

Listado de alimentos ocultos

Avena

- Harina de avena, algunos cereales para el desayuno, algunos productos de panadería.

Trigo

- Alimentos para bebés.
- Carnes y derivados: Carne empanada, Carnes enlatadas, Cubito para caldo (concentrados de carne).
- Hamburguesas, Jamón de York, Mortadela, Salchichas.
- Cereales para el desayuno: Crispies de arroz, Trigo hinchado, Mueslis, Chokolatinas, Colacao y similares, Crackers, Crepes, Bombones, Galletas, Donuts.
- Germen de trigo, Productos de malta.
- Ginebra, Whisky, Cerveza.
- Harinas y panes: de trigo integral, sin refinar, de maíz, de trigo sarraceno, de arroz.
- Helados (cucurucho, galleta), Hojaldres, Pudines, Flanes preparados, Tartas, Tortas.
- Pan rallado, Pan de centeno integral, Pan de maíz, Pan de soja, Panes con gluten.
- Pastas italianas (todas).
- Productos diversos de pastelería y otros dulces: Barquillos, Bizcochos, Bollería. Se recomienda revisar el etiquetado.

Arroz

- Comida china y coreana, paellas, Cereales para el desayuno, harina de arroz, fideos de arroz, crema de arroz, algunas salsas.

Maíz / Aceite de Maíz

- Algunos quesos, Manteca de cacahuete, Mezcla de grasas pesadas para freír, Oleomargarina.
- Almíbares en polvo, Arroz bañado/ revestido, Azúcares, Confituras.
- Pastas o cremas para untar, Fritos, Flanes, Pudines, Fécula, Tortas.
- Bebidas carbonatadas, Cervezas.
- Bizcochos, Caramelos, Crepes, Donuts, Productos de glucosa, Chiclos, Pan, Pasteles, Tartas.
- Bourbon y otros whisquies, Cervezas, Vinagre destilado.
- Café instantáneo, Té instantáneo, Vainilla.
- Carnes, Salchichas, Jamones (Curados/ semicurados).

- Gelatinas (postre y cápsulas).
- Glaseados, Helados, Sorbetes, Zumos de uvas.
- Harina de maíz, Aceite de maíz, Azúcar de maíz.
- Vitaminas.
- Palomitas de maíz, Copos de maíz, Galletas, Galletas de harina sin refinar, tortillas mexicanas.
- Salsa ketchup, Algunas salsas y mayonesas, Salsas para carnes, Sazonadores de ensaladas.

Centeno

- Cereales desayuno, Harinas enriquecidas, Panes enriquecidos, Pan de centeno, Vodka.

Sémola

- Componente mayoritario de la pasta.
- Todo tipo de pastas, como macarrones, espaguetis, fideos.
- Sopas, papillas y usado como espesante.

Gluten

El gluten se encuentra en el trigo y en otros cereales como la avena, la cebada y el centeno. Hay alimentos en los que el gluten es parte sustancial de su composición o que se añade en su proceso de elaboración:

- Harina de trigo, harina de cebada, avena y centeno.
- Pan integral o refinado, pan de molde integral o refinado.
- Pastelería y bollería (pasteles, tortas, bollos, magdalenas, bizcochos, galletas, pastas, etc.)
- Pastas (macarrones, espaguetis, etc.)
- Cereales en copos (excepto los de arroz y los de maíz), Sopas de sobre.
- Papillas infantiles (excepto las que especifiquen "sin gluten"), Chocolates.

Otros alimentos pueden contener gluten según las marcas comerciales:

- Precocinados en lata o congelados, Mayonesas comerciales, Salsas comerciales.
- Pescados congelados, Verduras congeladas, Espárragos en lata, Embutidos.
- Leche, Quesos, Yogures.
- Cafés solubles, Azúcar.
- Medicamentos en comprimidos.

ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GLUTEN:

- Arroz. Maíz. Legumbres (garbanzos, lentejas, habas)
- Verduras tanto frescas como secas.
- Frutas frescas o secas.
- Carnes y pescados frescos, Jamón serrano y de York.
- Huevos, Pan y galletas especiales "sin gluten"
- Aceite y mantequilla.

Almendra

- Bollería, Chocolates, Helados
- Leche de almendra, Mazapanes, Polvorones, Turrones.

Té

-

Nuez

- Aceite de nuez, frutos secos.

