



## Tarjeta de ingredientes de referencia rápida

Lea etiquetas cada vez que realiza compras. En productos que no 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 los derivados de estos granos, **no están permitidos**: trigo (e.g. espelta, duro o para pasta, sémola y bulgur), centeno, y cebada.

Los ingredientes a continuación pueden contener granos prohibidos: productos a base de harinas o granos/cereales; salsa de soya y sólidos de salsa de soya; caldos y bases para sopas; jarabe de arroz integral, aves inyectadas con saborizantes. Normalmente se indica en la etiqueta si un ingrediente es derivado de trigo. Almidón en productos cárnicos puede ser de trigo. Malta, vinagre de malta y saborizante de malta son derivados de cebada y es necesario evitarlos. Consulte con su equipo de salud personal antes de consumir avena no contaminada, certificada sin gluten.

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