



GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP

Ficha para Restaurantes

Esta tarjeta fue desarrollada por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), establecido en 1974, para servir personas con desordenes relacionados al gluten, tal como la enfermedad celiaca, la dermatitis herpetiformis, y la sensibilidad al gluten.

Es **FUNDAMENTAL** que personas con este desorden no consuman el TRIGO (espelta, durum, semolina, bulgur, etc.), el **CENTENO**, la **CEBADA**, y cualquier derivado de estos granos, para evitar daño al intestino y otros problemas de salud. Tampoco se debe consumir avena, a menos que sea certificada o etiquetada sin gluten. Algunas posibles fuentes de gluten incluyen:

Pasta

Harina

Adobos

Rellenos

Crutones

Espesantes

Te de hierba

Salsa de Soya

Pan/ Pan tostado

Aderezos y Salsas

Malta

Aves presazonadas

Saborizante de Malta

Caldos y bases de sopas

Tocinos y Mariscos de imitación

Proteína de trigo hidrolizada

**Mezclas para cubrir carnes u
otros alimentos**

Gluten Intolerance Group® 10/21
31214 124th Ave. SE, Auburn, WA 98092-3667
253-833-6655 www.gluten.org