

Celiaquía: vida sin gluten

Alimentos **sin gluten**, seguros para el celíaco. Muchos lo son de forma natural; en procesados, busca el sello sin gluten.

Arroz y maíz



Recomendado

Cereales sin gluten de forma natural.

Quinoa y trigo sarraceno



Recomendado

Pseudocereales nutritivos y sin gluten.

Patata y boniato



Recomendado

Hidratos seguros sin gluten.

Legumbres



Recomendado

Proteína y fibra naturalmente sin gluten.

Carne, pescado y huevo frescos



Recomendado

Sin gluten si no están rebozados.

Verduras y frutas



Recomendado

Naturalmente sin gluten; base de la dieta.



La clave: cero gluten y evitar contaminación cruzada

No basta con quitar el pan: el gluten se esconde en salsas, embutidos y por contaminación cruzada (mismo aceite, tabla o tostadora). Usa utensilios separados y fíjate en el sello sin gluten.

Celiaquía: vida sin gluten

Alimentos **sin gluten**, seguros para el celíaco. Muchos lo son de forma natural; en procesados, busca el sello sin gluten.



Lácteos naturales

Recomendado

Leche, yogur y queso sin aditivos con gluten.



Frutos secos al natural

Recomendado

Sin gluten; evita los que avisan de trazas.



Aceite de oliva

Recomendado

Sin gluten; grasa saludable.



Productos con sello 'sin gluten'

Recomendado

Garantía de seguridad para el celíaco.



Harinas de arroz, maíz, garbanzo

Recomendado

Alternativas seguras para cocinar.



Maíz y tortitas de maíz

Recomendado

Snack seguro sin gluten.



La clave: cero gluten y evitar contaminación cruzada

No basta con quitar el pan: el gluten se esconde en salsas, embutidos y por contaminación cruzada (mismo aceite, tabla o tostadora). Usa utensilios separados y fíjate en el sello sin gluten.

Celiaquía: vida sin gluten

Alimentos **con gluten** (trigo, cebada, centeno) o con riesgo de contaminación. Hay que evitarlos por completo de por vida.

Trigo, cebada y centeno



Evitar

Contienen gluten; prohibidos en celiaquía.

Pan, pasta y bollería normales



Evitar

Hechos con trigo; elige versiones sin gluten.

Cerveza (con gluten)



Evitar

De cebada; busca cerveza sin gluten.

Rebozados y empanados



Evitar

La harina de trigo lleva gluten.

Salsas y caldos comerciales



Con moderación

Pueden llevar gluten como espesante; lee etiquetas.

Embutidos con almidón



Con moderación

Algunos llevan gluten; revisa el etiquetado.



Ojo al gluten oculto y las trazas

El trigo, la cebada y el centeno están en pan, pasta, cerveza y rebozados, pero también oculto en salsas y embutidos. La contaminación cruzada es suficiente para dar síntomas: extrema el cuidado.

Celiaquía: vida sin gluten

Alimentos **con gluten** (trigo, cebada, centeno) o con riesgo de contaminación. Hay que evitarlos por completo de por vida.

Avena no certificada



Con moderación

Riesgo de contaminación; elige avena sin gluten.

Productos a granel



Con moderación

Riesgo de contaminación cruzada.

Golosinas y chocolates con gluten



Con moderación

Algunos llevan trazas; revisa.

Fritos en aceite compartido



Evitar

Contaminación cruzada con rebozados.

Sucedáneos de café (malta)



Evitar

La malta es de cebada.

Seitán



Evitar

Es gluten puro de trigo.



Ojo al gluten oculto y las trazas

El trigo, la cebada y el centeno están en pan, pasta, cerveza y rebozados, pero también oculto en salsas y embutidos. La contaminación cruzada es suficiente para dar síntomas: extrema el cuidado.