

Tengo una enfermedad que se llama celiacía y necesito seguir una dieta rigurosa libre de gluten.

Como consecuencia me podría poner muy enfermo en el caso de que comiera alimentos que contuvieran harinas o granos de trigo, centeno, cebada y avena. También en el caso que mi comida esta cocido en sartenes (ollas, etc.) y aceites comunes no lavadas con comidas con gluten.

Ingredientes con gluten:

- harinas (espelta, trigo duro, sémola, bulgur, trigo, centeno, cebada, avena)
- espesantes
- pastas
- harina de galleta
- salsa de soja
- adobos
- crutones
- malta
- sopas

Puedo comer alimentos que contienen arroz, maíz, papas, verduras y frutas, huevos, queso, leche carne y pescado – siempre que no hayan sido preparados con harina de trigo, rebozo pan rallado o con salsas.