

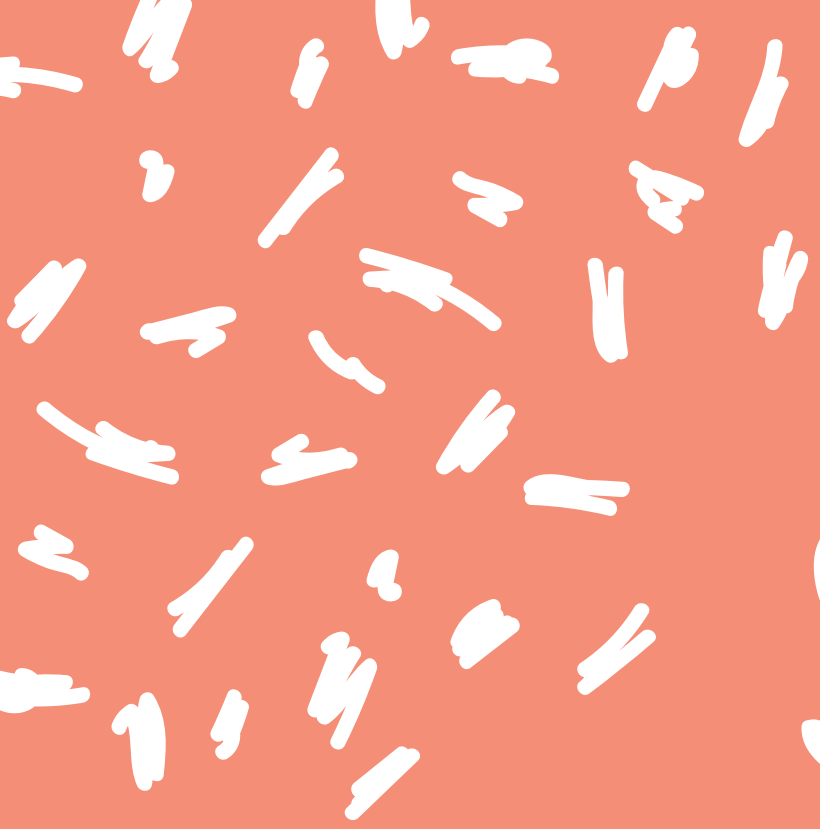


# Guía para compartir SIN TACC

Tips y recomendaciones para  
que disfrutemos lo mismo,  
libre de gluten.

En colaboración con la Asociación  
Celíaca Argentina.





# Sabías que...

**Los alimentos sin TACC se pueden contaminar** y dejar de ser aptos para personas con celiacía.

**¿Cómo?** Entrando en contacto con el gluten.

## Por eso...

junto a la Asociación Celíaca Argentina desarrollamos esta guía práctica para que las personas que no tienen celiacía conozcan cómo preparar alimentos sin TACC y qué recaudos deben tener para compartir la mesa.

**¡Te los contamos a continuación!**



**Mantené los alimentos sin TACC lejos de aquellos que sí lo contienen.**

Las partículas de TACC están en el aire y pueden afectar a estos alimentos.



Si estuviste manipulando harina con gluten, **no toques los alimentos sin TACC.**





No es necesario contar con platos y cubiertos exclusivos, pero sí **deben estar limpios con agua y detergente.** Se recomienda tener una esponja exclusiva.



**Si usaste utensilios de cocina para manipular alimentos con TACC, asegurate de no usarlos en los alimentos sin TACC.**

Por ejemplo: si usaste un cuchillo para cortar pan y no lo limpiaste, no podés ponerlo en un frasco con mermelada sin TACC; se contaminaría.



# ¿Cocinás vos?

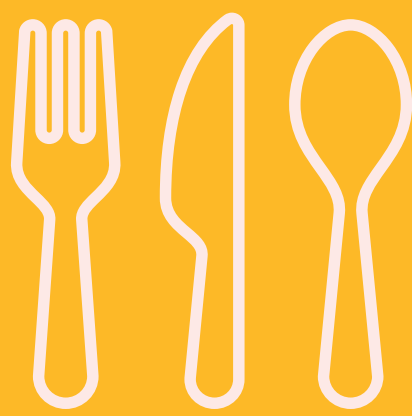
Si te toca cocinar, también es importante que consideres estos recaudos al momento de las preparaciones:



**Lavá bien tus manos** antes de manipular alimentos sin TACC.



**Los alimentos sin TACC** tienen que utilizarse **sobre superficies limpias** (platos, mesada, etc.). Agua y detergente son suficientes.



No te olvides de **utilizar utensilios exclusivos para la preparación sin TACC.**

Por ejemplo: una cuchara para los fideos con TACC y otra para los fideos sin TACC.

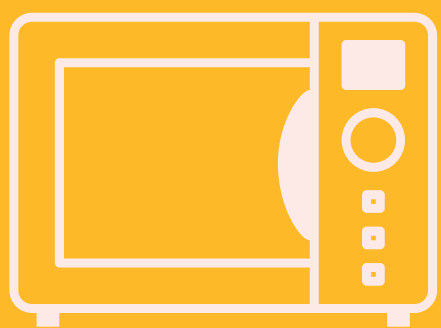


**Primero hace la preparación sin TACC y luego las que tienen TACC.**



**Usa tablas plásticas.**

La madera es porosa y su limpieza no garantiza que no existan partículas de gluten.



**Horno y microondas: es importante que el interior esté muy limpio.**

Para máxima seguridad, en el horno se recomienda cubrir la preparación con papel aluminio o con bolsas especiales para la cocción; y para el microondas se puede utilizar un recipiente con tapa o una campana protectora.

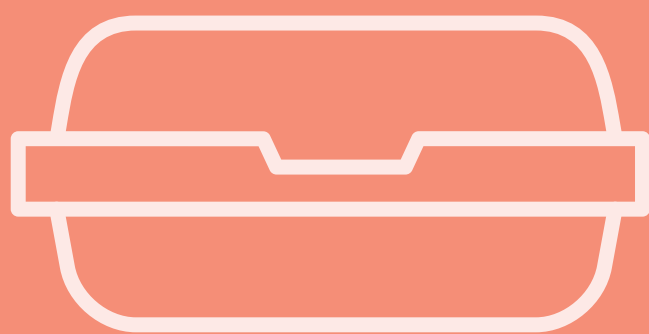


**TIP**

**¡El aluminio, un gran aliado!** Funciona como aislante.

¿Quedó algo para **guardar**?

**Usa contenedores** de plástico o vidrio **exclusivos**. Si no lo son, asegurate de que estén limpios y para más seguridad utiliza el papel aluminio.





COMPARTÍ SIN TACC  
PORQUE LOS MEJORES  
MOMENTOS SON  
LOS QUE SE COMPARTEN.

Conocé nuestro catálogo sin TACC  
en [www.arcor.com](http://www.arcor.com)

