



# ¡TENEMOS UN CELÍACO!

¡OÍDO!

Sigue estos pasos y evitarás la contaminación cruzada

1

Lávate las manos y cámbiate el delantal



2

Limpia la superficie de trabajo



3

Coge una **tabla y utensilios limpios** (cuchillo, cucharón, sartén, cazuela, etc.)



4

Si vas a freír, hazlo en aceite limpio



5

Si habitualmente utilizas la **plancha** para alimentos con gluten, no la uses al hacer platos sin gluten. **Sustitúyela por una sartén**



6

No utilices **salero** de mano, sino con dosificador



7

Precaución con las **especias y condimentos molidos** (cominos, cúrcuma, curry...), que suelen contener gluten. Utiliza especias en rama, grano o hebra



8

Una vez preparado el plato sin gluten, **tápalo** hasta que se sirva al cliente



9

El pan con gluten no puede tener contacto con los utensilios que vaya a utilizar el celíaco (plato, cubiertos, etc.)



## Y ¡RECUERDA!



**Evita cualquier derivado del trigo, cebada, centeno y avena** (pan, pan rallado, harina, pasta, galletas, bizcochos, barquillos, etc.).



Utiliza **alimentos frescos**: verduras, hortalizas, tubérculos, carne, pescado, huevos y fruta.



**Evita productos procesados** como salsas, cubitos y caldos preparados, embutidos, productos cárnicos, siropes, etc. Sólo puedes utilizarlos si indican "sin gluten" en la etiqueta.



**Guarda los productos especiales sin gluten** en un armario cerrado y bien etiquetados.



**Nunca prepares un plato con gluten y otro sin gluten a la vez.**

