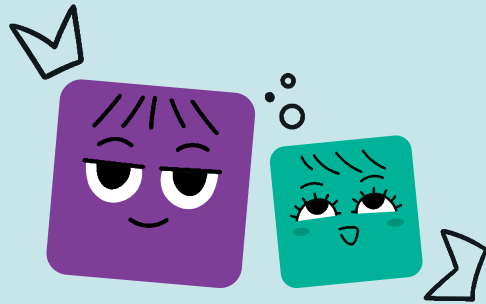


Día sin gluten en el cole

¿Sabes qué alimentos tienen gluten?



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

www.celiacosmadrid.org



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

www.celiacosmadrid.org

Los alimentos sin gluten son...

¡Estos alimentos **son seguros** para los celíacos!



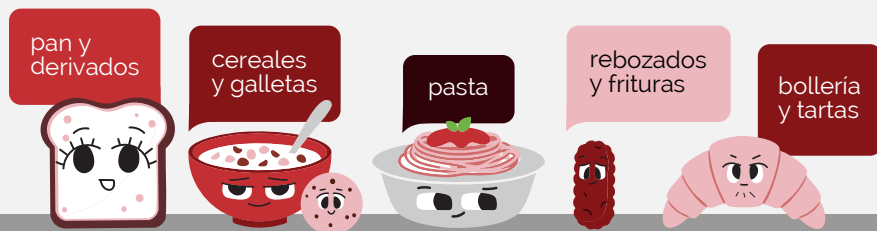
Estos alimentos pueden tener gluten....

Antes de comerlos, **hay que mirar la etiqueta** para saber si tienen gluten.



Los celíacos no pueden comer...

Los celíacos no pueden comer estos alimentos a menos que sean **especiales "sin gluten"**.



¿Dónde está el gluten?



trigo, cebada, centeno y avena



El gluten está en estos 4 cereales y en todo lo que se haga con ellos.

★ Recuerda que...

si tu compañero celíaco toma algún alimento con gluten se pondrá muy malito.



No debes intercambiar tus galletas o golosinas con tu compañero celíaco.

Cuando celebres tu cumpleaños en el cole lleva caramelos etiquetados "sin gluten".



¡Ten cuidado con las migas si comes al lado de un compañero celíaco!

