



Yo como
productos
naturales
y evito los
fabricados

MAZi MAZORCO

SIGUE EL SEMÁFORO DEL CELÍACO PARA
CUIDAR TU SALUD

Alimentos libres de gluten

Leche y derivados (queso, requesón, nata, cuajada, yogures naturales y de sabores) • Carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva natural • Cecina, jamón serrano y cocido calidad extra • Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos, pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite • Huevos • Verduras, hortalizas, tubérculos • Frutas • Arroz, maíz y tapioca • Legumbres • Azúcar y miel • Aceites y mantequillas • Café en grano o molido, infusiones • Refrescos de cola, limón y naranja • Vinos y bebidas espumosas • Frutos secos naturales, con y sin sal • Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano.

Alimentos que pueden contener gluten

Solamente permitidos previo informe del fabricante, indicando que no contienen gluten. Embutidos: choped, mortadela, chorizo, morcilla, etc • Productos de charcutería • Quesos fundidos, de untar, especiales para pizza • Patés • Conservas de carne, albóndigas, hamburguesas • Conservas de pescado con distintas salsas • Caramelos, gominolas y golosinas • Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina • Frutos secos tostados y fritos con y sin sal • Algún helado • Sucedáneos de chocolate • Salsas, condimentos, sazónadores, colorantes alimentarios, cubitos para sopa o para realzar sabor.

Alimentos que contienen gluten

Pan y harinas de trigo, cebada, centeno y avena • Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería • Galletas, bizcochos y repostería • Pasta alimenticia (fideos, macarrones, tallarines, etc) y sémolas de trigo • Bebidas malteadas • Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores • Productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.

ALIMÉNTATE SIN GLUTEN



Celiaquía

Es una intolerancia permanente al gluten.
Las personas celíacas lo son por una predisposición genética: la información está en sus genes, no se contagia.

Celíaco

Persona que tiene celiacía.

El gluten

El gluten es una proteína que se encuentra sobretodo en el trigo, la cebada, el centeno y la avena.
También se encuentra en sus derivados: harinas, almidones, sémolas, etc.

Síntomas de la enfermedad

La enfermedad se manifiesta a menudo con diarreas, pérdida de apetito, peso y retraso en el crecimiento.

¿Cuál es el tratamiento?

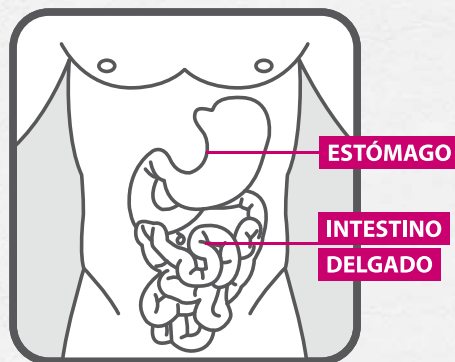
Seguir una dieta estricta sin gluten toda la vida.

¿Qué les pasa a los celíacos que consumen gluten?

El gluten les produce una lesión severa en la mucosa del intestino delgado.
Por ello, se absorben mal los nutrientes de los alimentos: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sales y minerales.

El intestino delgado

Parte más larga del aparato digestivo.



¿Qué les pasa a los celíacos que no consumen gluten a diario?

Se repara la lesión intestinal.
Por ello, se absorben bien los nutrientes de los alimentos: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sales y minerales.

¿Cómo sé si un alimento tiene gluten?

Consulta el "Semáforo de Alimentos Sin Gluten"

Mira siempre la etiqueta de los productos:

Este símbolo garantiza que el alimento es apto para celíacos.
(FACE-Federación de Asociaciones de Celíacos de España)



