

<p>Cereales que contienen gluten</p> 	<p>Incluye el trigo (también la espelta, el Kamut), el centeno, la cebada y la avena. Además se puede encontrar en alimentos elaborados con harina, como la levadura para hornear, masas, pan, pan rallado, tartas, couscous, productos cárnicos, pasta, pastelería, salsas, sopas y alimentos enharinados. Debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.</p>	<p>Huevos</p> 	<p>Además de en el huevo y derivados (productos a base de huevo), se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, salsas y alimentos decorados con huevo, etc.</p>
<p>Cacahuetes</p> 	<p>Además de en las semillas, pastas (mantecas), aceites y harinas, se puede encontrar en galletas, chocolates, <i>currys</i>, postres, salsas, etc.</p>	<p>Leche</p> 	<p>Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures, etc, se puede encontrar en alimentos glaseados con leche, sopas en polvo y salsas, etc.</p>
<p>Altramucos:</p> 	<p>Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles y pasta, etc.</p>	<p>Moluscos</p> 	<p>Incluye los mejillones, almejas, caracoles de tierra, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas (Ej: salsa de ostras), platos preparados o como ingrediente en los guisos de pescado, etc.</p>
<p>Apio</p> 	<p>Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en sal de apio, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas o salsas, etc.</p>	<p>Mostaza</p> 	<p>Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, <i>currys</i>, marinados, productos cárnicos, aliños de ensaladas, salsas y sopas, etc.</p>
<p>Crustáceos</p> 	<p>Incluye cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.</p>	<p>Pescado</p> 	<p>Además de en el pescado y derivados (productos a base de pescado), se puede encontrar en salsas de pescado, pizzas, aliños para ensaladas, cubos de sopa, etc.</p>
<p>Frutos de cáscara</p> 	<p>Incluye las almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, de macadamia, etc. Además se puede encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites de nueces, etc.. En muchos platos asiáticos como <i>currys</i> se utilizan almendras picadas.</p>	<p>Soja</p> 	<p>Además de en las semillas (habas), salsas (salsa de soja), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, pasta miso, postres, helados, productos cárnicos, salsas y productos para vegetarianos, etc.</p>
<p>Granos de sésamo</p> 	<p>Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, humus, etc.</p>	<p>Sulfitos/ dióxido de azufre</p> 	<p>Se utilizan como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino y cerveza.</p>