

# SPANISH

ESPAGNOL · ESPAÑOL · SPAGNOLO · SPANISCH · HISZPAŃSKI



Tengo una enfermedad llamada **enfermedad celíaca** y debo evitar completamente alimentos que contengan **gluten**.



**No puedo comer trigo** (incluidos el trigo duro y la espelta) y los alimentos que se hacen de él, como sémola, cuscús, bulgur, así como pan, pan rallado, pasta y pasta al huevo. No puedo comer carne empanada ni sopas o salsas espesadas con **harina de trigo**. Tampoco puedo comer alimentos que contengan **centeno, cebada** (incluida la cerveza) o **avena**.



Los alimentos que **puedo comer** son: **arroz, maíz**, mijo, trigo sarraceno, tapioca y patatas (y también harina de estos alimentos), habas, guisante, carne, pescado, huevos, productos lácteos, verduras, frutas, nueces y semillas, a menos que estén contaminados con los ingredientes que se mencionan arriba.



**Los alimentos procesados**, como **salsa de soja**, ketchup, mostaza, especias, cubos de caldo o carne procesada, a menudo también contienen gluten; **por favor, no los use**. Solo se pueden usar si son **libres de gluten**. Si tiene alguna duda, por favor, pregúnteme.

*Símbolos comunes «sin gluten»*   



Incluso **la menor cantidad de gluten me enfermará mucho**, así que para evitar la contaminación, por favor, no use utensilios de cocina, agua o aceite que hayan estado en contacto con los productos que no puedo comer.

Gracias por su ayuda y comprensión.

1

Mogę to zjeść.  
Puedo comer esto.

2

Nie mogę tego zjeść.  
No puedo comer esto.

3

Nie jestem pewien.  
No estoy seguro.

4

Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?  
¿Esta comida o salsa contiene gluten?

5

Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?  
¿De qué tipo de grano está hecha esta comida?

6

Czy ten posiłek jest bezpieczny?  
¿Es segura esta comida?

7

Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?  
¿Me puede ayudar a elegir un plato del menú?

8

Proszę nie dodawać mąki pszennej.  
Por favor, no añada harina de trigo.

9

Proszę nie dodawać sosu sojowego.  
Por favor, no añada salsa de soja.

10

Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.  
Harina de arroz, harina de maíz o fécula de patata sí se pueden usar.

Comentarios adicionales:



© 2019 GFC - [www.glutenfreecard.com](http://www.glutenfreecard.com)

Translated by diuna.biz

