

VIETNAM

(Verano 2026)



Viajar por Vietnam siendo celíaco es un reto totalmente superable, aunque requiere precaución. El país bien vale el esfuerzo!

La gastronomía de Vietnam se basa en el arroz, los fideos de arroz y la salsa de pescado (nước mắm). Sin embargo, la barrera del idioma, la contaminación cruzada en la comida callejera y el uso oculto de condimentos industriales (como las salsas de soja que contienen trigo o los caldos con sazónadores Maggi/Knorr) hacen que no se pueda bajar la guardia.

Os cuento nuestra experiencia...

- **Preparación del viaje:** investigando en internet, vimos que el sur es más fácil para comer S/G por el tipo de ingredientes que se usan, pero que en todo el país es posible comer con seguridad, por lo que decidimos movernos de Sur a Norte.

Reservamos preferentemente apartamentos y “guesthouse”. En estas últimas, el desayuno suele estar incluido y lo cocinan los dueños del establecimiento.

También pasamos una noche en un tren y otra en un bus nocturno “sleeping bus” tan típico en Vietnam.

Dos meses antes del vuelo, nos aseguramos de reservar el menú S/G (sin gluten) y 48h antes me aseguré de que seguía constando en mi reserva.

- **Preparación del equipaje:** este viaje lo hicimos con mochila, así que necesitábamos viajar ligero, pero nos llevamos lo que nunca debe faltar en una maleta de celíaco:

- Comida para el vuelo (nunca se sabe si se van a olvidar de subir el menú S/G reservado con antelación) como por ejemplo fideos S/G instantáneos.
- Snacks para el aeropuerto y para el vuelo (galletas, frutos secos, mini fuets, mini “babybel”...)
- Salsa de soja S/G
- Palillos chinos (algunos restaurantes los reutilizan de madera)
- Medicación habitual en caso de contaminación (paracetamol, suero en sobres, spray para las llagas de la boca...)
- Carta para los restaurantes traducida al vietnamita explicando las precauciones a tomar y la contaminación cruzada (conseguida en internet)

- **En vuelo:** volamos con Singapore Airlines en “economy” y fue todo perfecto.

Al principio del vuelo identifican a los pasajeros que requieren dieta especial y les ponen una pegatina en el respaldo del asiento para que el resto de la tripulación lo vea. Nos sirvieron la comida especial antes que al resto de pasajeros y recibimos tanto las comidas principales como los snacks y meriendas (en otros viajes no ha sido así...). Entre comidas montan una mesa con snacks y bebidas al fondo del avión. Había fruta y algunas cosillas S/G como patatillas.

- **En Vietnam:**

No tuvimos problemas para entrar la comida porque iba toda envasada.

Os cuento un poco cómo fue en cada lugar que visitamos.

Ho Chi Minh

- Den Long Restaurant

Tienen carta sin gluten y respetan la contaminación cruzada. Para el primer contacto es un lugar perfecto porque da seguridad.

- In Joy (100% SG).

De día es una cafetería/pastelería y sirven algunos pequeños platos. De noche sirven cocktails. Es 100% SG

- Pho 2000.

El Pho es un plato que naturalmente no lleva gluten, pero ojo con las salsas para añadir al caldo. Como te las sirves tu mismo, no hay problema porque puedes filtrar.

Existen restaurantes o pequeños puestos de comida especializados en un solo plato, por ejemplo, pescado a la brasa. Estos puestos son ideales porque asan el pescado y ya después en la mesa, cada comensal le añade los condimentos. Cenamos pescado de río asado que envolvíamos en una oblea de arroz, junto con hierbas y salsa de pescado (nước mắm). Estaba delicioso, además de barato y seguro!

Hanoi

La capital de Vietnam ofrece muchísima oferta gastronómica. En principio, se usa más salsa de soja, pero no tuvimos problemas.

- Bet Viet.

