



Guía a la compra

Curso Dulce Navidad
de Eloisa Faltoni ©

• Guía a la compra •

Comprar sin gluten

Si eres celíaca o vas a cocinar para alguien que lo es, lo más importante que debes tener en cuenta a la hora de comprar cualquier producto es fijarte en las certificaciones.

Que un producto no contenga gluten naturalmente (como el arroz, por ejemplo) no significa que sea compatible con una alimentación sin gluten ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada.

Así que **revisa siempre las etiquetas** y mira que tengan **sellos que certifique que se trata de un producto sin gluten**.

Aquí puedes ver algunos ejemplos de sellos oficiales de diferentes países:



Comprar plant-based

Así como con los productos sin gluten, cada vez es más fácil encontrar productos certificados *Vegetariano* o *Vegano*.

Esto puede ser muy útil a la hora de comprar, sobre todo si no eres muy práctica de este mundillo.

Te dejo algunos ejemplo de certificaciones vegetarianas y veganas.



Dicho esto, no todos los alimentos o productos que son vegetarianos o veganos están certificados; en este caso, te basta con leer los ingredientes para asegurarte que el producto que vas a comprar no contenga productos de origen animal.

Te dejo una breve lista de aditivos alimentarios que se pueden encontrar en diferentes productos y que **NO** son veganos, para que lo tengas en cuenta a la hora de comprar:

- E101 y E106 Riboflavina.
- E120 Cochinilla o carmín.
- E441 Gelatina.
- E542 Fosfato de huesos.
- E-631 Inosinato de sodio 5.
- E901 Cera de abejas.
- E904 Goma Laca.
- E913 Lanolina.
- E920y 921 L- Cisteína.

Consejos para elegir ingredientes

1. Lee siempre los ingredientes

Antes de comprar un producto lee siempre la etiquetas y sobre todo los ingredientes. Leer los ingredientes es fundamental ya que muchas veces se lee en las etiquetas "Sin azúcar" o "light" o "Bajo en grasas", pero no significa ni que sean productos de buena calidad ni, sobre todo, que sean saludables.

La mejor manera de asegurarnos de elegir un buen producto es escoger productos con una lista de alimentos muy corta y que todos sean alimentos reales.

Por ejemplo, a la hora de elegir un chocolate, elige mejor uno ecológico, endulzado con edulcorantes naturales y sin saborizantes, aromas o aglutinantes artificiales.

[Este chocolate](#) es un buen ejemplo.

2. Elige edulcorantes naturales

A la hora de elegir un edulcorante, por lo general, yo recomiendo elegir edulcorantes naturales y que tengan un bajo índice glucémico; mis favoritos son el azúcar de coco y el xilitol de abedul, aunque hay muchas otras opciones, como stevia o el sirope de agave.

Otras opciones de edulcorantes naturales son por ejemplo la panela y el azúcar de caña integral; si bien el índice glucémico de estos azúcares es bastante elevado.

En cada una de las recetas de este curso, encontrarás posibles sustituciones.

NOTA: La miel es un edulcorante natural, pero NO es vegana.

3. Prefiere frutos secos crudos

A la hora de elegir frutos secos, te recomiendo que escojas frutos secos crudos en lugar de tostados ya que conservan mejor sus propiedades y están menos procesados.

Si necesitaras frutos secos tostados, siempre podrás tostarlos en el horno sin problema.

4. Elige alimentos de calidad

Lo ideal siempre es elegir productos de calidad, con una lista de ingredientes muy corta, por ejemplo una leche de coco en lata cuyos ingredientes sea solo coco y agua; unos garbanzos cocidos cuyo ingredientes sean garbanzos, agua y como mucho sal; un yogur vegetal cuyos ingredientes sean leche vegetal y fermentos, como mucho algún espesante natural.

También te recomiendo que elijas productos ecológicos y de proximidad en la medida de lo posible.

5. Prioriza los alimentos reales a los productos

Siempre es mejor elegir alimentos reales en lugar de productos.

De hecho, muchos productos que se compran normalmente por comodidad se pueden hacer fácilmente en casa.

En este curso, encontrarás varios recursos extra en PDF sobre como preparar en casa varios ingredientes, como chocolate y harinas o cremas de frutos secos, por ejemplo.



*¡Feliz Navidad!
y felices fiestas*

Si quieres ver más recetas saludables para
todo el año, sígueme en redes sociales



@gatoenlacocina

Todos los derechos reservados. ELOISA FALTONI © Queda prohibida la copia,
reproducción o distribución de este material.

ELOISA FALTONI © | www.eloisafaltoni.com | 5