



16 de mayo  
Día de la Enfermedad Celíaca

# DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

ACTIVIDADES DIDÁCTICAS



Asociación de Celíacos y  
Sensibles al Gluten

[www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)

Rodea en verde 3 cereales  
 SIN GLUTEN y en rojo los 3  
 INTRUSOS

O	R	A	C	E	B	A	D	A
A	P	A	B	N	H	O	R	N
Q	V	T	R	E	M	A	S	F
U	L	E	K	R	C	U	T	I
I	J	U	N	Z	O	R	L	A
N	B	O	M	A	I	Z	A	S
O	C	M	T	G	E	P	I	R
A	Q	U	O	N	G	F	C	E



Elige un alimento de cada grupo  
Pero...ten CUIDADO, hay uno que lleva gluten

1



Arroz



Pan



Garbanzos

Macarrones

2



Brócoli



Zanahoria

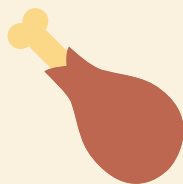


Tomate

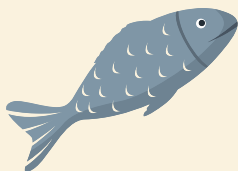


Guisantes

3



Pollo



Pescado



Huevo



Alubias

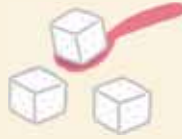
MI COMIDA ES:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

# Adivina el alimento uniendo con flechas



Azúcar

Con este alimento con gluten se hacen las galletas

En China es típico este alimento SIN gluten



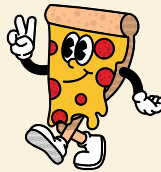
Harina de trigo

Lo llevan las galletas, pero NO lleva gluten

Aunque el cacao no lleve gluten, este alimento puede que sí



Leche



Pizza

Si tu amigo es celíaco no puede comerlo, solo si pone "SIN GLUTEN"

Tiene mucho calcio, bueno para los huesos y NO lleva gluten

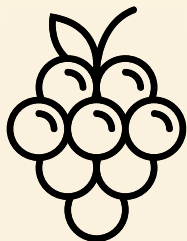


Arroz

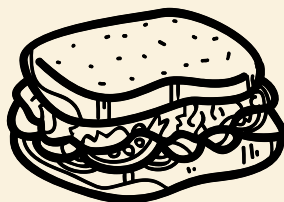


Bombón de chocolate

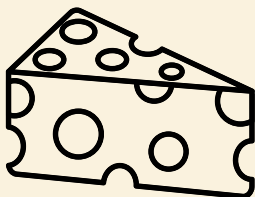
Colorea los alimentos que tu amigo celíaco podría comer en tu cumpleaños



Fruta



Sándwich



Queso



Tarta



Frutos secos naturales



Tortilla de patata casera

# ¿Cuánto sabes sobre la enfermedad celíaca?

1

¿Qué es la enfermedad celíaca?

- a) Una enfermedad que solo afecta al intestino
- b) Una enfermedad que inicia en los huesos
- c) Una enfermedad crónica que dura toda la vida

2

¿Qué cereales llevan gluten?

- a) Trigo, cebada, centeno y avena
- b) Trigo, arroz, maíz y avena
- c) Trigo, quinoa, cebada y avena

3

Lo que no puedo hacer si vivo con alguien que padece la enfermedad celíaca

- a) Comprar productos con gluten
- b) Comprar especias a granel sin etiquetado
- c) Guardar los alimentos sin gluten diferenciados del resto

4

¿Cuál es el símbolo INTERNACIONAL para los productos sin gluten?

- a) La denominación "sin gluten" en cualquier formato
- b) La espiga barrada: un círculo con la espiga de trigo tachada
- c) Una barra de pan tachada

# BROWNIE DE CHOCOLATE



225 g de chocolate fondant  
sin gluten, negro o con leche

150 g de azúcar

85 g de mantequilla

2 huevos

5 g de cacao puro en polvo

30 g de harina de arroz

sin gluten

140 g de nueces picadas

## ELABORACIÓN:

1. Derretir la mantequilla con el chocolate.
2. Batir los huevos con el azúcar.
3. Añadir el chocolate, la harina de arroz y el cacao.
4. Incorporar las nueces picadas.
5. Colocar en un molde cuadrado apto para horno, forrado con papel sulfurizado.
6. Hornear a 180°C durante unos 30 minutos, calor arriba y abajo.
7. Pinchar con un palillo en el centro para ver si sale limpio, momento en el que podemos retirar del horno.

# ¿NECESITAS INFORMACIÓN SOBRE MENÚS SIN GLUTEN?



Desde La Asociación podemos  
revisar el procedimiento que  
se sigue en la cocina  
para garantizar que es correcto.



Formar al personal de cocina  
y comedor en cómo ofrecer  
menús sin gluten con seguridad.



Contacta con nosotros y  
te asesoramos.