

LISTA DE ALIMENTOS OCULTOS

1.AVENA

- Harina de avena, algunos cereales para el desayuno, algunos productos de panadería.

2.TRIGO

- Alimentos para bebés.
- Carnes y derivados: Carne empanada, Carnes enlatadas, Cubitos para caldo (concentrados de carne).
- Hamburguesas, Jamón de York, Mortadela, Salchichas.
- Cereales para el desayuno: Crispies de arroz, Trigo hinchado, Mueslis, Chocolatinas, Colacao y similares, Crackers, Crepes, Bombones, Galletas, Donuts.
- Germen de trigo, Productos de malta.
- Ginebra, Whisky, Cerveza.
- Harinas y panes: de trigo integral, sin refinar, de maíz, de trigo sarraceno, de arroz.
- Helados (cucurucho, galleta), Hojaldres, Pudines, Flanes preparados, Tartas, Tortas.
- Pan rallado, Pan de centeno integral, Pan de maíz, Pan de soja, Panes con gluten.
- Pastas italianas (todas)
- Productos diversos de pastelería y otros dulces: Barquillos, Bizcochos, Bollería.

Se recomienda vigilar el etiquetado.

3.ARROZ

- Comida china y coreana, paellas, Cereales para el desayuno, harina de arroz, fideos de arroz, crema de arroz, algunas Salsas.

4.MAÍZ / ACEITE DE MAÍZ

FoodDetective™

- Algunos quesos, Manteca de cacahuete, Mezcla de grasas pesadas para freír, Oleomargarina.
- Almíbares en polvo, Arroz bañado/ revestido, Azúcares, Confituras.
- Batidos para rebozar, Pastas o cremas para untar, Fritos, Flanes, Pudines, Fécula, Tortas.
- Bebidas carbonatadas, Cervezas.
- Bizcochos, Caramelos, Crepes, Donuts, Productos de glucosa, Chicles, Pan, Pasteles, Tartas.
- Bourbon y otros whisky, Cervezas, Vinagre destilado.
- Café instantáneo, Té instantáneo, Vainilla.
- Carnes, Salchichas, Jamones (Curados/ semicurados).
- Gelatinas (postre y cápsulas).
- Glaseados, Helados, Sorbetes, Zumos de uvas.
- Harina de maíz, Aceite de maíz, Azúcar de maíz.
- Vitaminas.
- Palomitas de maíz, Copos de maíz, Galletas, Galletas de harina sin refinar, tortillas mexicanas.
- Salsa ketchup, Algunas salsas y mayonesas, Salsas para carnes, Sazonadores de ensaladas.

5.CENTENO

- Cereales desayuno, Harinas enriquecidas, Panes enriquecidos, Pan de centeno, Vodka.

6.SEMOLA

- Componente mayoritario de la pasta.
- Todo tipo de pastas, como macarrones, espaguetis, fideos.
- Sopas, papillas y usado como espesante.

7.GLUTEN

El gluten se encuentra en el trigo y en otros cereales como la avena, la cebada y el centeno.

Hay alimentos en los que el gluten es parte sustancial de su composición o que se añade en su proceso de elaboración:

FoodDetective™

- Harina de trigo, harina de cebada, avena y centeno.
- Pan integral o refinado, pan de molde integral o refinado.
- Pastelería y bollería (pasteles, tortas, bollos, magdalenas, bizcochos, galletas, pastas, etc.)
- Pastas (macarrones, espaguetis, etc.)
- Cereales en copos (excepto los de arroz y los de maíz), Sopas de sobre.
- Papillas infantiles (excepto las que especifiquen "sin gluten"), Chocolates.

Otros alimentos pueden contener gluten según las marcas comerciales:

- Precocinados en lata o congelados, Mayonesas comerciales, Salsas comerciales.
- Pescados congelados, Verduras congeladas, Espárragos en lata, Embutidos.
- Leche, Quesos, Yogures.
- Cafés solubles, Azúcar.
- Medicamentos en comprimidos.

Alimentos que no contienen gluten en su composición:

- Arroz. Maíz. Legumbres (garbanzos, lentejas, habas)
- Verduras tanto frescas como secas.
- Frutas frescas o secas.
- Carnes y pescados frescos, Jamón serrano y de York.
- Huevos, Pan y galletas especiales "sin gluten"
- Aceite y mantequilla.

8.ALMENDRA

- Bollería, Chocolates, Helados
- Leche de almendra, Mazapanes, Polvorones, Turrones.

9.NUEZ DEL BRASIL

- Aperitivos y "snacks", helados con nuez.

10.ANACARDO

- Frutos secos, algunas variedades de chocolate, helados.

11.COLA

- Bebidas con cola, caramelos de cola.

12.NUEZ

- Aceite de nuez, frutos secos.

13.LECHE DE VACA

- Aderezos para ensaladas, Lactosa, Quesos, Requesón, Yogur.
- Alimentos cremosos, Alimentos gratinados, Bechamel, Revueltos y rebozados.
- Batidos, Bebidas de cacao, Bebidas de coco, Bizcochos, Bollería, Bombones, Buñuelos.
- Caramelos, Chocolate, Crema pastelera, Cremas, Crepes, Donuts.
- Cuajadas, Dulce de leche, Flanes, Galletas, Galletas de soja, Gofres, Helados.
- Huevos revueltos (algunos), Huevos o tortillas, si se les agrega leche.
- Leche condensada, Leche en polvo, Leche malteada, Mantequilla.
- Nata, Natillas, Margarina (algunas), Sorbetes (algunos), Suflés, Tartas, Tortitas.
- Mezclas de harinas, Pan de molde, Panes de panadería, Pastas de té.
- Patés, Salami, Salchichas cocidas, Platos de escalope, Puré de patatas, Sopas.
- Salsas (con leche o mantequilla), Tortillas (si se les agrega leche)

ALIMENTOS ALTERNATIVOS: LECHE DE VACA

Siempre y cuando para los mismos no se presente intolerancia a los mismos

Leche de almendra

Leche de cabra

Leche de avellana

Leche de soja

Leche de nuez

Margarina Artua

Leche de arroz Margarina Santiveri

14.HUEVO ENTERO

YEMA DE HUEVO

- Aderezos para ensaladas, Mezcla para hamburguesas, Sazonador para el cocido.
- Bizcochos, Bollos, Donuts glaseados, Buñuelos, Crepes, Glaseado, Garrapiñados.
- Caldos, Consomé, Sopa diversas de fideos, de tortuga.
- Chocolate malteado, Helados, Torrijas, Tortillas, Tortitas.
- Butifarra de huevo, Gelatina de carne, Glaseados, Salchichas.
- Crema catalana, Flanes, Magdalenas, Natillas, Sorbetes (algunos)
- Empanadas, Empanadillas, Rebozados, Carnes en molde, Croquetas.
- Harina para tortas, Pan (algunos), Pastas de te, Tostadas francesas, Galletas.
- Harina para tortitas, Panecillos, Tartas, Todo tipo de Pastas al huevo.
- Huevos cocidos al horno, Huevos duros, Hojaldre, Suflé, Tartas de nata.
- Mayonesa, Salsa holandesa, Salsas, Salsa tártara, crema bávara, Crema pastelera.

HUEVO / CLARA DE HUEVO

- Albúmina, aderezos para ensaladas, bizcochos, bollos y donuts glaseados.
- Asados a la plancha, carnes en molde, chorizos, croquetas, empanadillas.

