

## Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada por gluten

EN LA COCINA



Los productos para celíacos deben guardarse separados de los otros alimentos, a ser posible en los estantes superiores de los armarios o en muebles diferentes.



Antes de preparar las comidas sin gluten, hay que limpiar muy bien la zona de trabajo y los utensilios para cocinar. Se aconseja sustituir los utensilios de madera por otros de silicona o acero inoxidable, que son más fáciles de limpiar.



No compartir pequeños electrodomésticos, como la tostadora o la freidora, donde pueden quedar restos de gluten. Tener una cesta exclusiva para el pan sin gluten.



Utilizar un salero cerrado.



Asegurarse de utilizar aceite que no haya servido para cocinar alimentos con gluten.



En el horno, hay que cocinar siempre primero los alimentos sin gluten y limpiarlo muy bien al acabar de cocinar los que sí lo contienen. Existen papeles o bolsas especiales que permiten aislar los alimentos para protegerlos de posibles contaminaciones.



Advertir de la condición de celíaco en restaurantes, hoteles, hospitales, etc., para garantizar que todos los alimentos sean sin gluten y que se hayan preparado en condiciones óptimas.



Cuando se come con más personas, no se deben compartir los alimentos. Si se hace, es necesario servirse antes de que los demás toquen los alimentos con sus cubiertos. Pedir cubiertos limpios si han estado en contacto con el pan con gluten.



Garantizar que los alimentos descritos en la carta como "sin gluten" no se hayan contaminado en la cocina. En caso de duda, es aconsejable escoger alimentos naturales, ya que suelen presentar menor riesgo de contaminación.



Consultar los sitios web de las asociaciones de celíacos para conocer los espacios certificados como "sin gluten", y compartir las experiencias en aplicaciones de celíacos para mantener actualizada la información.

*La contaminación cruzada es el proceso por el que los alimentos sin gluten entran en contacto con dicho ingrediente y dejan de ser aptos para la ingesta en el caso de los celíacos.*



## Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada por gluten

EN LA COCINA



Los productos para celíacos deben guardarse separados de los otros alimentos, a ser posible en los estantes superiores de los armarios o en muebles diferentes.



Antes de preparar las comidas sin gluten, hay que limpiar muy bien la zona de trabajo y los utensilios para cocinar. Se aconseja sustituir los utensilios de madera por otros de silicona o acero inoxidable, que son más fáciles de limpiar.



No compartir pequeños electrodomésticos, como la tostadora o la freidora, donde pueden quedar restos de gluten. Tener una cesta exclusiva para el pan sin gluten.



Utilizar un salero cerrado.



Asegurarse de utilizar aceite que no haya servido para cocinar alimentos con gluten.



En el horno, hay que cocinar siempre primero los alimentos sin gluten y limpiarlo muy bien al acabar de cocinar los que sí lo contienen. Existen papeles o bolsas especiales que permiten aislar los alimentos para protegerlos de posibles contaminaciones.



Advertir de la condición de celíaco en restaurantes, hoteles, hospitales, etc., para garantizar que todos los alimentos sean sin gluten y que se hayan preparado en condiciones óptimas.



Cuando se come con más personas, no se deben compartir los alimentos. Si se hace, es necesario servirse antes de que los demás toquen los alimentos con sus cubiertos. Pedir cubiertos limpios si han estado en contacto con el pan con gluten.



Garantizar que los alimentos descritos en la carta como "sin gluten" no se hayan contaminado en la cocina. En caso de duda, es aconsejable escoger alimentos naturales, ya que suelen presentar menor riesgo de contaminación.



Consultar los sitios web de las asociaciones de celíacos para conocer los espacios certificados como "sin gluten", y compartir las experiencias en aplicaciones de celíacos para mantener actualizada la información.

*La contaminación cruzada es el proceso por el que los alimentos sin gluten entran en contacto con dicho ingrediente y dejan de ser aptos para la ingesta en el caso de los celíacos.*

