SIN OILLE MAGAZINE Nº 05 Junio 2017. 2,50 euros



El salto a la dieta sin gluten Algunos consejos El aceite de palma en los productos sin gluten El diagnóstico erróneo, más habitual de lo que pensamos Mayor riesgo de enfermedad de riñón





El nuevo Pane Casereccio ai semi está hecho con masa madre y tiene semillas de lino, girasol y chía. Te encantará su aspecto de pan payés tradicional donde podrás prepararte unas tostadas deliciosas.



sin glutensumario



2º ÉPOCA. Nº 05 JUNIO 2017



C/ Lanuza, 19 Bajo 28028 Madrid T: 917 130 147 - F: 917 258 059 www.celiacosmadrid.org

Presidente

Rodrigo González Sáenz Atención a socios

Dolores Ergueta Sánchez Administración y gestión

Magdalena Moreno Velázquez

Ana Zurrón Sandín

Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria

Blanca Esteban Luna Cristina López Ruíz

Investigación y Formación Juan Ignacio Serrano Vela

Roberto Espina Cerrillo

Realización:

PUBLICACIONES MCV, S.L.

Albarracín, 58 - 2º Piso Nº 18 28037 Madrid Tel.: 91 440 12 47

Directora:

Mercedes Hurtado

Redacción:

Redactor Jefe: Manel Torrejón Director de Arte: Lluís Coma Comunicación: Silvia Puerta Publicidad: Manuela Gómez

Edita:

ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN

Gráficas Aries S.A.

1136-0798 Depósito Legal: M-11398-1993

El contenido de esta publicación puede ser reproducido con la mención expresa de su procedencia. La Asociación no se hace responsable de las opiniones emitidas por sus colaboradores.

ADEMÁS: **ESPECIAL HELADOS EN EL INTERIOR**

04 Editorial

06 Reportaie Día Nacional del Celíaco

10 Deporte de élite Sílvia Serrat

El sueño americano de Sílvia

Reportaie El salto a la dieta sin gluten

Nutrición El aceite de palma en los productos sin gluten

18 Investigadores **Amado Salvador Peña**

> "El conocimiento de genes específicos contribuye a conocer a fondo enfermedades autoinmunes v

crónicas inflamatorias"

22 Reportaje Sustitución de ingredientes

24 Entrevista Blanca Esteban

"La declaración de las trazas en el etiquetado

todavía no es obligatoria"

26 Sabías Qué... El diagnóstico erróneo.

más habitual de lo que pensamos

27 Sabías Qué... Mayor riesgo de enfermedad de riñón

28 Lista de Productos Actualización de la Lista de Productos Sin Gluten 2016-2017

30 Alim. Funcional Probióticos, ¿son necesarios?

34 Noticias

40 consejos Harina de sorgo

41 Consejos ¿Ofrecen los cereales con gluten nutrientes

que debería obtener en otros alimentos?

42 Congreso XXIV Congreso de la Sociedad Española

de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

46 Establecimientos Establecimientos sin gluten

48 Recetas Burger XL / Pastel de queso cheesecake con frutos rojos

50 Avance Actividades Septiembre

Suscripción anual (4 revistas) por SÓLO 10€

(gastos de envío incluidos).

Si quieres suscribirte a la revista SIN GLUTEN

ponte en contacto con la Asociación en el número de teléfono 91 713 01 47 o a través del mail revistasingluten@celiacosmadrid.org.

La suscripción es gratuita para nuestros socios.





stimado amigo, en la editorial del número 4 hacíamos referencia al Manifiesto Unitario de las asociaciones más representativas realizado con motivo del día Nacional del Celíaco de 2016. Asimismo, revisábamos las distintas reivindicaciones, y veíamos que los avances habían sido muy escasos.

Es cierto que hay una mayor difusión en la sociedad del problema de la enfermedad celiaca y que todas las Proposiciones No de Ley que van realizando los distintos grupos políticos en Ayuntamientos y Comunidades Autónomas, nos ayudan a ser más visibles y a que la Administración se preocupe de nosotros. Pero los avances reales visibles para el celíaco o sensible son muy poquitos.

En línea con esta mayor visibilidad, hemos dado un paso adelante muy significativo desde el pasado número. El 27 de abril, el Defensor del Pueblo entregó un documento denominado "Estudio sobre LA SITUACIÓN DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA EN ESPAÑA", que fue presentado en la sede del organismo el pasado 29 de mayo.

En el desarrollo de este documento participamos las asociaciones, la industria alimentaria y las sociedades médicas. Es un estudio muy sistematizado, que recoge todas y cada una de nuestras reivindicaciones, y las desarrolla un poco más. Va a suponer un salto cualitativo en el conocimiento de nuestra problemática y en que los políticos reconozcan que no somos tratados en muchos aspectos como otros enfermos crónicos. El Defensor del Pueblo ha interpelado a todas las Comunidades Autónomas y al Gobierno Central, por lo que todos tienen que manifestarse.

Basándose en este estudio, la senadora María Concepción Palencia, del grupo parlamentario Unidos Podemos, presentó una moción que ha sido ampliada por el resto de grupos y aprobada por unanimidad.

Esta moción no tiene efectividad inmediata, ya que la mayoría de sus puntos son instar a hacer determinadas cosas a la Unión Europea, el Gobierno de España y a las Comunidades Autónomas. Pero sí nos permite a los colectivos que luchamos por los celíacos tener una base más fuerte para seguir avanzando en la consecución de nuestros objetivos.

Queremos también resaltar la nueva iniciativa que hemos realizado este año para el Día Nacional del Celíaco, a la que hemos denominado Día sin Gluten en el Cole. Hemos conseguido que 100.000 escolares comieran sin gluten el 26 de mayo y que sus profesores y monitores de comedor les explicaran el motivo por el que sus compañeros celíacos hacen una dieta diferente. El éxito ha sido total, con más de 343 colegios implicados. Agradecemos a las empresas de catering que se han brindado generosamente a participar en esta acción y a los Directores que han acogido e impulsado la iniciativa con un gran interés.

Roberto Espina Cerrillo Director Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten



Carrefour No Gluten!



Este verano vuelve a darte el capricho

Conos de vainilla o vainilla-chocolate Carrefour No Gluten, ¿con cuál te quedas?. Encuentra en www.carrefour.es/grupo-carrefour/las-marcas-carrefour el listado completo de esta marca.

Y en nuestras tiendas, más de 200 productos adicionales aptos para celíacos identificados con este picto SIN GLUTEN



Día Nacional del Celíaco



LA INICIATIVA DE
LOS COLEGIOS ES
IMPULSADA POR
LA ASOCIACIÓN
DE CELÍACOS Y
SENSIBLES AL
GLUTEN, CON LA
COLABORACIÓN
DE LA
CONSEJERÍA DE
EDUCACIÓN

I pasado sábado 27 de mayo se celebró el Día Nacional del Celíaco, una jornada conmemorativa y reivindicativa en torno a la enfermedad celíaca. Esta cita en el calendario, que tiene lugar desde hace más de 20 años, da a conocer a la sociedad los problemas y las principales reivindicaciones relacionadas con la enfermedad.

La jornada de concienciación cuenta con el impulso de todas las asociaciones de pacientes. Para reforzar el impacto de la jornada en la sociedad, nuestra Asociación puso en marcha dos grandes acciones: la campaña *Día Sin Gluten en el Cole* y la segunda edición de la *Carrera Popular Correr SinGlu10*.

La campaña llevada a cabo en los colegios supuso el principal eje de comunicación de esta jornada gracias al elevado número de centros participantes (más de 300, con cerca de 100.000 familias implicadas) y a la gran repercusión mediática que generó, quedando recogida en numerosos medios de prensa escrita y apareciendo en los principales informativos de las cadenas nacionales.

Por su parte, la carrera Correr SinGlu10 fue un evento más familiar y festivo, que congregó a más de un millar de personas que corrieron y marcharon por la enfermedad celíaca.





Día Sin Gluten en el Cole

La Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, en colaboración con la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, puso en marcha el viernes 26 de mayo la campaña *Día Sin Gluten en el Cole*. El objetivo era favorecer la integración de las personas celíacas ya desde edades muy tempranas. Por un lado, se pretendía normalizar la alimentación de las personas afectadas por esta patología. Y, por otro lado, se trataba de mostrar a la sociedad que es posible adaptar menús para que sean sin gluten, y que ello no implica grandes dificultades.

Gracias a esta iniciativa, 326 colegios y escuelas infantiles de la Comunidad de Madrid, y 17 de otras comunidades, sirvieron menú sin gluten a todos



los alumnos que ese día se quedaron en el comedor. En buena medida, fue posible gracias a la colaboración de 16 empresas de catering, encargadas del servicio de comedor en más de 200 de estos colegios.

La Asociación diseñó un cartel especial como imagen para esta campaña. Los carteles se distribuyeron a todos los centros participantes, a los que se hizo llegar también contenido audiovisual para explicar la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten a los más pequeños. Para facilitar esa exposición, se les explicó el cuento Don Gluten El Travieso.

Asimismo, se hizo llegar una carta a los directores de todos los colegios par-

UN TOTAL DE
343 COLEGIOS
Y ESCUELAS
INFANTILES
SIRVIERON MENÚ
SIN GLUTEN
A TODOS LOS
ALUMNOS QUE
ESE DÍA SE
QUEDARON AL
COMEDOR







ésta. Se les invitó a visitar la página web para conocer con más detalle "a cerca de las distintas patologías asociadas al consumo de alimentos con gluten, así como a nuestra Asociación y los numerosos servicios que presta, tanto a los pacientes como a la sociedad en general". 2ª carrera popular Correr sinGlu10 La segunda edición de la carrera popular

Correr sinGlu10 se celebró el domingo 28 de mayo en Las Rozas, a las afueras de Madrid, como colofón a la celebración del Día Nacional del Celíaco.

ticipantes, recordando el carácter di-

vulgativo de la campaña y agradecien-

do su colaboración en el desarrollo de

A las carreras de 5 km y 10 km de adultos, se sumó este año una Marcha Familiar de 2,5 kilómetros para todas las edades. Para los más pequeños, hubo carreras infantiles de varias distancias, según la edad. Los participantes recibieron la camiseta oficial de la carrera y una bolsa del corredor llena de productos sin gluten valorada en más de 15 euros.

El punto de salida y llegada estuvo ubicado en el Polideportivo de Nalvalcarbón de Las Rozas y las carreras, en las que participaron cerca de un millar de corredores, discurrieron por la Dehesa de Navalcarbón de la localidad. Los ganadores de la prueba de 10 km en ambas modalidades, masculina y femenina, fueron Abel López Urbina e Irene Martín Álvarez, y en la de 5 km Miguel del Pozo Álvarez y Diana Freire Ferrero. También hubo premio para los primeros socios en llegar a la meta, en ambas distancias y modalidades, que fueron obsequiados cada uno con un lote de productos sin gluten de Adobos Caysan valorado en 60 €. ■

LA SEGUNDA EDICIÓN DE LA CARRERA POPULAR CORRER SINGLU10 EN LAS **ROZAS** FUE EL COLOFÓN A LA CELEBRACIÓN DEL DÍA NACIONAL DEL CELÍACO



costa.es

* El 1 % de la población española es intolerante al gluten. ¿Y qué? En Costa lo sabemos y ofrecemos alimentos deliciosos, sin gluten.

27 de mayo. Feliz Día del Celíaco.





