



## Argentinian Gluten Free Restaurant Card

Sufro de una enfermedad que se llama celiacía, y por esta razón tengo que seguir un estricto régimen de alimentos sin gluten.

Por este motivo, si comiera algún alimento que contiene harina o granos de trigo, centeno, cebada o avena, podría enfermarme severamente.

¿Contiene esta comida harina o granos de trigo, centeno, cebada o avena? Ruego a Ud decirme si Ud tiene alguna inseguridad acerca del contenido de esta comida.

Puedo comer alimentos que contengan arroz, maíz, papas, todo tipo de verduras, legumbres y frutas, huevos, queso, leche, carne y pescado, con tal que no sean preparados con harina de trigo, pan rallado, migas de pan ni salsa.

Gracias por su ayuda.

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiatravel.com)