

## CONTIENE GLUTEN

1. Harina de trigo: fideos, pizza, copos de trigo, pan, galletitas, facturas, tortas, alfajores, sémola o vitina, etc.
2. Avena: Quaker, salvado de avena, galletitas de avena, etc.
3. Cebada: café de malta, cerveza, productos malteados, etc.
4. Centeno: pan de centeno, galletitas, etc.

## PUEDA CONTENER GLUTEN

Dado que a cualquier alimento se le puede agregar gluten en el proceso de fabricación siempre se deben consultar las listas de ACELA

1. Té
2. Fiambres
3. Dulces
4. Harinas sueltas

## LIBRES DE GLUTEN

1. Carnes rojas y blancas. Huevo
2. Frutas y verduras frescas
3. Legumbres
4. Aceite. Sal. Azúcar
5. Gaseosas. Aguas

## ¿QUE COMER?

**Cereales:** granos de arroz y de maíz de cualquier marca envasados; harinas de mandioca, de papa,

de soja, envasados y de marcas permitidas como así también premezclas elaboradas con harinas permitidas

**Verduras y frutas:** incluye todos los vegetales y frutas frescas o congeladas en su estado natural

**Leche líquida:** de todas las marcas

**Leche en polvo, yogurt y quesos:** aquellos incluidos en el listado de alimentos aptos para celíacos.

**Carnes y huevos:** todas

**Aceites y grasas:** aceites, manteca y crema de leche de todas las marcas.

**Maníes, almendras, nueces y semillas:** elegir aquellas con cáscara y/o envasadas para evitar la contaminación cruzada con alimentos que contengan gluten.

**Azúcar y miel pura:** de todas las marcas.

**Dulces:** se recomiendan solamente dulces, amasados de pastelería, galletitas, golosinas, que se encuentren en el listado de alimentos aptos para celíacos.

**Agua:** es fundamental el consumo de aproximadamente 2 litros de agua potable a lo largo del día.

**Bebidas gaseosas azucaradas:** se recomienda consultar el listado de alimentos aptos.

**Café de grano molido:** se podrá consumir libremente.

## CONTAMINACION CRUZADA



Un alimento libre de gluten puede contaminarse por entrar en contacto con otros alimentos que sí lo contengan, a este tipo de contaminación la llamamos CONTAMINACIÓN CRUZADA y para poder evitarla es importante tener en cuenta algunos consejos a la hora de almacenar, preparar y servir los alimentos.



Destinar EN LA ALACENA un estante para alimentos sin TACC  
Guardar productos no perecederos (legumbres, harinas y premezclas sin TACC, etc.)



EN LA HELADERA utilizar la parte superior para evitar derrames.  
Se recomienda guardar en recipientes cerrados herméticamente todos aquellos alimentos sin gluten.



EN LA ELABORACION limpiar todas las superficies a utilizar. Destinar utensilios de uso exclusivo o desinfectarlos.  
Hornear separados.  
En la tostadora colocar papel aluminio antes de utilizarla.  
Los elementos de limpieza: separados!

Lic. Miriam Oviedo  
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN