



# SPANISH

ESPAGNOL · ESPAÑOL · SPAGNOLO · SPANISCH · HISZPAŃSKI


- 1 Posso mangiarlo  
Puedo comer esto.
- 2 Non posso mangiarlo  
No puedo comer esto.
- 3 Non sono sicuro/-a  
No estoy seguro.
- 4 Questo cibo o salsa contiene farina di grano?  
¿Esta comida o salsa contiene gluten?
- 5 Di che cereale è fatto questo cibo?  
¿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 Questo pasto è sicuro?  
¿Es segura esta comida?
- 7 Posso chiedere assistenza nella scelta dei piatti dal menu?  
¿Me puede ayudar a elegir un plato del menú?
- 8 Per favore non aggiungere farina di grano.  
Por favor, no añada harina de trigo.
- 9 Per favore non aggiungere salsa di soia.  
Por favor, no añada salsa de soja.
- 10 Può essere usata farina di riso, mais o fecola di patate.  
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](http://www.glutenfreecard.com)

Translated by diuna.biz

