

Checklist

Contacto Cruzado



Celicidad.net

Tienes en tus manos una poderosa herramienta para cuidar de tu salud.

Y es que cuando hablamos de Celiacía o de Sensibilidad al Gluten/ Trigo No Celiaca, no hay grises: la dieta sin gluten debe ser estricta a diario, y eso implica llevar una alimentación libre de esta proteína vegetal y además evitar en todo momento la contaminación cruzada/ contacto cruzado.

Ya lo sabes, por eso estás leyéndome.

Celicidad.net

Y no te engaño: al principio es complicado porque hay que estar pendientes de 1.000 cosas, pero poco a poco lo automatizamos y nos convertimos en auténticos radares de gluten. Prometido.

Esta sencilla guía es una recopilación, ordenada, de las cuestiones que debes plantearte para comprobar que está todo en orden antes de ponerte a cocinar, mientras cocinas y después en la mesa.

Esperamos que te resulte útil.

Celicidad.net

EN LA COMPRA



¿Te has fijado si hay productos/ superficies con gluten o sin envasar que pueda contaminar los productos sin gluten?

EN CASA



¿Has colocado los productos sin gluten en su zona específica?

Celicidad.net

¿Están en zonas altas? (Al menos por encima de los productos con gluten)

¿Has rotulado o duplicado esos productos que pueden ser objeto de confusión? (Mantequillas, mermeladas...)

ANTES DE COCINAR

¿Has comprobado que tu zona para cocinar “sin” está limpia?

Tus manos impolutas, ¿verdad?

Ya puedes colocar tus productos/alimentos sin gluten para empezar a trabajar... pero antes una pregunta...

¿Has visto que los utensilios / electrodomésticos que vas a emplear están limpios? (mejor hacerlo antes, que luego todo son prisas) Celicidad.net

A COCINAR

Como siempre, aunque tengas que cocinar sin gluten y con gluten, primero “sin gluten”

Una vez cocinado el plato “sin”, ¿lo has protegido?

Después de cocinar sin gluten y proteger el plato, puedes trabajar con gluten...

A LA MESA

¿Te has lavado bien las manos después de cocinar con gluten y antes de volver a tocar el plato sin gluten ya elaborado?

¿Has colocado el pan con gluten (si lo hay), lo más lejos posible del plato sin gluten?

Celicidad.net

Lo has hecho genial!

A disfrutar de la comida sin gluten y sin contacto cruzado!



“Queda expresamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático”