

**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2024**  
**Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)**

GENÉRICOS	NO GENÉRICOS		
	Convencionales	Específicos	No apto
<b>ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES</b> - Aceites. - Grasas animales (manteca, sebo, tocino, etc.). - Mantequilla tradicional. - Ghee. - Aceite de coco.	<b>ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES</b> - Aceites aromatizados. - Mantequillas. - Margarinas.		
<b>ALIMENTOS INFANTILES</b> - Leches para lactantes (leche 1), leches de continuación (leche 2) y leches de crecimiento (leche 3 sin cereales).	<b>ALIMENTOS INFANTILES</b> - Papillas y tarritos. - Suplementos alimenticios para niños. - Otros productos infantiles.		
<b>APERITIVOS Y ENCURTIDOS</b> - 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).	<b>APERITIVOS Y ENCURTIDOS</b> - Aceitunas y encurtidos rellenos y/o aliñados. - Cortezas y torreznos. - Palomitas de maíz (para microondas, de sabores, de colores, etc.) - Pipas. - Snacks salados.		
<b>AZÚCARES Y EDULCORANTES</b> - Almíbar. - Azúcar blanco, moreno o de caña, de coco y panela. - Edulcorantes. - Fructosa y glucosa. - Miel y melazas. - Sirope de agave. - Stevia.	<b>AZÚCARES Y EDULCORANTES</b> - Azúcar en polvo, glass o glacé y aromatizados. - Azúcar avainillado.		
<b>BEBIDAS ALCOHÓLICAS</b> - 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.	<b>BEBIDAS ALCOHÓLICAS</b> - Bebidas combinadas. - Licores y cremas de licor.	<b>BEBIDAS ALCOHÓLICAS</b> - Cervezas sin gluten.	<b>BEBIDAS ALCOHÓLICAS</b> - Cervezas.
<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b> - 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 con y sin aromas. - 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.	<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b> - 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).	<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b> - Cervezas sin gluten sin alcohol.	<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b> - 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 2024**  
**Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)**

