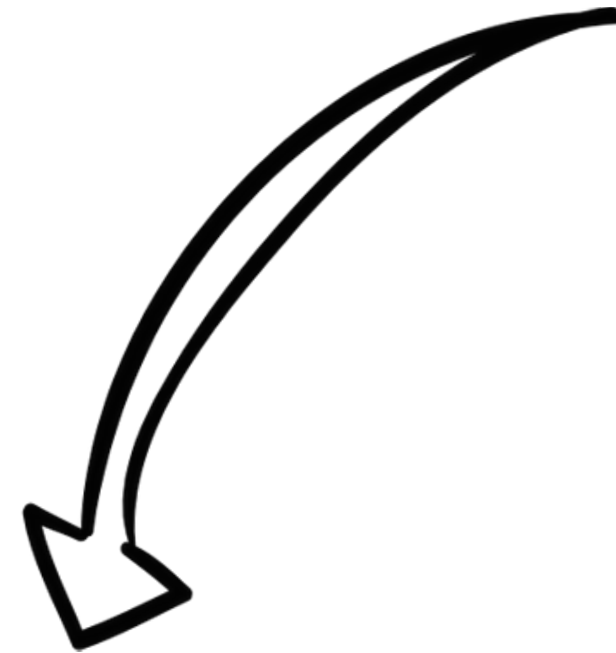




Consejos para PREPARAR el viaje



Asegúrate de llevar a mano una tarjeta explicando en diferentes idiomas según tu destino la enfermedad al detalle



Explicación dietética

Español:

Soy celiaco, no puedo consumir gluten ni ningún alimento que lo contenga. El gluten es una proteína que se encuentra en muchos cereales: trigo, centeno, cebada, espelta, kamut, avena y aquellos productos derivados de los mismos: harinas, sémola, pan rallado, pan, pasta, fideos, algunas salsas, bizcochos y tartas, galletas, barquillos, obleas ...

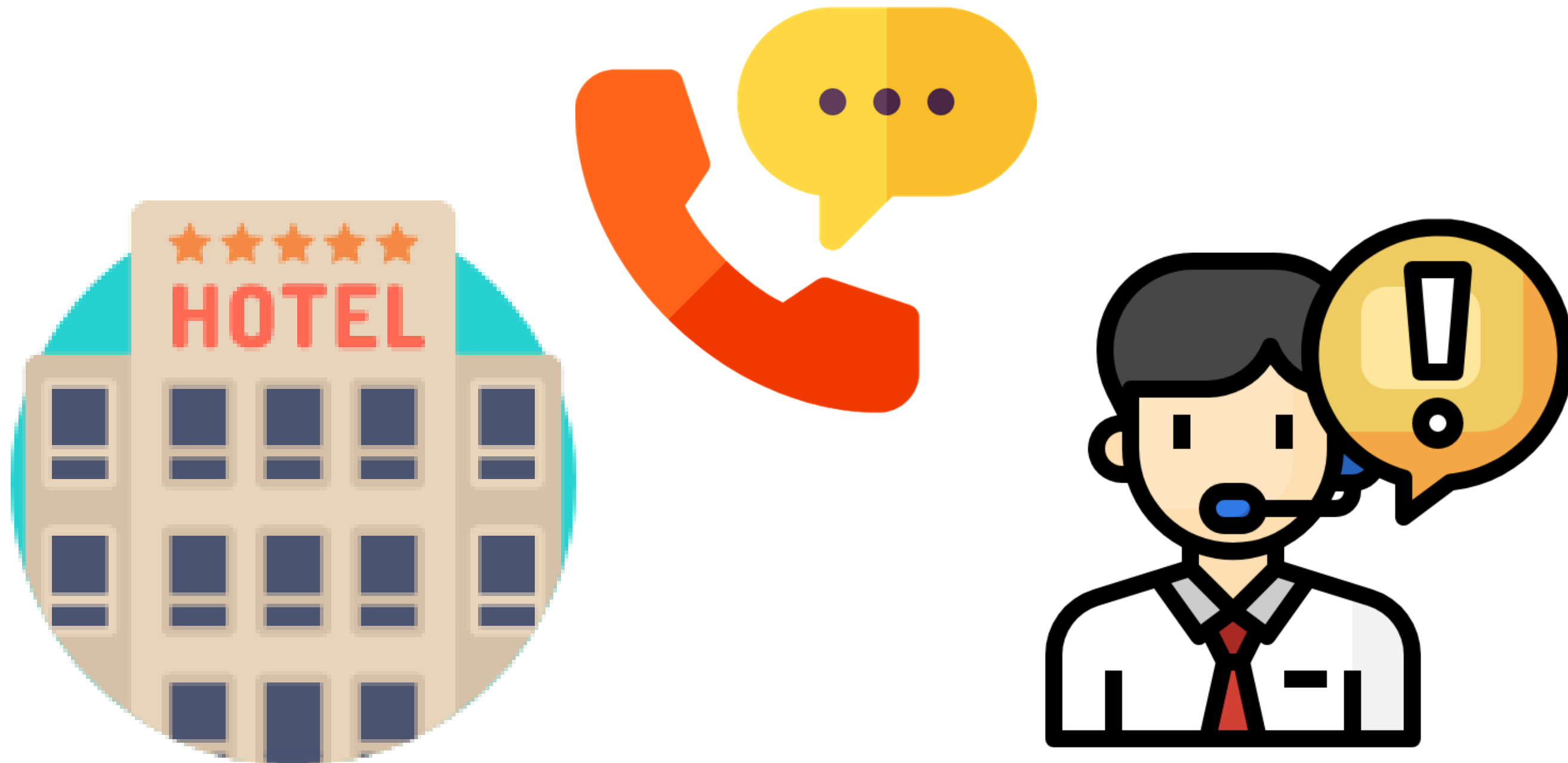
¿Existe algún plato en el menú adecuado a esta situación? ¿Podría prepararme algún plato sin los alimentos mencionados anteriormente? Por ejemplo: preparados a la plancha, carnes, pescados o vegetales sin harina o pan rallado.

Además de que los ingredientes sean sin gluten, es muy importante que los utensilios de cocina estén bien limpios y no contacten con alimentos que no puedo comer, del mismo modo es aconsejable elaborar mi comida de forma diferenciada dentro de la cocina.

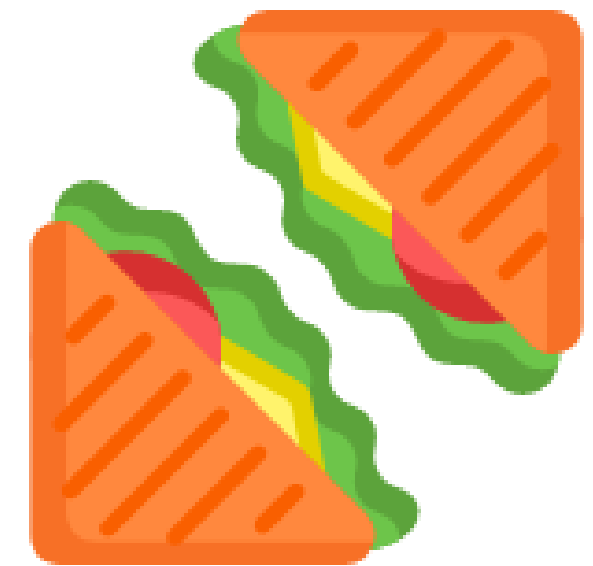
Si tiene alguna duda, por favor, pregúnteme antes de preparar mi comida.
Muchas gracias.

