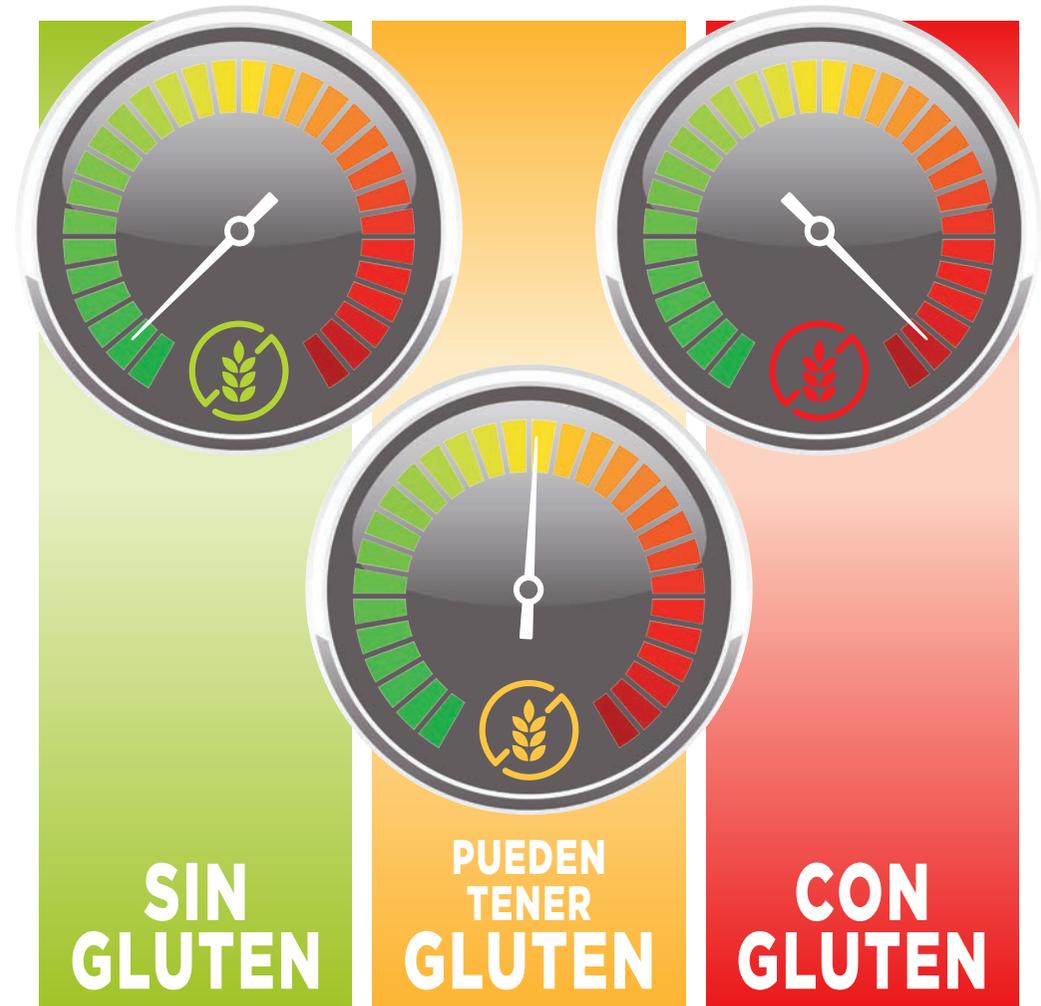


DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿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



 **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**

www.celiacosmadrid.org

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

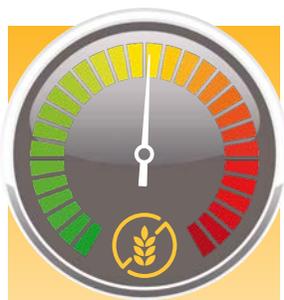
¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



**SIN
GLUTEN**



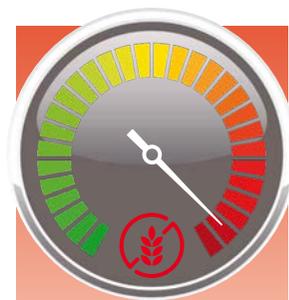
Hortalizas, frutas, verduras, patatas, legumbres, arroz, carne, pescado, huevos, leche, maíz, etc.



**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.)



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