<p><b>CACAO, CHOCOLATES Y CONFITERÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cacao puro y cacao puro en polvo.</li> <li>- Pasta de cacao y manteca de cacao.</li> </ul>	<p><b>CACAO, CHOCOLATES Y CONFITERÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cacaos solubles y chocolates a la taza.</li> <li>- Bombones y trufas.</li> <li>- Chocolates.</li> <li>- Crema de cacao.</li> <li>- Productos de confitería (frutos secos cubiertos de chocolate, marrón glacé, yemas, etc.).</li> </ul>		
<p><b>CEREALES Y PSEUDOCEREALES</b></p> <p>Siempre que se encuentren en grano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz*.</li> <li>- Maíz.</li> <li>- Quinoa*.</li> <li>- Amaranto*.</li> <li>- Mijo*.</li> <li>- Sorgo*.</li> <li>- Teff*</li> <li>- Trigo sarraceno/alforfón*.</li> </ul> <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><b>CEREALES Y PSEUDOCEREALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avena certificada sin gluten.</li> <li>- Barritas de cereales y snacks sin gluten.</li> <li>- Cereales para el desayuno, copos y mueslis sin gluten.</li> <li>- Galletas sin gluten.</li> <li>- Pasta alimenticia sin gluten.</li> <li>- Productos de panadería sin gluten.</li> <li>- Tortitas de cereales sin gluten.</li> <li>- Tortitas para tacos, fajitas o quesadillas sin gluten.</li> <li>- Ñoquis sin gluten.</li> <li>- Cuscús sin gluten.</li> </ul>	<p><b>CEREALES Y PSEUDOCEREALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereales para el desayuno de malta, extractos de malta y jarabes de malta.</li> <li>- Trigo.</li> <li>- Espelta.</li> <li>- Cebada.</li> <li>- Centeno.</li> <li>- Triticale.</li> <li>- Avena.</li> </ul>
<p><b>EMBUTIDOS Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne y vísceras, frescas, congeladas en conserva sin cocinar.</li> <li>- Cecina y tocino.</li> <li>- Jamón cocido, sólo calidad extra.</li> <li>- Lacón cocido, sólo calidad extra.</li> <li>- Jamón y paleta curados (ibérico, serrano, loncheado y tacos).</li> <li>- Panceta y lacón frescos, salados o curados.</li> <li>- Salazones y salmueras: lacón, costillas, orejas, manos y rabos salados.</li> </ul> <p><i>*Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero si se encuentran loncheados se aconseja revisar el etiquetado.</i></p>	<p><b>EMBUTIDOS Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Albóndigas.</li> <li>- Bacon y pancetas.</li> <li>- Barbacoas, brochetas, pinchos y parrilladas.</li> <li>- Butifarras, chistorras, salchichas y longanizas.</li> <li>- Chopped.</li> <li>- Chorizos, fuet, morcillas, morcones, salamis, sobrasadas y salchichón.</li> <li>- Hamburguesas y carnes picadas.</li> <li>- Jamones, codillos y paletas (ahumadas, al horno, tipo Sajonia, York).</li> <li>- Lomos (adobados, ahumados, al horno, cintas de lomo, cocidos, curados, tipo Sajonia) y lomos embuchados.</li> <li>- Mortadelas y lunch.</li> <li>- Otros productos cárnicos (adobados, preparados, surtidos, etc.).</li> <li>- Patés.</li> <li>- Productos de aves (pollo, pavo, pato).</li> <li>- Productos de caza (ciervo, jabalí, etc.).</li> </ul>		
<p><b>ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES</b></p> <p>Nunca a granel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colorantes y aromas naturales en rama, hebra y grano (envasadas sin procesar). Ej: azafrán, canela en rama, vainas de vainilla.</li> <li>- 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).</li> <li>- Sal.</li> <li>- Vinagre de fruta, módena, vino o sidra.</li> </ul>	<p><b>ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Condimentos y sazónadores.</li> <li>- Especias molidas (en polvo o liofilizadas). Ej: pimienta molida, ajo molido, etc.).</li> <li>- Especias procesadas (orégano triturado, perejil picado, etc.).</li> <li>- Crema de vinagre.</li> <li>- Pimentón.</li> </ul>		<p><b>ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Especias y condimentos a granel.</li> </ul>

**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2024**  
**Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)**

<b>FRUTAS Y DERIVADOS</b> - 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.	<b>FRUTAS Y DERIVADOS</b> - Coco rallado. - Frutas glaseadas. - Higos secos. - Mermeladas, confituras y cremas dulces con especias, frutos secos u otros ingredientes.		
<b>FRUTOS SECOS</b> - Frutos secos crudos con o sin cáscara (enteros).	<b>FRUTOS SECOS</b> - 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.		<b>FRUTOS SECOS</b> - Frutos secos a granel (sin cáscara).
<b>GOLOSINAS</b> - Regaliz de palo.	<b>GOLOSINAS</b> - Caramelos. - Chicles. - Espumas dulces. - Otras golosinas (flag o flas, surtidos, etc.). - Gominolas.		<b>GOLOSINAS</b> - Golosinas a granel.
<b>HARINAS Y DERIVADOS</b>	<b>HARINAS Y DERIVADOS</b> - Harinas de frutos secos. - Harinas de legumbres. - Harinas de tubérculos.	<b>HARINAS Y DERIVADOS</b> - Harinas sin gluten de cereales permitidos. - Harina mix de panificación y repostería.	<b>HARINAS Y DERIVADOS</b> - Harinas, almidones, sémolas y derivados: trigo, avena*, cebada, centeno, triticale y espelta (*avena: excepto marcas certificadas).
<b>HELADOS</b>	<b>HELADOS</b> - Helados de agua. - Granizados. - Otro tipo de helados (tarrinas, bombones, cremas, etc.) - Tartas heladas.	<b>HELADOS</b> - Helados con barquillo, bizcocho, galleta y oblea, conos y sándwiches de helado sin gluten.	<b>HELADOS</b> - 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.
<b>HORTALIZAS, VERDURAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS</b> - 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.	<b>HORTALIZAS, VERDURAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS</b> - Hortalizas, verduras y tubérculos cocinados (parrilladas, braseados) para saltar, etc. - Ensaladas y ensaladillas de hortalizas, verduras, tubérculos, con quesos, sucedáneos de marisco, salsas, etc. - Patatas prefritas congeladas. - Copos de patatas.	<b>HORTALIZAS, VERDURAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS</b> - Hortalizas, verduras y tubérculos empanados, en tempura o rebozados sin gluten.	<b>HORTALIZAS, VERDURAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS</b> - Hortalizas, verduras y tubérculos empanados, en tempura o rebozados.
<b>HUEVOS</b> - Huevos frescos, deshidratados y líquidos. - Huevos cocidos.	<b>HUEVOS</b> - Huevo hilado. - Huevo liofilizado.		