Leche de vaca

- Aderezos para ensaladas, Lactosa, Quesos, Requesón, Yogur.
- Alimentos cremosos, Alimentos gratinados, Bechamel, Revueltos y rebozados.
- Batidos, Bebidas de cacao, Bebidas de coco, Bizcochos, Bollería, Bombones, Buñuelos.
- Caramelos, Chocolate, Crema pastelera, Cremas, Crepes, Donuts.
- Cuajadas, Dulce de leche, Flanes, Galletas, Galletas de soja, Gofres, Helados.
- Huevos revueltos o tortillas, si se les agrega leche.
- Leche condensada, Leche en polvo, Leche malteada, Mantequilla.
- Natillas, Margarina (algunas), Sorbetes (algunos), Suflés, Tartas, Tortitas.
- Mezclas de harinas, Pan de molde, Panes de panadería, Pastas de té.
- Patés, Salami, Salchichas cocidas, Platos de escalope, Puré de patatas, Sopas.

- Salsas (con leche o mantequilla), Tortillas (si se les agrega leche).
- ALIMENTOS ALTERNATIVOS A LA LECHE:**

(Siempre y cuando no se presente intolerancia a los mismos), Leche de almendra, Leche de cabra, Leche de avellana, Leche de nuez, Margarina Artua y Leche de arroz.

Huevo entero:

Yema de huevo

- Aderezos para ensaladas, Mezcla para hamburguesas, Sazonador para el cocido.
- Bizcochos, Bollos, Donuts glaseados, Buñuelos, Crepes, Glaseado, Garrapiñados.
- Caldos, Consomé, Sopas diversas de fideos.
- Chocolate malteado, Helados, Torrijas, Tortillas, Tortitas.
- Butifarra de huevo, Gelatina de carne, Salchichas.
- Crema catalana, Flanes, Magdalenas, Natillas, Sorbetes (algunos)
- Empanadas, Empanadillas, Rebozados, Carnes en molde, Croquetas.
- Harina para tortas, Pan (algunos), Pastas de te, Tostadas francesas, Galletas.
- Harina para tortitas, Panecillos, Tartas, Todo tipo de Pastas al huevo.
- Huevos cocidos al horno, Huevos duros, Hojaldre, Suflé, Tartas de nata.
- Mayonesa, Salsa holandesa, Salsas, Salsa tártara, Crema bávara, Crema pastelera.

Clara de huevo

- Albúmina, aderezos para ensaladas, bizcochos, bollos y donuts glaseados.
- Asados a la plancha, carnes en molde, chorizos, croquetas, empanadillas.
- Bollos, pudines, café (si se aclara con huevo), caramelos (excepto los duros)
- Buñuelos, chocolate malteado, consomé, crema catalana, crepés, flanes.
- Caldos, carne mechada empanadas, empanados, rebozados, espaguetis.
- Crema bávara, crema pastelera, escarchados, fideos al huevo.
- Ensaladas, quiché, tortillas, vino si se clarifica con clara de huevo.
- Galletas, gelatina de carne, magdalenas, merengues, natillas.
- Garrapiñados, harina para tortas, helados, pastas de té.

- Huevos: al horno, duros, con nata, escalfados, macarrones al huevo.
- Laxantes.
- Mayonesa, merengue, algunos productos de pastelería, suflés, tartas.
- Pan (algunos), panecillos, polvos de hornear, salchichas.
- Salsa holandesa, tártara, sopa de fideos, consomé.
- Sazonador para el cocido, sorbetes (algunos)
- Torrijas, tortillas, tostadas francesas, harina para tortitas, hojaldre, tartas, tartas de nata, tortas, tortitas.

Pollo

- Hígado y molleja de pollo, Cocinados de pollo, Capón, Sopas.

Carne de Cordero

- Diversos platos a la plancha u horno, comidas típicas locales e internacionales.

Carne de Vaca / Ternera

- Guisos, hamburguesas, albóndigas, filete, cecina, carpaccio, redondo, steak tartar.
- Cocido, caldo de carne.

Carne de Cerdo

- Bacon, jamón, y embutidos, perritos calientes, diversas Salsas.
- Caldo de cocido, Salchichas, Butifarras, Chuletas de cerdo, Codillo

Bacalao

- Diversos platos típicos del norte, vascos sobretodo. Pasteles de pescado, Imitaciones a carne de marisco. Palitos de pescado.

Salmón

- Salmón marinado, ahumado, diversos pasteles de pescado, cocinado, plancha o hervido

Se

- Salmon marinado, ahumado, diversos pasteles de pescado.

Trucha

- Diversos platos a base de trucha, frita, hervida o ahumados.

Atún

- Atún fresco y en lata, ensaladas de atún, huevos rellenos de atún, algunos canalones.

Mezcla de marisco

- GAMBA/CAMARÓN: Cóctel de gambas, cóctel de mariscos, diversos platos como fritadas o paella de mariscos.
- MEJILLÓN: Aperitivos, paella, sopas de marisco.
- CANGREJO: Sushi, Sopa de marisco, Salsa de marisco.
- LANGOSTA / LANGOSTINOS: Sopa de marisco, calderetas, mariscadas.