SÍLVIA SERRAT. CON DIABETES Y ENFERMEDAD CELÍACA (EC) DESDE NIÑA. ES UNA DE LAS BALONCESTISTAS ESPAÑOLAS MÁS PROMETEDORAS DE SU GENERACIÓN. EN LA PRÓXIMA TEMPORADA DEBUTARÁ EN EL EQUIPO DE LA UNIVERSIDAD DE SOUTH FLORIDA, EN LA PRIMERA DIVISIÓN FEMENINA DE ESTADOS UNIDOS.

Un diamante en bruto en la cancha

on sólo 17 años, la gerundense Sílvia Serrat se convirtió en 2016 en una de la deportistas de élite más cotizadas en el mundo del baloncesto en su rango de edad. En España, es la más cotizada, Se trataba de un diamante en bruto con muchos pretendientes, ya que deseaban ficharla unas 30 universidades de Estados Unidos (EEUU), el país con el baloncesto más competitivo del planeta. En el mundial FIBA (federación internacional de baloncesto) U17 que se celebró en España en verano de 2016, fueron varios los ojeadores y entrenadores del otro lado del Atlántico que se enamoraron del juego de esta deportista, de 1,84 metros de altura, que suele desenvolverse como escolta o alero.

Finalmente, apostó por la Universidad de South Florida porque es una gran universidad con muchas opciones de carreras, por el clima, porque está entre los 25 primeros equipos de Estados Unidos, y por el nivel de los entrenadores. Además, allí me encontraré con más jugadoras españolas".

Sílvia, que cumplió 18 años en febrero, deseaba cursar estudios universitarios al mismo tiempo que crece como deportista profesional. Un sueño que, en España, es imposible. "No puedes compaginar el baloncesto de alto nivel con la universidad. En cambio, en Estados Unidos existe la figura del student athlete. La universidad es cómplice con tu carrera como deportista de élite, te anima y te lo pone fácil".

EN LA PRÓXIMA **TEMPORADA** JUGARÁ EN EL **EQUIPO** DE LA UNIVERSIDAD DE SOUTH **FLORIDA**

En el primer año de universidad, podrá escoger las asignaturas que quiera. Será en el segundo año cuando se decante hacia unos estudios, u otros. "Lo que más me atrae es el mundo del diseño y de la arquitectura". nos explica.

Debuts en diabetes v en enfermedad celíaca

a de Sílvia Serrat es una interesante historia de éxito deportivo. Talento y esfuerzo individual, combinado con un buen trabajo en equipo. Así, la selección española finalizó en la sexta posición en el último mundial, que ganó Australia. Pero el relato de esta joven de Banyoles (Girona) resulta aún más interesante e inspiradora si se tiene en cuenta que debutó en diabetes tipo 1 con 7 años -cuando ya hacía dos años que jugaba a baloncesto-, y se le diagnosticó la enfermedad celíaca a los 8 años. De hecho, enfermedad celíaca y diabetes son dos patologías crónicas que van muchas veces de la mano.

Para ella, esas dos enfermedades no han representado ningún obstáculo. Bien al contrario, ya que Sílvia se ha convertido en una de las grandes promesas del baloncesto español.

"Debuté con la selección hace seis años, a los 12, es decir, en el primer nivel de edad existente. Desde entonces, he estado jugando de forma ininterrumpida", explica. Ya ha jugado un europeo y un mundial de selecciones, ediciones en las que el combinado español en el que competía quedó en cuarta y sexta posición, respectivamente.

"Mi hermano ya era celíaco"

El hermano mayor de Sílvia tenía la enfermedad celíaca, así que el diagnóstico no tomó a la familia por sorpresa. "En casa ya estaba acostumbrada a comer sin gluten en muchas ocasiones, una rutina que dificultó un poco el diagnóstico".

Como pasó con el debut en diabetes, la conciencia de que tenía la EC no supuso ningún drama para ella, ni para su familia. "Los médicos deportivos que me atendían me decían que una alimentación sin gluten no estaba reñida con una buena alimentación deportiva, y que algunos deportistas de élite seguían voluntariamente esa dieta a pesar de no tener la patología".



El gran riesgo de contaminación: las comidas durante los desplazamientos

"Cada dos semanas, toca avión y hotel, porque nos desplazamos a la cancha de un equipo rival. En esos casos, avisamos al hotel sobre mi necesidad de una dieta sin gluten. Además, siempre llevo conmigo pan y pasta sin gluten. Los delegados de la selección española y del club para el que juego también llevan encima esos productos, por si acaso". Cualquier precaución es poca. "Una vez llegamos al hotel, y resulta que sólo tenían arroz. Pues bien, el arroz me eleva el azúcar más tarde, y su efecto me dura más, por lo que comienzo el partido en pleno apogeo de glucosa".

LA ENFERMEDAD
CELÍACA Y
LA DIABETES
NO HAN SIDO
OBSTÁCULO
PARA UNA DE
LAS MAYORES
PROMESAS DEL
BALONCESTO
ESPAÑOL







HASTA AHORA
HA JUGADO
EN LA LIGA
FEMENINA 2 DE
BALONCESTO,
UNA
COMPETICIÓN
DE JUGADORAS
SÉNIOR QUE
VA POR SU
SEGUNDO AÑO

La disciplina alimentaria es muy importante. Y es que Sílvia también tiene diabetes tipo 1. "Habitualmente, antes de un partido como pasta y pollo a la plancha. La pasta me ayuda a llevar una buena gestión de la glucosa".

Tanto en la selección como en su club, hay otras jugadoras con la enfermedad celíaca.

Las mejores jugadoras de España, en Esplugues de Llobregat

A la espera de tomar el avión a Estados Unidos, Sílvia Serrat estudia, entrena y compite en España. Juega en la Liga Femenina 2 de baloncesto, una competición de jugadoras sénior que va por su segundo año. En esta liga participan equipos de jugadoras veteranas y equipos con jugadoras júnior, como el de Serrat, que se llama Segle XXI y que está arraigado en el centro de tecnificación deportiva Joaquim Blume, en Esplugues de Llobregat (Barcelona). "En este centro entrenan y estudian 24 chicas becadas, 12 de ellas júnior cadetes, y 12 júnior, que somos las que integramos el equipo Segle XXI. Las componentes somos jugadoras de toda España". En la residencia hay cuatro deportistas con enfermedad celíaca.

Una rutina intensiva

os despertamos a las 6,45 horas. A las 7 y pico, empezamos el entrenamiento, que finaliza a las 8.45. A las 9. desayuno. A las 9,45 horas, arrancan las clases, que se alargan, con 10 minutos de pausa, hasta las 14,25 horas, cuando llega la hora de la comida. Hacemos 20 minutos de siesta, y de 16 a 18,15 horas, hacemos otra sesión de entrenamiento. En total, casi cuatro horas de entrenamiento cada día. Y, cada dos semanas, hacemos desplazamientos por la liga". Para respetar el calendario escolar, las concentraciones de la selección tienen lugar en Navidad, Semana Santa y verano.

La diabetes: un dato anecdótico en la alta competición

Esta jugadora nunca ha escondido su diabetes. "Los entrenadores y jugadoras del equipo rival me ven con una bebida isotónica siempre a mano. Además, advierten que llevo un sensor Freestyle, con el que me hago mediciones en los tiempos muertos, y me preguntan por la muñeguera, que incorpora un sensor. Esa muñeguera ha llevado a que algunos entrenadores del equipo contrario me pregunten si soy la capitana. Los árbitros nunca me han puesto ningún problema". En la NBA, la mejor liga del planeta, son varios los jugadores con diabetes, lo que demuestra que en el deporte de élite no caben los prejuicios: un deportista con una buena gestión de la enfermedad puede jugar tan bien como el que más.



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico. Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es









POR MUCHO QUE PAREZCA UNA TAREA TITÁNICA, EL DEBUT EN UNA DIETA SIN GLUTEN VA SIENDO MÁS FÁCIL A MEDIDA QUE APRENDES LAS COSAS BÁSICAS

uando recibes el diagnóstico de la enfermedad celíaca, debes comenzar una terapia consistente en seguir una estricta dieta sin gluten. Se trata de un cambio de hábitos abrumador, nada fácil. Para que el paso a ese tipo de dieta sea ágil, te ofrecemos algunos consejos.

Obtén conocimiento

Lo más importante que debemos hacer antes de dar el paso a una dieta sin gluten, es aprender a cerca de lo que podemos y no podemos ingerir. Es obvio, pero muchas veces no se tiene tan en cuenta como se debiera.

Vas a pasar mucho tiempo leyendo las etiquetas de ingredientes a partir de ahora, por lo que es fundamental que sepas qué contiene gluten, aunque esa presencia no se comunique en el envase o en el *packaging* de forma explícita.

Muchas personas sólo piensan en el trigo como el único grano que contiene gluten. Sin embargo, la cebada y el centeno, también contienen la proteína que tanto daño hace a la salud de las personas celíacas. También hay que ir con cuidado con los productos a base de avena.

Si has recibido el diagnóstico de enfermedad celíaca, es bueno que aprendas sobre la patología. Se trata de una enfermedad seria que, si no se aborda de forma correcta, puede derivar en graves problemas de salud, como malnutrición, osteoporosis o algunas otras complicaciones.

Participa del movimiento asociativo

Hazte miembro de la Asociación. Así vas a aprender sobre la patología, sobre nutrición y sobre todos los aspectos relacionados con la enfermedad celíaca. Se trata de una enfermedad que presenta constantes novedades, tanto en el campo científico como en los lineales de los supermercados o en la restauración. Siempre van apareciendo nuevos productos, y siempre se van incorporando nuestros restaurantes a nuestras listas.

Aprende a intercambiar alimentos

Cuando se recibe el diagnóstico, muchos piensan que deberán prescindir de sus alimentos favoritos y deberán sustentarse en una dieta de arroz, maíz y verdura. Craso error. Afortunadamente, en los últimos años ha crecido mucho la oferta y la cultura alrededor de la comida sin gluten. Y ello facilita que encuentres el sustituto perfecto para aquel alimento con gluten que tanto te gustaba.

El pan y la pasta son los grandes grupos de alimentos que urge reemplazar antes. Hay muchas opciones disponibles. E incluso te puedes atrever a preparar tu propio pan o pasta fresca.

En cuanto a salsas y cereales, es muy importante la prueba-error. Es decir, ir probando productos y opciones hasta dar con el que satisfaga a tu paladar.

Vigila la avena

La avena es controvertida. Contiene gluten de forma natural, aunque en una proporción muy inferior al trigo, y también menos tóxico, por lo que no debería provocar una respuesta inflamatoria. Pero puede causar una reacción en una pequeña parte de los celíacos.

Por tanto, es mejor evitar las avenas, incluso las certificadas como sin gluten, en los dos primeros años de dieta sin gluten. Así te aseguras de restaurar del todo la integridad de tu intestino delgado, y de reducir los auto-anticuerpos en tu sangre a un nivel aceptable. Tras ese período, si deseas reintroducir la avena en tu dieta, asegúrate de que es sin gluten y hazlo poco a poco. De este modo vas a tener la

certeza de que no ha habido contaminación por parte de otros granos durante el proceso de transformación alimentaria.

No rompas nunca la dieta sin gluten

Es obvio, pero no dejaremos de resaltarlo. Por mucho que desees ese trozo de pastel, no rompas de ningún modo la dieta. Desencadenarás una respuesta autoinmune que puede ser dolorosa y hacer que no te sientas nada bien.

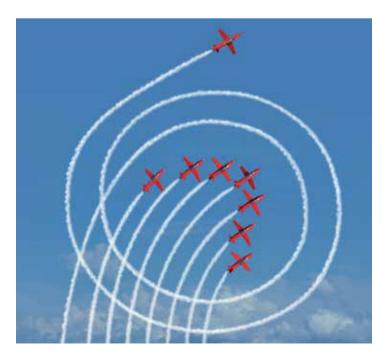
Y para acabar...

Por mucho que parezca una tarea titánica, el debut en una dieta sin gluten va siendo más fácil a medida que aprendes las cosas básicas. Los siguientes son algunos consejos para los primeros meses:

Mermelada y tostada: el pan sin gluten puede tener un sabor fuerte y amargo, por lo que la mermelada es una buena opción para darle un buen sabor. Si tuestas el pan, te acercarás a la sensación del pan de verdad.

Alforfón, en lugar de avena: los cereales a base de avena se pueden cambiar a partir de los elaborados con alforfón o trigo sarraceno. El valor nutricional sigue siendo muy alto.

CUANDO SE
RECIBE EL
DIAGNÓSTICO,
MUCHOS
PIENSAN QUE
DEBERÁN
PRESCINDIR DE
SUS ALIMENTOS
FAVORITOS
Y DEBERÁN
SUSTENTARSE
EN UNA DIETA
DE ARROZ, MAÍZ
Y VERDURA:
CRASO ERROR







Blanca Esteban

El aceite de palma en los productos sin gluten

SE TRATA DE UN INGREDIENTE MUY COMÚN EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS. ESTO ES IMPORTANTE, YA QUE, EN ALIMENTOS NATURALES, INO HAY PROBLEMA!.

El aceite de palma últimamente está en boca de todos y se ha convertido en uno de los ingredientes más temidos. Los últimos artículos lanzados por los medios de comunicación alertan sobre el incremento del riesgo de padecer diversos trastornos, en especial en relación con la enfermedad cardiovascular y la obesidad, a los que se asocia su consumo.

Por Blanca Esteban Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria

Del fruto de la especie Elaeis guineensis proceden el aceite de palma y sus derivados. Se le conoce como palma africana, ya que procede del continente africano, aunque se introdujo en el suroeste asiático a principios del siglo XX y ya se planta en América del Sur.

¿Dónde se encuentra?

En una gran variedad de platos preparados, snacks, bollería, galletas, helados, salsas, pizzas, chocolates, productos de confitería, etc. Pero también se emplea en la industria cosmética, utilizándose para elaborar jabones, cremas o, incluso, pasta de dientes.

¿Y por qué es tan utilizado?

Es una grasa muy apreciada por la industria alimentaria por varios motivos. El principal es que es muy barato comparado con otros aceites. Además tiene un sabor neutro y permite que el producto se mantenga solido a temperatura ambiente, que lo hace ideal para los productos de confitería, bombones, coberturas de chocolate, etc.

¿A qué se debe su mala prensa?

l aceite de palma es un aceite vegetal, rico en grasas saturadas, fundamentalmente ácido palmítico. Pero lo más preocupante es que para su empleo en la industria, el aceite se somete a un proceso de refinado en el que se producen ciertas sustancias. La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) ha publicado recientemente un informe en el que advierte sobre la excesiva exposición de los consumidores ante estos compuestos.

ES UNA
GRASA MUY
APRECIADA POR
LA INDUSTRIA
ALIMENTARIA
POR VARIOS
MOTIVOS,
ENTRE LOS QUE
DESTACA SU
BAJO PRECIO



¿Cómo identificarlo en las etiquetas de los productos procesados?

Debemos tener cuidado, ya que aunque el Reglamento Europeo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor № 1169/2011 obliga a detallar el origen de las grasas desde diciembre del 2014, algunos fabricantes hacen que pase desapercibido en las etiquetas de los productos, utilizando los siguientes términos: aceite de palmiste, estearina de palma, manteca de palma o haciendo uso del nombre científico de la especie (Elaeis guineensis).

Hasta entonces, los consumidores no éramos conscientes de su gran uso, ya que en las etiquetas de los productos quedaba oculto bajo la denominación genérica de "aceites vegetales".

¿Y que pasa con los productos especiales sin gluten?

En este caso, ocurre exactamente lo mismo que con los productos procesados con gluten. Lo podemos encontrar sobre todo en bollería, galletas y snacks sin



gluten. Estos productos, al igual que sus homólogos con gluten, suelen ser ricos en hidratos de carbono refinados, grasas saturadas, azucares y sal....

Conclusión

a utilización masiva de este aceite en la industria alimentaria no es algo nuevo. Llevamos años consumiéndolo. Los celíacos tienen el mismo riesgo derivado de su consumo que cualquier consumidor, por lo que debemos ser consumidores bien educados y acostumbrarnos a leer el etiquetado de los productos procesados que compramos. La base de nuestra alimentación deben ser los ALIMEN-TOS FRESCOS: verduras, hortalizas, legumbres, pescados y carnes no procesadas, etc. ■

LO MÁS **PREOCUPANTE ES QUE PARA** SU EMPLEO EN LA INDUSTRIA. **EL ACEITE SE SOMETE A UN PROCESO DE** REFINADO **EN EL QUE SE** PRODUCEN CIERTAS SUSTANCIAS

NATURALMENTE BUENO



Consiga rebozados crujientes, sabrosos y con menos aceite



MODO DE EMPLEO

PECHUGA DE POLLO CRUIIENTE

Recubrir directamente con **Crunchy Crumbs** y freir.

CARNE, PESCADO Y **VERDURAS CRUJIENTES**

Cubrir con huevo, luego con **Crunchy Crumbs** y freir.

Espesante instantáneo para caldos, sopas, cremas, purés, albóndigas, bechamel y rebozados



MODO DE EMPLEO

Espesante: Añadir a la salsa o caldo caliente hasta conseguir el punto de espesor deseado.

Purés: Mezclar con salsas o caldos hasta conseguir el espesor deseado y dejar reposar unos minutos.

Rellenos: Mezclar con carne, huevo, sal y especias al gusto.

Bechamel: Calentar leche, mantequilla, sal y especial al gusto, añadir **In&Out** y dejar reposar.

Croquetas: Puede hacerlas con la bechamel, añadiendo otros ingredientes, como cebolla frita, carne picada frita, beicon frito en trocitos, etc.

Rebozados: Cubrir el producto a rebozar y freir (con el pollo no se necesita huevo).

"El conocimiento de **genes específicos** contribuye a conocer a fondo

enfermedades autoinmunes

y crónicas inflamatorias"



Amado Salvador Peña

ENTREVISTA A **AMADO SALVADOR PEÑA**, CATEDRÁTICO EMÉRITO DE INMUNOLOGÍA GASTROINTESTINAL Y CONSULTOR HONORARIO DEL GRUPO DE INMUNOGENÉTICA DEL CENTRO MÉDICO DE LA VRIJE UNIVERSITEIT DE ÁMSTERDAM.

El grupo holandés-hispano del profesor Servaas A. Morré, sucesor del doctor Peña en el laboratorio de inmunogenética, investiga un nuevo método de análisis de los genes HLA-DQ. Se trata de un sistema más rápido, económico y fiable que los actuales. Los genes HLA-DQ son la base de la predisposición genética a la enfermedad celíaca.

Por Manel Torrejón

mado Salvador Peña es un catedrático de inmunología gastrointestinal salvadoreño que ha realizado buena parte de su carrera en Holanda, un país precursor en la investigación sobre la enfermedad celíaca (EC). Es uno de los pioneros en el estudio sobre la relación entre genes y patología celíaca. El grupo de trabajo que lideró en Ámsterdam, al que sigue

ligado como consultor, investiga una metodología de análisis de la predisposición genética a desarrollar la enfermedad. En esta entrevista nos cuenta algunas claves de los vínculos entre los genes y la respuesta inmunológica que causa la EC, y nos habla a cerca del potencial de la inmunogenética.

Usted es uno de los pioneros de la inmunogenética aplicada al estudio de la enfermedad celíaca. Es decir, viene estudiando desde hace largo tiempo los genes que regulan respuestas inmunes.

En 1992 fundé junto a otros investigadores un grupo de inmunogenética en Holanda, que encabecé durante varios años y al que, tras mi jubilación, ayudo desde mi papel de consultor [la página web de este grupo es accesible en inglés en www.inmunogenetics.nl]. Antes me había especializado en inmunología en la Universidad de Leiden y en el NIH de Bethesta, en Estados Unidos. Allí comencé a estudiar a fondo la relación entre genética e inmunología.

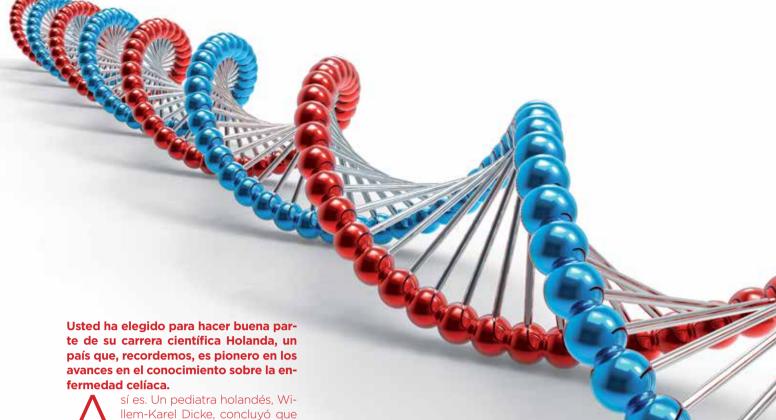
¿Cuándo empieza su relación con la enfermedad celíaca?

Ya en mi tesis que preparé en Oxford dediqué un capítulo a la enfermedad celíaca.

PERFIL

Amado Salvador Peña es catedrático emérito de Inmunología Gastrointestinal en el centro médico de la Vrije Universiteit Amsterdam (VUmc). Allí fundó en 1992 el laboratorio de Inmunogenética, que también dirigió. En la VUmc ha desarrollado buena parte de su carrera profesional, tras 20 años en especialidades del aparato digestivo del centro médico de Leiden, en Holanda.

El doctor Peña se licenció en Medicina en la Universidad Complutense de Madrid. La especialidad en Medicina Interna la obtuvo en el Hospital La Princesa de Madrid, con el doctor José María Pajares. Se doctoró en Medicina en la Universidad de Oxford (Reino Unido). Asimismo, se especializó en Gastroenterología en Oxford (Reino Unido) y en Leiden (Holanda). La especialización en Inmunología la realizó en Leiden con el profesor Jon J. van Rood y en los Institutos de Salud Pública (NIH) de Bethesda (Estados Unidos), con el doctor Warren Strober.



el trigo desencadenaba la patología. Y es que, durante la Segunda Guerra Mundial, cuando se cortó el suministro de pan, entre otros alimentos. la salud de muchos niños holandeses mejoró. En Holanda, colaboré con el grupo de Inmuno-hematología del profesor van Rood, el padre de la inmunogenética en ese país. El equipo de inmunogenética que pusimos en marcha en 1992 ha contribuido a conocer mucho mejor varias enfermedades crónicas, como la enfermedad celíaca. Descubrimos la relación entre las moléculas HLA-DW3, ahora conocidas como HLA-DR3, y la enfermedad celíaca. En 1976 publicamos un influyente artículo sobre este hallazgo en la revista científica Lancet.

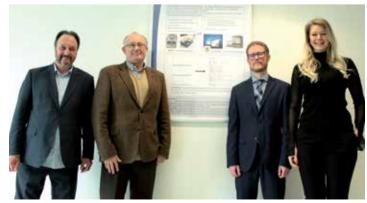
¿Sólo ahora comprendemos el alcance de la relación entre genes e inmunología? ¿Entre nuestro 'DNI' genético y las respuestas que da el cuerpo a amenazas reales o, como es el caso de la enfermedad celíaca, percibidas?

En los últimos 50 años hemos aprendido mucho sobre la relación entre genética e inmunología. Primero entre el gen HLA-DR3 y la enfermedad celíaca. Y, más tarde, entre el HLA-DQ2 y la enfermedad celíaca. Se trata de un grupo de genes que contribuyen a modular las respuestas inmune e inflamatoria. Estos genes posiblemente estén involucrados en respuestas a virus, además de contribuir a la reacción patológica al gluten de los ce-

reales del trigo, cebada, centeno y avena. En un estudio experimental reciente de Chicago en ratones, se ha sugerido que los genes HLA-DQ que se expresan en la superficie de las células presentadoras de antígenos del intestino, confunden el virus con el gluten. Y la respuesta inmune es mal dirigida contra el gluten y contra el propio intestino.

En la etnia caucásica o europea, estas estructuras que reconocen estos elementos del trigo están presentes en el 30%-40% de la población. Ahora bien, sólo un 1% de la población acaba desarrollando la enfermedad celíaca (EC). ¿Qué ocurre en este 1%? Pues que el intestino, por motivos todavía por dilucidar, pierde la tolerancia y considera algunos péptidos como tóxicos.

"LO MÁS SOBRESA-LIENTE DE LA **ENFERMEDAD** CELÍACA ES QUE LA **EXPRESIÓN DE LOS GENES** HLA-DQ2 Y HLA-DQ8 **PERMITEN RECONOCER DE FORMA ESPECÍFICA PÉPTIDOS** TÓXICOS RESPONSABLES **DE LA RESPUESTA** INFLAMATORIA"



De Izquierda a derecha, Bart Crusius, Servaas Morré, Roel Heijmans y June van der Werf.



"LA ENFERMEDAD
CELÍACA OFRECE
UN MODELO
PARA ESTUDIAR
EL VALOR DE LA
GENÉTICA EN LOS
MECANISMOS
DE PÉRDIDA DE
TOLERANCIA
AL GLUTEN Y
FACILITAR ASÍ EL
DIAGNÓSTICO"



¿Qué nuevas ventanas nos abre el conocimiento sobre la genética de la EC?

pesar de la frecuencia de la enfermedad celíaca en los caucásicos [personas blancas] y sus descendientes, no se justifica hacer un rastreo de la población. En cambio, se trata de buscar activamente la celiaquía en grupos de riesgo, como familiares de primer grado de pacientes con la enfermedad o pacientes con la enfermedades autoinmunes como la diabetes tipo 1 y enfermedades tiroideas.

En 2007 publicamos un estudio en los *Annals of Internal Medicine*. Con más de 400 pacientes, se realizaron tests genéticos (HLA-DQ), serológicos (anticuerpos antiendomisio y transglutaminasa) y biopsias intestinales a través de endoscopia. Entonces se demostró que la ausencia de HLA-DQ2 y/o HLA-DQ8 excluía la enfermedad, algo que estudios posteriores han confirmado.

Sin embargo, el test genético no ha logrado tener el mismo valor que los tests serológicos en el diagnóstico. Aunque estos test son complementarios y necesarios para el diagnóstico, incluso en determinadas circunstancias la combinación del test de HLA-DQ y los test específivos serológicos permiten evitar la biopsia intestinal. Si bien recientemente la FDA de Estados Unidos [el equivalente en España al ministerio de Sanidad] ha aceptado los tests genéticos de la empresa biotech 23andMe para 10 enfermedades, entre las que se cuentan el Parkinson, el Alzheimer y la enfermedad celíaca. Estos tests permiten saber si tenemos o no una predisposición genética a esas patologías.

A diferencia de la compañía que menciona, ¿el test que su equipo holandés persigue es específico de la enfermedad celíaca?

Ya existen muchos tests genéticos para estudiar específicamente los elementos genéticos de riesgo que predisponen a la enfermedad celíaca. Los menos específicos son baratos, y los mejores, son engorrosos y caros. Por tanto, hay necesidad de tener un test que dé información rápida y, si es posible, online, que permita al no especialista de inmunología, o sea, al generalista, obtener la información necesaria para determinar la predisposición genética de la enferme-

dad celíaca. La frecuencia de la enfermedad justifica el esfuerzo.

El test de 23andMe se basa en la identificación de la presencia de un marcador genético muy cerca o en vinculación con HLA-DQ. Sin embargo, el test CeliaScan del grupo de inmunogenética de la Vrije Universiteit de Ámsterdam, es exclusivo para la enfermedad celíaca, toma en consideración muchos más factores y es mucho más rápido y fiable.

Hay tests genéticos disponibles, pero además de ser costosos, dependen mucho de la experiencia del investigador. Los que simplemente detectan la presencia de HLA-DQ2 y/o HLA-DQ8, no son suficientemente específicos. El nuevo test CeliaScan es rápido (1,5 horas de ensayo, incluyendo análisis e informes) y tiene una sensibilidad y especificidad del 100% en su capacidad de distinguir HLA-DQ2.2 de HLA-DQ2.5.

Dispone además de una herramienta de análisis online totalmente automatizada, por lo que no se necesita interpretación humana de los datos.

Esperamos que estos avances de la biología molecular contribuirán a facilitar el diagnóstico de la enfermedad celíaca con mayor precisión. Por supuesto, hay que validar el test en diferentes poblaciones para determinar los riesgos específicos con esta nueva tecnología. Esperamos que, en colaboración con el doctor José Antonio Garrote, este método holandés CeliaScan permita hacer un estudio poblacional y pueda ser introducido en España.

En familias con un paciente celíaco, la ausencia de estos indicios específicos evita la necesidad del seguimiento anual con tests serológicos, por ejemplo.

El inicio de los estudios de marcadores genéticos fue muy lento al principio, como se ha visto con el ejemplo de nuestros estudios desde 1976 hasta el 2007. Es de esperar que el rápido avance de las técnicas de biología molecular y de softwares adecuados, contribuya al desarrollo de la medicina personalizada, como en el caso de la enfermedad celíaca, y sean de utilidad a los generalistas responsables de mejorar el diagnóstico de esta enfermedad relativamente frecuente.

RESTAURANTE AS DE BASTOS 100% SIN GLUTEN







C/ Doctor Bastos 9, Majadahonda - Madrid RESERVAS: 91 634 22 56 - 91 638 25 14







C/ Castilla 62, Madrid RESERVAS: 91 795 78 55

Toda la carta es apta para celiacos Celebración de eventos















Ideas para no maltratar la receta

REEMPLAZAR EL INGREDIENTE DE UN PLATO TIENE SUS RIESGOS. DAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE LO HAGAS CON ÉXITO.

n términos generales, cambiar ingredientes de una receta es una mala idea. Sobre todo, si se trata de una receta que nunca habías abordado antes. Pero, ¿qué pasa en el caso de seguir una dieta sin gluten? ¿O qué pasa si, a medio camino de la elaboración del plato, nos quedamos sin leche, vino o limones?

Abrir una botella para sólo dos cucharadas de vino blanco

La receta exige una cantidad muy pequeña de vino blanco, y no nos apetece estrenar una botella. Muchas veces, podemos dar con la solución de la siguiente manera: pongamos a hervir en una sartén unos 200 gramos de azúcar granulado blanco, una vasito de agua (15 mililitros) y una cucharada de zumo de limón. Una vez hierva, saquemos el sirope natural que hemos elaborado del fuego, dejémoslo enfriar, y guardémoslo en la nevera hasta que sea necesario.

¿Se pueden intercambiar las harinas de frutos secos?

De forma general, la mayoría de harinas son intercambiables siempre que sean sin gluten. En todo caso, hay que tener dos cosas en cuenta. Primero, que es recomendable emplear la harina blanqueada. En segundo lugar, cada fruto seco tiene un sabor único, y exhibe diferencias en cuanto a contenido en aceite y grasas. Por esta razón, según el fruto seco con el que se haya elaborado la harina elegida, el resultado final de la receta puede variar, y mucho.

¿Puedo reemplazar la leche por bebidas vegetales en las recetas de repostería?

Sí, si son sin gluten. Si prescindimos de la leche, habrá diferencias en cuanto a sabor y contenido en grasas. El contenido en grasas de las bebidas vegetales tiende a ser mucho más bajo que el que se da en la leche. La bebida de soja es propensa a cuajarse si se calienta muy rápido, y algunas se endulzan con cebada, un cereal que lleva gluten. Por ello, hay que estar alerta.

Otra cosa: podemos utilizar la misma cantidad de bebida vegetal que de leche en las recetas.

¿Puedo utilizar suero de leche en polvo en lugar del suero líquido?

Sí, así es. Pero es mejor rehidratar el suero de leche en polvo con agua antes de darle uso. El ratio que se suele seguir es de una parte de suero en polvo por cuatro partes de agua.

¿Puedo poner aceite de coco en lugar de mantequilla?

Sí

Cuando una salsa exige una harina normal, ¿cuál es la mejor forma de sustituir la harina?

Podemos usar una mezcla de tres partes de maicena, y una parte de almidón de patata o tapioca.

¿Puedo usar ajo en polvo en vez de ajo fresco en una pieza?

Sí, pero no demasiado. Evitemos emplear sal de ajo debido al contenido en sodio. Si hace falta poner sal de ajo, mejor sazonar al final de la elaboración del plato, justo minutos antes de servir. Y es que el sodio



EN LA DIETA
SIN GLUTEN, EL
INTERCAMBIO
DE
INGREDIENTES
SUELE SER
NORMAL

de la sal de ajo que se utiliza en las primeras fases del proceso de cocinado, tiende a ser más intenso a medida que el producto pierde humedad.

¿Es el zumo de limón embotellado un buen sustituto del limón fresco?

Sí.

Cuando una receta exija cerveza, ¿qué puedo usar en su lugar, a parte de cerveza sin gluten?

Normalmente, la cerveza se incorpora por su sabor y por su contenido carbonatado, más que por el contenido de alcohol en sí. Se puede utilizar otra bebida carbonatada, desde agua seltzer hasta cualquier bebida de soda carbonatada que no sea *diet*.











"La declaración de las **trazas** en el **etiquetado** todavía no es obligatoria"

ENTREVISTA A **BLANCA ESTEBAN**, RESPONSABLE DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA ASOCIACIÓN

Blanca Esteban es responsable de Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria de la Asociación. Es licenciada en Ciencias Químicas, postgrado en Nutrición, Dietética y Dietoterapia, experta en Tecnología de los Alimentos, y técnica en Control de Calidad.

lanca Esteban se incorporó hace 14 años a la Asociación para impulsar el área de Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria. Desde su posición, ha contribuido a que supermercados, obradores y restaurantes ofrezcan alternativas seguras para las personas que deben seguir una dieta sin gluten por motivos de salud. Buena parte de esa labor, que siempre está en marcha, consiste en formar y concienciar al propio paciente, para que haga valer sus derechos y necesidades, tanto en los lineales del súper como en la mesa del restaurante.

¿Desde cuándo analizáis el etiquetado de los productos que encontramos en el supermercado?

Hace más de 30 años que empezamos con esta tarea. Todos los años hacemos un control analítico de los productos alimenticios. Hay productos que analizamos año tras año, como por ejemplo tomate frito, especias, preparados de cacao, harinas de maíz, papillas infantiles, etc. Y otros que, extraídos de nuestros listados, elegimos de forma aleatoria para contrastarlos y confirmar que son seguros para las personas con la enfermedad celíaca. Asimismo, analizamos productos nuevos que van apareciendo en el mercado. Y también escogemos productos que pueden ser confusos, por el etiquetado o composición, como por ejemplo aquéllos que empiezan a incorporar avena.

Realizáis un análisis anual. Pero, ¿vais estudiando productos a lo largo del año?

Realizamos una recogida anual, que ha llegado a ser de más de 300 productos. Ahora son menos porque, afortunadamente, el etiquetado va mejorando. Asimismo, vamos recogiendo muestras de productos o categorías específicas. Hace un tiempo hicimos una campaña con productos ecológicos etiquetados sin gluten, en los que detectamos problemas de contaminación que fueron subsanados.

Los análisis anuales son, por tanto, un termómetro de la mejora del etiquetado. ¿No es así?

Si, así es. Cuando comenzamos, las papillas infantiles contenían mucho gluten, porque los fabricantes compartían líneas de producción. A través del diálogo con la Consejería de Sanidad, logramos que las etiquetadas sin gluten, realmente lo fueran.

¿Asignaturas pendientes?

I Reglamento Europeo de información alimentaria facilitada al consumidor número 1169/2011, obliga a los fabricantes a declarar el gluten si lo añaden de forma intencionada en un producto, al ser uno de los 14 alérgenos cuya declaración es obligatoria. Sin embargo, la declaración de las trazas no es obligatoria. Pongamos, por ejemplo, un aperitivo de maíz que parte de ingredientes que no contienen gluten pero que comparte líneas de producción y de embalaje con productos con gluten. La declaración de las trazas es voluntaria. Se trata de un ámbito difícil de legislar, porque las trazas suelen ser algo accidental.

Nos podemos encontrar con empresas que no quieren realizar ningún tipo de control interno de sus procesos y que se limitan a decir que sus productos pueden contener trazas de gluten, huevo, leche, frutos secos, etc. No se dan cuenta de que por un mal control, lo que están haciendo es limitar muchísimo sus ventas. También existen empresas que hacen todo lo contrario. Así, elaboran productos que según el listado de ingredientes no contienen gluten. Pero, al realizar un control analítico, se detecta una presencia accidental de la proteína.

Ahora es mucho más fácil detectar la contaminación por gluten. Se ponen denuncias y, si hace falta, se retiran lotes.



LA NORMATIVA DE ETIQUETADO NO OBLIGA A DECLARAR LAS TRAZAS. ES VOLUNTARIO. SE TRATA DE UN ÁMBITO SOBRE EL QUE ES DIFÍCIL LEGISLAR, PORQUE LAS TRAZAS SUELEN SER ALGO ACCIDENTAL

¿Qué error más habitual comete la persona con la enfermedad celíaca frente al lineal de un súper?

Es cierto que el etiquetado ha mejorado mucho, pero muchos recién diagnosticados se piensan que seguir una dieta sin gluten consiste simplemente en ir al supermercado y comprar productos etiquetados sin gluten. En lugar de seguir una alimentación variada, con muchos alimentos frescos que carezcan de forma natural de la proteína, abusan de productos procesados sin gluten que, recordemos, pueden tener gluten hasta 20 ppm. Pues bien, por acumulación, acaban ingiriendo gluten, y recaen. En el servicio de dietética de la Asociación les explicamos que comer sin gluten consiste en comer de la forma más natural posible, evitando en la medida de lo posible los productos procesados, ya que siempre tienen un riesgo. iHay que volver a comprar en el mercado!

¿Qué esfuerzos se han hecho para ayudar a la restauración a ofrecer platos sin gluten con garantías?

Cuando me incorporé hace 14 años, sólo había dos restaurantes con opciones sin gluten en Madrid, ambos propiedad de personas con familiares celíacos. En la actualidad, hay más de 400. Siempre tuvimos claro que debíamos tener celíacos bien informados para que trasladasen ese conocimiento a los restaurantes y al resto de la sociedad. Esa dinámica creó un círculo virtuoso: cada vez más restaurantes nos pedían información, en buena parte porque las personas celíacas estaban haciendo valer la necesidad de seguir una dieta sin gluten. También es cierto que durante los últimos años ha habido más diagnósticos.

En 2009 creamos un Acuerdo de Colaboración para restaurantes y hoteles. Desde entonces, nos reunimos con los establecimientos, y estudiamos sus cartas, las fichas técnicas de sus ingredientes, sus platos, su cocina y sus peculiaridades. Hay establecimientos en los que es difícil ofrecer opciones sin gluten, pese a la buena voluntad de los propietarios. Por ejemplo, en pizzerías en las que la harina está por todas partes. O pensemos en un restaurante con una cocina muy pequeña, en la que siempre se esté rebozando.

¿Cómo es la formación al restaurante?

Damos formación presencial a todo el personal. Trasladamos qué significa ser celíaco, cómo manipular los alimentos y evitar

la contaminación cruzada dirigiéndonos a todos: responsables de compras, cocineros, personal de sala o, incluso, la persona que se encarga de las reservas, ya que todos son susceptibles de cometer un error. Asimismo, cada año hacemos jornadas de reciclaje y formamos continuamente al personal que van contratando.

¿Qué falta por conseguir en el ámbito de la restauración?

or supuesto, que cada vez más restaurantes ofrezcan opciones sin gluten, pero con seguridad, no de cualquier forma y sólo para ganar clientes. Otro objetivo que perseguimos es que el personal de los restaurantes que ofrecen opciones sin gluten, realmente este preparado. No buscamos que se limiten a ofrecer pizzas, hamburguesas o pasta sin gluten. También tienen que estar preparados para elaborar una ensalada y un filete a la plancha con garantías. Hay restaurantes que sólo son capaces de ofrecer productos sin gluten de quinta gama, es decir, aquéllos para cuyo consumo sólo necesitan una mínima preparación o un calentamiento previo, en microondas u horno convencional. Y, claro, los celíacos se quejan. Debemos seguir concienciando y formando. No puede ser que llames a reservas y te digan que si eres celíaco no hay problema, porque tienen pan y cerveza sin gluten. Pero, ¿saben cómo evitar la contaminación cruzada en la cocina?

¿La normativa en el ámbito de la restauración es satisfactoria?

Desde finales de 2014, los restaurantes tienen la obligación de ofrecer información sobre los alérgenos que están presentes en los platos que ofrecen a los clientes que lo demanden. No obstante, el que un plato no contenga gluten como ingrediente no implica que el celíaco lo pueda tomar, ya que en cocina deben de tener una serie de cuidados para evitar la contaminación. Por ello, el celíaco siempre debe avisar al personal que le atiende y preguntar si realmente se lo pueden preparar sin gluten.



El diagnóstico erróneo,

más habitual de lo que pensamos

n estudio apunta que muchos de los pacientes con un diagnóstico de enfermedad celíaca (EC) acaban sabiendo que el diagnóstico es erróneo al hacer un seguimiento de su patología en un hospital. Al cabo de unos meses, se prueba que algunos de los criterios para el diagnóstico no se cumplen. A esa conclusión llega un estudio italiano. La conclusión que destacamos tiene algo de paradójico, ya que por otro lado también es cierto que son muchísimas las personas que tienen la patología y que lo desconocen.

Un diagnóstico confirmado en el 60% de los casos

El estudio prestó atención a 107 pacientes adultos con un diagnóstico previo de EC, que fueron enviados al hospital universitario de la Universidad Católica del Sagrado Corazón de Roma. De esos 107 pacientes, un total de 55, el 51%, acabaron sabiendo que su diagnóstico tenía fallos.

El grupo de pacientes con un diagnóstico erróneo estaba compuesto por 39 que habían sido diagnosticados inicialmente por un médico, y por 16 que se habían auto-diagnosticado "tras el consejo de un amigo o tras haber buscado información en internet". Los investigadores rechazaron los mencionados diagnósticos previos si no se aportaban tanto los resultados del test sanguíneo como los de la biopsia. Asimismo, también los rechazaron si el informe de la biopsia era poco claro y si el test no mostraba predisposición a la enfermedad celíaca.

Estos 55 pacientes con deficiencias en su diagnóstico fueron evaluados durante un período de entre tres y seis meses, durante los que siguieron una dieta sin gluten. Al cabo de ese tiempo, les hicieron tests y biopsía. Y fue en ese momento cuando 12 de esos 55 casos fueron confirmados, y 43 demostraron ser totalmente falsos.

De este modo, de los 107 pacientes del estudio, el diagnóstico se confirmó en sólo 64 (60%).

Estudio de pacientes sin diagnóstico previo

El estudio también tuvo en consideración 91 pacientes sin un diagnóstico previo que se derivaron a un *screening* de diagnóstico de la EC. Un total de 58, el 64%, recibieron el diagnóstico de la patología. Es un porcentaje superior al 60% de los que llegaron al hospital con un diagnóstico previo.

Desconocimiento

Este estudio italiano, que se refiere a un grupo de pacientes muy particular, dirige los focos hacia un problema general: muchos médicos y pacientes desconocen los criterios de diagnóstico de la enfermedad celíaca. Los autores reclaman que los profesionales sigan las guías médicas para evitar los errores de diagnóstico.



ALIADA

te Inglés, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR CRESTAS LA GALETA, S.A.

Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla

- Helado de nata, bloque 1 l
- Helado de vainilla, tarrina 1 l

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado 3 gustos (vainilla,chocolate y nata), bloque 11
- Helado de chocolate, tarrina 1 l
- Helado de fresa, tarrina 1 l
- Helado de nata y fresa en bloque, 1 l
- Helado de turrón, bloque 1 l
- Helado sorbete de limón, tarrina 1 l

ALIMERKA Alimerka, S.A.)

HELADOS

Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla

■ Helado vainilla, tarrina 1

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado bombón almendrado, 4 x 120 ml
- Helado bombón chocolate negro. 4 x 120 ml
- Helado bombón clásico. 4 x 120 ml
- Helado mini bombón surtido, 8 x 50 ml
- Helado tarrina sorbete de limón, 11
- Helado tarrina stracciatella. 900 ml

ALIPENDE

norramas, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados. etc.

- Helado bombón crocanti, 6 u
- Helado bombón nata, 6 u
- Helado mini bombón, 8 u
- Helado mini bombón almendrado. 8 u
- Helado mini bombón s/azúcar. 8 u
- Helado mini super bombón chocolate. 8 u
- Helado premium dulce de leche, 500 ml ■ Helado premium vainilla c/nueces de
- macadamia, 500 ml
- Helado super bombón 3 chocolates, 3 u
- Helado super bombón almendrado, 3 u ■ Helado super bombón almendrado
- s/azúcares. 3 u
- Helado super bombón blanco, 3 u
- Helado super bombón clásico, 3 u
- Polos limón + naranja, 10 u
- Tarrina chocolate con trozos, 900 ml
- Tarrina frutos del bosque, 900 ml ■ Tarrina leche merengada, 900 ml
- Tarrina nata c/nueces, 900 ml
- Tarrina sorbete limón, 1 l
- Tarrina stracciatella, 900 ml ■ Tarrina tiramisú, 900 ml
- Tarrina turrón, 900 ml

ALTEZA

Desarrollo de Marcas, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón almendrado s/azúcar añadido, 3 x 110 ml
- Helado de turrón suprema, 303 g
- Helado de vainilla y nueces de macadamia
- Helado tipo drácula, 10 u
- Sorbete Happy up, 8 u

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA.

