

## Recomendaciones nutricionales para pacientes con Enfermedad Celiaca o intolerancia al gluten

<p><b>1.</b> No consumir carnes preparadas, adobadas o empanizadas.</p>	<p><b>8.</b> Leer siempre las etiquetas, algunos nombres que pueden indicar presencia de gluten son: gliadina, gluten, gluteína, malta, amiláceos, aromatizantes, aroma, espesante, estabilizadores, extracto de cereal, almidón (modificado, vegetal, gelatinizado, E-1404 al E-1452), proteína vegetal hidrolizada (PVH), proteína vegetal texturizada (PVT), saborizantes (naturales o artificiales).</p>
<p><b>2.</b> Al comprar pollo carne o pescado asegúrese de que la persona que lo atienda cambie sus guantes y no utilice la misma tabla o cuchillo.</p>	<p><b>9.</b> En caso de almacenar harina de trigo se debe mantener separada de todos los alimentos, envasada y etiquetada.</p>
<p><b>3.</b> Utilice preferentemente los alimentos frescos y poco elaborados.</p>	<p><b>10.</b> Todos los utensilios exclusivos para la preparación de los alimentos sin gluten deben almacenarse separados del resto e identificados.</p>
<p><b>4.</b> Todos los productos libres de gluten y no libres de gluten deben estar separados, envasados e identificados.</p>	<p><b>11.</b> Los utensilios deben de ser preferiblemente de vidrio.</p>
<p><b>5.</b> Todos los electrodomésticos y los utensilios tienen que estar bien limpios, sobre todo las partes más inaccesibles.</p>	<p><b>12.</b> Tener saleros, vinagreras o especieros exclusivos para prepara platillos libres de gluten.</p>
<p><b>6.</b> Antes de elaborar un alimento libre de gluten debe lavarse bien las manos, tener la ropa limpia sin restos de harina de trigo de otros productos, limpiar el área y utilizar utensilios exclusivos.</p>	<p><b>13.</b> A la hora de secar o limpiar utensilios se debe utilizar toallas de papel desechables y evitar trapos que pueden estar contaminados con gluten.</p>
<p><b>7.</b> Un platillo sin gluten que no va ser consumido inmediatamente debe almacenarse separado y protegido del resto de las preparaciones que se encuentra en la refrigeradora o alacena.</p>	