Tienen carta S/G. Hay que explicar que no se puede comer gluten. La dueña es muy amable. Ofrecen platos chinos y vietnamitas.

- Lan Ong

Tienen carta S/G. La comida es excelente.

- Cha Ca Than Long

Siluro con hierbas frescas que vas asando en tu propia mesa. Natural, sin salsas. Sinceramente espectacular. Situado muy cerca de los bares de las vías del tren que recientemente se han hecho famosos.

- C.O.C Legacy Specialty Coffee

Café de especialidad y de calidad. No te pierdas el café de huevo y el de coco. Además te lo sirven con una galleta de coco S/G. No sirven comidas y está escondido en un callejón, pero vale la pena buscarlo.

Tam Coc (Ninh Binh)

- Family Restaurant

Hay que explicar que no se puede comer gluten y te indican lo que puedes comer. Los pollos y patos que asan en la entrada son aptos.

- Rustic Garden

No está regentado por vietnamitas, por lo que es más fácil la comunicación ya que el personal habla inglés. Ofrecen platos chinos y vietnamitas.

Hué

- Lac Thien

La dueña explica lo que se puede comer de la carta, que es casi todo. Es muy simpática y divertida y no tiene pereza de charlar un rato con los clientes. La comida es sencilla pero muy buena. Si en el grupo hay alguien que pueda tomar cerveza con gluten, pedidle que os la abra con su abridor particular, es un espectáculo.

Hoi An

- Red Gecko

Pescado y marisco a la brasa servido con arroz blanco y ensalada de papaya verde. Fuimos dos noches porque nos entendieron a la primera y aunque estaba cerca del centro y al lado del río, resultó ser un lugar tranquilo.

Da Nang

- Bé Biên Seafood

Situado en el paseo marítimo, es una especie de gran nave donde tienen viveros de marisco. Eliges lo que te gusta y te lo cocinan al momento.

*****Consejos*****

. La base de la comida vietnamita es sin gluten, pero no hay que confiarse porque la salsa de soja y algunos condimentos, pueden llevar gluten.

. En general el vietnamita desconoce lo que es la celiaquía por lo que nos funcionó mucho mejor mencionar la palabra “allergy” (aunque vaya en contra de nuestros principios)

. Los restaurantes más internacionales y algunas “guesthouse” comprendieron la tarjeta de celiaco en vietnamita (“translation card”) sin problema, pero nos dimos cuenta que los locales más modestos se asustaban al leer la tarjeta, por lo que optamos por no usarla y en su lugar hacer uso del traductor simultáneo del móvil y por supuesto el lenguaje corporal.

. Como su inglés no es muy bueno y nuestro vietnamita es terrible, optamos por usar palabras clave como:

ALLERGY, NO SOYA SAUCE, NO MAGGI SAUCE, NO KNORR SAUCE, NO MI, NUOC MAM OK, RICE OK.

. Los vietnamitas son muy amables y a veces, pueden decir que sí por cortesía, sin realmente haber entendido bien la necesidad. Hay que asegurarse, y en caso de duda, no comerlo. La paciencia es muy importante a la hora de explicarse

. Si te alojas en una “Guesthouse” el desayuno consiste en huevos, fruta y una baguette. Hay que explicar que se tomará el desayuno sin pan.

. La fruta en Vietnam es una maravilla. La puedes tomar fresca, en batidos e incluso seca.

. El café en Vietnam es excelente, se sirve de múltiples maneras y generalmente sin gluten.

. Sí, en Vietnam se come carne de perro, pero no es un plato que se encuentre en todos los restaurantes. Se sirve más en la zona del norte y es caro por lo que no hay que preocuparse por si nos lo sirven por error. Hay que evitar restaurantes donde se sirve Thit Chó. Actualmente el gobierno está intentando que esta costumbre pase a la historia, por lo que ya no es muy popular entre los locales.

.



Rollitos vietnamitas con salsa Nuoc Mam



Siluro con hierbas frescas



Búfalo a la Barbacoa