



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 per 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.