Brócoli

- Muchos platos orientales contienen brócoli, Crema de brócoli.

Repollo

- Hortaliza con la que se elabora chucrut, adobados, conservas, etc.

Zanahoria

- Zumo de zanahoria, sopas de cocido, diversas salsas de los guisos.

Patata

- Albóndigas, Algunas comidas para bebés, Algunas salsas.
- Algunos bizcochos (la patata es utilizada para el sabor).
- Algunos donuts, Algunos panes, Algunos pudines de pescado.
- Almidón de patata blanca, Consomé, Patatas fritas.
- Pasteles congelados de carne de pollo o pavo.
- Sopa de almejas, Varias sopas enlatadas, Verdura congelada enlatada.
- Yogures baratos.

Pepino

- Ensaladas, Encurtidos.

Guisantes

- : Crema de guisantes, diversos guisos, menestras, ensaladilla rusa.

Lentejas

- Harina de lentejas, diversos platos cocinados.

Frijoles

- Potaje, sopas, cocidos, chili con carne, ensaladas, menestras, ensaladilla rusa.

Pomelo

- Zumo y néctar de pomelo, algunos zumos multifrutas

Melon

- Sorbetes, macedonia.

Sandia

- Diversas variedades de melón.

Cacahuete

- Frutos secos, algunos chocolates, mantequilla de cacahuete.

Soja

- Aceites de soja y mezcla, Sustitutos de mantequilla.
- Algunas salsas, Diversos sazonadores de ensaladas, Salsas orientales.
- Bizcochos, Bollitos de pan, Cereales, Diversos pasteles.
- Bombones, Bombones con nueces, Diversas galletas crujientes.
- Caramelo, Caramelos de nueces.
- Comida para bebés, Comidas chinas.
- Conservas, Embutidos, Salchichas de cerdo.
- Copos de soja, Sucedáneo del café.
- Galletas de sal, Harina de soja, Pan (algunos), Tartas, Tortas.
- Leche de soja, Lecitina, Margarina, Helados.
- Macarrones de soja, Espaguetis de soja, Fideos de soja, Sopas.
- Queso de tofu, natto y miso, Refresco de limonada en polvo.

Cacao / Chocolate

- Bombones, trufas, cacao, pasteles, batidos de chocolate, tabletas de chocolate, helados.

Manzana

- Té de manzana, Sidra, Vinagre de manzana, Salsa a base de manzanas, Tarta de manzanas.

Aceituna

- Aceitunas verdes y negras, Aceite de oliva, Ensaladas variadas.

Naranja y Limón

- Compotas, como aroma en Mermeladas, Galletas, Sorbetes, Helados.
- Diversas bebidas, productos de Pastelería, Zumo de fruta, Cocktails.
- En complejo de vitamina C.
- Ponches, sangría y cócteles tropicales y en salsa guacamole.
- También se puede encontrar en algunos helados y postres.
- Zumo y néctar de naranja.
- Algunos tes de frutas, galletas o en pasteles en forma de ralladura.
- Mermeladas, licores y sorbetes hechos a base de estas frutas.

Fresa

- Algunos tes, Mermelada o gelatina de fresa, Jarabe de fresa, Algunos rellenos de pastelería.
- Cereales para el desayuno con frutas.

Tomate

- Ketchup, salsa picante, sofritos, salsa de tomate frito, Zumo de tomate, Guisos.
- Guarniciones, Ensaladas.

Ajo

- Casi todos los sofritos y muchos guisos.

Champiñón

- Sopas deshidratadas, guarniciones.

Levadura de pan

- Alimentos que contengan levadura por su naturaleza o por preparación.
- Copos de avena, Cereales para bebés.
- Carne empanada, Ketchup.
- Cereales, Cereales enriquecidos con vitaminas derivadas de la levadura.
- Chile en polvo, Salsa de barbacoa, Salsa de tomate elaborada, Salsa de chile.
- Cookies, ya sean normales, congeladas o enlatadas, Crackers, Galletas.
- Harina, Galletas, Pan, Pastas, Pasteles, Rosquillas, todo tipo de tartas y bollería.
- Leche enriquecida con vitaminas derivadas de la levadura, Leche malteada.
- Mayonesa, Quesos, refrescos de leche malteada.
- Vitaminas.

ALIMENTOS ALTERNATIVOS:

Pan de arroz, Centeno sin levadura.

Levadura de cerveza

- Cerveza, platos preparados a base de cerveza, preparados como cápsulas o granulados.
- Comida preparada siendo usada como: conservante, agente espesante.
- Salsas, comidas para niños, pastas, etc.
- Ligante en productos que contienen almidón o de agua y grasas en productos cárnicos triturados.