

SPANISH

ESPAGNOL · ESPAÑOL · SPAGNOLO · SPANISCH · HISZPAŃSKI

- 1 I can eat this.
Puedo comer esto.
- 2 I can't eat this.
No puedo comer esto.
- 3 I am not sure.
No estoy seguro.
- 4 Does this food or sauce contain wheat flour?
¿Esta comida o salsa contiene gluten?
- 5 What kind of grain is this food made from?
¿De qué tipo de grano está hecha esta comida?

 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.

- 6 Is this meal safe?
¿Es segura esta comida?
- 7 Can you help me choose a dish from the menu?
¿Me puede ayudar a elegir un plato del menú?
- 8 Please do not add wheat flour.
Por favor, no añada harina de trigo.
- 9 Please do not add soy sauce.
Por favor, no añada salsa de soja.
- 10 Rice flour, cornflour, or potato starch are OK to use.
Harina de arroz, harina de maíz o fécula de patata sí se pueden usar.



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.

Comentarios adicionales:

Gracias por su ayuda y comprensión.



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

