

---

# **I Seminario Celiacuría y Dieta Sin Gluten**

---

*Escuela Celicidad*

# Lorena Pérez - Celicidad

---

¿Repasamos la charla sobre “Vida social sin gluten”?

El objetivo de este material es recordaros los puntos clave que hemos visto en mi segunda intervención en el **I Seminario de Celiaquía y Dieta Sin Gluten de la Escuela Celicidad**. Pero antes, quiero dejaros algunas cosas sobre mí para los que me conocéis menos.



Soy periodista y Técnico Especialista en Seguridad Alimentaria, y en 2015 fundé, junto a mi socio y pareja Juan Luis Quirós, Celicidad.

Empezamos con una App de establecimientos sin gluten y a día de hoy ponemos todas estas herramientas a tu disposición para que aprendas todo lo que necesites sobre el mundo sin gluten.

Te las dejo todas aquí para que les des uso, por supuesto!

[App Celicidad](#)

[Celicidad.net](#)

[Restaurantes Sin Gluten](#)

[Escuela Celicidad](#)

[Onda Celicidad](#)

Somos también coordinadores de la [Red Cangas Sin Gluten en Cangas del Narcea](#), primer Destino Sin Gluten de España, y organizamos todos los años, junto a su Ayuntamiento, las Jornadas Cangas Sin Gluten

# # Conecta Con Celicidad

Además de compartir información de calidad a través de nuestra web y nuestro podcast Onda Celicidad, todos los días ofrecemos a través de nuestras redes sociales información de valor para nuestro día a día, entrevistas, consejos, noticias y reportajes sobre el “mundo sin gluten”.

Si aún no nos sigues, te invitamos a que te unas!



[Celicidad\\_singlu](#)



[Celicidadsinglu](#)



[Celicidadsinglu](#)



[Celicidad](#)



[Celicidad](#)



[Onda Celicidad](#)

# Claves para una vida social sin gluten

## 1 –Involucra a tu entorno

Es fundamental que tu familia y amigos entienda que tu dieta sin gluten debe ser estricta todos los días, sin excepciones. Para ello tú debes estar bien informado para así poder transmitir esa necesidad y también los riesgos de que esa dieta no sea estricta.

## 2 –Investiga en tu zona

Imprescindible que conozcas las opciones sin gluten seguras que hay en tu zona habitual, al igual que deberás hacerlo cuando viajes.

En España hay una herramienta para ello, la App Celicidad, con más de 2.000 establecimientos con opciones sin gluten seguras (Android) y si eres de iOS, tienes la web de restaurantes con los mismos datos y funcionalidades:



[App Celicidad](#)



[Web de restaurantes](#)

# Claves para una vida social sin gluten

## 3 –Identificación e “interrogamiento”

En cualquier establecimiento, por mucho cartel “sin gluten” que veamos, es imprescindible identificarse como celiaco y preguntar si las opciones sin gluten que ofrecen son seguras para el colectivo celiaco (ausencia de contaminación cruzada). Recuerda que las cartas de alérgenos no son ninguna garantía porque no contemplan la manipulación

## 4 –Planifica

Hay muchas herramientas y mucha información que te va a permitir viajar con seguridad, pero tienes que hacerlo con tiempo. Busca en tu destino hoteles, alojamientos, restaurantes, supermercados... Hazlo a través de webs seguras, de las asociaciones de pacientes, de herramientas actualizadas y disfruta del viaje y de la estancia.

## 5 –Kit de “supervivencia”

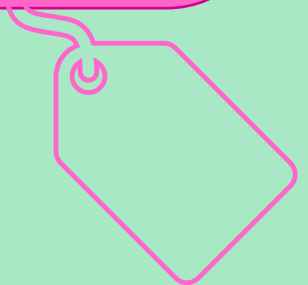
Es posible que un día llegues al único restaurante seguro de la ciudad en la que estás pasando dos días por trabajo...y resulte cerrado! O lleno! Para situaciones así es nuestro “kit de supervivencia”. Pan, frutos secos, fruta...son algunas de las cosas que debemos llevar siempre encima. Y por supuesto, las bolsitas para evitar la contaminación cruzada de Celi&Go.

# Y mucho más en

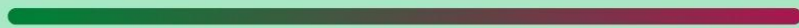
## OFERTA ESPECIAL SEMINARIO

- Curso Aprender a hacer dieta sin gluten
  - Curso de Masas Sin Gluten
  - Ebook de recetas sin gluten
  - Guía Primeros Pasos en Celiquía

[PRECIO ESPECIAL AQUÍ](#)



Escuela Felicidad



Felicidad.net