



El gluten se encuentra en
4 cereales: trigo, cebada,
centeno y avena

Los celíacos no pueden
comer panes, galletas, bollos,
tartas, pasta... a no ser que
sean especiales "sin gluten"



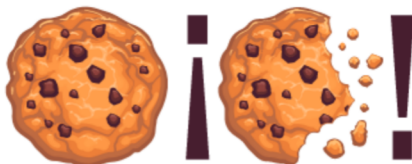
Si tu compañero celíaco toma
algún alimento con gluten
se pondrá muy malito

No debes intercambiar
tus galletas o golosinas
con tu compañero celíaco



Cuando celebres tu
cumpleaños en el cole lleva
caramelos etiquetados
"sin gluten"

Ten cuidado con las migas
si comes al lado
de un compañero celíaco



DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

SIN GLUTEN

Hortalizas, frutas,
verduras, patatas,
legumbres, arroz, carne,
pescado, huevos, leche,
maíz, etc.



PUEDEN TENER GLUTEN

Yogures de sabores,
embutidos, postres, salsas,
quesos fundidos, helados,
chocolates, golosinas, etc.

CON GLUTEN

Alimentos que contienen
trigo, cebada, centeno
o avena (pan, harina, galletas,
pizza, pasta italiana, cereales para
desayuno, bollos, tartas, etc.)



Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten

www.celiacosmadrid.org