

# Alimentos con Gluten a Evitar

El Gluten es un grupo de proteínas presentes en el trigo, la cebada, el centeno y en la avena por contaminación cruzada.

## **Trigo**

Grano del trigo  
Harina de Trigo

## **Centeno**

En pan y whiskey de centeno

o cualquier producto que lo contenga:  
Pan, pasta, galletas, tortas, cremas..etc.

## **Avena**

En harina, hojuelas o productos que lo contengan:  
Pan, galletas, granola

## **Cebada**

En sopas o cerveza.

**mesana**



# Carbohidratos a Incluir

Consumirás alimentos ancestrales,  
menos procesados como los **tubérculos**.

Con fibra prebiótica, alimento para tu  
microbiota.

Plátano

Yuca

Batata/Boniato/camote

Ocumo/Malanga

Ñame

Apio/Arracacha

U otro tubérculo que se de en tu país.  
Excluyendo la papa por su contenido  
en solanáceas.



mesana