

Cross Contamination Infographic – Spanish

CÓMO EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA
por CeroTACC.com
celíacos conectados

1
antes que las demás
Las preparaciones sin gluten deben elaborarse y cocinarse antes que las demás.


2
guardar por separado
Los alimentos sin gluten deben guardarse por separado.

3
utensilios limpios
Usar utensilios que estén perfectamente limpios para manipular alimentos sin gluten.

5
elementos exclusivos
Tener ciertos recipientes para cocinar sin gluten.

4
cocinar en diferentes recipientes
Si se cocinan en el horno al mismo tiempo una preparación apta para celíacos y otra que pueda contener gluten, deberán cocinarlos en diferentes recipientes.

6
La celiaquía es una enfermedad autoinmune donde el cuerpo reconoce al gluten como a un extraño y genera anticuerpos contra él.
Los anticuerpos producen una lesión intestinal y no hay absorción de nutrientes.



Fuente: <https://cerotacc.com/>