

Checklist de Alimentos y Gluten

Alimentos sin gluten (aptos):

- ☐ Frutas y verduras frescas
- ☐ Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...)
- ☐ Arroz, maíz, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, mijo, teff y sorgo
- ☐ Carnes y pescados frescos (sin procesar)
- ☐ Huevos
- ☐ Quesos curados y lácteos naturales
- ☐ Aceites vegetales (oliva, girasol, etc.)
- ☐ Frutos secos naturales y semillas

Alimentos con gluten (no aptos):

- ☐ Trigo (y todas sus variedades: espelta, kamut, farro)
- ☐ Cebada
- ☐ Centeno
- ☐ Avena no certificada sin gluten
- ☐ Pan, bollería, galletas y pasteles tradicionales
- ☐ Pasta elaborada con harinas de trigo
- ☐ Cereales de desayuno con gluten
- ☐ Empanados y rebozados industriales

Alimentos que pueden contener gluten:

- ☐ Embutidos y fiambres
- ☐ Patés
- ☐ Salsas industriales (soja, barbacoa, etc.)
- ☐ Cubitos de caldo y sopas preparadas

Checklist de Alimentos y Gluten

- ☐ Postres lácteos industriales
- ☐ Helados con galleta o siropes
- ☐ Chocolates y golosinas
- ☐ Productos precocinados