



La enfermedad celíaca es una enfermedad en la que se daña el intestino delgado cuando se consumen alimentos que contienen gluten. Esta enfermedad solo puede ser tratada a través de una estricta dieta libre de gluten. Como celiaco que soy, **NO PUEDO COMER** cualquier alimento hecho con trigo, centeno, cebada o avena. Todos ellos contienen gluten. Incluso una pequeña cantidad de estos alimentos me hará mal.

Los alimentos que debo evitar son: harina de trigo, centeno, cebada, avena y espelta, panes y panecillos, pasteles, tartas, galletas y magdalenas, fideos y pastas, sopas, salsas y salsas hechas con cualquiera de las harinas de estos cereales, migas de galletas, pan rallado o rebozados, galletas integrales.

Fuentes ocultas de gluten: HVP/HPP- vegetal hidrolizado de proteína / proteína vegetal, almidón de trigo, almidón modificado, malta. Cualquiera de los anteriores ingredientes se pueden encontrar en los alimentos enlatados o procesados. Opciones más seguras: podemos consumir carne fresca, pescado, frutas y verduras, queso, arroz, maíz, soja y patata.

POR FAVOR LE PIDO ME HAGA UNA OPCIÓN SEGURA PARA MI MENÚ.