

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2023
Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

GENÉRICOS	NO GENÉRICOS		
	Convencionales	Específicos	No apto
ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES - Aceites. - Grasas animales (manteca, sebo, tocino, etc.). - Mantequilla tradicional. - Ghee. - Aceite de coco.	ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES - Aceites aromatizados. - Mantequillas. - Margarinas.		
ALIMENTOS INFANTILES - Leches para lactantes (leche 1), leches de continuación (leche 2) y leches de crecimiento (leche 3 sin cereales).	ALIMENTOS INFANTILES - Papillas y tarritos. - Suplementos alimenticios para niños. - Otros productos infantiles.		
APERITIVOS Y ENCURTIDOS - Aceitunas con y sin hueso envasadas sin aliño (sin especias, sin condimentos, etc.). - Encurtidos: pepinillos, alcaparras, cebolletas, altramucos, etc. (sin aromas ni especias). - Maíz para palomitas (solo grano de maíz).	APERITIVOS Y ENCURTIDOS - Aceitunas y encurtidos rellenos y/o aliñados. - Cortezas y torreznos. - Palomitas de maíz (para microondas, de sabores, de colores, etc.) - Pipas. - Snacks salados.		
AZÚCARES Y EDULCORANTES - Almíbar. - Azúcar blanco, moreno o de caña, de coco y panela. - Edulcorantes. - Fructosa y glucosa. - Miel y melazas. - Sirope de agave. - Stevia.	AZÚCARES Y EDULCORANTES - Azúcar en polvo, glass o glacé y aromatizados. - Azúcar avainillado.		
BEBIDAS ALCOHÓLICAS - Toda clase de vinos (tintos, rosados, blancos, amontillados, dulces y vermú). - Vinos espumosos (cavas, champagne y sidras). - Anís, aguardiente, brandy o coñac, ginebra, pacharán, ron, whisky, vodka y tequila. - Sangrías. - Tinto de verano.	BEBIDAS ALCOHÓLICAS - Bebidas combinadas. - Licores y cremas de licor.	BEBIDAS ALCOHÓLICAS - Cervezas sin gluten.	BEBIDAS ALCOHÓLICAS - Cervezas.
BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS - Achicoria. - Gaseosa, sifón y sodas. - Néctares, mostos y zumos de frutas o verduras. - Bebidas fermentadas. - Refrescos de sabores, light, sin azúcar, sin cafeína. Tónica y bitter. Bebidas de té con sabores. - Tinto de verano sin alcohol. - Bebidas isotónicas y energéticas. - Infusiones. - Aguas embotelladas (naturales, minerales, con o sin burbujas y con sabores). - Café sin aromas u otros ingredientes (naturales, descafeinados, torrefactos, en grano, molidos, solubles, solubles instantáneos, extractos solubles de café). - Cápsulas de café (solo café). - Horchata natural.	BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS - Bebidas de café/sucedáneos de café. - Bebidas combinadas. - Bebidas a base de chufa y otros derivados. - Licores sin alcohol. - Cápsulas (otras diferentes de café solo).	BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS - Cervezas sin gluten sin alcohol.	BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS - Cervezas sin alcohol. - Infusiones a granel. - Los productos de las máquinas automáticas expendedoras de bebidas (café, caldos, chocolates, infusiones, etc.) no deberían ser consumidas por las personas celiacas, excepto aquellos que aseguren la ausencia de gluten o de contaminación cruzada.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2023
Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