ALIMÉNTATE
SIN GLUTEN

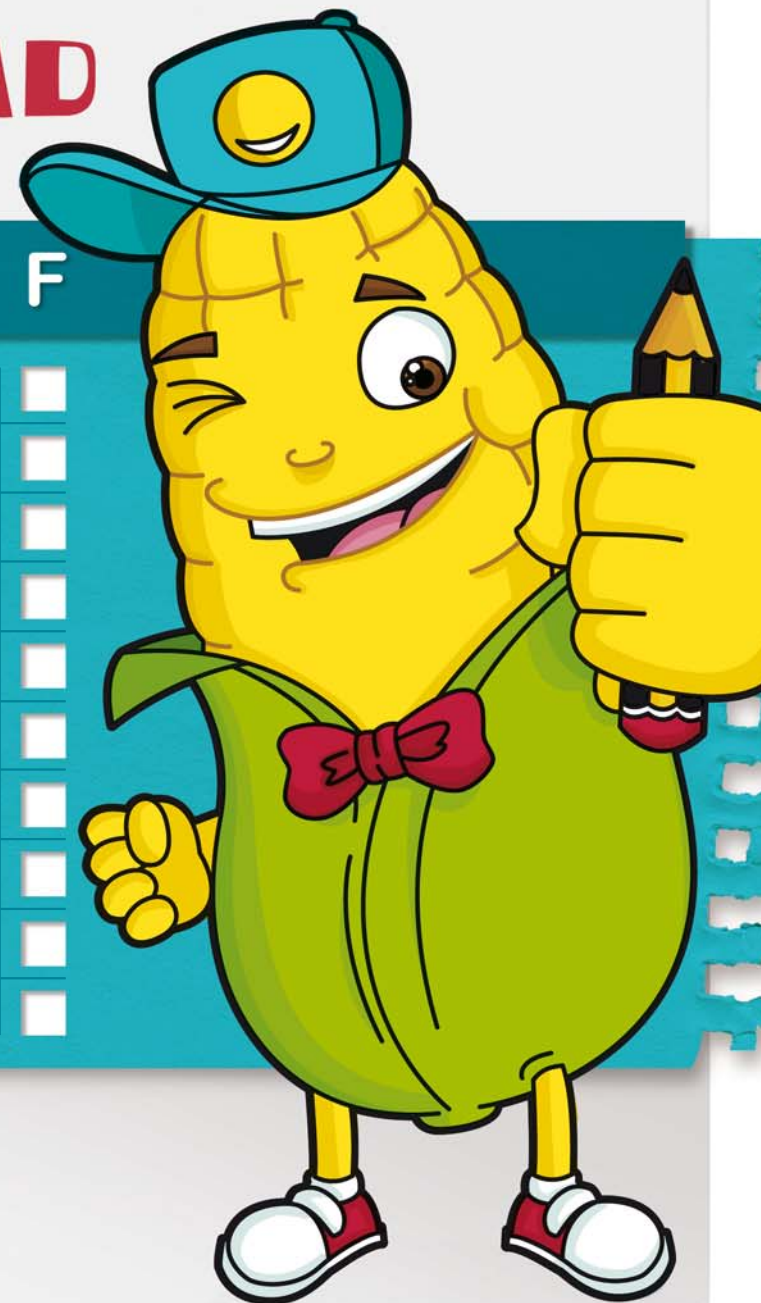


LA MÁQUINA DE LA VERDAD

MARCA CON UNA X EN VERDADERO O FALSO Y EXPLICA POR QUÉ

Pregunta

	V	F
1. LA CELIAQUÍA SE CURA CON MEDICAMENTOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. LA CELIAQUÍA ES UNA ALERGIA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. EL GLUTEN ES UNA PROTEÍNA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. EL GLUTEN SE ENCUENTRA EN EL MAÍZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. LA CELIAQUÍA ES UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. LOS ALIMENTOS CON GLUTEN PROVOCAN LESIÓN EN EL INTESTINO GRUESO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. TODAS LAS FRUTAS FRESCAS CONTIENEN GLUTEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. SI NO ERES CELÍACO, DEBES COMER SIN GLUTEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. LOS ALIMENTOS ELABORADOS O ENVASADOS SON RECOMENDABLES PARA LOS CELÍACOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. UN CELÍACO HACE DIETA HASTA QUE CUMPLE LOS 20 AÑOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Escondite inglés sin gluten

Colocaros en una fila horizontal.

- Vuestro monitor nombrará alimentos del Semáforo "Mazi".
- Si no contienen gluten, tendréis que dar un paso hacia delante.
- Si contienen gluten, no hay que moverse.
- Si os equivocáis, el monitor os enviará a la posición de inicio del juego.

La persona que llega antes a la posición del monitor

GANA!!

ALIMÉNTATE SIN GLUTEN



LA FIESTA DE MI CUMPLEAÑOS

PREPARO UNA FIESTA PARA MIS AMIGOS. MARCOS, MI COMPAÑERO DE CLASE, ES CELÍACO ¿ME AYUDAS A PREPARARLO TODO?

Aperitivos

Ingredientes

Comida

Ingredientes

Postres

Ingredientes

Algunas recomendaciones:

- Pregunta a tu amigo o a su familia, qué comidas, postres y aperitivos puede comer y dónde comprarlos.
- Prepara el aperitivo, la comida y el postre de tu fiesta, para que tu amigo celíaco pueda comer de todo.
- No cocines los alimentos para celíacos, donde previamente hayas cocinado alimentos con gluten.
- La mayor parte de los embutidos contienen gluten. El jamón serrano, la cecina y el jamón cocido de calidad extra sí se pueden comer.
- Las hamburguesas se tienen que hacer siempre en casa, nunca comprarlas ya preparadas.
- Asegúrate de que los caramelos que compres no contienen gluten. ¡Es muy importante!



ALIMÉNTATE SIN GLUTEN

