

# Dieta libre de gluten

**Utiliza el semáforo como guía rápida.  
Consume solo los que están en la zona verde**

No consumas alimentos con gluten como trigo, cebada, centeno, trigo silvestre, kamut, espelta, tritacale y avena no certificada.

Ningún pan, torta, galletas, pastas, pizza, cuscus u otros alimentos preparados con esas harinas. No consumas leches malteadas o achocolatadas, helados que contengan galletas. Tampoco carnes empanizadas, ni milanesas. Ninguna salsa bechamel o tomate que contenga trigo.

Alimentos que probablemente tengan gluten, **REVISA LA ETIQUETA**: salchichas, chorizos, bolognas y otros embutidos. Quesos blandos o cremas que no tengan tabla de contenido de ingredientes. Patés, sopas y conservas. Caramelos y dulces como flanes o budines, chocolate y turrón. Salsas de tomate, mostazas, café y té instantáneo.

**PUEDES CONSUMIR:** maíz, arroz, mijo, quinoa, amaranto, tapioca o yuca, mandioca, patata o papa. Todas las frutas, verduras, hortalizas y legumbres naturales.

Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada. Todo tipo de carnes rojas y blancas, vísceras frescas. Pescado y mariscos frescos. Congelados sin rebozar, en conserva al natural o en aceite. Huevos. Aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, vinagre y especias puras

**Recuerda consumir solo alimentos que tengan la certificación sin gluten**