

Cross Contamination Infographic – Spanish



CÓMO EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

por CeroTACC.com

celíacos conectados

- 1**
antes que las demás
Las preparaciones sin gluten deben elaborarse y cocinarse antes que las demás.
- 2**
guardar por separado
Los alimentos sin gluten deben guardarse por separado.
- 3**
utensilios limpios
Usar utensilios que estén perfectamente limpios para manipular alimentos sin gluten.
- 4**
cocinar en diferentes recipientes
Si se cocinan en el horno al mismo tiempo una preparación apta para celíacos y otra que pueda contener gluten, deberán cocinarlos en diferentes recipientes.
- 5**
elementos exclusivos
Tener ciertos recipientes para cocinar sin gluten.
- 6**
La celiakia es una enfermedad autoinmune donde el cuerpo reconoce al gluten como a un extraño y genera anticuerpos contra él.
Los anticuerpos producen una lesión intestinal y no hay absorción de nutrientes.

SIN GLUTEN!