



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 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 y otros problemas de salud. No se recomienda avena tampoco, a menos que sea certificada 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 Vegetal Hidrolizada**  
**Mezclas para cubrir carnes u otros alimentos**

Gluten Intolerance Group® 03/18  
31214 124th Ave. SE, Auburn, WA 98092-3667  
253-833-6655 [www.gluten.org](http://www.gluten.org)