

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

CON GLUTEN	PUEDEN TENER GLUTEN	NO TIENEN GLUTEN
Pan y harinas de trigo, cebada, centeno y avena.	Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.	Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados.
Bollos, pasteles, tartas y otros productos de pastelería.	Quesos fundidos, en porciones, de untar de sabores, especiales para pizzas.	Leche y derivados: quesos, quesos de untar sin sabores, requesón, nata de repostería, yogures naturales, cuajada.
Galletas, bizcochos y otros productos de repostería.	Patés.	Verduras, hortalizas y tubérculos. Todo tipo de legumbres.
Pasta alimenticia: fideos, macarrones, tallarines, etc.	Conservas de carne: albóndigas, hamburguesas.	Huevos. Frutas. Azúcar, miel.
Bebidas malteadas.	Conservas de pescado: en salsa, con tomate frito.	Aceites, mantequillas y margarinas.
Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores.	Productos de charcutería: salchichas, hamburguesas. Embutidos: chópéd, mortadela, chorizo, morcilla, etc.	Toda clase de vinos y bebidas espumosas. Whisky, vodka, tequila, ron, ginebra, pacharán, anís, aguardiente.
Productos manufacturados en los que en su composición, se encuentre cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: féculas, almidones, sémolas, proteínas, etc.	Sucedáneos del café y otras bebidas de máquina.	Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural.
Evitar los productos a granel, los elaborados artesanalmente y que no estén etiquetados: no se puede comprobar el listado de ingredientes.	Sucedáneos del chocolate y del cacao.	Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
Higos secos.	Frutos secos tostados o fritos con y sin sal.	Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y etiquetadas y envasadas.
En Canarias: quesos con gofio (no se sabe de donde procede el gofio).	Yogures de sabores y con trocitos de frutas.	Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola (Light, sin azúcar, sin cafeína) bebidas refrescantes de té con sabores.
	Caramelos y golosinas.	Frutos secos crudos.
	Algunos tipos de helados.	Embutidos: cecina, jamón serrano y jamón cocido calidad extra.