



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**

Tarjeta para Restaurantes

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

Es **FUNDAMENTAL** que personas con este desorden no consuman el **TRIGO** (espelta, durum, semolina, bulgur, etc.), el **CENTENO**, la **CEBADA**, el triticale y cualquier derivado de estos granos, para evitar daño al intestino. No se recomienda avena tampoco, a menos que sea certificada sin gluten.

Algunas fuentes de gluten incluyen:

- **Malta**
- **Pasta**
- **Harina**
- **Adobos**
- **Rellenos**
- **Crutones**
- **Espesantes**
- **Te de Hierba**
- **Salsa de Soya**
- **Pan/ Pan Tostado**
- **Aderezos y Salsas**
- **Aves Presazonadas**
- **Saborizante de Malta**
- **Caldos y Bases de Sopas**
- **Tocinos y Mariscos de Imitación**
- **Proteína de Vegetal Hidrolizada**
- **Mezclas Para Cubrir Carnes u Otros Alimentos**