FoodDetective™

- Bollos, budines, café (si se aclara con huevo), caramelos (excepto los duros)
- Buñuelos, chocolate malteado, consomé, crema catalana, crepés, flanes.
- Caldos, carne mechada empanadas, empanados, rebozados, espaguetis.
- Crema bávara, crema pastelera, escarchados, fideos al huevo.
- Ensaladas, quiché, tortillas, el vino si se clarifica con clara de huevo.
- Galletas, gelatina de carne, glaseados, magdalenas, merengues, natillas.
- Garrapiñados, glaseado, harina para tortas, helados, pastas de té.
- Huevos: al horno, duros, con nata, escalfados, macarrones al huevo.
- Laxantes.
- Mayonesa, merengue, algunos productos de pastelería, suflés, tartas.
- Pan (algunos), panecillos, polvos de hornear, salchichas.
- Salsa holandesa, tártara, sopa de fideos, sopa de tortuga, consomé.
- Sazonador para el cocido, sorbetes (algunos)
- Torrijas, tortillas, tostadas francesas, harina para tortitas, hojaldre, tartas, tartas de nata, tortas, tortitas.

15.POLLO

- Hígado y molleja de pollo, Cocinados de pollo, Capón, Sopas.

16.CARNE DE CORDERO

- Diversos platos a la plancha u horno, comidas típicas griegas o marroquíes.

17.CARNE DE VACA /TERNERA

- Guisos, hamburguesas, albóndigas, filete, cecina, carpaccio, redondo, steak tartar.
- Cocido, caldo de carne.

18.CARNE DE CERDO

- Bacón, jamón, y embutidos, perritos calientes, diversas Salsas.
- Caldo de cocido, Salchichas, Butifarras, Chuletas de cerdo, Codillo

19.BACALAO

- Diversos platos típicos vascos y del norte. Pasteles de pescado, Imitaciones a carne de marisco.
- Palitos de pescado.

20.PLATIJA

- Frituras de pescado, parrilladas de pescado, guisos de pescado

21.SALMÓN

- Salmón marinado, ahumado, diversos pasteles de pescado, cocinado, plancha o hervido

22.TRUCHA

- Diversos platos a base de trucha, frita, hervida o ahumados.

23.ATÚN

- Atún fresco y en lata, ensaladas de atún, huevos rellenos de atún, algunos canalones.

24.MEZCLA DE MARISCO

GAMBA/CAMARÓN - Cóctel de gambas, cóctel de mariscos, diversos platos como fritadas o paella de mariscos.

MEJILLÓN - Aperitivos, paella, sopas de marisco.

CANGREJO - Sushi, Sopa de marisco, Salsa de marisco.

LANGOSTA / LANGOSTINOS- Sopa de marisco, calderetas, mariscadas.

25.BROCOLI

- Muchos platos orientales contienen brócoli, Crema de brócoli.

25.REPOLLO

Hortaliza con la que se elabora chucrut, pickles, conservas, etc.

26.ZANAHORIA

- Zumo de zanahoria, sopas de cocido, diversas salsas de los guisos.

27.PUERRO

- Sofritos, cocido, sopas, cremas, crema "vichisoise".

28.PATATA

- Albóndigas, Algunas comidas para bebés, Algunas salsas.
- Algunos bizcochos (la patata es utilizada para el sabor)
- Algunos donuts, Algunos panes, Algunos pudines de pescado.
- Almidón de patata blanca, Consomé, Patatas fritas.
- Filete guisado, Filetes de carne.
- Pasteles congelados de carne de pollo o pavo.
- Sopa de almejas, Varias sopas enlatadas, Verdura congelada enlatada.
- Yogures baratos.

29.APIO

- Algunas ensaladas, diversas Sopas y Cocidos.

30.PEPINO

- Ensaladas.

31.PIMIENTO

- Diversos guisos y ensaladas.

32.MEZCLA DE LEGUMBRES

GUISANTES - Crema de guisantes, diversos guisos, menestras, ensaladilla rusa.

LENTEJAS - Harina de lentejas, diversos platos cocinados

HABICHUELAS - Potaje, sopas, cocidos, chili con carne, ensaladas, menestras, ensaladilla rusa

33.POMELO

- Zumo y néctar de pomelo, algunos zumos multifrutas

34.MEZCLA DE MELON Y SANDIA

SANDÍA - Sorbetes, macedonia.

