

CELIAQUÍA: VIDA SIN GLUTEN

EN LA COMPRA



REVISA LOS ETIQUETADOS DE LOS ALIMENTOS POR SI PUEDE CONTENER GLUTEN O TRAZAS DE GLUTEN.



LO SUELEN INDICAR COMO TRIGO O GLUTEN EN NEGRITA (RECUERDA QUE HAY OTROS ALIMENTOS CON LA MISMA PROTEÍNA DEL GLUTEN).



LOS ALIMENTOS CUANTO MÁS NATURALES MEJOR, ASÍ EVITAS QUE HAYAN ESTADO EN CONTACTO CON EL GLUTEN O QUE CONTENGAN UN GLUTEN COMO ADITIVO.



¡CUIDADO! CON COMPRA A GRANDEL DE LEGUMBRES, SEMILLAS O ESPECIAS, TAMBIÉN CON CARNICERÍAS Y PESCADERÍAS, DONDE PUEDE PRODUCIRSE CONTAMINACIÓN CRUZADA.

EN LA COCINA



CIERRA BIEN TODOS LOS RECIPIENTES DE LOS ALIMENTOS SIN GLUTEN. LOS QUE LO CONTIENEN TAMBIÉN PARA EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA.

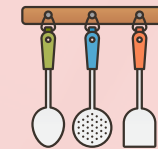


EN OCASIONES LO MÁS CÓMODO ES ADAPTAR LA ALIMENTACIÓN DE TODA LA FAMILIA A LOS ALIMENTOS SIN GLUTEN.



CUIDADO CON LOS ELECTRODOMÉSTICOS DE USO COMÚN.

- PUEDES USAR RECIPIENTES HERMÉTICOS.
- PUEDES LIMPIAR TODO CON ABUNDANTE AGUA Y JABÓN DESPUÉS DE CADA USO.



LO IDEAL ES TENER UTENSILIOS SOLO PARA LOS ALIMENTOS SIN GLUTEN, PERO SI NO ES ASÍ:

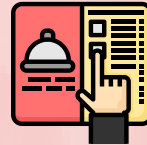
- PUEDES COCINAR PRIMERO LOS ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- PUEDES LAVARLOS CON ABUNDANTE AGUA Y JABÓN ENTRE CADA USO.

CELIAQUÍA: VIDA SIN GLUTEN

FUERA DE CASA



¡CUIDADO CON LA CONTAMINACIÓN CRUZADA!
PREGUNTA SI TIENEN UN PROGRAMA ESTABLECIDO PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA.



PREGUNTA TODOS LOS INGREDIENTES DE CADA PLATO QUE VAYAS A TOMAR PARA ESTAR 100% SEGURO.



SÉ AMABLE Y AGRADECIDO, MANTENER UN SERVICIO EN UN RESTAURANTE SIN GLUTEN ES ALGO COMPLICADO, TANTO PARA LOS COCINEROS COMO PARA LOS CAMAREROS.



IDENTIFICA TU PROBLEMA NADA MÁS LLEGAR.
HAY APPS O COMENTARIOS DE OTROS USUARIOS EN LOS QUE PUEDES ENCONTRAR INFORMACIÓN PREVIA SI EL RESTAURANTE TIENE O NO PRODUCTOS SIN GLUTEN.

¡RECUERDA!

EL GLUTEN ES UNA PROTEÍNA NATURALMENTE PRESENTE EN: **TRIGO, CEBADA, CENTENO, ESPELTA Y AVENA.**