



50 + Refrigerios Fáciles de Encontrar y de Preparar

Actualizado a julio del 2020

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 | 21. Barra de frutas y nueces o barra de granola libre de gluten | 38. Crema de tomate con frijoles negros y queso cheddar rayado |
| 2. Frutos secos | 22. Papas fritas de camote | 39. Chili de pavo con frijoles |
| 3. Tomates y broccoli con salsa ranch | 23. Habas de soya | 40. Ensalada verde con pollo, huevo duro y queso, u otra ensalada verde con vinagreta |
| 4. Zanahorias con hummus | 24. Bananas banadas en salsa de chocolate y congeladas | 41. Pechuga de pollo con verduras asadas con queso parmesano y ajo |
| 5. Apio con mantequilla de maní | 25. Aceitunas | 42. Pescado al horno con limón y ajo, arroz y broccoli al vapor |
| 6. Yogur | 26. Nueces glaceadas dulces y picantes | 43. Burrito de arroz y frijoles (en tortilla de maíz) con ensalada de repollo |
| 7. Yogur con bayas y granola libre de gluten o nueces | 27. Rebanadas de cascaras de papas con salsa de tomate | 44. Rebanadas de carne o pollo con garbanzos, tomates y ensalada feta |
| 8. Queso de hoja | 28. Chips de maíz con dip de frijoles | 45. Omelet o huevos revueltos |
| 9. Galletas de arroz y queso | 29. Enrollados de espárragos envueltos en jamón y queso suizo | 46. Frijoles negro Cubanos con arroz cubiertos de col morada, cilantro y aguacate |
| 10. Pico de gallo con chips de maiz | 30. Ensalada de atún con galletas de arroz y rebanadas de pepino | 47. Pasta libre de gluten con salsa de tomates rojo. |
| 11. Jícama y pimientos verdes con guacamole | 31. Frutas secas | 48. Taco de pollo en tortilla de maíz con col y limón |
| 12. Quesadilla de queso con tortillas de maíz | 32. Sorbete | 49. Papas rellenas (frijoles, queso, crema agria y cebollin) |
| 13. Requesón | 33. Crema de arroz o quinoa o avena libre de gluten | |
| 14. Atún enlatado (mezclar con mayonesa para ensalada de atún) | 34. Garbanzos crujientes al horno | |
| 15. Enrollado de pavo en tortilla de arroz integral. | 35. Chips de col rizada | |
| 16. Mantequilla de maní u otra nuez sobre una tostada de arroz o con fruta fresca | 36. Galletas sin hornear: dátiles, avellanas, miel de maple, canela, esencia de naranja, coco. | |
| 17. Batido de yogur con frutas | | |
| 18. Palomitas de maíz | | |
| 19. Huevo duro o huevos rellenos | | |
| 20. Pure de manzana con canela | | |

Comidas:

- 37. Enrollado de ensalada de pollo en lechuga


Para evitar contacto cruzado

- 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.

- | | | |
|---|--|--|
| 50. Salteado de verduras y tofu (usar tamari libre de gluten) con arroz | 57. Mantequillas, todos los aceites | Bebidas: |
| 51. Comidas congeladas: buscar las que son etiquetadas libre de gluten | 58. Mermeladas y jaleas | 67. Leche, crema |
| | 59. Todas las mantequillas de nueces | 68. Leches alternativas: almendra, arroz, coco y la mayoría de las marcas de soya (leer etiqueta para confirmar) |
| Condimentos: | 60. Crema agria | 69. Café |
| 52. Salsa de tomate | 61. Queso crema | 70. Te |
| 53. Mostaza | 62. Tamari libre de gluten y salsa de soya libre de gluten | 71. Te de botella, jugos y bebidas de frutas, sodas |
| 54. Encurtidos, pepinillos | 63. Salsa de coctel | 72. Chocolate caliente |
| 55. Mayonesa | 64. Salsa de pescado | |
| 56. Vinagres, excepto vinagre de cebada | 65. Salsa de chili y tabasco | |
| | 66. Pico de gallo | |

*** 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; algunas versiones de los alimentos listados arriba pueden incluir adiciones que contienen gluten. Adicionalmente, ingredientes pueden cambiar, así que chequéalos cada vez que compras. Para más información acerca de cómo leer etiquetas: <https://gluten.org/wp-content/uploads/2020/04/Label-reading-spanish.pdf>
- 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.

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.