


















	Sin gluten por naturaleza	De riesgo (revisar el etiquetado)	Prohibidos
<b>Aditivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gomas y espesantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resto de los aditivos</li> </ul>	-
<b>Algas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas en su estado natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envasadas</li> </ul>	-
<b>Alimentos infantiles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche de inicio (0-12 meses), continuación (1-3 años) y crecimiento (+3 años)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harinas instantáneas, papillas a punto para el consumo</li> <li>Leche de crecimiento con cereales</li> <li>Purés para bebés</li> </ul>	-
<b>Aperitivos y envinagrados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envinagrados sin aromas ni especias (ej. pepino, cebolletas, etc.)</li> <li>Aceitunas (con hueso o sin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envinagrado con otros ingredientes</li> <li>Aceitunas rellenas con aromas o especias</li> <li>Patatas fritas y otros snacks de bolsa (palomitas, gusanitos, tortitas de cereales...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel (aunque el envase principal mencione o tenga el logotipo "sin gluten")</li> </ul>
<b>Bebidas alcohólicas y 0,0% alcohol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas destiladas (brandy, coñac, aguardiente, anís, cazalla, pacharán, ratafia, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky - sin otros ingredientes o aromas)</li> <li>Cava, champán y sidra</li> <li>Todos los vinos y los espumosos</li> <li>Vermut, sangría y "tinto de verano"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas desalcoholizadas (0,0% alcohol)</li> <li>Bebidas y licores cremosos</li> <li>Cerveza sin gluten (revisar etiquetado Licencia de la Marca Espiga Barrada)</li> <li>Licores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas artesanales: ratafia, pacharán, etc</li> <li>Cerveza con gluten</li> </ul>
<b>Bebidas no alcohólicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agua embotellada (con gas y de sabores)</li> <li>Zumo, néctar y mosto de frutas y/o verduras</li> <li>Energéticas e isotónicas</li> <li>Café: en grano y molido (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado), cápsulas</li> <li>Refrescos (cola, limón, tónica, gaseosa, sifón (light, zero azúcar, sin cafeína)</li> <li>Infusiones monoplanta</li> <li>Orchata envasada al natural</li> <li>Achicoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energéticas e isotónicas en polvo</li> <li>Café instantáneo y cápsulas con otros ingredientes que no sean café</li> <li>Batidos de frutas y verduras con diferentes ingredientes</li> <li>Bebidas vegetales: soja, arroz, almendra, quinoa, avena...</li> <li>Infusiones (multiplanta) en bolsa con especias, frutas y otros ingredientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infusiones de hierbas a granel</li> <li>Producto de máquinas expendedoras de bebidas</li> <li>Bebidas artesanales</li> </ul>
<b>Cacao</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cacao en polvo 100%</li> <li>Mantequilla de cacao, pasta de cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos que contengan cacao y otros ingredientes: tabletas, bombones, cremas de untar, preparados en polvo...</li> </ul>	-
<b>Carne, productos cárnicos y embutidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jamón y paleta, pieza entera o en lonchas envasada</li> <li>Jamón cocido extra, jamón serrano, cecina y trozo de lomo, pieza entera o en lonchas envasada</li> <li>Todo tipo de carnes y vísceras (frescas o congeladas) que no contengan otros ingredientes (excepto conservantes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beicon, tocino y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido (no en lonchas)</li> <li>Embutidos (chorizo, longaniza, pavo cocido, jamón cocido, sobrasada...)</li> <li>Productos cárnicos: ahumados, macerados con salsa, precocinados o preparados.</li> <li>Productos picantes: salchichas, frankfurt, burgers, patés, carnes picadas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne y productos cárnicos dispensados y manipulados in situ</li> <li>Productos cárnicos rebozados o empanados</li> </ul>
<b>Cereales y pseudocereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales sin procesar, sin moler y envasados: arroz, maíz</li> <li>Pseudocereales sin manipular, sin moler y envasados: trigo sarraceno/alforfón, mijo, sorgo, teff, quinoa, amaranto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harinas de cereales y pseudocereales sin gluten</li> <li>Avena (etiquetada con Marca Espiga Barrada)</li> <li>Almidón de trigo, almidón de otros cereales</li> <li>Fibras vegetales (ej: psyllium)</li> <li>Maíz para palomitas (microondas)</li> <li>Vasitos de arroz, quinoa... preparados para el consumo.</li> <li>Cuscús sin gluten</li> <li>Tortitas de cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trigo, cebada, centeno, espelta, Kamut®, triticale, avena no certificada, farro</li> <li>Harinas o productos elaborados a partir de los cereales anteriores</li> <li>Sin gluten por naturaleza a granel</li> </ul>
