



Tarjeta de ingredientes de referencia rápida

En productos que son ni certificados  ni etiquetados sin gluten, siempre lea el listado de ingredientes.

Los siguientes granos/almidones **están permitidos**. Arroz, maíz, papa, tapioca, frijol, sorgo, soya, arrurruz, amaranto, quínoa, alforfón, mijo, teff, mezquite, linaza, chía, y harinas de frutos secos.

Los siguientes granos o derivados de estos granos, **no están permitidos**: trigo (ej. espelta, duro o para pasta, sémola y bulgur), centeno, cebada y triticale.

Los ingredientes a continuación pueden contener granos prohibidos: productos de cereal o harina; malta, saborizantes de malta o vinagre de malta; jarabe de arroz integral, salsa de soya y sólidos de salsa de soya; dextrina; caldo de pollo o de carne o base para sopa; aves inyectadas con saborizantes. Los productos que están hechos de trigo normalmente se indica en la etiqueta. Almidón en productos de carne puede ser de trigo.

Consulte con su médico o asesores de salud antes de utilizar pura avena certificada sin-gluten.

Los siguientes ingredientes son aceptables: vainilina, extractos, especias y hierbas puras, dextrosa, caldo de vegetales y vinagre (excepto el vinagre de malta). "Almidón" en productos que no sean de carne es de maíz a menos que se especifique otra cosa.

Gluten Intolerance Group® 03/18
31214 124th Ave. SE, Auburn, WA 98092-3667
253-833-6655 www.gluten.org