

# LISTA ALIMENTOS SIN GLUTEN



## Alimentos sin gluten\*

- Maíz, arroz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, teff, trigo sarraceno/alforfón
- Todas las frutas y los frutos secos crudos
- Hortalizas, verduras y tubérculos deshidratados, frescos, congelados, cocidos y/o en conserva al natural.
- Leches y derivados
- Carne, pescados, mariscos, frescos, congelados, en conserva (al natural, al ajillo y al limón), sin rebozar, ahumados, salados y desecados.
- Aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, vinagre, especias puras, sal y pimienta
- Miel y azúcar
- Refrescos, café, té, zumos naturales de fruta y néctares, cava, vinos, aguardientes claros

## Alimentos que pueden contener gluten\*



- Productos elaborados
- Frutos secos fritos y tostados, frutas glaseadas, higos secos
- Platos preparados a base de verduras, hortalizas y legumbres
- Cremas, pudding, flanes, batidos, yogures de sabores y con frutas, quesos fundidos, de untar y de sabores, bebidas vegetales, nata para cocinar
- Albóndigas, hamburguesas, conservas (en salsa, en escabeche, con tomate, embutidas), patés, sucedáneos del pescado y marisco, platos preparados, embutidos
- Salsas preparadas, salsas de soja, preparados de especias, levadura deshidratada en polvo o granulada, extractos de levadura y pimentón
- Chocolate, caramelos y gominolas, cacao, helados, chicles
- Sucedáneos de chocolate, café y cacao, néctares de fruta con edulcorante, licores



## Alimentos que contienen gluten

- Trigo, cebada, centeno, espelta, triticale, avena, malta
- Frutos secos a granel (sin cáscara)
- Platos con verdura y cereales con gluten, verdura enharinada, legumbres a granel
- Yogur y leche con cereales
- Platos rebozados con cereales con gluten
- Salsas bechamel y salsas prepradas
- Chocolate con cereales con gluten, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y demás productos de pastelería
- Cerveza, sucedáneos de café con cebada o malta, bebidas con avena, bebidas de máquinas expendedoras

\*Tener en cuenta el riesgo de contaminación cruzada.  
Es importante leer el etiquetado de los productos consumidos