(En Coeliac Youth of Europe: CYE
<https://www.cyeweb.eu> lo encontrarás fácilmente)

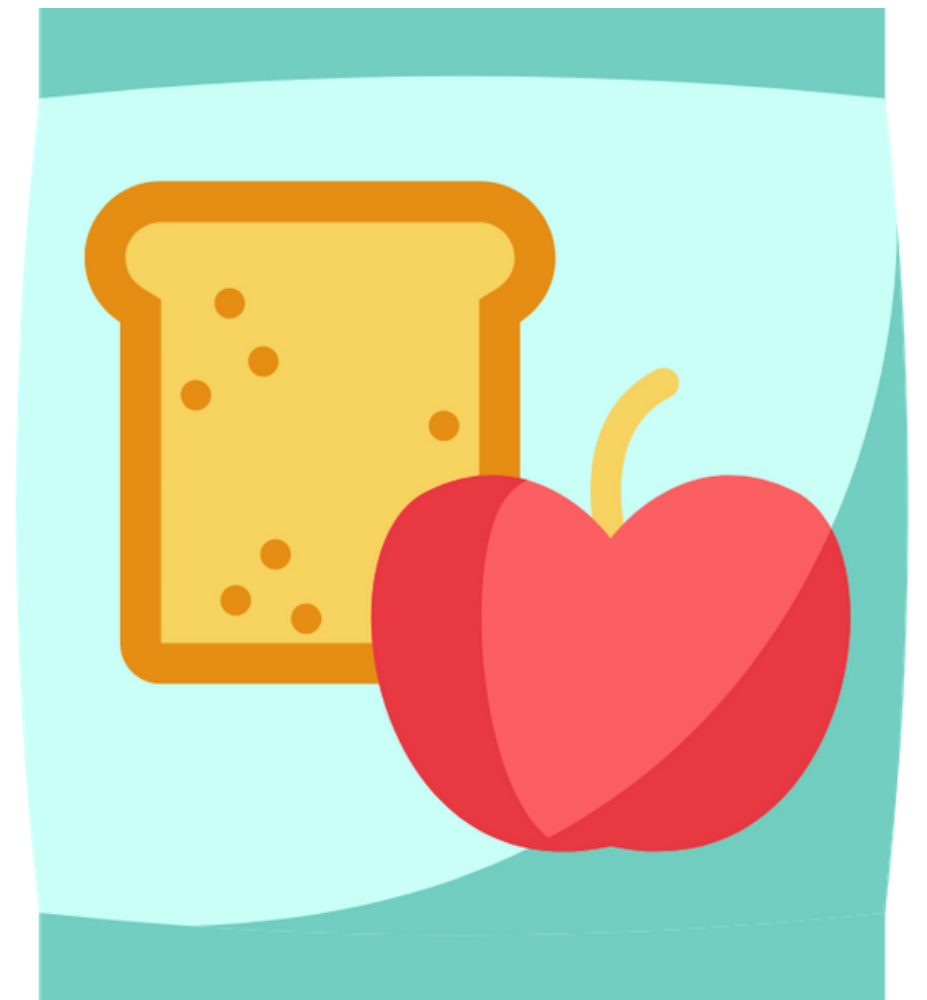
Comprueba antes de tu llegada que el hotel esté informado de qué es la Enfermedad Celiaca y la dieta sin gluten (DSG), y que tenga posibilidad de ofrecer DSG



Sé precavido y lleva algún snack en la maleta por si en algún momento no pudiesen ofrecer DSG en el trayecto de camino a tu destino y tuvieses necesidad



Mete en la maleta algún que otro alimento no perecedero (que te pueda aguantar bien todo el viaje) como frutos secos, galletas, pan, embutido, etc., para poder estar preparado si se presentase alguna situación en la que no se pudiese tener acceso a una DSG



