

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



 **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**

C/ Lanuza, 19 Bajo - 28028 Madrid
T: 917 130 147 - F: 917 258 059
www.celiacosmadrid.org



**SIN
GLUTEN**




**PUEDEN
TENER
GLUTEN**

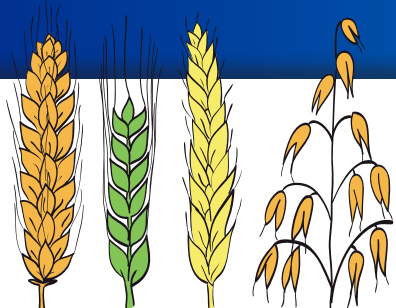


**CON
GLUTEN**



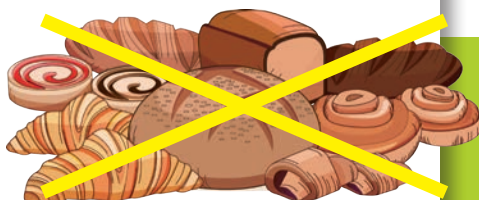
 **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**

www.celiacosmadrid.org



El gluten se encuentra en 4 cereales: trigo, cebada, centeno y avena

Los celíacos no pueden comer panes, galletas, bollos, tartas, pasta... a no ser que sean especiales "sin gluten"



Si tu compañero celíaco toma algún alimento con gluten se pondrá muy malito

No debes intercambiar tus galletas o golosinas con tu compañero celíaco



Cuando celebres tu cumpleaños en el cole lleva caramelos etiquetados "sin gluten"

Ten cuidado con las migas si comes al lado de un compañero celíaco



DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

SIN GLUTEN

Hortalizas, frutas, verduras, patatas, legumbres, arroz, carne, pescado, huevos, leche, maíz, etc.



PUEDEN TENER GLUTEN

Yogures de sabores, embutidos, postres, salsas, quesos fundidos, helados, chocolates, golosinas, etc.

CON GLUTEN

Alimentos que contienen trigo, cebada, centeno o avena (pan, harina, galletas, pizza, pasta italiana, cereales para desayuno, bollos, tartas, etc.)



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

www.celiacosmadrid.org