

GUÍA DE VIAJES PORTUGAL



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.

Productos y puntos de venta

La Asociación de Celiacos de Portugal (APC) lista los puntos de venta en su página web. Puedes acceder pinchando [aquí](#). La cadena de supermercados **Pingo Doce** dispone de una amplia gama de productos sin gluten certificados con el sello sin gluten nacional. También las farmacias y tiendas de alimentos saludables a menudo ofrecen este tipo de productos.



El logo de certificación de la Asociación de Celiacos Portuguesa implica

que dichos productos contienen menos de 10 ppm de gluten.

Establecimientos sin gluten

La Asociación de Celiacos de Portugal ejecuta un programa de restauración en el país, mediante el cuál, al igual que FACE, ofrece asesoramiento y formación a diferentes establecimientos de canal HORECA (hoteles, restaurantes y caterings).



El logo de asesoramiento al canal HORECA de la Asociación de Celiacos Portuguesa os lo podréis encontrar en varios establecimientos.

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

Telepizza es la única cadena con convenio con FACE que actualmente ofrece opciones sin gluten en Portugal según los conocimientos de la Federación.

Para conocer cuales son aquellos establecimientos asesorados por APC puedes consultar su página web. Accede directamente pinchando [aquí](#).

También, hay que tener en cuenta que la carne y el pescado a la parrilla son abundantes. Podemos informarnos de que no existe contaminación cruzada en el proceso de elaboración y consumir estos productos.

Etiquetado de alérgenos

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

Asociación de Celiacos de Portugal

Para más información puede ponerse en contacto con la Asociación de Celiacos de Portugal o visitar su página web.

Associação Portuguesa de Celíacos

Web: www.celiacos.org.pt
Email: apc@celiacos.org.pt
Teléfono: 00 351 21 753 01 93

Frases usuales



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

Eu tenho uma doença chamada doença celíaca e tenho que cumprir uma dieta livre de gluten.

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

Eu não posso comer qualquer comida que contém farinha ou trigo, centeio, cevada ou aveia.

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

Por favor, você poderia me dizer quais pratos você tem certeza que eu posso comer? Incluindo algum prato regional.

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

Eu posso comer carne, legumes, frutas, legumes, peixe, etc. desde que o glúten não tenha sido utilizado na sua preparação.

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

Por favor, você poderia me dizer se você vende produtos sem glúten?

Muchas gracias por su ayuda.

Obrigado pela sua ajuda.



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España