**Asegúrate de llevar los medicamentos
que te pudiesen hacer falta durante tu
estancia fuera de casa**



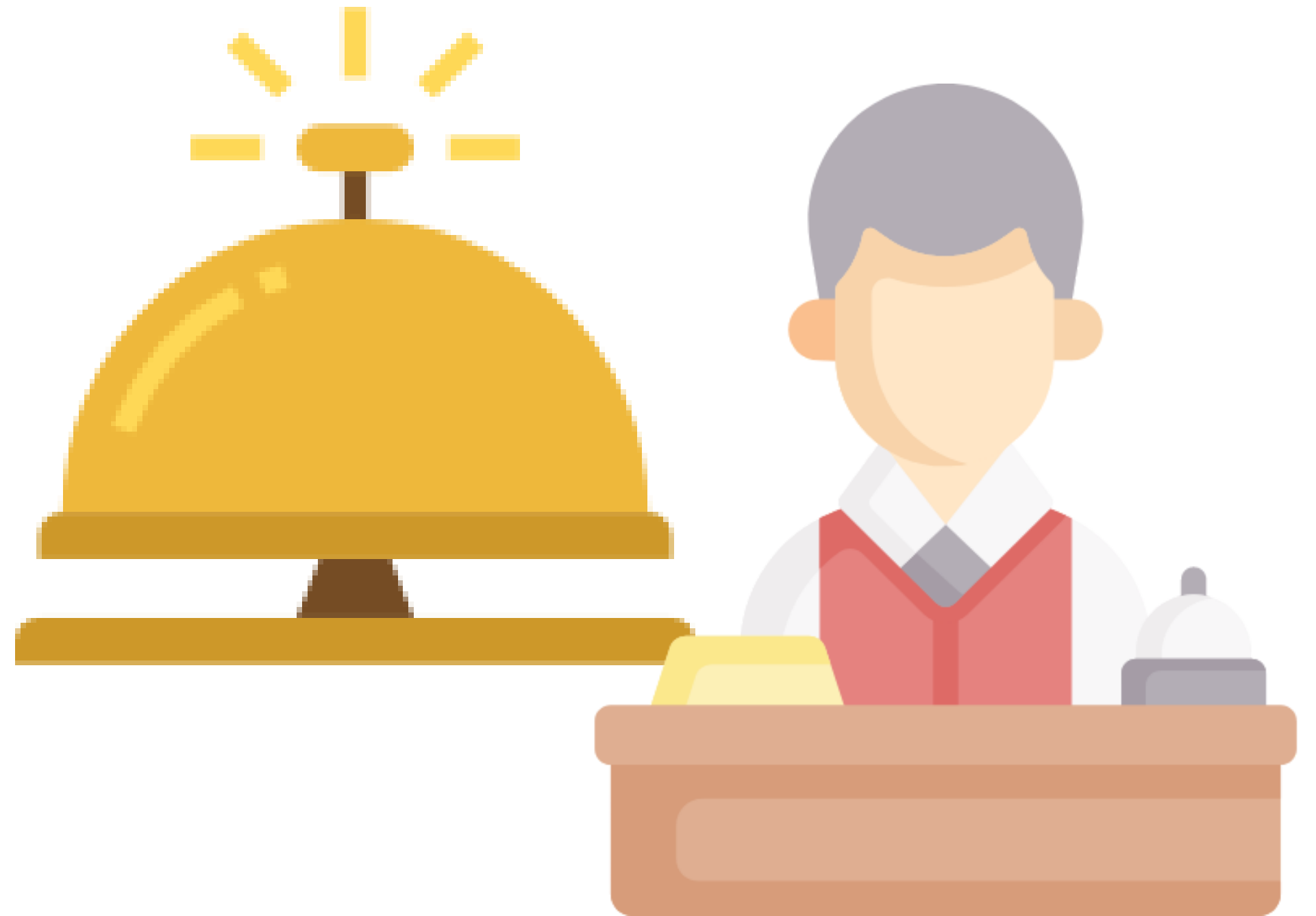
Consulta a tu asociación antes de emprender tu viaje la lista de restaurantes donde ofrecen una DSG cerca de tu destino, además de supermercados donde puedas comprar alimentos sin gluten durante tu estancia allí. Si los llevas mirados y buscados, te será mucho más fácil



Consejos a seguir DURANTE el viaje



**Al llegar al hotel del destino,
dirígete al personal del hotel
para que te pueda facilitar
información sobre el
procedimiento que van a
seguir en cocina y en el
comedor para poder
proporcionarte alimentos sin
gluten seguros**



Además, sería muy positivo que intentases conocer al jefe de cocina del hotel, así sabrás si está realmente al tanto de la situación y si tiene suficiente información de cómo seguir una DSG



Lleva a mano las reservas de comida que te llevaste de casa por si se presentase cualquier situación en la que lo necesitases



Si vas a comer en un restaurante, procura llamar antes y reservar, para que estés seguro de que van a poder tener una opción sin gluten y estén preparados para ello

