CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2025
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. (Mantequillas y margarinas con especies y/u otros ingredientes susceptibles de contener gluten)		
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, altramuces, 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 arce - 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. - Sangría. - Tinto de verano. **El Reglamento (UE) Nº 1169/2011 exige indicar el grado alcohólico en bebidas con más de 1,2% de alcohol y declarar alérgenos presentes, pero exime a estas bebidas de incluir la lista de ingredientes y la información nutricional.*	**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 en bolsa siguiendo las recomendaciones del fabricante. - Café sin aromas u otros ingredientes (naturales, descafeinados, torrefactos, en grano, molidos, solubles, solubles instantáneos, extractos solubles de café). - Cápsulas de café (solo café).	**BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS** - Bebidas de café/sucedáneos de café. - Bebidas combinadas. - Horchatas y 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 (cafés, caldos, chocolates, infusiones, etc.) no deberían ser consumidas por las personas celiacas, excepto aquellos que aseguren la ausencia de gluten o de contacto cruzado.

CACAO, CHOCOLATES Y CONFITERÍA - Pasta de cacao y manteca de cacao.	**CACAO, CHOCOLATES Y CONFITERÍA** **- Cacao puro** - 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.).		
CEREALES Y PSEUDOCEREALES Siempre que se encuentren en grano. - Arroz*. - Maíz. - Quinoa*. - Amaranto*. - Mijo*. - Sorgo*. - Teff* - Trigo sarraceno/alforfón*. **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.*		**CEREALES Y PSEUDOCEREALES** - 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 - Otros cereales y pseudocereales.	**CEREALES Y PSEUDOCEREALES** - Cereales para el desayuno de malta, extractos de malta y jarabes de malta. - Trigo. - Espelta. - Cebada. - Centeno. - Triticale. - Avena.
EMBUTIDOS Y PRODUCTOS CÁRNICOS - 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. *Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero si se encuentran loncheados se aconseja revisar el etiquetado.	**EMBUTIDOS Y PRODUCTOS CÁRNICOS** - Albóndigas. - Bacon y pancetas con ingredientes adicionales, especias o procesados. - 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 especiadas o ahumadas, cocidos, curados, tipo Sajonia) y lomos embuchados. - Mortadelas y lunch. - Otros productos cárnicos (adobados, preparados, surtidos, etc.). - Foies y Patés. - Productos de aves (pollo, pavo, pato con ingredientes adicionales, ahumados, adobados) - Productos de caza (ciervo, jabalí, etc. con ingredientes adicionales, ahumados, adobados)		
ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES Nunca a granel. - 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 y **vinagre de arroz.**	**ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES** - Condimentos y sazonadores. - Especias molidas (en polvo o liofilizadas. Ej: pimienta molida, ajo molido, etc.). - Especias procesadas (orégano triturado, perejil picado, etc.). - Vinagres balsámicos. - Pimentón. **-Wasabi.**		**ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES** - Especias y condimentos a granel.

FRUTAS Y DERIVADOS - Frutas al natural. - Frutas al natural cortadas (IV gama) *. - Mermeladas, confituras y cremas dulces. - Conservas de fruta en almíbar, 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. - Bocadillos de guayaba		
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, asados, 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. - Clara de huevo líquida	**HUEVOS** - Huevo hilado. - Huevo liofilizado.		

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2025
Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

LÁCTEOS Y SUSTITUTOS LÁCTEOS - Cuajada fresca, natural, cuajo, requesón y kéfir. - Todo tipo de leche fresca (esterilizada o pasteurizada UHT), evaporada, concentrada, etc. (e**nteras, semidesnatadas,desnatadas) y sin lactosa.** - 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 condensada - Leche en polvo - Leche de coco. - Dulce de leche - Yogures naturales (enteros, desnatados, enriquecidos, azucarados, bífidus, 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, Gruyére, Manchego, Mascarpone, Parmesano, Torta del casar, queso azul, etc.). - Queso quark (queso batido) y queso cottage. - Queso de cabra en rulo. *Se trata de productos libres de gluten por naturaleza, pero si se encuentran loncheados se aconseja revisar el etiquetado.	**LÁCTEOS Y SUSTITUTOS LÁCTEOS** - 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, 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).		**LÁCTEOS Y SUSTITUTOS LÁCTEOS** - Yogures con cereales. - Leches con cereales.
LEGUMBRES Nunca a granel - Legumbres y leguminosas secas: alubias, garbanzos, lentejas, soja, etc. - Legumbres en conserva cocidas o precocinadas “al natural”. *“Se recomienda realizar un cribado visual y manual de las lentejas antes de consumirlas, ya que pueden contener granos de trigo en los envases. Además, no se deben consumir las lentejas cocidas ni los platos preparados con lentejas, debido al riesgo de contaminación.”*	**LEGUMBRES** - Legumbres cocinadas (fabadas, cocidos, etc.). - Hummus.		**LEGUMBRES** - Legumbres a granel.
LEVADURAS - Impulsores o gasificantes (bicarbonato sódico, ácido tartárico, sal de seltz y sal de frutas). - Levadura fresca de panadería (Sccharomyces cerevisiae) en bloques o pastillas.	**LEVADURAS** - Levadura deshidratada (en polvo o granulada) y extractos de levadura. - Levadura química.	**LEVADURAS** - Levadura de cerveza sin gluten.	**LEVADURAS** - Levadura de cerveza.
PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS - 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).	**PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS** - 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.).	**PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS** - Pescados rebozados o empanados sin gluten.	**PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS** - Pescados rebozados o empanados.
PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS	**PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS** - Parrillada y braseados congelados. - Platos preparados y precocinados. (Shushi, gazpacho, purés y cremas, tortilla, etc.)	**PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS** - Pizzas sin gluten.	

POSTRES	**POSTRES** - Postres de gelatina. - Tartas. - Postres (postres lácteos y vegetales de larga duración, flanes, natillas, arroz con leche, crema catalana y mousses).	**POSTRES** - Productos de repostería sin gluten.	
PREPARADOS PARA POSTRES Y RESPOSTERIA - Agua de Azahar.	**PREPARADOS PARA POSTRES Y RESPOSTERIA** - Aromas (vainilla, fresa, etc.). - Fideos de chocolate, cobertura de chocolate, figuras 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 **-Alga nori** **- Wakame** **- Cebolla China**	**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. - Pannetones. - 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 (boloñesa, brava, cocktail, etc), salsas vegetarianas, etc.)	**SALSAS** - Salsa de soja sin gluten (Tamari).	**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 deshidratas.		

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