



Alimentos recomendados para llevar una dieta sin gluten

1. Alimentos sin gluten por naturaleza

Son los que no han sido previamente manipulados y que, con toda seguridad, no contienen gluten. Cuando se manipulan, pueden acabar conteniendo gluten y se deberá consultar siempre el etiquetado.

2. Alimentos específicos para celíacos

Incluye los productos elaborados especialmente para celíacos y que se encuentran en farmacias, tiendas de dietética, supermercados, etc.

Libres de gluten	Contienen gluten o es necesario consultar el etiquetado
Lácteos	Yogur con trozos de fruta u otros alimentos, margarinas, quesos manipulados (para untar, rallar), postres lácteos y helados
Huevos y derivados	Huevos hilados o liofilizados
Pescado y marisco	Sucedáneos, surimi, preparados o precocinados, en conserva
Carnes y derivados	Preparados, cocinados o con salsa. Productos picados (salchichas, hamburguesas, patés, embutidos, etc.)
Cereales (arroz, maíz, alforfón o trigo sarraceno, mijo, quinoa, amaranto, sorgo)	Trigo, centeno, cebada, espelta, kamut, triticale, avena*
Verduras, legumbres, tubérculos y frutas	Cualquier producto precocinado, deshidratado, manipulado (gazpachos, cremas, etc.). Legumbres en conserva o a granel que no sean al natural. Fruta deshidratada, mermeladas con otros ingredientes, zumos envasados
Frutos secos	Fritos o tostados, con azúcar o sal, troceados, en polvo. Higos deshidratados
Aceites y grasas	Aceites con hierbas aromáticas
Azúcar y edulcorantes	Azúcar glas y aromatizado (vainilla)
Bebidas alcohólicas	Licores cremosos, cerveza sin especificar
Bebidas no alcohólicas	Infusiones con aromas
Especias y condimentos	Especias molidas, cremas de vinagre
Cacao	Productos que contengan chocolate: tabletas, bombones, cremas para untar, preparados en polvo, etc.
Otros	Levaduras químicas, pastillas de caldo, sopas y salsas comerciales, caramelos y golosinas
Alimentos infantiles	Leche de continuación con cereales, cereales con gluten y potitos de inicio
Complementos alimenticios (jalea real, polen en gránulos)	Cualquiera no etiquetado como "sin gluten"

*La avena no contiene gluten de manera natural, aunque suele llegar al mercado contaminada. Se puede ampliar la información en: https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Apto_noApto.pdf