<b>Productos dietéticos y suplementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jalea real fresca y liofilizada</li> <li>Polen granulado</li> <li>Aceite de germen de trigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier complemento con comprimidos, polvos... (creatina, beta alanina, aislado de proteína, multivitamínicos...)</li> <li>Fibras vegetales</li> <li>Sustitutivos de comida (batidos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salvado de trigo y otros cereales con gluten</li> <li>Germen de trigo</li> </ul>
<b>Especias y condimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colorantes y aromas naturales, sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama...</li> <li>Especias: todas las que encontramos en su estado natural (sin moler o sin trocear) y envasadas (ej: grano, hoja, copo...)</li> <li>Raíz de regaliz</li> <li>Sal</li> <li>Vinagre de vino, de manzana o de sidra, con denominación de origen (ej: Módena, Jerez...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cremas de vinagre, vinagre de arroz</li> <li>Especias molidas y mezcla de especias (comino en grano y en polvo, pimentón, curry, orégano molido, albahaca molida...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel (aunque el envase principal mencione o tenga el logotipo "sin gluten")</li> </ul>
<b>Fruta seca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entera: con cáscara o sin (cruda)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harinas de fruta seca (ej: almendra)</li> <li>Tostada, frita, salada o con azúcar</li> <li>Troceada, en grano, en polvo...</li> <li>Barritas de fruta seca</li> <li>Cremas de fruta seca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel (aunque el envase principal mencione o tenga el logotipo "sin gluten")</li> </ul>
<b>Harinas y derivados</b>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>De cereales y pseudocereales sin gluten, fruta seca, legumbres y tubérculos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harinas y sémola de cereales con gluten</li> </ul>

	<b>Frutas y zumos de fruta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta fresca al natural</li> <li>Conservas: frutas en su zumo, en compota, en almíbar, membrillo...</li> <li>Fruta desecada (ej: dátiles, orejones...) y deshidratada (plátano, manzana...)</li> <li>Frutas confitadas y glaseadas</li> <li>Mermeladas y confituras</li> <li>Zumo, néctar y mosto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Higos desecados y recubiertos con harina</li> <li>Coco deshidratado y rallado</li> <li>Gazpacho, salmorejo...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas a punto para el consumo, troceadas y envasadas (IV Gama)</li> </ul>
	<b>Golosinas y helados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helados de agua (helados de limón, cola...)</li> <li>Granizados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caramelos duros y blandos</li> <li>Helados que no sean de hielo</li> <li>Golosinas</li> <li>Chicles</li> <li>Virutas de decoración comestibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel (aunque el envase principal mencione o tenga el logotipo "sin gluten")</li> </ul>
	<b>Semillas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En estado natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mezcla de semillas</li> <li>Semillas en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel</li> </ul>
	<b>Legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secas y cocidas al natural (judía, garbanzo, soja...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas cocidas al natural y secas envasadas</li> <li>Humus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A granel (crudas o cocidas)</li> </ul>
	<b>Leche y productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche: esterilizada, UHT, evaporada, condensada, concentrada...</li> <li>Leches especiales (sin lactosa, enriquecidas en vitaminas y minerales, fermentadas, en polvo)</li> <li>Quesos: fresco (requesón), tierno, semicurado, curado, entero, cuña o lonchas (envasado), brie, cabra, mozzarella fresca, feta...</li> <li>Nata o doble nata (materia grasa 30-50%)</li> <li>Yogur: natural, griego, desnatado, enriquecido, azucarado, edulcorado...</li> <li>Kéfir</li> <li>Cuajada, cuajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nata ligera (materia grasa inferior al 30%)</li> <li>Postres lácteos: natilla, flan, mousse, batidos...</li> <li>Postres vegetales: arroz, soja, coco...</li> <li>Preparados en polvo para postres lácteos: flan, natillas o cuajo en polvo</li> <li>Quesos rallados y procesados, con ingredientes extra (especias, aceites)</li> <li>Sucedáneos de queso para untar</li> <li>Yogures de sabores, yogures con o sin trozos de fruta</li> <li>Bebidas vegetales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur con cereales que contienen gluten</li> <li>Leches enriquecidas con cereales</li> </ul>
