

# Semáforo de los alimentos con y sin gluten

GRUPO DE ALIMENTOS		 SIN GLUTEN	 PUEDE CONTENER GLUTEN
	CEREALES Y OTROS GRANOS	Arroz, Mijo, Quinoa, Amaranto, Maíz	Trigo, Centeno, Cebada, Avena, Espelta, Kamut, Triticale
	HARINAS	De los cereales sin gluten, De garbanzo, De guisante, De soja	De los cereales con gluten
	PAN Y GALLETAS	Elaborados con harinas sin gluten	De los cereales con gluten
	PASTA Y REBOZADOS	Harina de garbanzos, Harina de guisantes, Pasta especial sin gluten	Pan rallado, Harinas sin especificar, Pasta sin especificar, Panko
	PASTELERÍA	Elaboración propia con harina sin gluten, Industrial sin gluten	Industrial sin especificar
	TUBÉRCULOS	Patata, Tapioca, Boniato, Yuca, Chufa, Remolacha, Almidones de tubérculos	
	LEGUMBRES	Legumbre seca, Soja seca	
	VERDURAS	Verdura fresca, Verdura congelada	
	FRUTA	Fruta fresca, Fruta en almíbar, Zumos de frutas	Higos secos
	FRUTA SECA	Fruta seca cruda, Fruta seca tostada	

Fuente: Restauración Sin Gluten. Agència Catalana de Seguretat Alimentària



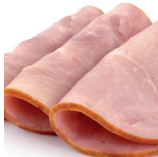






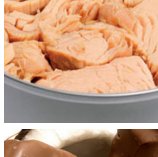




MAIZENA



Más información en [ufs.com](http://ufs.com)

# Semáforo de los alimentos con y sin gluten

GRUPO DE ALIMENTOS		 SIN GLUTEN	 PUEDE CONTENER GLUTEN
	CARNES Y DERIVADOS	Cualquier carne o ave fresca o congelada Jamón curado, Panceta, Bacón	
	PESCADO Y MARISCO	Pescado, marisco o moluscos fresco o congelados, Tinta de calamar	
	ALGAS	Alga fresca, Alga seca	
	HUEVOS	Frescos, Líquidos	
	PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche, Yogurt, Mantequilla, Queso, Kéfir, Cuajada, Requesón	Industrial sin especificar
	ACEITES	Aceites	
	SOPAS Y SALSAS	Caldos y salsas caseras sin harina con gluten ni aditivos con gluten	Roux en polvo
	CONSERVAS	Conservas al natural, Conservas en aceite	
	DULCES		Pasteles y repostería en general
	ESPÉCIAS Y CONDIMENTOS	Sal, Hierbas aromáticas frescas, Especies en rama y grano	

Fuente: Restauración Sin Gluten. Agència Catalana de Seguretat Alimentària



MAIZENA



Más información en [ufs.com](http://ufs.com)