

ALUNOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO TIVERAM AULA PRÁTICA SOBRE DIETA SEM GLÚTEN

A dieta sem glúten vem sendo propagada como prática de alimentação saudável e uma forma para a redução de peso e do acúmulo de gordura corporal. A recomendação indiscriminada para restrição ao consumo de glúten não encontra, atualmente, respaldo na ciência da nutrição. Os estudos ainda são inconclusivos, não sustentando essa recomendação para indivíduos saudáveis. A recomendação da restrição ao consumo de glúten é consenso para aqueles indivíduos com diagnóstico de doença celíaca, sinais clínicos de sensibilidade ao glúten e alergia ao trigo.

A dieta sem glúten consiste na exclusão de trigo, cevada e centeio da alimentação. Embora a aveia não contenha glúten, sua exclusão da dieta é recomendada para portadores da doença celíaca, uma vez que esse cereal é cultivado em sistema de rodízio com o cultivo de trigo. No mercado, encontra-se produtos de panificação e massas sem glúten, no entanto, seu custo é elevado e nem sempre são confiáveis. É importante que o nutricionista conheça as opções para substituir esses cereais nas preparações, a fim de orientar de maneira adequada os indivíduos que necessitam restringir o consumo de glúten. No dia 17 de maio de 2018, os alunos do quinto período do curso de Nutrição do UNIFIA tiveram uma aula prática sobre o preparo de diferentes receitas sem glúten, dentre elas bolo, pizza, pão e panqueca (imagens abaixo). A partir da elaboração dessas preparações, os alunos puderam conhecer as opções para substituir a farinha de trigo e verificar as diferenças nas características sensoriais das receitas preparadas sem glúten, mas também perceber que é possível fazer preparações saborosas e agradáveis visualmente.



Pão sem glúten (farinha de arroz e amido de milho)



Panqueca rápida com recheio de queijo (polvilho azedo)



Bolo de banana e cacau (amido de milho)



Pizza de queijo minas e tomate (mandioca e fécula de batata)