Informa:

ACECALE

Asociación celíaca de Castilla y León



www.acecale.org

Recomendaciones para comer fuera de casa SIN GLUTEN



Una vez informados a través de fuentes fiables, seguir la Dieta Sin Gluten en casa es muy sencillo. Se trata solo de un cambio de hábitos y de adaptar lo que ya tenemos en casa, para que lo pueda tomar la persona celíaca.

Cada hogar es distinto, pero lo importante es que seguir una dieta sin gluten sea cómodo para toda la familia y seguro para el celíaco. Con unos pequeños ajustes, ¡lo conseguimos sin problema!

A continuación os presentamos algunos tips sencillos para salir a comer fuera de casa.



🎒 Kit de supervivencia.

La comida está presente en casi todas las actividades diarias, por eso es importante tener siempre algo preparado "por si acaso", especialmente con los niños. ¿Qué deberías llevar siempre?

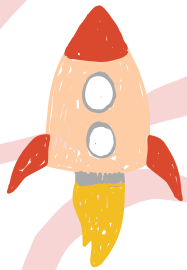
🍬 **Alguna chuche sin gluten:** A los niños les ofrecen caramelos y golosinas en muchos sitios (parque, tiendas, médico, actividades, etc.), y así también podrán disfrutar su premio.

🍫 **Sobrecito de cacao sin gluten tipo Nesquik:** Ideal si vamos a una cafetería donde no haya productos especiales sin gluten. Así podrá tomar un vaso de leche con cacao.

🍎 **Tentempiés saludables:** fruta, frutos secos, lácteo (tipo quesito o queso de untar...)

🥨 **Tentempié sin gluten: Para emergencias. Puedes llevar:**

- Productos monodosis
- Galletitas
- Tortitas de arroz o maíz
- Pan tostado o picos sin gluten.
- Snacks de maíz sin gluten.



RESTAURANTES SIN GLUTEN

Antes de viajar o visitar un nuevo lugar, contacta con la Asociación de Celíacos local para que puedan proporcionarte información actualizada sobre los establecimientos seguros adheridos al **Proyecto de Restauración Sin Gluten.**

📝 ¿Cómo hacerlo?

- Busca la Asociación de Celíacos de la comunidad a la que viajarás.
- Pregunta por los establecimientos certificados y seguros.
- Aprovecha sus recomendaciones para tener una experiencia gastronómica sin preocupaciones.

En ACECALE disponemos de información sobre establecimientos adheridos al **Proyecto de Restauración de Castilla y León**, pero si nos dices donde viajas, podemos ayudarte a planificar tu viaje.

Otras recomendaciones:

Aunque el establecimiento se anuncie como apto para celíacos, no olvides comunicar tu condición en la reserva y confirmarla en el propio establecimiento.

Bolsitas para evitar la contaminación cruzada (por ejemplo si vas a realizar un viaje y no sabes con certeza si el hotel dispone de un tostador especifico para personas celíacas).

Si el plato se anuncia “SIN GLUTEN”, pero el establecimiento NO ASEGURA el CONTACTO CRUZADO, no se están ofreciendo garantías, por lo que aconsejamos que no te aventures a pedir platos que conllevan RIESGOS si no te han indicado que son APTOS.

Si acudes con más compañía, hay que tener mucho CUIDADO si decidís compartir los platos. Recuerda avisar que lo preparen SIN GLUTEN para evitar situaciones molestas como que pongan pan con gluten encima de la comida.

A veces en los establecimientos tendrán que preparártelo al momento, lo que aún puede retrasar más la comanda. Huye de actitudes que te pongan de mal humor o aumenten tu frustración. ¡Recuerda ser paciente, y sobre todo actuar con rigor!

Recuerda preguntar siempre sobre los ingredientes y la preparación de los platos en restaurantes . No tema ser pesado, tu salud está en sus manos.

Las pequeñas trazas de gluten, también pueden dañar tus vellosidades y hacerte sentirte mal, huye de las frases “ por un poquito no pasa nada” o “ eres intolerante o celíaco” o “eres mucho o poco celíaco”.