

**Alicia's Own**

**Londres  
gluten  
free**



# Hola!

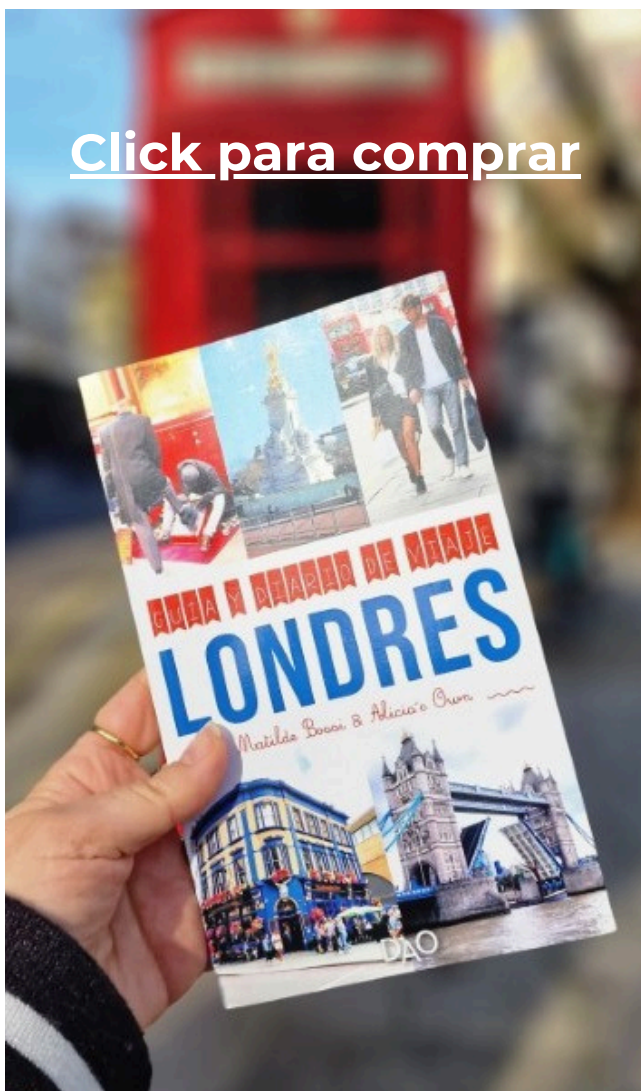
**Soy Alicia y amo compartir info sobre Londres y de los paseos que hago por el mundo!**

**Vivo en esta maravillosa ciudad desde el 2005 y creo contenido y productos para que tu experiencia en Londres sea inolvidable!**

Tengo publicada una guía de Londres con información que solo un local te puede dar y muchos tips para aprovechar el tiempo y la ciudad con todo! Además tengo publicado un Journal con más de 100 consignas para que tengas experiencias inolvidables.

Hacé click en los links que te llevan directamente a verlos y a comprarlos si vivís en Argentina.

[Click para comprar](#)



[Click para comprar](#)



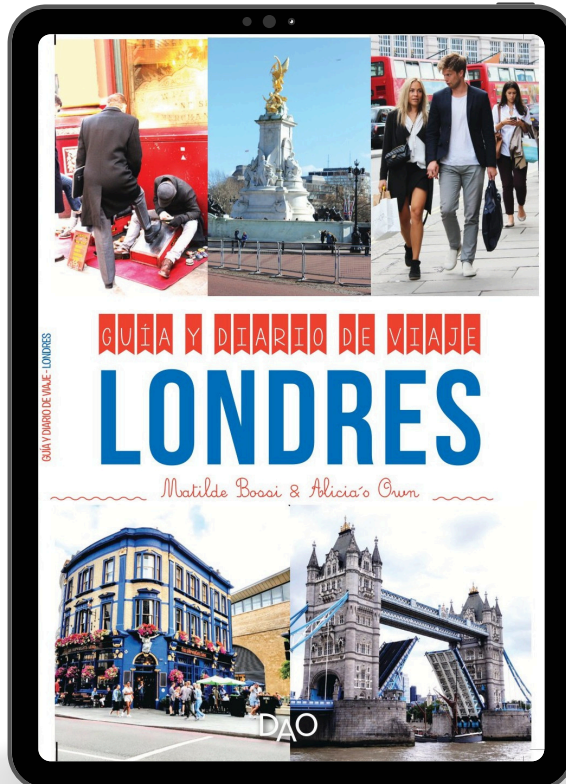
En Amazon también puedes comprar la guía en formato papel o Kindle. Haz click en las fotos para acceder a comprarlos.



GUÍA Y DIARIO DE VIAJE

# LONDRES

Matilde Bossi & Alicia's Own



# Si no vives en Argentina, puedes encargar estos productos por Amazon

El Diario de Londres publicado en español no argentino y también están a la venta 3 cuadernos de 100 hojas rayadas, papel de excelente calidad y diseñados especialmente.

Búscalos por su código.





*Hola ! Soy Alicia y vivo en Londres desde el 2005.*

*Amo esta ciudad vibrante donde jamás me aburro y donde siempre estoy aprendiendo cosas!*

*Me gusta pasearla y mostrarte itinerarios en mi canal de YouTube y en mi cuenta de Instagram.*

*También me gusta mostrarte mis viajes por el mundo.*

*Y en esta oportunidad, te cuento las diferentes opciones que hay para comer gluten free. Además te doy una guía detallada de ingredientes, frases y cómo manejarte con seguridad.*

*La información y precios brindados en el video son correctos al momento de hacer el video*



[Para ver el video, click aquí](#)

# INGREDIENTES CON GLUTEN (INGLÉS → ESPAÑOL)

---

Contienen gluten (evitar siempre)

Wheat = trigo

Barley = cebada

Rye = centeno

Spelt = espelta

Kamut = kamut

Oat = avena

Posibles fuentes ocultas de gluten:

Malt extract = extracto de malta

Modified starch = almidón modificado

Soy sauce = salsa de soja

(puede contener trigo)

[@aliciasown](#)

# FRASES CLAVE EN INGLÉS (PARA RESTAURANTES)

---

## Explicar tu condición

“I have coeliac disease — no gluten, please.”

Tengo celiacía — nada de gluten, por favor.

## Verificar un plato

“Can you check if this dish has gluten?”

¿Podés verificar si este plato tiene gluten?

## Preguntar por contaminación cruzada

“Is there a risk of cross-contamination?”

¿Hay riesgo de contaminación cruzada?

# CÓMO LEER ETIQUETAS EN UK

---

“Gluten Free”

→ Seguro. Por ley contiene menos de 20 ppm de gluten.

Símbolo de espiga tachada

→ Certificación confiable (producto testeado).

“No gluten-containing ingredients”

→ No tiene gluten en ingredientes, pero puede haber contaminación cruzada.

“May contain gluten”

→ Puede contener gluten. No es seguro.



*Te invito a dejar  
tus ideas,  
comentarios o  
sugerencias.*

*Podés  
contactarte  
conmigo a  
través de los  
comentarios en  
el video o a  
través de mi  
cuenta de  
Instagram.*



[AliciasOwnVlogs](#)



[aliciasown](#)