<p>CACAO, CHOCOLATES Y CONFITERÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cacao puro y cacao puro en polvo. - Pasta de cacao y manteca de cacao. 	<p>CACAO, CHOCOLATES Y CONFITERÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cacaos solubles y chocolates a la taza. - Bombones y trufas. - Chocolates. - Crema de cacao. - Productos de confitería (frutos secos cubiertos de chocolate, marrón glacé, yemas, etc.). 		
<p>CEREALES Y PSEUDOCEREALES</p> <p>Siempre que se encuentren en grano.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz*. - Maíz. - Quinoa*. - Amaranto*. - Mijo*. - Sorgo*. - Teff* - Trigo sarraceno/alforfón*. <p><i>*Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero debido a que muchos de ellos se encuentran etiquetados con posibles trazas de gluten se aconseja revisar el etiquetado.</i></p>		<p>CEREALES Y PSEUDOCEREALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avena certificada sin gluten. - Barritas de cereales y snacks sin gluten. - Cereales para el desayuno, copos y mueslis sin gluten. - Galletas sin gluten. - Pasta alimenticia sin gluten. - Productos de panadería sin gluten. - Tortitas de cereales sin gluten. - Tortitas para tacos, fajitas o quesadillas sin gluten. - Ñoquis. - Cuscús. 	<p>CEREALES Y PSEUDOCEREALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cereales para el desayuno de malta, extractos de malta y jarabes de malta. - Trigo. - Espelta. - Cebada. - Centeno. - Triticale. - Avena.
<p>EMBUTIDOS Y PRODUCTOS CÁRNICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carne y vísceras, frescas, congeladas en conserva sin cocinar. - Cecina y tocino. - Jamón cocido, sólo calidad extra. - Lacón cocido, sólo calidad extra. - Jamón y paleta curados (ibérico, serrano, loncheado y tacos). - Panceta y lacón frescos, salados o curados. - Salazones y salmueras: lacón, costillas, orejas, manos y rabos salados. <p><i>*Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero si se encuentran loncheados se aconseja revisar el etiquetado.</i></p>	<p>EMBUTIDOS Y PRODUCTOS CÁRNICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Albóndigas. - Bacon y pancetas. - Barbacoas, brochetas, pinchos y parrilladas. - Butifarras, chistorras, salchichas y longanizas. - Chopped. - Chorizos, fuet, morcillas, morcones, salamis, sobrasadas y salchichón. - Hamburguesas y carnes picadas. - Jamones, codillos y paletas (ahumadas, al horno, tipo Sajonia, York). - Lomos (adobados, ahumados, al horno, cintas de lomo, cocidos, curados, tipo Sajonia) y lomos embuchados. - Mortadelas y lunch. - Otros productos cárnicos (adobados, preparados, surtidos, etc.). - Patés. - Productos de aves (pollo, pavo, pato). - Productos de caza (ciervo, jabalí, etc.). 		
<p>ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES</p> <p>Nunca a granel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colorantes y aromas naturales en rama, hebra y grano (envasadas sin procesar). Ej: azafrán, canela en rama, vainas de vainilla. - Especias y hierbas naturales en rama, hebra y grano envasadas sin procesar. Ej: pimienta en grano, perejil en rama, nuez moscada en grano, etc. (El comino no se considera genérico). - Sal. - Vinagre de fruta, módena, vino o sidra. 	<p>ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condimentos y sazónadores. - Especias molidas (en polvo o liofilizadas). Ej: pimienta molida, ajo molido, etc.). - Especias procesadas (orégano triturado, perejil picado, etc.). - Crema de vinagre. - Pimentón. 		<p>ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especias y condimentos a granel.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2023
Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

FRUTAS Y DERIVADOS - Frutas al natural. - Frutas al natural cortadas (IV gama) *. - Mermeladas, confituras y cremas dulces. - Conservas de fruta en almibar, compota y en su jugo. - Frutas desecadas: albaricoques, bayas de Goyi, dátiles, orejones, pasas y ciruelas - Frutas confitadas. - Jaleas, carnes y dulces de membrillo. *Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero debido a que muchos de ellos se encuentran etiquetados con posibles trazas de gluten se aconseja revisar el etiquetado.	FRUTAS Y DERIVADOS - Coco rallado. - Frutas glaseadas. - Higos secos. - Mermeladas, confituras y cremas dulces con especias, frutos secos u otros ingredientes.		
FRUTOS SECOS - Frutos secos crudos con o sin cáscara (enteros).	FRUTOS SECOS - Barritas de frutos secos. - Cremas de frutos secos. - Frutos secos fritos y/o tostados con y sin sal. - Frutos secos en polvo y/o troceados.		FRUTOS SECOS - Frutos secos a granel (sin cáscara).
GOLOSINAS - Regaliz de palo.	GOLOSINAS - Caramelos. - Chicles. - Espumas dulces. - Otras golosinas (flag o flas, surtidos, etc.). - Gominolas.		GOLOSINAS - Golosinas a granel.
HARINAS Y DERIVADOS	HARINAS Y DERIVADOS - Harinas de frutos secos. - Harinas de legumbres. - Harinas de tubérculos.	HARINAS Y DERIVADOS - Harinas sin gluten de cereales permitidos. - Harina mix de panificación y repostería.	HARINAS Y DERIVADOS - Harinas, almidones, sémolas y derivados: trigo, avena*, cebada, centeno, triticale y espelta (*avena: excepto marcas certificadas).
HELADOS	HELADOS - Helados de agua. - Granizados. - Otro tipo de helados (tarrinas, bombones, cremas, etc.) - Tartas heladas.	HELADOS - Helados con barquillo, bizcocho, galleta y oblea, conos y sándwiches de helado sin gluten.	HELADOS - Helados a granel o en aquellos en los que no se pueden comprobar sus ingredientes. - Helados con barquillo, bizcocho, galleta y oblea. - Conos y sándwiches de helado.
HORTALIZAS, VERDURAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS - Hortalizas, verduras y tubérculos deshidratados, frescos, congelados, cocidos y/o en conserva al natural. - Hortalizas, verduras y tubérculos (IV gama)*. - Ensaladas y menestras frescas, congeladas o cocidas de hortalizas, verduras y pescado (sin cocinar). - Hongos y setas frescas y/o en conserva al natural. *Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero debido a que muchos de ellos se encuentran etiquetados con posibles trazas de gluten se aconseja revisar el etiquetado.	HORTALIZAS, VERDURAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS - Hortalizas, verduras y tubérculos cocinados (parrilladas, braseados) para saltear, etc. - Ensaladas y ensaladillas de hortalizas, verduras, tubérculos, con quesos, sucedáneos de marisco, salsas, etc. - Patatas prefritas congeladas. - Copos de patatas.	HORTALIZAS, VERDURAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS - Hortalizas, verduras y tubérculos empanados, en tempura o rebozados sin gluten.	HORTALIZAS, VERDURAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS - Hortalizas, verduras y tubérculos empanados, en tempura o rebozados.
HUEVOS - Huevos frescos, deshidratados y líquidos. - Huevos cocidos.	HUEVOS - Huevo hilado. - Huevo liofilizado.		

