os produtos que contém glúten dos que não contém. Lembrar que, sem proceder limpeza adequada, utensílios utilizados para manuseio e preparação de produtos com glúten poderão contaminar alimentos sem glúten. Recomenda-se que alimentos geralmente consumidos com pães (geléias, margarinas, maioneses, entre outros) também sejam de uso exclusivo do paciente celíaco.</p>
7 Cartilha explicativa para Restaurantes	Cartilha explicativa para Restaurantes 8

Por que a dieta totalmente isenta de Glúten é importante?

Além de ocasionar o desaparecimento completo dos sintomas e de melhorar a qualidade de vida, evita a ocorrência de complicações.

As principais complicações são: osteoporose, ocorrência de doenças auto-imunes e doenças malignas como o linfoma.

Apesar dos benefícios da dieta, seguir uma dieta totalmente sem glúten não é fácil. Isto porque a pessoa deve modificar a sua rotina alimentar uma vez que o consumo de alimentos que contém glúten é muito frequente. Portanto, o celíaco deve criar novos hábitos alimentares. Isso afeta não somente a vida da pessoa com DC, como também a de seus familiares.

A necessidade cotidiana de uma alimentação fora de casa, carente de opções seguras e o desconhecimento da doença por parte dos donos de estabelecimentos como: bares, restaurantes, hotéis, escolas, cozinhas industriais, "catering", dentre outros que oferecem alimentos, é outro grande desafio para quem precisa fazer a dieta.

Importante destacar que existem dois tipos de transgressão em relação ao glúten:

Transgressão voluntária: o celíaco sabe que está consumindo glúten e faz isso voluntariamente.

Transgressão involuntária: o celíaco ingere glúten sem saber: algum alimento que não contém glúten, mas que durante o seu preparo pode ter tido contato com outros ingredientes contendo a proteína.

Outra causa importante que contribui para a não obediência à dieta é a descrença de parentes e amigos que acham que "só um pouquinho" de glúten não faz mal.

É preciso recordar aqui que a dieta deve ser totalmente sem glúten. E também que: é imprescindível um acompanhamento regular com o médico e o nutricionista.



Como preparar alimentos sem contaminação por Glúten? ✓

* Sempre lave bem toda a louça para não haver contaminação.

* Luvas cirúrgicas podem conter farinha de trigo na embalagem, entre em contato com o fabricante.

* Produtos sem glúten servidos com pães ou outras massas com glúten não podem ser consumidos, mesmo separados posteriormente.

* Alimentos sem glúten preparados em panificadoras ou casa de massas devido a grande presença de trigo em suspensão ficam contaminados e não devem ser consumidos.

* Tenha sempre muito cuidado ao consumir produtos industrializados pois eles podem ter sofrido contaminação por glúten:

- no processo de fabricação, já que podem fabricar produtos com glúten e sem glúten no mesmo maquinário ou no mesmo ambiente.

- Alguns fabricantes desconhecem sobre alimentos sem glúten e adicionam ao rótulo informações erradas, então leia sempre o rótulo a procura da inscrição "contém ou não contém glúten", bem como a lista dos ingredientes.

- Na dúvida, não compre ou ligue para o sac (Serviço de Atendimento ao Consumidor).

- A indústria pode modificar a composição do produto, portanto, leia todo o rótulo, antes de adquirir, mesmo sendo um produto que você tenha costume de comprar.

* Os produtos que se consome com pães como geleia, mel, requeijão, maionese, manteiga ou margarina devem ser de uso exclusivo dos celíacos ou utilize vidros ou vasilhames dosadores para acondicionar, evitando assim a contaminação ou traços de glúten.

* O local, a bancada de trabalho e os utensílios a serem utilizados tais como: batedeira, liquidificador, bacias, panelas, talheres, assadeiras, formas, e outros, devem estar totalmente limpos e isentos de quaisquer resíduos que contenham glúten. Aqueles utensílios que você não puder garantir uma limpeza eficiente, recomenda-se que você só utilize para preparar produtos sem glúten.

