



HE SIDO DIAGNOSTICADO COMO CELÍACO

Podría ponerme enfermo si tomo cualquier alimento que contenga trigo, cebada, centeno, avena o los productos derivados de estos cereales. Esto incluye harina, pan, croissants, pastas, empanadillas, croquetas, rebozados, salsas, sopas, pasteles, galletas, bizcochos, malta, extracto de malta, muchos de los embutidos, extractos de caldos.

Los celíacos PODEMOS tomar, carne, pescado, huevos, verduras, legumbres, hortalizas, frutas, arroz, maíz, soja y patata. Estos alimentos deben de ser cocinados sin harina, es decir cocidos, asados, a la plancha, a la brasa o en su estado natural.

POR FAVOR, CUANDO PREPARE UNA COMIDA, SI TIENE ALGUNA DUDA, PREGUNTE.

GRACIAS

www.celiacosmadrid.org