

## Alimentos sin gluten

## Alimentos que pueden contener gluten

## Alimentos que contienen gluten

¡lee los ingredientes con atención!

### Cereales y tubérculos

Maíz, arroz, mijo, trigo sarraceno o alforfón, quinoa, amaranto, harina de algarrobo, tapioca, mandioca, papa.

Ten muy en cuenta el riesgo de contaminación de los cereales, es preferible consumir productos dietéticos con el etiquetado correspondiente

Productos elaborados (por ejemplo, puré de papa, papas chips, papas bravas, arroz inflado)

Trigo, cebada, centeno, espelta, triticale, kamut, grano de espelta verde, bulgur, sémola de trigo, cous cous

Productos manufacturados en los que entre en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas

### Fruta

Toda la fruta y los frutos secos crudos

Frutos secos fritos y tostados con sal, frutas escarchadas, smoothies

Fruta seca enharinada

### Verduras, hortalizas y legumbres

Todas las verduras, hortalizas y legumbres naturales

Platos preparados de verdura

Platos con verduras y cereales con gluten, verdura empanizada o enharinada.

### Productos lácteos

Leche y derivados: queso curado, queso fresco, requesón, nata, yogures naturales y cuajada

Cremas, pudín y flanes, batidos de leche preparados, postres lácteos, yogures de sabores y con trocitos de fruta, quesos fundidos, en porciones, de untar y de sabores

Yogur con malta, cereales con gluten o galletas

### Carne, pescado y huevos

Carnes y vísceras frescas, jamón serrano, jamón cocido calidad extra; Pescados frescos, marisco fresco, conservas al natural o en aceite; Huevos

Embutidos, conservas de carne y de pescado con salsas, patés diversos, platos preparados, salsas preparadas

Carne o pescado empanizado, enharinado o con salsas con gluten

### Grasas, especias, salsas e ingredientes de pastelería

Aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, vinagre, especias puras, sal, pimienta

Salsas preparadas, salsas de soja, preparados de especias, cubitos de caldo, levadura deshidratada en polvo o granulada, y extractos de levadura, pimentón

Salsa bechamel y salsas preparadas

### Dulces, golosinas y endulzantes

Miel, azúcar

Chocolate, caramelos y gomitas, cacao, helados, chicles.

Chocolate con cereales con gluten, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y demás productos de pastelería

### Bebidas

Refrescos, café, té, zumos naturales de fruta y néctares, cava, vinos, aguardientes claros

Sustitutos de chocolate, café y cacao, néctares de fruta con endulzantes, licores.

Cerveza, sustitutos de café con cebada o malta, bebidas con avena, bebidas de máquinas expendedoras.