

## SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓN

### Dieta para la intolerancia al gluten

#### Alimentos con gluten que no deben de consumirse

- Pan y harinas de trigo, centeno, cebada, avena y Kamut.
- Pastelería.
- Galletas, bizcochos, bollería...
- Pastas alimentaria (macarrones, fideos), sémola de trigo.
- Productos empanados o rebozados.
- Flanes y natillas (de sobre o preparadas)
- Helados.
- Cualquier tipo de alimento envasado o manufacturado que contenga las harinas anteriormente citadas (sopas de sobre, salsas...)
- Chocolates (excepto si existe declaración expresa del comerciante)
- Infusiones y bebidas preparadas con cereales: malta, cerveza, etc.
- Cereales de desayuno
- Sucedáneos del café
- Seitán

#### Alimentos que pueden contener gluten

- Embutidos y jamón cocido
- Quesos
- Patés
- Conservas
- Caramelos y dulces
- Turrón y mazapán
- Café y té en polvo instantáneos
- Yogur de fruta, cereales
- Salchichas
- ...

#### Alimentos sin gluten, que pueden consumirse libremente

- Leche y derivados
- Maicena
- Carne, pescado, marisco, huevos.
- Verduras y frutas
- Arroz, tapioca, maíz, soja, quinoa, sorgo, mijo, trigo sarraceno.
- Lentejas, garbanzos, alubias secas, guisante y habas
- Frutos secos naturales, sin tostar
- Azúcar, miel
- Aceite, sal, vinagre
- Margarina
- Vino
- Levaduras sin gluten
- Especies y hierbas aromáticas
- Cacao puro
- Café natural, infusiones: té, manzanilla, poleo...
- Bebidas carbónicas

Si desea más información, contacte con el Servicio de Dietética (previa hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell, Ana Canales y Marta Jansana. **Para pedir hora. llame al 93 5656000**