

EXPLICANDO...

Glúten – O que preciso saber?

O QUE É?

Glúten é uma proteína encontrada no trigo, centeio, cevada e derivados. Ele dá elasticidade às massas e ajuda na textura de pães e bolos.

DEVEMOS EVITAR GLÚTEN?

- Para a maioria das pessoas, o glúten não faz mal e pode fazer parte da alimentação do dia a dia.
- Entretanto, pessoas com doença celíaca ou com sensibilidade ao glúten podem apresentar sintomas após o consumo e, por esse motivo, devem evitá-lo.

QUANTO CONSUMIR POR DIA?

- Quem não tem doença celíaca ou sensibilidade ao glúten pode consumir alimentos com glúten normalmente.
- Já para pessoas com doença celíaca, é recomendado seguir uma alimentação totalmente isenta de glúten, mesmo na ausência de sintomas.

OPÇÕES PRÁTICAS DE CONSUMO - ALIMENTOS SEM GLÚTEN



Cereais como arroz, milho e seus derivados (farinha de arroz, pipoca e outros)



Tubérculos com batata, batata doce, mandioca e seus derivados (tapioca, polvilho e outros).



PopCorners®, um snack feito de pipoca e que não é frito"



Health & Nutrition Sciences

SUGERENCIA DE CONSUMO, COME BIEN, IMÁGENES ILUSTRATIVAS, 2026.