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

 Helado sorbete happy up, 8 x 115 ml
 FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Barra de turrón, 535 g
- Barra nata/fresa, 504 g
- Bombón clásico nata/chocolate. 10 x 50 g
- Bombón vainilla/chocolate almendra, 10 x 51 g
- Helado chococrocanti vainilla + relleno al cacao, 6 u
- Sorbete c/limón v narania. 10 u
- Sorbete de limón, 645 g
- Tarrina vainilla/caramelo, 458 g
- Tarta al whisky, 535 g
- Tarta nata/chocolate, 525 g

BIOTRAP

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado Vegetal bio de almendras, 500 ml y 2,5 I
- Helado Vegetal bio de avellanas, 500 ml
- Helado Vegetal bio de café, 500 ml v 2,5 l
- Helado Vegetal bio de chocolate, 500 ml y 2.5 l
- Helado Vegetal bio de leche merengada, 500 ml y 2,5 l
- Helado Vegetal bio de pistachos, 500 ml v 2.5 l
- Helado Vegetal bio de trufas, 500 ml y 2,5 l
- Helado Vegetal bio de vainilla, 500 ml y 2,5 l
- Sorbete bio de arándanos, 500 ml y 2,5 l
- Sorbete bio de coco, 500 ml y 2,5 l Sorbete bio de frambuesa, 500 ml y 2,5 l
- Sorbete bio de fresa, 500 ml y 2,5 l
- Sorbete bio de limón, 500 ml y 2,5 l
- Sorbete bio de mandarina, 500 ml y 2,5 l ■ Sorbete bio de mango, 500 ml y 2,5 l
- Sorbete bio de manzana, 500 ml y 2,5 l
- Sorbete bio de plátano, 500 ml y 2,5 l

BOFROST

S.A.U.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

Corte de helado 3 sabores, 548 q

CALATAYUD

Grupo Kalise Menorquina, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Vaso almendra, 1 l
- Vaso almendra s/azúcar. 1 l
- Vaso avellana. 1 l
- Vaso avellana s/azúcar, 1 l
- Vaso chocolate, 1 l
- Vaso fresa. 11
- Vaso stracciatella, 1 l Vaso vainilla 11
- Vaso vainilla y chocolate, 1 l

CARREFOUR NO GLUTEN Carrefour, S.A.)

HELADOS

Carrefour No Gluten!

FABRICADO POR: ROLLAND, S.A.S.

Helados con chocolate, rellenos, granizados.

- Conos sabor vainilla s/gluten, 6 u
- Conos sabor vainilla y chocolate s/gluten, 6 u

CARTE D'OR

Jnilever España, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Carte D'Or banana, 5.5 I.
- Carte D'Or nata, 5,5 l
- Carte D'Or pint sorbete de limón, 450 ml
- Carte D'Or pint vainilla, 450 ml
- Carte D'Or stracciatella, 900 ml

CASTY

Casty, S.A.)

HELADOS Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bomboncitos helados, 10 x 10 ml
- Bombón crocanti, 90 ml y 6 x 83 ml
- Bombón nata, 87 ml, 3 x 80 ml y 6 x 80 ml
- Casty limón, 80 ml
- Casty naranja, 80 ml
- Casty rex, 100 ml
- Casty saurio, 100 ml
- Cono vainilla chocolate s/gluten, 4 x 125 ml
- Copa nata fresa, 130 ml
- Copa nata, nueces y miel, 180 ml
- Copa sorbete limón, 130 ml Copa turrón, 130 ml
- Copa vainilla chocolate, 130 ml
- Crema catalana, 150 ml ■ Deyogur natural, 500 ml
- Devogur natural confitura fresa, 500 ml
- Fly-up cola, 115 ml
- Fly-up lima+fresa, (3+3) x 115 ml
- Fly-up sorbete de fresa, 115 ml
- Fly-up sorbete de lima-limón, 115 ml
- Granel chocolate blanco, 4,75 l
- Granel chocolate con trozos, 4,75 l Granel chocolate tradición, 4,75 l
- Granel crema catalana, 4.75 l
- Granel fresa tradición, 4,75 l
- Granel leche merengada tradición, 4,75 l
- Granel narania tradición. 4.75 l.
- Granel nata, caramelo y nueces, 4,75 l
- Granel nata tradición, 4,75 l
- Granel pistacho tradición, 4,75 l
- Granel premium dulce de leche, 4,75 l
- Granel premium yogurt natural, 4,75 l
- Granel sorbete de frambuesa, 4,75 l Granel sorbete de mandarina, 4,75 l
- Granel sorbete de mango, 4,75 l
- Granel sorbete de manzana, 4,75 l
- Granel sorbete limón boda. 4.75 l.
- Granel sorbete limón tradición, 4,75 l
- Granel sorbete mojito, 4,75 l
- Granel stracciatella, 4,75 l ■ Granel turrón. 4.75 l
- Granel vainilla s/lactosa, 4,75 l
- Granel vainilla tradición, 4,75 l
- Granel yogur y frutos del bosque, 4,75 l ■ Granizado café, 6 x 200 ml
- Granizado horchata, 6 x 200 ml
- Granizado limón 6 x 200 ml
- Lecherín de chocolate, 70 ml ■ Lecherín de nata, 70 ml
- Lecherines nata, 8 x 70 ml
- Limones, 180 ml ■ Luxus 3 chocolates, 3 x 90 ml
- Luxus almendrado, 3 x 120 ml

- Luxus blanco, 3 x 120 ml
- Luxus clásico. 3 x 120 ml
- Luxus pantera rosa, 3 x 90 ml
- Luxus s/azúcar, 3 x 120 ml
- Mini jets, 15 u + 3 pica pica
- Mini luxus, 8 x 60 ml
- Mini luxus s/azúcar, 8 x 60 ml
- Mini roll ice, 8 x 50 ml
- Mix montado, 500 ml
- Peppa Pig, 4 x 75 ml y 75 ml
- Princesas Disney, 12 x 70 ml
- Roll ice tropical, 80 ml
- Snack bombón chocolate blanco, 35 ml
- Snack bombón chocolate con leche, 35 ml
- Sorbetes limón + naranja, 8 x 70 ml
- Spiderman, 12 x 70 ml
- Tarrina chocolate tradición, 1 l
- Tarrina dulce de leche, 500 ml
- Tarrina fresa tradición, 1 l
- Tarrina selección chocolate con trozos, 900 ml
- Tarrina selección nata con nueces, 900 ml
- Tarrina seleccion stracciatella, 900 ml
- Tarrina selección tiramisú, 900 ml
- Tarrina seleccion tres chocolates, 900 ml
- Tarrina selección turrón con trozos, 900 ml
- Tarrina selección yogur y frutos del bosque, 900 ml
- Tarrina sorbete de limón tradición, 1 l
- Tarrina turrón, 160 ml
- Tarrina vainilla con nueces de macadamia, 500 ml
- Tarrina vainilla tradición, 1 l
- Tubix, 8 x 38 ml

- Tubix impulso, 38 ml
- Vampiro impulso, 60 ml
- Vampiros Casty, 10 x 60 ml
- Vaso vainilla chocolate con huevo Spiderman, 100 ml
- Vaso vainilla chocolate con huevo Tortugas Ninja, 100 ml
- Veneciana de nata, 80 ml
- Veneciana leche merengada, 80 ml
- Veneciana turrón, 80 ml
- Veneciana vainilla, 80 ml

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

(Corporación Alimentaria Peñasanta,

HELÁDOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado bombón Choco Bomb, 75 ml y 6 x 75 ml
- Helado bombón crocanti, 75 ml v 6 x 75 ml
- Helado bombón nata, 75 ml y 6 x 75 ml
- Helado lecherito choco, 60 ml
- Helado lecherito nata, 60 ml
- Helado lecherito nata y coco, 6 x 60 ml

CONSUM

(Consum Sociedad Cooperativa Valenciana)

HELADOS

FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY
COMARKER S A

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado bombón 3 chocolates, 270 ml
- Helado bombón almendrado, 480 ml
- Helado bombón blanco, 480 ml
- Helado bombón caramelo, 360 ml
- Helado bombón negro, 480 ml
- Helado mini bombón almendrado, 480 ml
- Helado mini bombón caramelo y chocolate, 400 ml
- Helado mini bombón doble cobertura avellana, 330 ml
- Helado mini bombón doble cobertura menta, 300 ml
- Helado mini bombones 0% azúcares añadidos, 400 ml
- Helado mini bombones variados, 480 ml

COVIRÁN

(Covirán, S.C.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

■ Helado tipo drácula, 10 x 60 ml

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado mini bombón almendra, 6 x 50 ml
- Helado mini bombón nata, 6 x 50 ml
- Helado mini bombón surtido, 9 x 50 ml
- Tarrina sorbete limón, 1 l
- Tarrina straciatella, 1 l
- Tarta nata, 1,2 l

Carrefour No Gluten!

Este verano vuelve a darte el capricho



Conos de vainilla o vainilla-chocolate
Carrefour No Gluten, ¿con cuál te quedas?.
Encuentra el listado completo de esta marca en
www.carrefour.es/grupo-carrefour/las-marcas-carrefour

Y en nuestras tiendas, más de 200 productos adicionales aptos para celíacos identificados con este picto SIN GLUTEN

FABRICADO POR: SAINBERG LA IBENSE.

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Limón helado, 140 ml
- Naranja helada, 140 ml

DIA (Dia, S.A.)

HEI ADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA,

Helados con chocolate, rellenos, granizados. etc.

- Helado almendrado con sabor a vainilla, 4 x 120 ml
- Helado bombón crocanti, 4 x 85 g
- Helado chocolate blanco sabor vainilla, 4 x 120 ml
- Helado de dulce de leche, 900 ml
- Helado de dulce de leche, 900 ml
- Helado sabor a nata c/chocolate negro. 4 x 76 q
- Helado sabor vainilla c/chocolate con leche, 4 x 120 ml
- Helado sabor vainilla y caramelo, 900 ml

 Surtido infantil, 490 g
 FABRICADO POR: STI FOODS & LOGÍSTICA ESDAÑA SI

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

■ Polos refrescantes. fresa, naranja, cola, lima y limón, 12 x 50 ml

DOÑO

ata Panach, S.L.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Granizado de café, 4 u
- Granizado de fresa, 4 u
- Granizado de leche merengada, 4 u
- Granizado de limón, 6 u
- Granizado de mango-maracuyá, 4 u
- Granizado de manzana-kiwi, 4 u
- Granizado de moiito. 4 u
- Granizado de naranja, 4 u
- Granizado de pacific blue, 4 u ■ Granizado de piña-colada, 4 u
- Granizado de sandía, 4 u
- Horchata granizada, 6 u
- **EL CORTE INGLÉS**

Corte Inglés, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Helado de vainilla y nueces de macadamia, bote 500 ml
- Helado de yogur natural, bote 500 ml
- Helado de yogur y frutos del bosque, tarrina 900 ml
- Helado dulce de leche, bote 500 ml FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA,

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

 Helado de staciatella, tarrina 1 l FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bombón chocolate almendrado, 4 x 120 ml
- Bombón chocolate blanco. 4 x 120 ml

- Bombón chocolate negro, 4 x 120 ml
- Minibombones almendrados, 8 x 50 ml
- Minibombones surtidos, 8 x 50 ml

EROSKI

Grupo Eroski Coop.)

HELADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA.

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bombón s/lactosa, 6 x 40 g
- Helado de vainilla s/lactosa, tarrina 900 ml
- Helado flip-flop cola, 4 x 115 g
- Helado flip-flop fresa-lima, 4 x 115 g
- Mini bombón almendrado s/azúcares, 6 x

FABRICADO POR: GRUPO KALISE MENORQUINA, S.A

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

 Tarta laminada nata, 1 l FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMARKER S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bombón almendrado, 4 x 120 ml
- Bombón blanco, 4 x 120 ml
- Bombón caramelo, 4 x 90 ml
- Bombón negro, 4 x 120 ml
- Bombón panacota c/frutos rojos, 3 x 39 g
- Bombón relleno chocolate, 450 ml
- Minibombón almendrado, 8 x 60 ml
- Mini bombón doble cobertura chocolate y fresa, 6 x 40 g
- Minibombón doble cobertura chocolate y menta, 6 x 40 g
- Minibombones variados, 8 x 60 ml
- Sorbete fresa y yogur, 6 x 60 ml
- Sorbete mango y yogur, 6 x 60 ml

EROSKI BASIC

Eroski Coop.)

HELADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA,

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Sorbete de limón, 1 l
- Sorbete de mandarina, 1 l
- FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMARKER SA

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bombón crocanti, 10 x 75 ml
- Bombón nata, (10 x 75) 750 ml

EROSKI SANNIA

oski Coop.)

HELADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA,

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

■ Helado infantil vainilla-chocolate, 360 ml

Jnilever España, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón nata
- Café zero capuccino
- Café zero espresso
- Café zero moca caramelo

- Café zero mocaccino
- Calippo bubble gum
- Calippo cola, 5 u
- Calippo combo cola, 105 ml
- Calippo combo fresa, 105 ml
- Calippo fresa, 4 y 5 u
- Calippo lima limón, 4 y 5 u
- Calippo lima limón fresa. 8 u
- Calippo mini combo fresa. 5 u
- Calippo mini lima-naranja, 6 u
- Calippo orange
- Calippo super mix, 5 u
- Copa buffet chocolate, 70 ml.
- Copa buffet fresa, 70 ml
- Copa buffet nata-fresa c/fructosa, 70 ml
- Copa buffet sorbete de limón, 70 ml
- Copa buffet vainilla. 70 ml
- Copa buffet vainilla-chocolate. 70 ml
- Copa buffet vainilla-fresa, 70 ml
- Copa menú del día chocolate, 120 ml
- Copa menú del día vainilla, 120 ml
- Copa menú del día vainilla chocolate, 120 ml
- Copa menú del día vainilla fresa. 120 ml
- Dinofoot, 6 u
- Drácula, 6 mpk
- Dúo
- Frigodedo multipack, 6 u
- Frigo pie
- Haribo push-up
- Koloriki
- Magnum after dinner, 10 u
- Magnum after dinner Frac. 10 u
- Magnum almendras, 3, 4, 6 y 8 u
- Magnum black espresso
- Magnum blanco, 3, 4 y 6 u Magnum bomboniera
- Magnum classic, 3, 4, 6 y 8 u
- Magnum doble caramelo, 3 u
- Magnum doble chocolate, 3 y 4 u
- Magnum dorado wow
- Magnum double cacahuete Magnum double caramelo, 110 ml
- Magnum double chocolate, 110 ml
- Magnum frac, 120 ml y 4 u
- Magnum gold, 4 u
- Magnum infinity chocolate, 3 y 4 u Magnum infinity chocolate - caramelo
- Magnum mania, 4 u
- Magnum milk chocolate ■ Magnum mini 5 kisses creme brulee, 6 u
- Magnum mini almendras
- Magnum mini almond, 6 u
- Magnum mini Baileys, 6 u
- Magnum mini blanco
- Magnum mini caw, 6, 8 y 10 u
- Magnum mini classico
- Magnum mini dark choc, 6 u Magnum mini doble chocolate & caramel,
- Magnum mini doble chocolate-caramelo
- Magnum mini doble crema de cacahuete, 6 u
- Magnum mini double peanut butter
- Magnum mini pink-black Magnum mini white-white almond
- Magnum pink frambuesa Magnum strawberry - white
- Max adventures
- Max Push Up ■ Milktime minimilk, 35 ml y 6 mpk
- Solero X-plosion exotic
- Super twister (nueva receta)
- Tornado
- Twister frutos roios
- Twister mini, 8 u

- Twister mini blackcurrant, 8 u
- X-Pop

HACENDADO

HELADOS

FABRICADO POR: A.I.A.D.H.E.S.A., S.A

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bloque nata fresa, barra 1 l
- Bloque tres gustos, barra 11
- Bloque turrón, barra 1 l
- Cono corazón de chocolate. 6 u
- Crocan stick, 8 u
- Dulce de leche & caramelo, bote 500 ml
- Flip flap fresa, 6 u
- Flip flap lima v limón, 6 u
- Helado de capuccino, tarrina 1 l
- Helado de chocolate con trocitos sabor chocolate, tarrina 1 l
- Helado de crema con trocitos de nubecitas,
- Helado de crema de plátano con trocitos sabor chocolate y nueces caramelizadas, bote 500 ml
- Helado de leche merengada, tarrina 1 l
- Helado de stracciatella, tarrina 11.
- Helado de vainilla praliné con nueces pecan, tarrina 11
- Helado sabor chocolate, 10 u
- Helado sabor vainilla chocolate fresa, tarrina 15 I
- Helados de fresa, 10 u
- Helados de horchata, 10 u
- Helados de limón, 10 u
- Helados de mango, 10 u
- Helados de naranja, 10 u
 Helado tutti-frutti, tarrina 1 l
- Menta con choco trozos, bote 500 ml
- Mini helados, 3 bolsas
- Sorbete con limón, tarrina 2.5 l
- Sorbete de limón con daditos de limón confitados, tarrina 11
- Turrón suprema, bote 500 ml FABRICADO POR: EUROGRANIZADOS, S.L

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Granizado de café, 6 u
- Granizado de limón, 6 u
- Granizado de limón s/azúcares, 6 u

Granizado horchata, 6 u

FABRICADO POR: HELADOS ESTIU, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bombón almendrado, 4 y 6 u
- Bombón blanco, 4 u
- Bombón negro, 4 u
- Castañas heladas de nata, 4 u
- Cremoso de limón, 4 u
- Dos medios cocos helados, 2 u
- Limones helados, 2 u
- Mini bombón almendrado, 8 u
- Mini bombón doble chocolate, 8 u
- Mini bombones s/azúcares añadidos, 8 u
- Mini bombón surtido, 8 y 12 u
- Tarta nata chocolate, individual

HAPPY PUPPY

General Fruit, SRL.) DE VENTA EN EL PARQUE DE

ATRACCIONES Y ZOO DE MADRID

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

■ Granizado cereza

- Granizado cola
- Granizado frambuesa azul
- Granizado fresa
- Granizado fresitas rosas
- Granizado frutos del bosque
- Granizado lima
- Granizado limón
- Granizado maracuvá
- Granizado melocotón
- Granizado melón
- Granizado menta
- Granizado naranja
- Granizado sandía

HELADOS ALACANT

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Almendrado croc, producto con palo
- Angry birds, impulso muñeco
- Bloque turrón suprema, 1 l
- Bloque vainilla chocolate nata. 1 l
- Bob Esponja, producto con palo
- Cerámica crema catalana, 150 ml
- Cerámica mousse de chocolate, 195 ml
- Cerámica nata c/nueces, 195 ml
 Cerámica requesón c/miel, 140 ml
- Cerámica suprema (turrón), 140 ml
- Colorines, 90 ml
- Copa capuccino, 135 ml
- Copa flan con nata, 135 ml
- Copa nata-fresa s/azúcares añadidos, 135 ml
- Copa nata turrón, 135 ml
- Copa vainilla-chocolate s/azúcares añadidos, 135 ml
- Copa vainilla fresa, 135 ml
- Flip-flap cola, 115 ml
- Flip-flap fresa, 115 ml
- Flip-flap lima-limón, 115 ml
- Fresky, producto con palo
- Fruta cacao, 150 ml
- Fruta coco, 175 ml
- Fruta limón, 165 ml
- Fruta mango, 150 ml
- Fruta melón 8 porciones, 1,2 l
- Fruta naranja, 199 ml
- Fruta piña colada, 170 ml
- Fruta piña individual, 160 ml ■ Ice machines, producto con palo
- Magic almendras, producto con palo
- Magic nata, producto con palo
- Milky, producto con palo
- Patrulla canina, vasito con huevo de chocolate
- Polo chocolate, 75 ml
- Polo horchata, 75 ml
- Postre flan c/piñones, 135 ml
- Tarta Aitana junior, 140 ml
- Tarta gran Aitana, 11
- Vasito vainilla chocolate, 70 ml
- Vasito vainilla chocolate s/azúcares añadidos, 95 ml

HELADOS ALACANT ANTIU XIXONA

E.S.A., S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Arco iris, granel 2,5
- Avellana, granel 2,5 l
- Capriccio candy blue, granel 6.5 l.
- Capriccio dulce de leche, granel 6,5 l

- Capriccio fresa, granel 6,5 l
- Capriccio leche merengada, granel 6,5 l
- Capriccio lemoníssimo, granel 6,5 l
- Capriccio menta c/choco flakes, granel 6,5 l
- Capriccio stracciatella, granel 6,5
- Capriccio tres chocolates, granel 6,5 I
- Capriccio turrón, granel 6,5 l
- Capriccio vainilla dream, granel 6.5 l
- Capriccio vainilla praliné, granel 6.5 I
- Chocolate 0% azúcares añadidos, granel 2,5 l
- Chocolate blanco, granel 2,5 I
- Chocolate negro, granel 5,25 l
- Coco, granel 2,5 l
- Fresa, granel 2,5 y 5,25 l
- Leche merengada 0% azúcares añadidos, granel 2.5 l
- Leche merengada, granel 2,5 l y 5,25 l
- Limón, granel 2,5 l y 5,25 l
- Málaga c/pasas, granel 2,5 l
- Mantecado, granel 2,5 l y 5,25 l
- Melón, granel 2,5 l
- Menta c/choco flakes, granel 2,5 l
- Mojito, granel 2,5 l
- Moka, granel 2,5 l
- Mora, granel 2,5 l
- Nata bombón, granel 5,25 l
- Nata c/nueces, granel 2,5
- Nata c/piñones, granel 2,5 l
- Nubes, granel 2,5
- Pistacho, granel 2,5 l
- Plátano, granel 2,5 l
- Premium capuccino, granel 5 l
- Premium chocolate blanco, granel 5 l
- Premium chocolate fondant, granel 5 l ■ Premium crema catalana, granel 5 l
- Premium dulce de arce c/nueces pecán y
- caramelo, granel 5 l ■ Premium dulce de leche c/caramelo, granel
- Premium mantecado vema, granel 5 l.
- Premium nata c/piñones caramelizados, granel 5 İ
- Premium plátano al chocolate, granel 5 l
- Premium turrón suprema tradicional, granel

Sorbete de piña c/trocitos de piña, granel

- Sorbete de mango, granel 2,5 l
- 2,51
- Sorbete frambuesa, granel 2,5 l Sorbete limón, granel 2,5 l
- Sorbete mandarina, granel 2,5 l
- Sorbete manzana verde, granel 2,5 l
- Sorbete sandía, granel 2,5
- Stracciatella, granel 2,5 | y 5,25 |
 Trufa, granel 2,5 | y 5,25 |
- Turrón suprema 0% azúcares añadidos,
- granel 2,5 l ■ Turrón suprema, granel 2,5 l y 5,25 l
- Tutti frutti, granel 2,5 l
- Yogur c/frutos del bosque, granel 2,5 l

rupo Kalise Menorquina, S.A.) HELADOS Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- etc. Adiction bombón, 4 u
- Aupa cola, 24 u
- Aupa fresa, 24 u
- Aupa limón, 24 u Bombón almendrado, MPK x 6
- Bombón almendrado/nata, 3 + 3 u
- Bombón mallorquín. 32 u
- Bombón turrón, 30 u

- Bulk mint and chips, 500 ml
- Bulk m&m (Mars), 500 ml
- Bulk sorbete limón, 500 ml
- Bulk turrón
- Citrons aivrús. 6 u
- Gely, 40 u y MPK x 6 u
- Gogo chocolate, 12 u
- Ice party (rainbow), MPK x 10 u
- Ice party (rocket, discopins, ghost y orange mini push up), MPK x 10 u
- Kaliloop, 28 u
- Kriature ices
- Limón sorbete, 6 u
- Línea zero vainilla-chocolate
- Línea zero vainilla-chocolate. 3 u
- Maxiamande, 26 u
- Maxichoc, 28 u
- Maxifraise, 28 u
- Minichocks chocolate/caramelo, 4 + 4 u
- Mini nórdica chocolate. 30 u
- Mini nórdica nata. 30 ú
- Naranjas sorbete, 6 u
- Orange givrúes, 6 u
- Polos frutinos fresa y cola, 10 u
- Polos frutinos naranja y limón, MPK 10 u
- Punky summer, 12 u
- Rondo chocolate, 40 u
- Rondo lait, 40 u
- Rondo leche, 30 u
- Sandy pop, 20 u ■ Sandy pop, 4 u
- Soul alma dulce leche, MPKA x 6
- Sumo tropical, 20 u
- Tarta Canadá, 650 + 350 g
- Tarta Canadá selecta, 1 l
- Tarta limón, 11
- Tiger, MPK x 4
- Trancas & barrancas, 24 u
- Trancas y barrancas, MPK x 4
- Trufo plus almendra, 1 u
- Trufo plus almendrado, 20 u
- Trufo plus black jack, 3 y 20 u
- Trufo plus blanco, 3 y 20 u
- Trufo plus crema de café, 20 u
- Trufo plus fudge, 20 u
- Vainilla & macadamia, 500 ml
- Zoo loco, 12 u

KALISE FOOD SERVICE

Kalise Menorquina, S.A.)

