



50 + Refrigerios Fáciles de Encontrar y de Preparar

Actualizado a junio del 2018

Quieres comer algo rápido? No estás seguro de que puedes comer? A continuación encontrarás algunas sugerencias de refrigerios rápidos y libres de gluten.*

Refrigerios:

- | | | |
|---|--|--|
| 1. Frutas frescas | 18. Palomitas de maíz | 34. Garbanzos crujientes al horno |
| 2. Frutos secos | 19. Huevo duro o huevos rellenos | 35. Chips de col rizada |
| 3. Tomates y broccoli con salsa ranch | 20. Pure de manzana con canela | 36. Galletas sin hornear: dátiles, avellanas, miel de maple, canela, esencia de naranja, coco. |
| 4. Zanahorias con hummus | 21. Barra de frutas y nueces o barra de granola libre de gluten | |
| 5. Apio con mantequilla de maní | 22. Papas fritas de camote | Comidas: |
| 6. Yogur | 23. Habas de soya | 37. Enrollado de ensalada de pollo en lechuga |
| 7. Yogur con bayas y granola libre de gluten o nueces | 24. Bananas banadas en salsa de chocolate y congeladas | 38. Crema de tomate con frijoles negros y queso cheddar rayado |
| 8. Queso de hoja | 25. Aceitunas | 39. Chili de pavo con frijoles |
| 9. Galletas de arroz y queso | 26. Nueces glaceadas dulces y picantes | 40. Ensalada verde con pollo, huevo duro y queso, u otra ensalada verde con vinagreta |
| 10. Pico de gallo con chips de maíz | 27. Rebanadas de cascaras de papas con salsa de tomate | 41. Pechuga de pollo con verduras asadas con queso parmesano y ajo |
| 11. Jícama y pimientos verdes con guacamole | 28. Chips de maíz con dip de frijoles | 42. Pescado al horno con limón y ajo, arroz y broccoli al vapor |
| 12. Quesadilla de queso con tortillas de maíz | 29. Enrollados de espárragos envueltos en jamón y queso suizo | 43. Burrito de arroz y frijoles (en tortilla de maíz) con ensalada de repollo |
| 13. Requesón | 30. Ensalada de atún con galletas de arroz y rebanadas de pepino | |
| 14. Atún enlatado (mezclar con mayonesa para ensalada de atún) | 31. Frutas secas | |
| 15. Enrollado de pavo en tortilla de arroz integral. | 32. Sorbete | |
| 16. Mantequilla de maní u otra nuez sobre una tostada de arroz o con fruta fresca | 33. Crema de arroz o quinoa o avena libre de gluten | |
| 17. Batido de yogur con frutas | | |

Para evitar contaminación transferida

- Mantener las estaciones de preparación limpias y sin restos de alimentos que pueden contener gluten.
- No compartir utensilios usados para comidas que no son libres de gluten.
- No compartir tostadoras utilizadas para panes con gluten.
- Utilizar condimentos en botellas que se puede exprimir para evitar su contaminación.
- El gluten se remueve de los platos, ollas y utensilios de cocina, con lavarlos bien con agua y jabón.
- Almacenar comida libre de gluten en la parte superior de la alacena. Siempre por arriba de los productos que contienen gluten.

- 44. Rebanadas de carne o pollo con garbanzos, tomates y ensalada feta
- 45. Omelet o huevos revueltos
- 46. Frijoles negro Cubanos con arroz cubiertos de col morada, cilantro y aguacate
- 47. Pasta libre de gluten con salsa de tomates rojo.
- 48. Taco de pollo en tortilla de maíz con col y limón
- 49. Papas rellenas (frijoles, queso, crema agria y cebollin)
- 50. Salteado de verduras y tofu (usar tamari libre de gluten) con arroz
- 51. Comidas congeladas: buscar las que son etiquetadas libre de gluten

Condimentos:

- 52. Salsa de tomate
- 53. Mostaza
- 54. Encurtidos, pepinillos
- 55. Mayonesa
- 56. Vinagres, excepto vinagre de cebada
- 57. Mantequillas, todos los aceites
- 58. Mermeladas y jaleas
- 59. Todas las mantequillas de nueces
- 60. Crema agria
- 61. Queso crema
- 62. Tamari libre de gluten y salsa de soya libre de gluten
- 63. Salsa de coctel
- 64. Salsa de pescado
- 65. Salsa de chili y tabasco
- 66. Pico de gallo

Bebidas:

- 67. Leche, crema
- 68. Leches alternativas: almendra, arroz, coco y la mayoría de las marcas de soya (leer etiqueta para confirmar)
- 69. Café
- 70. Te
- 71. Te de botella, jugos y bebidas de frutas, sodas
- 72. Chocolate caliente

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desordenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675


www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.

*** Hay que confirmar que todos los alimentos/ingredientes son sin-gluten. Aunque los alimentos en este listado son generalmente sin-gluten, es posible que hay marcas/versiones de estos que si lo contienen.**

Quando haces las compras en el supermercado

- Siempre lee las etiquetas; los ingredientes pueden cambiar.
- Un producto que porta una certificación por parte de un tercero tal como el GFCO (Organización de Certificación Sin Gluten) del GIG, es considerado seguro para su consumo. 
- Si un producto regulado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) está etiquetado como "libre de gluten" es considerado seguro para su consumo.
- "Libre de trigo" no necesariamente siempre significa "libre de gluten."
- Los 8 alergénicos mas comunes tienen que ser etiquetados – incluyendo el trigo.
- Una declaración alergénico siempre debe empezar con "Contains..." El alergénico también puede ser identificado en la lista de ingredientes.
- La cebada y el centeno no están incluidos en los 8 alergénicos mas comunes. Cuidado por estos en la lista de ingredientes.