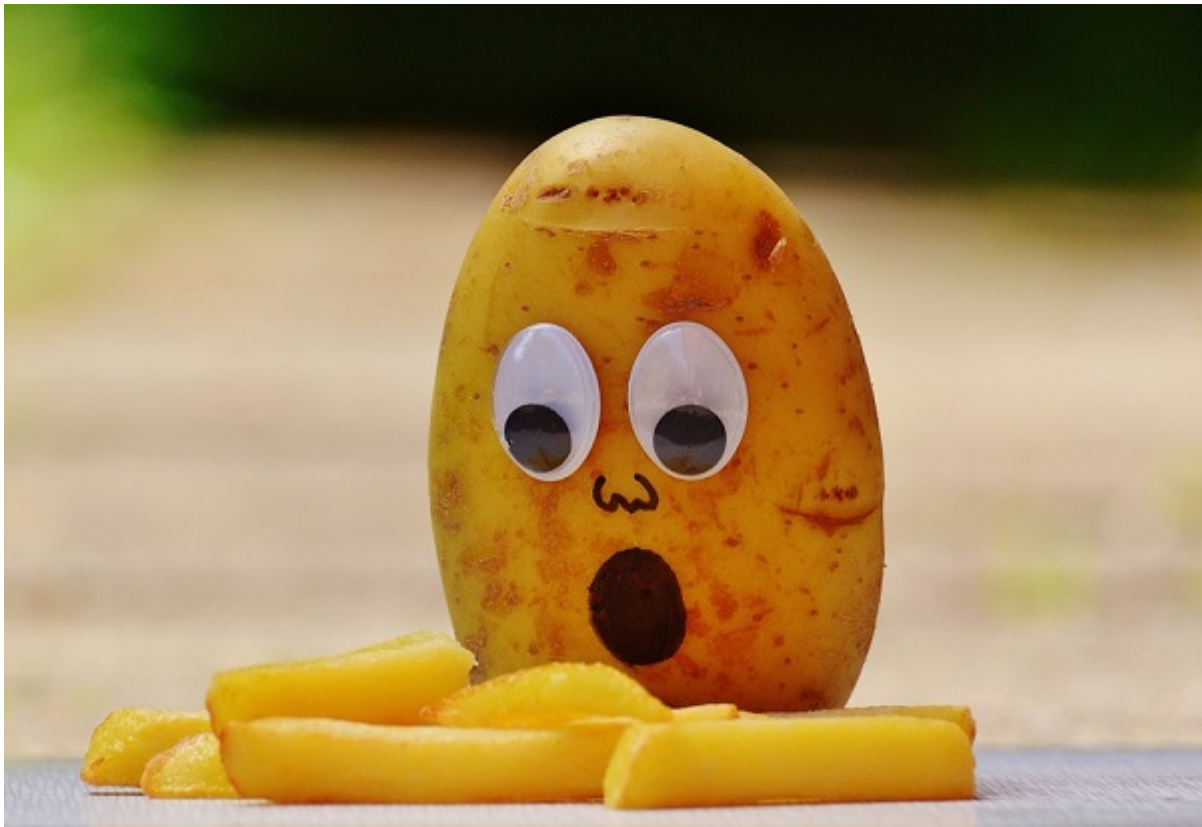


5 snacks que no tienen gluten



En estos días, hay quienes optan por comer alimentos sin gluten por salud y otros más que, por algún padecimiento médico, tienen prohibido consumirlo. Estas personas evitan a toda cosa cualquier snack, pues tiene la creencia que contienen esta proteína.

Quienes lo hacen quizá no saben que el gluten proviene de cereales como el trigo, el centeno, la cebada y el triticale; lo que significa que no todos los antojitos que la mayoría evita lo contienen.

En la galería podrás ver cinco de los más comunes y que quizá no te pasaba por la cabeza que no contenían la proteína.

1/5 1. Chocolate

Aunque para algunas dietas no es nada recomendable y no todos son libres de gluten, algunos productos comerciales –que puedes encontrar en la tienda de la esquina– lo son. Simplemente lee la etiqueta.

2/5 2. Papas fritas

Aunque quizá el aceite no le caiga bien a todo el mundo, pero si no es tu caso, hay algunas que son libres de gluten. La clave es ver la información nutrimental.

3/5 3. Papas a la francesa

Siempre y cuando sean frescas, naturales y no usen aceite a base de ningún cereal, no tendrás ningún problema con disfrutarlas.

4/5 4. Helado

La mayoría del helado no tiene elementos que contengan gluten; sin embargo, hay algunos que sí. Así que como en otros casos, lo mejor será preguntar o indagar sobre sus ingredientes.

5/5 5. Palomitas

No hay ningún problema en comerlas, siempre y cuando el aceite conque se cocinaron no sea a base de algún cereal de los mencionados en el primer párrafo.

Fuente: muyinteresante.