






























	SIN GLUTEN	DE RIESGO (REVISAR EL ETIQUETADO)	PROHIBIDOS
 Aceites y grasas comestibles	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite vegetal: oliva, girasol, orujo, etc. • Grasas animales: manteca de cerdo, tocino y mantequilla (materia grasa superior al 80%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites aromatizados o con hierbas aromáticas. • Grasa vegetal: margarina • Grasas lácteas: todas con materia grasa inferior al 80%, ej. mantequilla fácil de untar 	-
 Aditivos		Todos*	-
 Algas	Todas*		-
 Alimentos infantiles	Leche de inicio (0-12 meses), continuación (1-3 años) y crecimiento (+3 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Harinas instantáneas, papillas preparadas para el consumo • Leche de crecimiento con cereales • Potitos 	-
 Aperitivos y encurtidos	<ul style="list-style-type: none"> • Encurtidos sin aromas ni especias (ej. pepinillos, cebolletas, etc.) • Olivas (con o sin hueso) 	<ul style="list-style-type: none"> • Encurtidos con otros ingredientes • Olivas rellenas, con aromas o especias • Patatas fritas y otros snacks de bolsa, palomitas, etc. 	-
 Azúcar y edulcorantes	<ul style="list-style-type: none"> • Almíbar • Azúcar blanco y moreno • Edulcorantes, incluida estevia y sirope de agave • Jarabe de glucosa, maltodextrina o dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten) • Miel y melazas (miel de caña) 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar glas, azúcar aromatizado (ej. vainilla) • Caramelo líquido • Miel con otros ingredientes • Siropes 	-
 Bebidas alcohólicas	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas destiladas: brandy, coñac, aguardiente, anís, cazalla, pacharán, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky (sin otros ingredientes o aromas) • Cava, champagne y sidra • Todos los vinos, incluidos los espumosos • Vermut 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas cremosas • Cerveza de cereales aptos sin mención o logo «sin gluten» • Licores • Sangría • Tinto de verano 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas artesanales: • Ratafia, Pacharán, etc. • Cerveza
 Bebidas no alcohólicas	<ul style="list-style-type: none"> • Achicoria • Agua embotellada y agua de sabores (con o sin burbujas) • Bebidas energéticas • Café: en grano o molido (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado), instantáneo (ingredientes: café/café descafeinado), cápsulas (sin aromas ni otros ingredientes) • Refrescos: naranja, limón, cola, lima, tónica, soda, gaseosa, sifón, bitter (light, sin azúcar, sin cafeína) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas energéticas • Bebidas isotónicas • Bebidas preparadas para el consumo a base de fruta, con café o chocolate, con bebidas vegetales, etc. • Bebidas vegetales (no lácteas): soja, almendra, quínoa, avena, alpiste, etc. • Infusiones: todas (monoplanta, con especias, frutas u otros ingredientes) 	Infusiones de hierbas a granel
 Cacao	<ul style="list-style-type: none"> • Cacao puro en polvo • Manteca de cacao 	Productos que contengan cacao: todos (tabletas, bombones, cremas de untar, preparados en polvo, etc.)	-
 Carne y productos cárnicos	<ul style="list-style-type: none"> • Jamón/Paleta ibérica (pieza entera/no loncheado) • Jamón serrano (pieza entera/no loncheado) • Todo tipo de carnes y vísceras (frescas o congeladas) que no contengan otros ingredientes (a excepción de conservantes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacón, panceta y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido (no loncheado) • Embutidos: todos, (incluido el jamón cocido calidad extra) • Jamón/Paleta curada • Productos cárnicos: ahumados, macerados, en salsa, precocinados o preparados • Productos picados: salchichas, frankfurt, hamburguesas, patés, embutidos, carne picada, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne y productos cárnicos dispensados-manipulados «in situ» • Productos cárnicos rebozados o empanados
 Cereales y pseudocereales	Sin moler y envasados: arroz, maíz, trigo sarraceno/alfarfón, mijo, sorgo, teff, quínoa, amaranto, sésamo, soja, tapioca	<ul style="list-style-type: none"> • Almidón de trigo, almidón de cereales aptos (en ambos casos es necesario garantizar su aptitud) • Avena con mención o logo “sin gluten” • Fibras vegetales (ej. psyllium) • Palomitas de maíz (a granel, preparadas para el consumo o de microondas) • Productos elaborados a partir de cereales aptos (arroz, quínoa, etc.): harinas, pasta, pan, et. • Quínoa* • Vasitos de arroz, quínoa, etc. listos para el consumo 	Harinas o productos elaborados a partir de los cereales anteriores Trigo, cebada, centeno, espelta, Kamut®, Triticale, avena no certificada
 Complementos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> • Jalea Real fresca y liofilizada • Polen granulado 	Cualquier complemento en pastilla, polvo, etc.	-