MELÓN - Diversas variedades de melón.

35.CACAHUETE

- Frutos secos, algunos chocolates, mantequilla de cacahuete.

36.SOJA

- Aceites de soja y mezcla, Sustitutos de mantequilla.

- Algunas salsas, Diversos sazonadores de ensaladas, Salsas orientales.

- Bizcochos, Bollitos de pan, Cereales, Diversos pasteles.

FoodDetective™

- Bombones, Bombones con nueces, Diversas galletas crujientes.
- Caramelo, Caramelos de nueces.
- Comida para bebés, Comidas chinas.
- Conservas, Embutidos, Salchichas de cerdo.
- Copos de soja, Sucedáneo del café.
- Galletas de sal, Harina de soja, Pan (algunos), Tartas, Tortas.
- Leche de soja, Lecitina, Margarina, Helados.
- Macarrones de soja, Espaguetis de soja, Fideos de soja, Sopas.
- Queso de tofu, nato y miso, Refresco de limonada en polvo.

37.CACAO / CHOCOLATE

- Bombones, trufas, cacao, pasteles, batidos de chocolate, tabletas de chocolate, helados.

38.MANZANA

- Té de manzana, Sidra, Vinagre de manzana, Salsa a base de manzanas, Tarta de manzanas.

39.GROSELLA

- Helados de frutas del bosque, yogures de frutas del bosque, repostería, mermeladas.

40.ACEITUNA

- Aceitunas verdes y negras, Aceite de oliva, Ensaladas variadas.

41.LIMÓN / NARANJA

- Compotas, como aroma en Mermeladas, Galletas, Sorbetes, Helados.
- Diversas bebidas, productos de Pastelería, Zumo de fruta, Cocktails.
- En complejo de vitamina C.

FoodDetective™

- Ponches, sangría y cócteles tropicales y en la salsa guacamole.
- También se puede encontrar en algunos helados y postres.
- Zumo y néctar de naranja.
- Algunos tes de frutas, galletas o pasteles que contienen como ralladura.
- Mermeladas, licores y sorbetes hechos a base de estas frutas

42.FRESAS

- Algunos tes, Mermelada o gelatina de fresa, Jarabe de fresa, Algunos rellenos de pastelería.
- Cereales para el desayuno con frutas.

43.TOMATE

- Ketchup, salsa picante, sofritos, salsa de tomate frito, Zumo de tomate, Guisos.
- Guarniciones, Ensaladas.

44.JENJIBRE

- Comida china, pan de jengibre, algunas frutas escarchadas, sopas, salsas.

45.AJO

- Casi todos los sofritos y muchos guisos.

46.CHAMPIÑÓN

- Sopas deshidratadas, guarniciones.

47.LEVADURA DE PAN

- Alimentos que contengan levadura por su naturaleza o por preparación.
- Aliño de copos de avena, Cereales para bebés.

FoodDetective™

- Carne empanada (con migas de cracker), Ketchup.
- Cereales, Cereales enriquecidos con vitaminas derivadas de la levadura.
- Chile en polvo, Salsa de barbacoa, Salsa de tomate elaborada, Salsa de chile.
- Cookies, ya sean normales, congeladas o enlatadas, Crackers, Galletas.
- Harina, Galletas, Pan, Pastas, Pasteles, Rosquillas, todo tipo de tartas y bollería.
- Leche enriquecida con vitaminas derivadas de la levadura, Leche malteada.
- Mayonesa, Quesos, refrescos de leche malteada.
- Vitaminas.

ALIMENTOS ALTERNATIVOS: LEVADURA DE PAN

Pan de arroz Nomen, Centeno sin levadura

48.LEVADURA DE CERVEZA

- Cerveza, platos preparados a base de cerveza, preparados como cápsulas o granulados.
- Comida preparada siendo usada como: conservante, agente espesante.
- Salsas, comidas para niños, pastas, etc.
- Ligante en productos que contienen almidón o de agua y grasas en productos cárnicos triturados.