



Associació Celíacs
de Catalunya

#lestracescompten

L'únic tractament per la celiàquia és una
estricta dieta sense gluten, lliure de traces

Evita la contaminació encreuada



SAL
PEBRE
ESPÈCIES...

Tant el saler com els pots d'espècies
han de tenir un dispensador

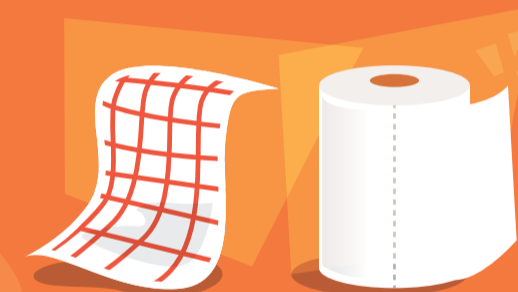
Evita la contaminació encreuada



LLEGUMS
GELATS
PRODUCTES
A GRANEL...

Els productes a granel no són aptes, encara
que siguin lliures de gluten per naturalesa

Evita la contaminació encreuada



DRAPS
DAVANTALS
PAPERS D'UN
SOL ÚS...

El tèxtil de cuina ha de ser exclusiu o bé
utilitzar paper de cuina

Evita la contaminació encreuada



MANTEGA
CREMA DE CACAO
MARGARINA....

Els productes untables han de ser d'ús exclusiu

Evita la contaminació encreuada



CULLERES
ESTRIS
DE FUSTA...

La fusta és un material porós pot contenir traces de gluten
d'elaboracions prèvies que no s'eliminen amb el rentat



Associació Celíacs
de Catalunya

Per a més informació
podeu contactar amb
l'Associació Celíacs de
Catalunya.

c/ Independència, 257 08026 Barcelona
Tel. 934 121 789
info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org

Per una mica sí que passa



La malabsorció de ferro, provoca anèmia, no arriba prou oxigen als músculs i genera **sensació de fatiga i debilitat**

Per una mica sí que passa



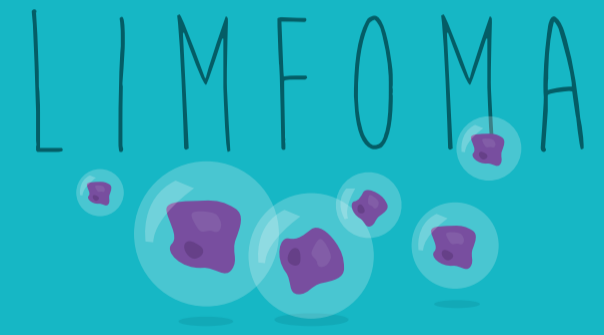
La malabsorció de Calci, vitamina D i altres nutrients provoca que els ossos es tornin porosos, fràgils i es trenquin amb facilitat

Per una mica sí que passa



Malabsorció de zinc, àcid fòlic i seleni genera avortaments de repetició, incapacitat per a quedar-se embarassada i esperma de baixa qualitat

Per una mica sí que passa



La ingesta de petites quantitats de gluten de manera continuada en el temps augmenta la probabilitat de patir limfoma i altres càncers gastrointestinals

Per una mica sí que passa



- Intolerància secundària a la lactosa
- Deficiències de vitamines i minerals
- Trastorns del sistema nerviós central i perifèric
- Mal funcionament de la vesícula biliar
- Insuficiència pancreàtica
- Manifestacions neurològiques, incloent atàxia, convulsions epilèptiques, migranya, neuropatia, miopatia i leucoencefalopatia multifocal