

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

ACTIVIDADES DIDÁCTICAS

- ¿Sabes qué alimentos son aptos para celíacos?
- Crucigrama
- Lista de la compra
- Colorea los alimentos sin gluten
- Une los puntos
- Receta: Pizza sin gluten



¿Sabes qué alimentos son aptos para celíacos?

Colorea los círculos del color que corresponda



APTO

PUEDE CONTENER GLUTEN

NO APTO



Verde



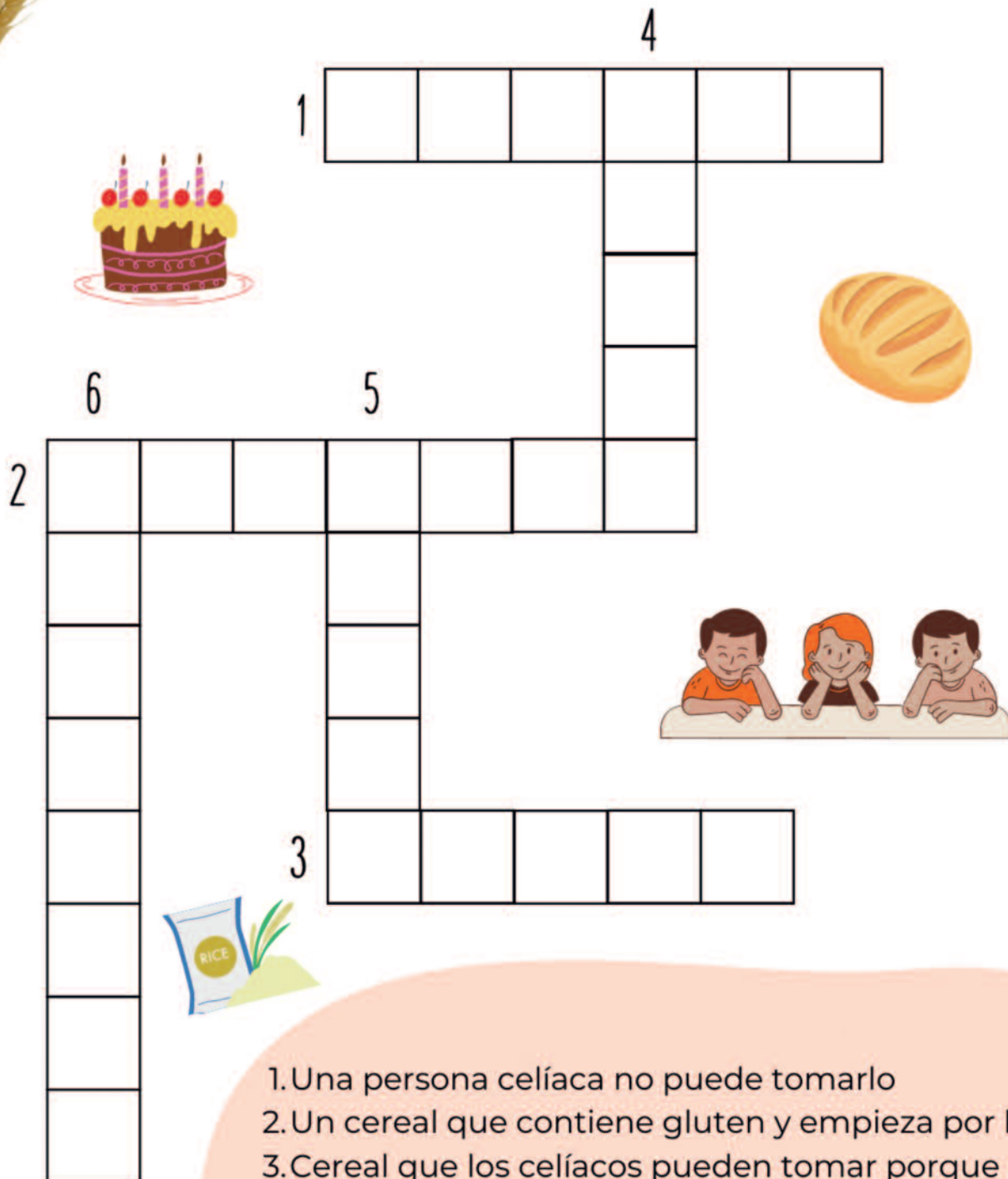
Amarillo



Rojo



Crucigrama



1. Una persona celíaca no puede tomarlo
2. Un cereal que contiene gluten y empieza por la letra C
3. Cereal que los celíacos pueden tomar porque no tiene gluten

4. Uno de los cereales que contiene gluten y empieza por T
5. Si es el cumpleaños de un amigo celíaco, le preparas una _____ sin gluten
6. Grupo de alimentos en los que se encuentra el gluten



Lista de la compra



Escribe los alimentos SIN GLUTEN que puedes comprar

.....



.....

.....



.....

.....



.....



.....



Colorea los alimentos sin gluten



Pollo



Pan



Fresas



Calabaza



Harina de
trigo



Galletas



Macarrones



Lechuga



Une los puntos



Gluten •

- Cereal con gluten

Maíz •

- Se produce cuando un celíaco come alimentos con gluten

Dolor •

- Factor que desencadena la Enfermedad Celíaca

Etiquetado •

- Cereal sin gluten

Cebada •

- Lo que hay que mirar para ver si un alimento tiene gluten



Receta: Pizza sin gluten

Ingredientes:

- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 huevo
- Salsa de tomate sin gluten
- Queso rallado sin gluten
- Jamón cocido sin gluten
- Orégano
- ¡Lo que más te guste!



Elaboración:

- Bate los garbanzos junto con el huevo
- Hornea 10 minutos a 200°C
- Añade el resto de ingredientes
- Vuelve a hornear durante 5-10 minutos hasta que esté lista
- ¡A comer!



¿NECESITAS INFORMACIÓN SOBRE MENÚS SIN GLUTEN?

- ✓ Desde la Asociación podemos revisar el procedimiento que se sigue en cocina para garantizar que es correcto.
- ✓ Formar al personal de cocina y comedor en cómo ofrecer menús sin gluten con seguridad.
- ✓ Contacta con nosotros y te asesoramos.

 **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**

www.celiacosmadrid.org