

para pacientes celíacos

1. QUÉ COMER

Basa tu dieta en productos frescos: fruta, verdura, hortalizas, carne, pescado, leche, legumbres, etc., que no contienen gluten. Elimina alimentos con trigo, cebada, centeno o variedades híbridas.



2. ETIQUETADO

Guarda por separado y bien etiquetados los productos sin gluten.



3. COCINAR

Prepara siempre primero los alimentos que no contienen gluten. En el horno no uses aire y, si se cocinan de forma simultánea alimentos con y sin gluten, mejor sitúa los últimos en una bandeja siempre por encima del resto de alimentos.



4. EN CASA DE CELIACO...

Usa harinas y pan rallado sin gluten, copos de puré de patata para rebozar o espesar salsas. Así podrían ser consumidos por todos.



5. SI DUDAS, NO LO TOMES

Revisa siempre el etiquetado de los productos que vayas a consumir. Si dudas de si un alimento puede contener gluten, no lo consumas.



6. HACER LA COMPRA

No adquieras ni consumas productos a granel, tienen mayor riesgo de haber sufrido contaminación cruzada.



7. COMER FUERA DE CASA

Si comes fuera de casa, informa al personal del restaurante para que te indiquen las opciones disponibles para ti.



8. CUANDO VIAJES...

Lleva tu medicación habitual y un pequeño botiquín con analgésicos, antipiréticos, y productos sanitarios sin gluten. En el extranjero lleva una nota traducida al idioma local sobre la enfermedad celiaca y los alimentos que no puedes tomar. En viajes largos lleva un almuerzo apto por si no existen opciones para celíacos.



9. VACUNAS

Revisa tu cartilla vacunal y si aún no lo has hecho, vacúnate frente a la gripe y el neumococo.



10. CONSULTA

Pregunta a tu farmacéutico si necesitas ayuda y/o más información sobre la enfermedad celiaca.

