



**¿Estoy haciendo
bien**

**la
dieta sin gluten?**

Escuela Celicidad

1

Conozco la normativa del etiquetado "sin gluten" en mi país y reviso siempre las etiquetas de los productos que consumo

2

**No consumo nada si no
estoy segurx de que es
realmente apto para
celiacos**

3

Sé que debo evitar la contaminación cruzada desde el momento en el que almaceno productos en la cocina hasta que me siento a la mesa a comer

4

Sé que también los medicamentos pueden contener gluten y lo compruebo antes de tomarlos

5

Sé que las cartas de alérgenos de la hostelería solo me sirven de orientación y siempre pregunto si trabajan evitando la contaminación cruzada

6

En casas de amigos y familiares soy capaz de decir "no" si no estoy seguro de que lo que me preparan es 100% sin gluten

7

Escuela Celicidad

Sé que la dieta sin gluten es un tratamiento que debo hacer de forma estricta todos los días durante toda la vida

Escuela Celicidad

8

**Sé que las transgresiones
-voluntarias e
involuntarias- de la dieta
sin gluten tienen
consecuencias para mi
salud, y que en un largo
plazo pueden ser graves**