
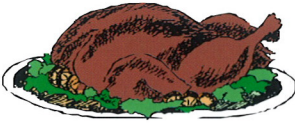







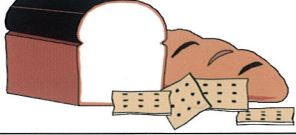


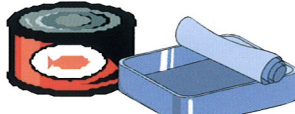
	<b>POT MENJAR</b>	<b>CAL CONSULTAR</b> (veure Llista d'Aliments)
	Amanida, verdures, patates, llegums i arròs	Verdures, arròs i papates precuinades, i llegums cuinats
	Tot tipus de carn. Elaboracions: planxa, bullit o arrebossats (amb farines aptes)	Carn amb salses o elaboració no controlada
	Tot tipus de peix. Elaboracions: planxa, bullit o arrebossats (amb farines aptes)	Peix amb salses o elaboració no controlada
	Ou ferrat i truita (sense additius)	Alguns restaurants posen farina a les truites
	Tot tipus de fruita i suc natural	
	Llet, mantega, formatges, iogurts naturals i de sabors (sense trossos)	Iogurts amb trossos o altres aliments afegits
	Tot tipus d'oli	
	Sopes i salses fetes a casa sense farina de blat ni additius	Sopes i salses comercials
	Cafè i begudes (consultar Llista)	Cervesa i begudes cremoses (tipus Baileys)
	Farina i derivats: Els especials per a celíacs i Maizena	Farina i derivats: Pa, Galetes, Pastissos
	Pasta i arrebossats: Els especials per a celíacs	Pasta (macarrons, espaguetis) arrebossats
	Pernil tipus "serrano"	Embotits i patés
	Conserves de verdures, llegums bullits i conserves en oli	Conserves

La malaltia celíaca és una intolerància al gluten de caràcter permanent que provoca, en individus genèticament predisposats, una atrofia de les vellositats del budell prim afectant la seva capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments. El gluten és una proteïna present en alguns cereals: blat (gliadina), civada (avenina), ordi (hordeïna), sègol (secalina), kamut, espelta i triticale. El celíac no pot menjar cap aliment en l'elaboració del qual s'hagin utilitzat farines, midons, fècules, sèmols o qualsevol altre derivat d'aquests cereals, com a matèria primera, com a impuresa de midons o fècules, o com a ingredient o additiu per les seves propietats funcionals.

La ingesta d'una MÍNIMA quantitat de gluten és altament perjudicial per al celíac i és imprescindible per a aquest **SEGUIR UN RÈGIM ESTRICTE SENSE GLUTEN PER A TOTA LA VIDA**. Un celíac no en té prou amb llegir l'etiqueta del producte perquè no es pot tenir la seguretat al cent per cent de què no contingui gluten. Per això l'Associació edita una llista amb els productes elaborats o precuinats que han estat controlats. Per tant, en cas de dubte no consumir el producte.

A més dels molts aliments naturals que poden prendre, i que s'indiquen al darrere d'aquest escrit, existeixen també aliments especials sense gluten (pa, pasta, farina, etc.) per a ajudar al celíac a seguir una dieta rica i variada.

Si heu de preparar menjar per a un celíac si us plau, tingueu cura d'evitar la contaminació per productes amb gluten. Si teniu algun dubte, pregunteu a l'interessat o contacteu amb l'Associació de Celíacs. Les associacions de celíacs no tenen cap objectiu comercial i estan formades, de manera voluntària i desinteressada, per pares de nens celíacs i persones que pateixen la celiaquia.

La incidència de la malaltia celíaca s'estima actualment en 1 celíac per cada 100 habitants.

*La enfermedad celiaca es una intolerancia al gluten de carácter permanente que provoca, en individuos genéticamente predispuestos, una atrofia de las vellosidades del intestino delgado afectando su capacidad para absorber los nutrientes de los alimentos.*

*El gluten es una proteína presente en los cereales: trigo (gliadina), avena (avenina), cebada (hordeína), centeno (secalina), kamut, espelta y triticale. El celíaco no puede comer ningún alimento en cuya elaboración se hayan utilizado harinas, almidones, féculas, sémolas y cualquier otro derivado de estos cereales, como materia prima, como impureza de almidones o féculas, o como ingrediente o aditivo por sus propiedades funcionales.*

*La ingesta de una MÍNIMA cantidad de gluten es altamente perjudicial para el celíaco y es imprescindible para éste **SEGUIR UN REGIMEN ESTRICTO SIN GLUTEN PARA TODA LA VIDA**. A un celíaco no le basta leer la etiqueta del producto porque no se puede tener la seguridad al cien por cien de que no contenga gluten. Por este motivo la Asociación edita una lista con aquellos productos elaborados o precocinados que han sido controlados. Por lo tanto, en caso de duda, no consumir el producto. Además de los muchos alimentos naturales que puede tomar y que se indican en la otra cara de este escrito, existen también alimentos especiales sin gluten (pan, pasta, harina etc.) para ayudar al celíaco a seguir una dieta rica y variada.*

*Si tiene que preparar comida para un celíaco, por favor tenga en cuenta que hay que evitar la contaminación por productos con gluten. Si tiene dudas, pregunte al interesado o contacte con la Asociación de Celíacos. Las asociaciones de celíacos no tienen ningún objetivo comercial y están formadas, de forma voluntaria y desinteresada, por padres de niños celíacos, y personas que padecen celiaquia.*

*La incidencia de la enfermedad celíaca se estima actualmente en 1 celíaco por cada 100 habitantes.*