



# 50 + Refrigerios Fáciles de Encontrar y de Preparar

Actualizado a junio del 2022

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

## Para evitar contacto-cruzado

- Mantener las estaciones de preparación limpias y sin restos de alimentos que pueden contener gluten.
- No compartir utensilios usados para alimentos 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.

- 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

**\* 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.**

**Cuando 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/2021/01/10/3-tips-for-gluten-free-label-reading/>
- “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.

**Para evitar contacto-cruzado**

- Mantener las estaciones de preparación limpias y sin restos de alimentos que pueden contener gluten.
- No compartir utensilios usados para alimento 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.

*Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.*

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a [www.gluten.org](http://www.gluten.org).

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)  
 31214 – 124th Ave. S.E.  
 Auburn, WA 98092-3667  
 Phone: 253-833-6655  
 Fax: 253-833-6675  
[customerservice@gluten.org](mailto:customerservice@gluten.org)

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