



## Genéricos (libres de gluten por naturaleza)

De manera natural no contienen gluten.  
Si llevan trazas, debe estar indicado.



## Específicos para celíacos

Elaborados específicamente para celíacos.  
Etiquetado "SIN GLUTEN" o "ESPIGA BARRADA".



# ALIMENTOS



## Prohibidos (contienen gluten o trazas)

Contienen cereales con gluten o derivados.  
Tampoco son aptos los productos elaborados  
artesanalmente y/o a granel.



## Convencionales (de riesgo, revisar)

Según sus ingredientes y proceso  
de elaboración pueden contener gluten.

### Se pueden consumir si:

- Tienen la espiga barrada.
- Lleva la mención "sin gluten".

*Si no pone nada o existen dudas consultar con la asociación o fabricante.*

## Cereals sin gluten



Arroz, trigo, sarraceno o alforfón, teff, amaranto, quinoa, maíz, sorgo, la avena tiene que estar certificada con la marca ESPIGA BARRADA.

## Cereals con gluten



Trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, trigo Khorasan o triticale.

Una **dieta saludable sin gluten** debe basarse en alimentos **libres de gluten por naturaleza**. Se recomienda consumir ocasionalmente productos ultraprocesados. Los productos específicos para celíacos, excepto el pan y la pasta, deberían consumirse de forma puntual.

# Alimento libre de gluten por naturaleza

No dar nada por apto sin haberlo revisado. Si hay dudas, no consumir.