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2023

Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

<p>LÁCTEOS Y SUSTITUTOS LÁCTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuajada fresca, natural, cuajo, requesón y kéfir. - Todo tipo de leche fresca (esterilizada o pasteurizada UHT), evaporada, condensada, concentrada, etc. (enteras o desnatadas). - Leches enriquecidas con sales minerales (calcio, fósforo, flúor, etc.) y vitaminas. - Leches fermentadas y leches fermentadas líquidas naturales (sin aromas, aditivos, sabores o frutas). - Leche en polvo. - Leche de coco. - Yogures naturales (enteros, desnatados, enriquecidos, azucarados, bifidus, con carotenos y con vitaminas). - Yogur Griego (natural). - Nata (excepto nata para cocinar). - Quesos frescos con o sin lactosa, enteros, cuña o media cuña (tipo blanco pasteurizado natural, Burgos, Quark, Mozzarella, Villalón, requesón, etc.). - Quesos tiernos fermentados, curados o semicurados, con o sin lactosa, enteros, cuña, media cuña o lonchas* (Brie, Camembert, Cheddar, queso de bola, Edam, Emmental, Gouda, Gruyère, Manchego, Mascarpone, Parmesano, Torta del casar, queso azul, etc.). - Queso de cabra en rulo. <p>*Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero si se encuentran loncheados se aconseja revisar el etiquetado.</p>	<p>LÁCTEOS Y SUSTITUTOS LÁCTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Batidos. - Bebidas de soja y licuados de soja. - Bebidas vegetales. - Bebidas de leche y frutas. - Leches fermentadas y leches fermentadas líquidas. - Nata para cocinar. - Preparados lácteos. - Quesos, de untar con sabores, tipo sándwich, preparados lácteos, en porciones, lonchas, rallados, con especias, etc. - Quesos frescos con sabores, tipo petit, etc. - Sustitutos lácteos: postres de soja, bebidas de arroz, cremas de almendras, etc. - Yogures aromatizados de sabores (enteros, semidesnatados y desnatados). - Yogures y preparados lácteos (pasteurizados, pasteurizados después de la fermentación, con frutas, zumos, enriquecidos con fibra y para beber). 	<p>LÁCTEOS Y SUSTITUTOS LÁCTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yogures con cereales. - Leches con cereales. 	
<p>LEGUMBRES</p> <p>Nunca a granel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legumbres y leguminosas secas: alubias, garbanzos, lentejas, soja, etc. (Revisar siempre manualmente ya que pueden contener granos de trigo). - Legumbres en conserva cocidas o precocinadas "al natural". (Las lentejas cocidas no se consideran genéricas). 	<p>LEGUMBRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas cocidas. - Legumbres cocinadas (fabadas, cocidos, etc.). - Hummus. 	<p>LEGUMBRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legumbres a granel. 	
<p>LEVADURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsores o gasificantes (bicarbonato sódico, ácido tartárico, sal de seltz y sal de frutas). - Levadura fresca de panadería (<i>Scharyomyces cerevisiae</i>) en bloques o pastillas. 	<p>LEVADURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levadura deshidratada (en polvo o granulada) y extractos de levadura. - Levadura química. 	<p>LEVADURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levadura de cerveza sin gluten. 	<p>LEVADURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levadura de cerveza.
<p>PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservas de pescado/marisco (al natural, al ajillo, en aceite y al limón). - Pescados y mariscos frescos, cocidos, congelados sin rebozar, ahumados, salados o desecados (salmón, trucha, bacalao, etc.). - Ensaladas y ensaladillas de pescado con hortalizas, verduras, etc. (sin cocinar). 	<p>PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Albóndigas/hamburguesas de pescado. - Conservas de pescado/marisco (en salsa, escabeche, con tomate, embutidas, etc.). - Paté de pescado. - Sucedáneos de pescado y marisco (gulas, palitos de cangrejo, surimi, etc.). 	<p>PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pescados rebozados o empanados sin gluten. 	<p>PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pescados rebozados o empanados.
<p>PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS</p>	<p>PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parrillada y braseados congelados. - Platos preparados y precocinados. (Shushi, gazpacho, purés y cremas, tortilla, etc.) 	<p>PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pizzas sin gluten. 	
<p>POSTRES</p>	<p>POSTRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postres de gelatina. - Tartas. - Postres (postres lácteos y vegetales de larga duración, flanes, natillas, arroz con leche, crema catalana y mousses). 	<p>POSTRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Productos de repostería sin gluten. 	

