

# Guía rápida para identificar alimentos **sin gluten**



# Esquema Clasificación Alimentos, según FACE

NO APTOS

**Contienen gluten entre sus ingredientes  
o indican riesgo de trazas**

APTOS SI NO INDICAN RIESGO DE TRAZAS

**Sin gluten por naturaleza**

APTOS SI INCLUYEN MENCIÓN "SIN GLUTEN"

**Como ingredientes no incluyen cereales  
con gluten**

APTOS SI INCLUYEN MENCIÓN "SIN GLUTEN"

**Elaborados especialmente para  
personas con celiacía, SGNC...**

Veamos con detalle algunos ejemplos



# ALIMENTOS GENÉRICOS

## Cómo saber si un producto o alimento tiene gluten...

---

La base de la dieta SIN GLUTEN son los alimentos que de manera natural NO contiene gluten: huevos, carne, pescado, fruta, verduras, leche...



Los productos genéricos (consultar [celicidad.net](http://celicidad.net)) son aquellos que se pueden consumir SIEMPRE que el etiquetado no indique lo contrario.



# ALIMENTOS NO APTOS

## Cómo saber si un producto o alimento tiene gluten...

---

Los cereales como el trigo, la cebada, el centeno y todos sus derivados, avena (triticale, kamut, espelta o escanda...), contienen gluten SIEMPRE



\*la avena etiquetada sin gluten, es apta

Y cualquier producto que como ingrediente o trazas contenga alguno de estos cereales, tampoco es apto



\*apta en Europa y otras regiones del mundo, aunque siempre con recomendaciones específicas para cada paciente

# ALIMENTOS CONVENCIONALES

## Cómo saber si un producto o alimento tiene gluten...

---

Siempre debemos leer atentamente  
los ingredientes de un producto  
procesado

### Situación 1

Si en la etiqueta  
pone  
específicamente  
"SIN GLUTEN",  
es apto



---

### Situación 2

Si no pone sin gluten y  
no es genérico, puede  
que lleve gluten en  
forma de trazas. No  
podemos consumirlo si  
no estamos seguros

# ALIMENTOS ESPECÍFICOS

Elaborados específicamente por la industria alimentaria para sustituir aquellos productos que de manera tradicional contienen gluten



SOLO son aptos si están etiquetados con la mención "sin gluten" o equivalente