



**FACE**  
Federación  
de Asociaciones de  
Celíacos  
de España

Viajar a un país extranjero ya sea por negocios o por placer debería ser un momento agradable. Sin embargo, somos muy conscientes de que viajar cuando sufres la enfermedad celíaca puede ser motivo, en ocasiones, de gran preocupación.

Por este motivo, con esta mini-guía, FACE quiere facilitar la información necesaria para que cuando viajes a diferentes países, puedas identificar dónde encontrar productos y establecimientos sin gluten (en caso de que estén disponibles), para ayudarte a mantener una dieta segura sin gluten durante tu visita.

### Etiquetado de alérgenos y simbología

El etiquetado de alérgenos está sujeto a los Reglamentos (UE) N° 1169/2011 y N° 828/2014. Por lo tanto podremos encontrar alimentos etiquetados "Gluten-Free" que se pueden consumir sin problemas.



CUK-M-278

Coeliac UK también certifica productos con el Sistema de Licencia Europeo (ELS) o espiga barrada, por lo que podremos encontrar productos sin gluten seguros con este símbolo en los supermercados y tiendas especializadas. Recordad siempre asegurar que van acompañados del código alfanumérico de identificación.

### Puntos de venta

Los supermercados más populares en los que podremos adquirir productos específicos sin gluten son **Tesco** y **Sainsbury's**.

A parte de disponer de productos específicos sin gluten, el resto de sus productos están identificados con las siglas "GF" (Gluten-Free).

### App GF food checker

Esta última app de Coeliac UK le permite buscar miles de productos sin gluten. La aplicación también incluye un lector de código de barras. Necesitará su nombre de usuario y contraseña de Coeliac UK para iniciar sesión en la aplicación y la conectividad WiFi, 3G o 4G. Disponible para **IOS** y **Android**.

### Establecimientos sin gluten



Coeliac UK ejecuta un programa de restauración, mediante el cuál, ofrece asesoramiento y formación a diferentes establecimientos de canal HORECA (hoteles, restaurantes y caterings). Busque el símbolo GF de Coeliac UK en los menús y en las ventanas de lugares asesorados.

**MUCHO CUIDADO. Las grandes cadenas que ofrecen opciones sin gluten en España no tienen porque ofrecerlas en otros países.**

# GUÍA DE VIAJES REINO UNIDO

Para conocer cuales son aquellos establecimientos asesorados por Coeliac UK puedes consultar su página web. Accede directamente pinchando **aquí**. Es importante que escribais la ubicación en inglés en el buscador para encontrar los restaurantes.

### Coeliac uk

Coeliac UK es la asociación de celíacos a nivel nacional en Reino Unido con más de 50 años de experiencia. Es una entidad sin ánimo de lucro independiente, con más de 60.000 asociados, que ayuda a las personas celíacas a vivir una vida más feliz y más saludable.

Proporcionan asesoramiento y apoyo, financiando investigaciones sobre la enfermedad celíaca, trabajando con profesionales de la salud para mejorar el diagnóstico y luchar por una mejor disponibilidad de alimentos sin gluten.

Para más información puede ponerse en contacto con Coeliac UK o visitar su página web.

### Coeliac uk

**Web:** [www.coeliac.org.uk](http://www.coeliac.org.uk)

**Email:** [generalenquiries@coeliac.org.uk](mailto:generalenquiries@coeliac.org.uk)

**Teléfono:** 0333 332 2033

# Frases usuales

Soy celíaco y tengo que seguir una dieta estricta sin gluten.

**I am coeliac and I have to follow a strict gluten-free diet.**

No puedo comer ninguna comida que contenga harina o derivados de trigo, centeno, cebada o avena o sus derivados.

**I can not eat any food that contains wheat, rye, barley or oat products and it´s derivatives.**

Por favor, ¿podría indicarme qué platos está usted seguro que puedo comer? Me gustaría algún plato regional.

**Please, could you tell me which options are you sure I can eat? I would like to taste some traditional meal.**

Puedo comer carne, verduras, frutas hortalizas, pescados, etc. siempre que no se haya utilizado gluten en su elaboración.

**I can eat meat, vegetables, fruits, fish, if gluten has not been used in its cooking process.**

Por favor, ¿podría indicarme si vende productos sin gluten?

**Please, could you tell me if you have gluten-free products?**

Muchas gracias por su ayuda.

**Thank you very much for your help.**