	<b>Levadura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Levadura fresca de panadería (Sacharomyces cerevisiae)</li> <li>Gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico</li> <li>Sal de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Levadura química, en polvo</li> <li>Levadura nutricional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Levadura de cerveza</li> </ul>
	<b>Aceites y grasas comestibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite vegetal: oliva, girasol, coco...</li> <li>Grasas animales: manteca de cerdo, tocino, ghee y mantequilla (materia grasa superior al 80%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceites aromatizados o con hierbas aromáticas</li> <li>Grasas vegetales: margarina</li> <li>Grasas lácteas: materia grasa inferior al 80%, (ej: mantequilla fácil de untar)</li> </ul>	-
	<b>Huevos y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Derivados de huevo: en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo líquido pasteurizado</li> <li>Frescos, refrigerados y cocidos con cáscara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos que contengan huevo o ovoproductos (ej: tortilla de patatas, precocinados, huevo hilado...)</li> </ul>	-
	<b>Pescado y marisco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservas al natural, en aceite (de oliva, de girasol o mezcla de aceites vegetales), en vinagre, al limón...</li> <li>Pescado (blanco y azul) y marisco: fresco, salado y en salazón, desecado, ahumado, congelado...</li> <li>Tinta de calamar (ingredientes: tinta de cefalópodo y sal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Surimi y sucedáneos de pescado</li> <li>Productos procesados (burguers, paté, conservas con salsas...)</li> <li>Precocinados de pescado y marisco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos rebozados o que contengan cereales con gluten</li> </ul>
	<b>Platos preparados</b>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mezcla de productos sin gluten por naturaleza (frescos, congelados, deshidratados, para reconstituir...)</li> <li>Verduras y hortalizas listas para consumir V Gama (cremas, purés, gazpacho, tortilla, pizza...)</li> </ul>	-
	<b>Productos veganos y vegetarianos</b>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tofu y derivados, miso, tempeh</li> <li>"Nata" vegetal</li> <li>Tahini, soja texturizada, algarroba</li> <li>Embutidos, burguers, patés vegetales y otros sucedáneos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seitán</li> </ul>
	<b>Sopas y salsas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate al natural (entero, rallado, triturado y tamizado)</li> <li>Tinta de calamar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsas comerciales (mayonesa, ketchup...)</li> <li>Salsa tamari (salsa de soja)</li> <li>Caldos y pastillas de caldo</li> <li>Sopas deshidratadas (en juliana y polvo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsa de soja con gluten</li> </ul>
	<b>Azúcar y edulcorantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcar blanco, moreno, de caña, panela</li> <li>Edulcorantes artificiales (sacarina, estevia)</li> <li>Jarabe de glucosa y dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten)</li> <li>Miel y melazas (miel de caña)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcar glas, aromatizados (ej: vainillado)</li> <li>Caramelo líquido</li> <li>Jarabes</li> </ul>	-
	<b>Tubérculos y productos derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas, boniatos, batata, yuca, chufla...</li> <li>Conservas de patata al natural (cocida)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copos de puré de patata</li> <li>Patatas prefritas y precongeladas</li> <li>Productos derivados: midones, harinas, orchata...</li> </ul>	-
	<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservas de verduras y hortalizas al natural</li> <li>Menestra de verduras congeladas</li> <li>Frescas. Verduras y hortalizas, hongos, setas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras y hortalizas precocinadas</li> <li>Verduras y hortalizas a punto para consumir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empanadas o rebozados con harinas de cereales con gluten (tempuras)</li> </ul>