

ERRORES MÁS COMUNES EN LA DIETA SIN GLUTEN

1: OBRADORES CON Y SIN GLUTEN



Aunque tu pastelería de confianza asegure que puede hacerte una tarta sin gluten, si en el mismo obrador utilizan gluten, no sería seguro ya que la harina está en suspensión y favorece la contaminación cruzada.



4: HARINA Y PAN RALLADO

Recomendamos utilizar la versión sin gluten para toda la familia, de esta forma la mayoría de las preparaciones que hagamos servirán para todos y no tendremos que estar continuamente limpiando.



7: COMPARTIR PRODUCTOS DE UNTAR

Al untar productos como mermeladas o mantequillas en pan con gluten, pueden quedar migas en el recipiente. Lo mejor es tener un envase específico para el celíaco.

10: TROPAS DE COCINA

Mejor sustituirlos por papel de cocina de un sólo uso.



11: UTENSILIOS DE MADERA

Al ser un material poroso, conviene sustituirlo por otros materiales.



2: FORMAS CON GLUTEN



Muchas personas no reparan en que las formas para comulgar son de trigo y por lo tanto, no son aptas para celíacos. En la Asociación disponemos de formas especiales seguras para celíacos.

5: ELIMINAR EL GLUTEN A TODOS

Solo se debe seguir dieta sin gluten si tenemos un diagnóstico previo. Adaptaremos lo que podamos, pero el resto de la familia puede seguir consumiendo pan, galletas, pasta, etc. manipulándolos, eso sí, con cuidado.



8: MANIPULAR PAN CON GLUTEN

Toda la familia deberá ser cuidadosa al cortar y manipular el pan y el resto de los productos con gluten.



3: GUARDAR PRODUCTOS CON Y SIN GLUTEN

Es fundamental buscar un armario específico para guardar los productos sin gluten, separados de los productos con gluten.



6: SALEROS DE MANO

La sal no contiene gluten, pero es habitual que al empanar o rebozar con harina podamos dejar restos. Es preferible utilizar saleros con dosificador.



9: CERVEZA SIN ALCOHOL

Ojo con pensar que las cervezas sin alcohol no contienen gluten: no contienen alcohol, pero gluten sí.



12: MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos contienen gluten como excipiente, siendo obligatorio indicarlo en el prospecto.



13: PIENSO DE ANIMALES

El pienso de animales suele contener trigo, por lo que hay que manipularlo correctamente.

