CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Alimentos libres de gluten por naturaleza

Se pueden consumir siempre que en su proceso de elaboración no hayan sido contaminados por gluten.

Cereales y semillas sin moler: arroz, maíz, trigo sarraceno/alforfón, mijo, quinoa, sorgo, amaranto, sésamo, teff. La avena también puede ser apta para el consumo si se garantiza su aptitud mediante un símbolo que garantice la ausencia de gluten.

Semilla de algarrobo, goma guar, goma arábiga. Todas las semillas. Harinas sin gluten y pastas alimentarias, panes y productos de pastelería elaborados con estas harinas. **Levadura** de panadero, o gasificante, no químico. Los cereales molidos y los productos derivados de cereales (pasta, copos, harina...) se pueden consumir si están envasados y disponen de la certificación «sin gluten».

Frutas: todas (naturales, en compota, en almíbar, confitadas, deshidratadas o en mermelada, membrillo). Zumo o néctar de fruta natural. **Fruta seca** natural (cruda o desecada, excepto los higos secos). Chufa (pero no horchata).

Patatas, boniatos, yuca, tapioca. Conservas de patata al natural.

Verduras y hortalizas: todas, naturales, en conserva o congeladas sin cocinar. **Setas** comestibles naturales o secas. **Aceitunas** con o sin hueso. Pepinillos, alcaparras, cebollitas en vinagre.

Legumbres secas o naturales en conserva: soja, guisantes, lentejas, judías, garbanzos, altramuces...

Carne y vísceras, frescas o congeladas. Beicon y panceta. Jamón curado y cecina. **Marisco y pescado**, blanco o azul, fresco, salado, desecado, ahumado, congelado. Conservas al natural o en aceite de oliva o vegetal. **Huevos** (salvo el huevo hilado liofilizado).

Leche, todas: fresca, higienizada, evaporada, condensada, concentrada, desnatada. Yogures naturales, griegos, de sabores sin trozos de fruta. Nata. Cuajada, requesón, kéfir. Queso fresco, tierno, semi o curado, entero o a piezas. **Aceite** de oliva, de soja, cacahuete, girasol, manteca de leche, manteca de cerdo. **Sal, vinagre**. **Especies**, colorantes y aromas naturales sin moler ni mezclas (hierbas, pimienta, perejil, orégano, regaliz, azafrán, vainas de vainilla, canela en rama).

Alimentos infantiles: leches para lactantes, de continuación o de crecimiento. Potitos de inicio o papillas «sin gluten».

Azúcar blanco, moreno, fructosa, glucosa, almíbar, miel, melaza, hojas de estevia, edulcorantes sin aditivos. Cacao puro en polvo. Manteca de cacao. Helados de agua.

Bebidas no alcohólicas: refrescos (naranja, limón, cola, lima, tónica, soda, gaseosa, sifón, bíter, light, sin azúcar, sin cafeína, bebidas de té). Néctares, mostos y zumos de frutas. Café en grano o molido, solubles. Infusiones de hierbas naturales sin aromas. Chicoria. **Bebidas alcohólicas:** vinos y espumosos. Coñac, ginebra, anís, aguardiente, ratafía, tequila, ron, vodka i whisky.

Dietéticos: jalea real. Polen en gránulos.

Autora: Lurdes Alonso (basado en www.celiacscatalunya.org)
Revisión científica: Celíacs de Catalunya
Revisión editorial: Vocalía de Comunicación de la CAMFiC
Traducción: Claudia Cañigueral
Ilustraciones: www.celilacscatalunya.org