



GLUTEN INTOLERANCE GROUP



Harinas, Granos, Espesantes, y Almidones

Actualizado a julio del 2018

Harinas, Granos, Espesantes, y Almidones Permitidos	Amaranto	Almidón de Arrurruz	Harina de Frijoles	Alforfón	Salvado de Maíz	Harina de Maíz	Germen de Maíz	Almidón de Maíz	Mijo	Harina de Avena (certificada sin gluten)	Quinoa	Harina de Papa	Harina de Almidón de Papa	Salvado de Arroz	Harina de Arroz (blanco)	Harina de Arroz (integral)	Harina de Arroz (dulce)	Harina de Almidón de Arroz	Harina de Sorgo	Harina de Soya	Harina de Almidón de Tapioca	Teff
Buen Espesante		X						X	X				X	X		X	X	X	X		X	
Bueno en combinación con otras harinas	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mejor combinado con leche y huevo en productos horneados	X					X		X				X	X		X	X	X	X		X		
Granuloso – utiliza en productos con textura							X	X							X	X						
Resulta en productos más secos que otras harinas											X	X		X	X							
Resulta en productos más esponjosos que otras harinas			X						X		X						X					X
Comparte un sabor distinto – utiliza cantidades moderadas			X		X																X	X
Periodo de durabilidad corto														X	X					X		X
Bueno para dorar y freír												X							X			

Harinas, Granos, Almidones, y Cereales a Evitar

No es un listado completo.

	Cebada	KAMUT® khorasan wheat	Centeno	Espelta	Triticale	Harina de Trigo	Germen o Salvado de Trigo	*Avena
Contiene gluten, lo cual es dañoso para individuos con enfermedad celiaca o sensibilidad al gluten.	X	X	X	X	X	X	X	
Parte de la familia botánica de trigo	X			X	X	X	X	

*Hay que evitar la avena a menos que sea certificada sin-gluten, debido al alto riesgo de contaminación cruzada.

Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.