



Según los resultados de una encuesta nacional elaborada por la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD) y Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE), alrededor de la mitad de los celíacos expresan que seguir la dieta sin gluten les limita bastante o mucho las actividades de ocio y viajes. Por este motivo, hemos querido destacar unas ideas sencillas que hagan más fácil disfrutar las vacaciones para las personas con enfermedad celiaca.

1. Recuerda que aunque estés de vacaciones tienes que mantener la **exclusión estricta del gluten** de la dieta.

2. En vacaciones se come más fuera de casa, escoge restaurantes preparados para servir comida sin gluten. Pregunta siempre por los ingredientes de las comidas y las preparaciones. Evita frituras, empanados, etc. que puedan estar contaminados con residuos de gluten.

3. Los alojamientos y hoteles pueden disponer de pastas de dientes o colutorios que contengan gluten. Es recomendable que lleves tus **propios artículos de aseo personal sin gluten** para evitar ingestas involuntarias.

4. Con el calor estival apetece salir a tomar algo frío. Recuerda que hay bebidas, como la cerveza, que contienen gluten. El agua, te, café, vino, zumos o refrescos no contienen gluten.



5. En las vacaciones se cambian los horarios de las comidas y se "pica" más entre horas. Para comer entre horas lo más saludable y seguro para ti es la fruta. Galletas, bollería, etc. tienen que estar hechos con harina sin gluten y deben estar etiquetados de forma clara.



6. Si viajas al extranjero y no hablas el idioma del lugar de destino, considera llevar la Gluten Free Restaurant Card o imprime la web de FACE con información sobre la **enfermedad celíaca** en diversos idiomas, para poder informar en el hotel, restaurant, cafetería, etc. la condición de celíaco.



7. Si bruscamente tienes diarrea, aparte de haber tomado gluten, hay que pensar en la posibilidad de una infección gastrointestinal. Es lo que se denomina **diarrea del viajero**.

8. No dejes que las dudas condicionen tu viaje de vacaciones. Preguntar en la asociación de celíacos del lugar donde vayas y te informaran.



Consulta la relación de alimentos libres de gluten:

<https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/enfermedad-profundizacion/#clasificacion>

Consulta el recopilatorio de infografías FEAD:

<https://www.saludigestivo.es/infografias-fead/>

¡FELICES VACACIONES!