	Espicias y condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Colorantes y aromas naturales, sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama • Especias: todas las que se encuentran en su estado natural (sin moler o sin trocear) y envasadas (ej. grano, hoja, etc.) • Raíz de regaliz • Sal • Vinagre de vino, de manzana o de sidra, con denominación de origen (ej. Módena, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de vinagre • Especias molidas y mezcla de especias 	<ul style="list-style-type: none"> • Comino en grano • Especias a granel
	Frutas y zumos de fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Conservas: frutas en su jugo, en compota o en almíbar • Dulce de membrillo • Fruta desecada (ej. dátiles, ciruelas, etc.) y fruta deshidratada (ej. plátano, manzana, etc.) • Fruta fresca • Frutas confitadas y glaseadas • Mermeladas y confituras • Zumo, néctar o mosto 	<ul style="list-style-type: none"> • Higos desecados (recubrimiento de harina) • Frutas preparadas para el consumo: troceadas y envasadas • Mermeladas o confituras con otros ingredientes a parte de la fruta 	-
	Frutos secos	Enteros: con o sin cáscara (crudos)	<ul style="list-style-type: none"> • Harinas de frutos secos (ej. almendra) • Tostados, fritos, salados o con azúcar • Troceados, en granillo, en polvo, etc. 	-
	Golosinas y helados	Helados de agua (polos de limón, cola, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Caramelos duros • Cualquier otro helado • Granizados • Todas las golosinas 	Golosinas a granel (incluso si el envase original contiene mención o logo «sin gluten»)
	Huevos y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Derivados de huevo: huevo en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo líquido pasteurizado • Huevos frescos, refrigerados y desecados 	Productos que contengan huevo u ovoproductos (ej. tortilla de patatas precocinada, huevo hilado, etc.)	-
	Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Cuajada • Cuajo • Kéfir • Leche: esterilizada o UHT, evaporada, condensada, concentrada, etc. • Leches especiales (sin lactosa, enriquecidas, fermentadas, en polvo, etc.) • Mató • Nata o doble nata (MG superior a 30-50%) • Quesos: fresco, tierno, semicurado o curado, entero o cuña (no loncheados) • Requesón • Yogur: natural, entero, desnatado, enriquecido, azucarado, etc. • Yogur Griego (natural) 	<ul style="list-style-type: none"> • Helados • Nata ligera (MG inferior a 30%) • Nata en spray • Postres de soja, coco, etc. • Postres lácteos: natilla, flan, mousse, etc. • Quesos manipulados y sucedáneos para untar, rallados, loncheados, en porciones, en dados, etc. • Yogur de sabores, con o sin trozos de fruta u otros alimentos 	Yogur con cereales que contienen gluten
	Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos o judías cocidas al natural • Garbanzos o judías envasadas secas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas cocidas al natural • Lentejas secas envasadas 	Llegums a granel (crues o cuites)
	Levadura	<ul style="list-style-type: none"> • Levadura fresca de panadería (<i>Sacharomyces cerevisiae</i>) • Gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico 	Levadura química	-
	Pescado y marisco	<ul style="list-style-type: none"> • Conservas al natural, en aceite (de oliva, de girasol o mezcla de aceites vegetales), en vinagre, al limón, etc. • Pescado (blanco y azul) y marisco: fresco, salado y en salazón, desecado, ahumado, congelado, etc. • Tinta de calamar (ingredientes: tinta de cefalópodo + sal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Surimi y sucedáneos de pescado • Productos preparados (paté, conservas en salsa, etc.) o precocinados 	Productos rebozados o que contengan cereales con gluten
	Platos preparados	-	<ul style="list-style-type: none"> • Mezcla de productos por naturaleza sin gluten (frescos, congelados, deshidratados, para reconstituir, etc.) • Verdura y hortalizas preparadas para el consumo (cremas, purés, etc.) 	-
	Semillas	Todas*	<ul style="list-style-type: none"> • Mezcla de semillas • Semillas en polvo 	-
	Sopas y salsas	-	<ul style="list-style-type: none"> • Caldos y salsas comerciales • Pastillas de caldo • Sopas deshidratadas, en juliana 	-
	Productos veganos y vegetarianos	-	<ul style="list-style-type: none"> • Miso • «Nata» vegetal • Salsa tamari • Tahini, Algarroba, soja texturizada, etc. • Tempeh • Tofu al natural, de sabores, marinado, etc. 	-
	Tubérculos y productos derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Conservas de patata al natural, cocidas • Patatas, boniatos, batatas, yuca, chufa, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Copos de puré de patatas • Patatas pre-fritas y congeladas • Productos derivados: horchata, harinas, almidón, etc. 	-
	Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Conservas de verduras y/o hortalizas al natural • Menestra de verduras congeladas • Todas las verduras y hortalizas, hongos y setas comestibles frescas, congeladas, deshidratadas, sin cocinar 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras y hortalizas precocinadas • Verduras y hortalizas preparadas para el consumo (cremas, purés) 	Verduras y hortalizas empanadas o rebozadas con harinas de cereales con gluten