



**GLÚ
TEN**

CONTÉM
INFORMAÇÃO

Afinal, o glúten faz mal?

1 em cada 200 brasileiros não pode ingerir
nenhum alimento que contenha glúten
por causa da doença celíaca.
Os outros 199 estão liberados.

Mas o que é o glúten?

Quem respondeu que é um carboidrato, errou. O glúten é a combinação de proteínas presentes nos grãos de trigo, cevada e centeio.

A verdade é que...

Em cada porção de massa e naquela cervejinha do final de semana tem um pouco de glúten. E também tem muita desinformação: muita gente acha que ele engorda, deixa a barriga inchada ou leva nosso ânimo embora.

Para esclarecer o que é verdade e o que é mito nessa história, criamos a plataforma Glúten: Contém Informação. No site e nas redes sociais, especialistas em saúde solucionam essas (e muitas outras) dúvidas e mostram como manter uma dieta saudável comendo o que gosta.

Nos nossos canais, você vai ficar bem informado sobre o que é importante para a sua saúde. Afinal, o glúten não faz mal. O que faz mal é a falta de informação.

Vamos continuar a conversa?



Curta, compartilhe e dê sua opinião
www.facebook.com/tudosobregluten



Visite nosso site
www.glutenconteminformacao.com.br

Realização:

Apoio:

