

# gluten free eating

healthy tips

## Did you know?

About 1 in 133 people in the U.S. have an immune disorder called celiac disease where a person can't eat foods containing gluten because it will damage the lining of their small intestine.

## Read food labels to find out if a food contains gluten

If you have celiac disease or gluten sensitivity, avoid certain foods made with these ingredients such as these: wheat, barley, rye, some oats, malt and brewer's yeast. Foods with gluten may include: bagels, breads, cakes, cereals, cookies, crackers, pasta, pizza and more.

## Read packaging to see if a product is gluten free

If a product contains the words "gluten free" on the box, then the food may be a good choice for a person with celiac disease or gluten sensitivity. Ingredients can change over time, so check the ingredients label every time you buy a product, even if you have consumed it in the past. You can also contact the manufacturer to confirm. Examples of gluten free foods are: Cheerios™, Multi Grain Cheerios™, Rice Chex™, Yoplait® and Mountain High™ yogurts.



## Foods Generally Gluten Free

Plain beef, pork, lamb

Plain chicken and turkey

Plain fish and shellfish

Plain fruits and vegetables

Plain beans

Some yogurts

Eggs and milk

Nuts and seeds

For  
**Gluten-Free Chex™  
School Fuel**

and more gluten-free  
recipes, go to  
[BettyCrocker.com](http://BettyCrocker.com)



**bell institute**  
OF HEALTH AND NUTRITION  
GENERAL MILLS

# Alimentos libres de gluten

consejos saludables

## ¿Sabía que...?

Aproximadamente 1 de 133 personas en EE. UU. sufren un trastorno inmunológico llamado celiacía, en el cual no se pueden comer alimentos que contengan gluten porque se dañarían las paredes del intestino delgado.

## Lea las etiquetas nutricionales para saber si un alimento contiene gluten

Si usted es celíaco o intolerante al gluten, evite ciertos alimentos realizados con ingredientes como los siguientes: trigo, cebada, centeno, avena, malta y levadura de cerveza. Los alimentos con gluten pueden incluir los siguientes: bagels, panes, tortas, cereales, galletas dulces y saladas, pasta, pizza y mucho más.

## Lea el paquete para ver si un producto es libre de gluten

Si un producto contiene las palabras «libre de gluten» en la caja, significa que el alimento puede ser una buena elección para una persona con celiacía o intolerancia al gluten. Los ingredientes pueden cambiar con el tiempo; por lo tanto, verifique la etiqueta de ingredientes cada vez que compre un producto, incluso si ya lo ha consumido antes. Además, puede comunicarse con el fabricante para comprobarlo. Los ejemplos de alimentos libres de gluten son los siguientes: Cheerios™, Multi Grain Cheerios™, Rice Chex™, Yoplait® y yogures Mountain High™.



## Alimentos usualmente sin gluten

Res. cerdo y cordero naturales

Pollo y pavo naturales

Pescado y mariscos naturales

Frutas y vegetales naturales

Frijoles naturales

Ciertos yogures

Huevos y leche

Nueces y semillas

Para  
**Chex™ School Fuel**  
libre de gluten

y más recetas sin gluten,  
visite  
**BettyCrocker.com**



**bell institute**  
OF HEALTH AND NUTRITION  
GENERAL MILLS