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2024

### Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

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

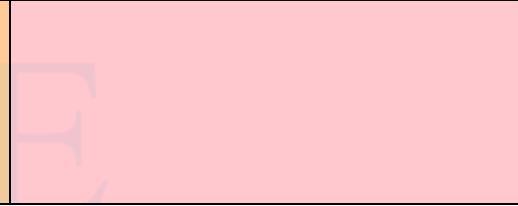
**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2024**  
**Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)**

<b>PREPARADOS PARA POSTRES Y RESPOSTERIA</b> - Agua de Azahar.	<b>PREPARADOS PARA POSTRES Y RESPOSTERIA</b> - 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.		
<b>PRODUCTOS DIETÉTICOS, SUPLEMENTOS Y SUSTITUTOS</b> - Jalea real. - Polen en gránulos. - Aceite de germen de trigo.	<b>PRODUCTOS DIETÉTICOS, SUPLEMENTOS Y SUSTITUTOS</b> - Complementos alimenticios. - Fibras vegetales. - Lecitina de soja. - Nutrición deportiva. - Sustitutos de comida (barritas, batidos, etc.)	<b>PRODUCTOS DIETÉTICOS, SUPLEMENTOS Y SUSTITUTOS</b> - Levadura de cerveza sin gluten.	<b>PRODUCTOS DIETÉTICOS, SUPLEMENTOS Y SUSTITUTOS</b> - Germen de trigo. - Salvado de trigo.
<b>PRODUCTOS PARA DIETAS VEGETARIANAS</b>	<b>PRODUCTOS PARA DIETAS VEGETARIANAS</b> - Embutidos vegetales. - Hamburguesas vegetales. - Patés vegetales. - Tofus. - Platos preparados. - Miso, tempeh, tahini, soja texturizada.		<b>PRODUCTOS PARA DIETAS VEGETARIANAS</b> - Seitán.
<b>PRODUCTOS DE CONSUMO NAVIDEÑO</b>	<b>PRODUCTOS DE CONSUMO NAVIDEÑO</b> - Mazapanes y turrones. - Peladillas.	<b>PRODUCTOS DE CONSUMO NAVIDEÑO</b> - Roscones de reyes, mantecados, mantecadas, panettones y polvorones sin gluten.	<b>PRODUCTOS DE CONSUMO NAVIDEÑO</b> - Roscones de Reyes. - Mantecadas. - Mantecados. - Panettones. - Polvorones.
<b>SALSAS</b> - Tinta de calamar (tinta de calamar/sepia/cefalópodo, sal y agua). - Tomate natural (entero/triturado, rallado o tamizado). - Mostaza de Dijón.	<b>SALSAS</b> - Salsas preparadas: (barbacoa, ketchup, mayonesas, mayonesas ligeras, aliolis, mostazas, tomate, tomate frito, tumaca, salsas variadas (boloñesa, brava, cocktail, etc), salsas vegetarianas, etc.)	<b>SALSAS</b> - Salsa de soja sin gluten (Tamari).	<b>SALSAS</b> - Salsa de soja con gluten.
<b>SEMILLAS</b> - 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.	<b>SEMILLAS</b> - Semillas molidas/trituradas.		
<b>SOPAS Y PASTILLAS DE CALDO</b>	<b>SOPAS Y PASTILLAS DE CALDO</b> - Pastillas de caldo. - Sopas, consomés y caldos. - Sopas deshidratadas.		

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2024  
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