



RECOMENDACIONES PARA COCINAR SIN GLUTEN

1. Utilice **PREFERENTEMENTE ALIMENTOS NATURALES**, sin gluten: leche, huevos, pescados, carnes, verduras, hortalizas, frutas, arroz, maíz...
2. Multitud de alimentos pueden incluir insospechadamente gluten. Evite en lo posible alimentos manufacturados o manipulados salvo que tenga la **PLENA SEGURIDAD** de que **ABSOLUTAMENTE TODOS LOS INGREDIENTES DEL ALIMENTO ESTÁN EXENTOS DE GLUTEN**.
3. Cocinar para celiacos no es sólo usar alimentos sin gluten, sino necesariamente que, **SE CONSUMAN SIN GLUTEN. EVITAR LA CONTAMINACIÓN** es un factor determinante para que el alimento sea apto.
4. Extreme las medidas de higiene personal, de superficies de trabajo, utensilios, menaje, maquinaria... Mantenga todo el **ENTORNO LIBRE DE GLUTEN**.
5. No elabore simultáneamente alimentos destinados a celiacos y alimentos con gluten, evitará riesgos. Partiendo de un entorno limpio **ELABORE PRIMERO LOS ALIMENTOS PARA CELIACOS**, después el resto, disminuirá la posibilidad de contaminación.
6. Cualquier alimento que tenga contacto con gluten deja de ser apto para celiacos. **NO REUTILICE** aceites, cremas o pastas de untar, mantequillas, sales, especias, etc. si han tenido contacto con gluten, aunque inicialmente no lo contuvieran.
7. Procure **ALMACENAR** (armarios, frigoríficos, congeladores, expositores) los alimentos para celiacos **SEPARADOS DE ALIMENTOS CON GLUTEN**. En cualquier caso protéjalos debidamente, haga uso de contenedores o bolsas herméticos, papel film, campanas, etc.
8. Evite la posibilidad de confusión con otros alimentos. **IDENTIFIQUE EN TODO MOMENTO EL ALIMENTO DESTINADO A CELIACOS**, haga uso de distintivos que no permitan perderle el rastro. Igualmente identifique menajes, utensilios, etc. destinados a la elaboración sin gluten.
9. No use indiscriminadamente utensilios, menaje o maquinaria para cocinar, elaborar o manipular con o sin gluten, asegúrese de que son inocuos y no están contaminados. En la mayoría de los casos destinar **UN KIT BÁSICO PARA ELABORACIÓN EXCLUSIVA** de alimentos sin gluten resulta más fácil, cómodo y seguro.
10. No improvise, mantenga unas **PAUTAS DE ELABORACIÓN** que garanticen **LA AUSENCIA DE CONTAMINACIÓN**. Cerciórese que el proceso es seguro y que **TODAS LAS PERSONAS QUE INTERVIENEN** respetan esas pautas.
11. El Ayuntamiento de Málaga o la Asociación de Celiacos de Málaga podrán facilitarle la información que necesite pero recuerde:

**ANTE LA DUDA,
NO OFREZCA EL ALIMENTO**