<p>* Os alimentos sem glúten não podem ser assados ao mesmo tempo que estão sendo assados outros produtos que contenham glúten.</p> <p>* O óleo utilizado para o cozimento ou fritura dos alimentos sem glúten deve ser novo e exclusivo para esse preparo, não pode ser um óleo já utilizado em outras frituras, pois esse pode estar contaminado com glúten.</p> <p>* Não utilize farinhas proibidas para polvilhar assadeiras ou formas.</p> <p>* Não utilize grelhas ou chapas normalmente usadas para carnes temperadas com farinha de trigo, cerveja ou creme de cebola ou amaciante de carne. Tenha uma grelha ou chapa exclusiva para celíacos.</p> <p>* Para produtos que se consome com pães, como geleia, mel, requeijão, maionese, manteiga ou margarina utilize vidros ou vasilhames dosadores para acondicionar, evitando assim a contaminação ou traços de glúten.</p> <p>Conserve bem os alimentos sem glúten, depois de prontos.</p> <p>Os alimentos sem glúten depois de prontos devem ser conservados em embalagens bem fechadas e se possível congelados para preservar por mais tempo a umidade.</p>	<p>Os alimentos sem glúten podem ser descongelados em temperatura ambiente, mas ficam mais saborosos se forem aquecidos, ainda congelados, em forno a gás, elétrico, em microondas, frigideira ou em torradeira (sanduicheira), se esta for de uso exclusivo para alimentos sem glúten.</p>
13 Cartilha explicativa para Restaurantes	Cartilha explicativa para Restaurantes 14

<p>Alimentos Permitidos ✓</p> <p>* Farinhas: arroz, batata, milho, mandioca, fubá, amido de milho, tapioca, polvilho doce e azedo.</p> <p>* Macarrão de arroz, milho e cereais.</p> <p>* Sucos de frutas, e vegetais naturais, refrigerantes e chás, vinhos, champanhes, aguardente e saques e cafés com selo ABIC.</p> <p>* Leites e derivados, achocolatados de cacau, carnes, manteiga, margarina, azeite, feijão, ervilha, lentilha, grão de bico amendoim, soja.</p> <p>* Todos os tipos de legumes, todos os tipos de carne, verduras e frutas</p> <p>* Sal, pimenta, cheiro verde, erva, temperos caseiros, vinagre.</p> <p>SEMPRE LEIA ATENTAMENTE OS RÓTULOS</p>	<p>Alimentos não Permitidos</p> <p>* Farinha de trigo, semolina, germe e farelo, aveia, flocos de farinha.</p> <p>* Cerveja, whisky, vodka, gin, ovomaltine, bebidas que contenham malte.</p> <p>* Carne a milanesa, temperos industrializados: tablete de galinha, carne, vegetais, entre outros, amaciante de carne.</p> <p>* Extrato proteico vegetal, proteína vegetal hidrolisada.</p> <p>SEMPRE LEIA ATENTAMENTE OS RÓTULOS</p> 
15 Cartilha explicativa para Restaurantes	Cartilha explicativa para Restaurantes 16

Dicas de como servir um cliente celiaco. ✓

- * Utilizar amido de milho para engrossar molhos sem glúten.
- * Usar farinha de mandioca, fubá ou farinha de arroz ao invés de farinha de rosca para empanar. Há no mercado farinhas de rosca sem glúten prontas.
- * Preparar grelhados (em frigideira limpa) com acompanhamentos como arroz, batatas e saladas.
- * Preparar carnes sem caldos industrializados, amaciantes e shoyu, ou utilizar marcas sem glúten.
- * Existem massas de arroz no mercado para substituir a normal (cozinhar em água limpa e em panela separada).
- * Asse os alimentos sem glúten separados de outros que contenha, glúten.

* Utilize óleo limpo e em recipiente separado para fritar alimentos sem glúten para não haver contaminação do produto de outras frituras.

* Não utilize farinhas proibidas para polvilhar assadeiras ou formas.