

## ¿QUÉ NO PUEDEN COMER LAS PERSONAS CON INTOLERANCIA AL GLUTEN?

Los alimentos que no pueden comer las personas con celiaquía son todos aquellos que contengan los cereales con gluten. Si tienes dudas, la [Federación de Asociaciones de Celíacos de España](#) tiene una App para identificar alimentos sin gluten.

Alimentos que tienen gluten de forma natural

- Harina de trigo, centeno, cebada, triticale, espelta, y avena.
- Panes y empanadas de harinas con gluten.
- Bizcochos y bollería industrial.
- Pastas alimenticias (spaghetti, pasta de sopa, etc.)
- Pan rallado.
- Galletas.
- Porridge.
- Cereales de desayuno con granos de los cereales con gluten.
- Cerveza.

Alimentos que pueden contener gluten.

- **Alimentos precocinados o deshidratados** sin indicación 'Sin Gluten': Verduras, frutas y hortalizas precocinadas, deshidratadas o congeladas, cremas de verduras envasadas, patatas prefritas, legumbres o germinados de soja en conserva, mermeladas.
- **Preparados lácteos.** Elaborados con leche en polvo, yogures, batidos de yogur, con trozos de fruta, quesos preparados, en porciones o rallados, helados.
- **Preparados de pescado y huevo.** Surimis y huevo hilado o liofilizados.
- **Carnes procesadas y embutidos.** Elaborados con carne que emplean harinas, como hamburguesas, albóndigas y empanados. Embutidos y salchichas.
- **Salsas y sopas comerciales.** Incluidas las pastillas de caldo. Aceites elaborados con hierbas aromáticas.
- **Alimentos de venta a granel:** Cereales, legumbres y toda clase de alimentos vendidos a granel por riesgos de contaminación por gluten. Mix de especias o especias a granel y molidas.
- **Bebidas:** Bebidas elaboradas con cerveza, zumos industriales, licores cremosos, café soluble o de cápsulas, infusiones, preparados de chocolate.
- **Snacks y dulces:** Frutos secos fritos, higos deshidratados, gominolas, caramelos, golosinas, bombones, gelatinas.