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2023
Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

PREPARADOS PARA POSTRES Y RESPOSTERIA - Agua de Azahar.	PREPARADOS PARA POSTRES Y RESPOSTERIA - Aromas (vainilla, fresa, etc.). - Fideos de chocolate, cobertura de chocolate, estrellas de colores, colorantes alimentarios, fondant, etc. - Preparados en polvo para flan, gelatinas, natillas, etc. - Siropes y caramelos líquidos. - Cuajada en polvo.		
PRODUCTOS DIETÉTICOS, SUPLEMENTOS Y SUSTITUTOS - Jalea real. - Polen en gránulos. - Aceite de germen de trigo.	PRODUCTOS DIETÉTICOS, SUPLEMENTOS Y SUSTITUTOS - Complementos alimenticios. - Fibras vegetales. - Lecitina de soja. - Nutrición deportiva. - Sustitutos de comida (barritas, batidos, etc.)	PRODUCTOS DIETÉTICOS, SUPLEMENTOS Y SUSTITUTOS - Levadura de cerveza sin gluten.	PRODUCTOS DIETÉTICOS, SUPLEMENTOS Y SUSTITUTOS - Germen de trigo. - Salvado de trigo.
PRODUCTOS PARA DIETAS VEGETARIANAS	PRODUCTOS PARA DIETAS VEGETARIANAS - Embutidos vegetales. - Hamburguesas vegetales. - Patés vegetales. - Tofus. - Platos preparados. - Miso, tempeh, tahini, soja texturizada.		PRODUCTOS PARA DIETAS VEGETARIANAS - Seitán.
PRODUCTOS DE CONSUMO NAVIDEÑO	PRODUCTOS DE CONSUMO NAVIDEÑO - Mazapanes y turrones. - Peladillas.	PRODUCTOS DE CONSUMO NAVIDEÑO - Roscones de reyes, mantecados, mantecadas, panettones y polvorones sin gluten.	PRODUCTOS DE CONSUMO NAVIDEÑO - Roscones de Reyes. - Mantecadas. - Mantecados. - Panettones. - Polvorones.
SALSAS - Tinta de calamar (tinta de calamar/sepia/cefalópodo, sal y agua). - Tomate natural (entero/triturado, rallado o tamizado). - Mostaza de Dijón.	SALSAS - Salsas preparadas: (barbacoa, ketchup, mayonesas, mayonesas ligeras, aliolis, mostazas, tomate, tomate frito, tumaca, salsas variadas (boloñesas, brava, cocktail, etc), salsas vegetarianas, etc.)	SALSAS - Salsa de soja sin gluten (Tamarí).	SALSAS - Salsa de soja con gluten.
SEMILLAS - Semillas en su estado natural*. *Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero debido a que muchos de ellos se encuentran etiquetados con posibles trazas de gluten se aconseja revisar el etiquetado.	SEMILLAS - Semillas molidas/trituradas.		
SOPAS Y PASTILLAS DE CALDO	SOPAS Y PASTILLAS DE CALDO - Pastillas de caldo. - Sopas, consomés y caldos. - Sopas deshidratadas.		

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2023
Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

GOMAS Y ESPESANTES

- Gelatina neutra en láminas.
- Colas de pescado en láminas.
- Algas frescas, en conservas al natural y/o desecadas.
- Garrofin (E410).
- Goma guar (E412).
- Goma arábica (E414).
- Agar agar.
- Goma xantana.



Federación
de Asociaciones de
Celiacos
de España