

DIETA SIN GLUTEN

GRUPOS DE ALIMENTOS



PERMITIDOS



PROHIBIDOS

1. CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS

Arroz, trigo sarraceno, maíz, mijo, sorgo, yuca, tapioca y todos sus derivados cómo: Pan y harinas sin gluten, cereales de desayuno de arroz o maíz o sin gluten, galletas y pasteles sin gluten, palomitas, tortitas de arroz o maíz, pastas alimenticias de harinas sin gluten (macarrones y espaguetis de arroz o maíz o sin gluten,...). Todos los productos sin gluten. Patata y boniato.

Trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut y triticale, y sus derivados (pan, pastas alimenticias, sémolas, galletas, harinas, salvado, cereales de desayuno,...). Muesli.

2. LÁCTEOS

Todo tipo de leche y derivados: yogures naturales y de sabores, quesos, nata, cuajada, natillas,...

Postres lácteos con cereales o harinas no permitidas.

3. VERDURAS Y HORTALIZAS

Todas las verduras frescas, En conserva al natural o congeladas (sin ingredientes no permitidos).

Verduras rebozadas o enharinadas con harina de trigo u otras harinas no permitidas.

4. FRUTAS

Todo tipo de fruta al natural o en conserva. Frutos secos al natural. Fruta desecada (pasas, orejones,...).

Frutos secos tostados o fritos con harina de trigo. Fruta desecada enharinada (higos,...).

DIETA SIN GLUTEN

GRUPOS DE ALIMENTOS



PERMITIDOS



PROHIBIDOS

5. ALIMENTOS PROTEICOS

Todo tipo de carnes, pescados, marisco, huevos y derivados. Embutidos: longaniza, chorizo, jamón dulce, jamón serrano sin gluten. Derivados cárnicos sin gluten: lasaña sin gluten, canelones sin gluten, pizza sin gluten,... Tofu y tempeh.

Hamburguesas, albóndigas y otros productos cárnicos que puedan contener harina de trigo en su composición o en el rebozado. Productos precocinados rebozados (Nuggets, barritas de merluza., calamares...). Embutidos que contengan harinas no permitidas en su composición (ciertas longanizas, jamón cocido etc.) Seitán y derivados.

6. DULCES Y EDULCORANTES

Azúcar blanco y moreno, miel, melaza, siropes y todo tipo de edulcorantes (sacarina, estevia, aspartame,...). Mermeladas y confituras. Caramelos, chicles y golosinas. Cacao soluble sin gluten y cacao en polvo puro. Helados (que no contengan ingredientes no permitidos).

Cacao soluble que contenga harina de trigo.

7. BEBIDAS

Agua, café, té, infusiones y todo tipo de zumos, refrescos con y sin gas, y bebidas alcohólicas. Cerveza sin gluten. Whisky.

Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales no permitidos, como la cerveza (excepto el whisky).

8. OTROS

Sal, vinagre, mostaza, mayonesa, todo tipo de especias... Salsas sin gluten o elaboradas con harina de arroz o maíz o harina sin gluten.

Cubos de caldo concentrado. Salsas que contengan harina de trigo (salsa bechamel, ciertas salsas de soja....) EKO