HELADOS

Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla

- Nata 5 I
- Vainilla 5 l

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Barbacoa avellana, 72 u
- Barbacoa nata/chocolate, 72 u Barbacoa nata/fresa, 72 u
- Barbacoa vainilla, 72 u
- Bat host chocolate, 35 u
- Bat host vainilla, 35 u
- Batonet vainilla, 30 u
- Bombón almendrado, 26 u ■ Caramelo, 5 I
- Chocolate, 5 I
- Coco, 5 l
- Copa liegeois bresilie, 20 u
- Copa liegeois café, 20 u
- Copa liegeois chocolate, 20 u
- Copa liegeois limón, 20 u Copa liegeois turrón, 20 u
- Fresa, 5 l
- Frigebat chocolat, 30 u
- Frigebat fraise, 30 u
- Limón, 5 l

- Mini nórdica, 30 u
- Naranja, 5 l
- Piña, 5 l
- Pistacho, 5 I
- Plátano. 5 l
- Pomme verte, 5 l
- Porción allegra stracciatella, 12 u
- Porción estrella, 12 u
- Porción tutti frutti, 12 u
- Rhum raisins, 5 l
- Sorbete citron, 5 l
- Stracciatella, 5 l
- Super barbacoa avellana, 48 u
- Super barbacoa caramelo, 48 u
- Super barbacoa chocolate, 48 u
- Super barbacoa fresa, 48 u
- Super barbacoa limón. 48 u
- Super barbacoa nata/chocolate, 48 u ■ Super barbacoa nata/fresa, 48 u
- Super barbacoa natillas, 48 u
- Super barbacoa vainilla. 48 u
- Timbale vainille s/sucres, 48 u
- Vanille gousses, 5 l

LACREM

S.A.) (Lacrem. HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Amarena, graneles artesanos 5 l
- Avellana piamonte, graneles artesanos 5 l
- Batonet chocolate suizo c/chocolate negro (gama impulso)
- Batonet nata-chocolate negro y avellana (gama impulso)
- Batonet vainilla almendra (gama impulso)
- Bloque biscuit farggi, 1 l
- Bloque de Jijona farggi
- Bloque nata-vainilla-chocolate farggi
- Bloque vainilla-chocolate farggi, 1 l
- Café vienés, bote 2,5 l
- Café vienés, graneles artesanos 5 l ■ Chocolate blanco, bote 2,5 l
- Chocolate blanco, graneles artesanos 5 l
- Chocolate suizo, bote 2,5 l
- Chocolate suizo, graneles artesanos 5 l
- Choco trocitos, graneles artesanos 5 l
- Coco veteado c/chocolate, graneles artesanos 5 l
- Coloso vainilla almendra (gama impulso). 120 ml
- Copa cava farggi, 12 u
- Copa piccola biscuit, 125 ml
- Copa piccola capuccino, 125 ml
- Copa piccola coco, 125 ml
- Copa piccola nata-chocolate, 125 ml
- Copa piccola sorbete limón, 125 ml
- Copa piccola vainilla-frambuesa, 125 ml
- Copa trapess café vienes, 140 ml
- Copa trapess mandarina c/frambuesa, 140 ml
- Copa trapess mojito, 140 ml
- Copa trapess semifredo chocolate c/frambuesa, 140 ml
- Copa trapess sorbete de limón c/lima, 140 ml
- Copa trapess sorbete de piña c/sorbete de mango, 140 ml
- Copa trapess vain. veteada de caramelo, 140 ml
- Copa trapess yogur c/moras, 140 ml
- Dulce de leche, graneles artesanos 5 l
- Dulcet café latte farggi, bote 460 ml
- Dulcet coffee latte farggi-home plus, bote 460 ml
- Dulcet creme brulee farggi, bote 460 ml

- Dulcet crème brulee farggi-home plus, bote
- Dulcet dulce de leche farggi, bote 460 ml
- Dulcet dulce de leche farggi- home plus, bote 460 ml
- Dulcet sorbete limón c/lima farggi, bote 460 ml
- Dulcet triple chocolate farggi, bote 460 ml
- Dulcet triple chocolate farggi-home plus, bote 460 ml
- Dulcet vainilla maple syrup macadamia faragi, bote 460 ml
- Dulcet vainilla, maple syrup y nueces macadamia farggi-home plus, bote 460 ml
- Eclipse naranja fresa (gama impulso)
- Fresas mediterráneas, graneles artesanos 5 l
- Fresh fruit fresa (gama impulso)
- Fresh fruit limón (gama impulso)
- Helado avellana piamonte, bote 2,5 l
- Helado Chocolate, bote 4,75 l ■ Helado coco, bote 4.75 l
- Helado coco c/pistacho y chocolate, bote 251
- Helado fresa, bote 4,75 l
- Helado leche merengada, bote 4,75 l
- Helado moka, bote 4.75 l
- Helado nata, bote 4.75 l
- Helado SP chocolate trocitos chocolate, bote 2.5 l
- Helado SP dulce de leche, bote 2,5 l
- Helado SP fresa c/fresas natural, bote 2,5 l
- Helado SP vainilla, bote 2,5 l Helado SP vainilla nuez macadamia, bote
- 2,51
- Helado SP yogur griego, bote 2,5 I
 Helado SP yogur y moras, bote 2,5 I
 Helado stracciatella, bote 4,75 I
- Helado turrón, bote 2,5 l Jet fraggi (gama impulso)
- Jijona, bote 4,75 l
- Leche merengada, graneles artesanos 5 l ■ Limón, bote 2,5 l
- Mini batonet nata-prom (gama impulso)
- Mini batonet vainilla-prom (gama impulso)
- Mini tubo chocolate trocitos, 100 ml
- Mini tubo fresas c/fresas, 100 ml ■ Mini tubo vainilla nuez macadamia, 100 ml
- Mojito, bote 2,5 l
- Nata, graneles artesanos 5 l
- Panna cotta c/salsa de caramelo, graneles
- artesanos 5 l
- Pastelito biscuit helado
- Pastelito helado truffot Semifredo tres chocolates (pastelito helado)
- Sorbete de frambuesa, graneles artesanos 5 l
- Sorbete de limón c/lima, bote 2,5 l
- Sorbete de mandarina, graneles artesanos
- Sorbete de mango c/frambuesa, bote 2,5 l
- Sorbete frambuesa, bote 2,5 l Sorbete fresa c/fresas, graneles artesanos 5 l
- Sorbete lima limón, graneles artesanos 5 l Sorbete limón, bote 4,75 l
- Sorbete limón especial asadores, bote 4,75 l
- Sorbete limón natural, 145 ml Sorbete limón natural, 145 ml
- Sorbete mandarina, bote 2,5 l Sorbete mango, bote 2.5 l ■ Sorbete mango frambuesa, graneles
- artesanos 5 l Sorbete maracuyá, graneles artesanos 5 l
- Sorbete pera, bote 2,5 l
- Tarrina crema catalana farggi, 140 ml ■ Tarrina crocanti farggi
- Tarta Helada crocantino ■ Tartufo, graneles artesanos 5 l

- Trufa pole, 50 u
- Tubo café, 500 ml
- Tubo chocolate trocitos chocolate, 500 ml
- Tubo dulce de leche, 500 ml
- Tubo fresas c/fresas naturales, 500 ml
- Tubo Jijona, 500 ml
- Tubo sorbete limón, 500 ml.
- Tubo vainilla, 500 ml
- Tubo vainilla nuez macadamia, 500 ml
- Turrón, graneles artesanos 5 l
- Twister frambuesa vogur sorbete frambuesa (gama impulso)
- Twister maracuyá yogur melocotón (gama impulso)
- Twister soja vainilla (gama impulso)
- Vainilla, bote 2,5 l
- Vainilla, bote 4,75 l
- Vainilla, graneles artesanos 5 l
- Vainilla macadamia, graneles artesanos 5 l
- Vampiro cola-fresa (gama impulso)
- Vasito classic vainilla. 100 ml
- Vasito infantil Hotweels (vainilla-chocolate), 100 ml
- Vasito infantil Polly Pocket (nata- fresa), 100 ml
- Vasito nata-fresa. 100 ml
- Yogur c/moras, graneles artesanos 5 l
- Yogur griego premium, graneles artesanos

LA FAGEDA

(La Fageda, SCCL)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado de chocolate, 100, 500 ml y 2,5 l
- Helado de vainilla y nueces de macadamia caramelizadas, 100, 500 ml y 2,5 l
- Helado de yogur natural c/ chocolate y cacao, 100, 500 ml y 2,5
- Helado de yogur natural c/ piña, 100, 500 ml y 2,5 l
- Helado de yogur natural y fresa, 100, 500 ml v 2.5 l
- Helado de yogur natural y limón, 100, 500 ml y 2,5 l
- Helados de chocolate y helados de vainilla c/ nueces de macadamia caramelizadas,
- Helado yogur natural, natural y fresa, natural c/ chocolate y cacao, natural y limón,
- Helado yogur natural, natural y fresa, natural c/ piña, natural v limón, 4 x 100 ml

LA HORCHATERÍA DE PANACH

HELADOSS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

■ Polos de horchata, caja 6 u

LA LECHERA

estlé España, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

■ Sorbete de limón

LIDL-CAPRISSIMO

Lidl Supermercados, S.A.U.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

■ Helado dulce de leche, 500 ml

Lidl-Gelatelli Caprissimo

mercādos, S.Ā.U.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

■ Helado vainilla y macadamia, 500 ml

LIDL-DELUXE

Lidl Supermercados, S.A.U.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado café irlandés, 2 x 175 ml
- Helado de melón cantaloupe, 2 x 175 ml
- Helado de vainilla de Madagascar, 2 x 175 ml

MENORQUINA

Kalise Menorquina, S.A.)

HELADOS

Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla

- Bloque nata, 11
- Bloque vainilla, 1 l
- Nata, 5 I
- Prestige nata, 5,5 l
- Vainilla, 5 l
- Vanille, 2,5 y 5 l

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Almendra, 5 l
- Barry (elefante), 12 u
- Bloque biscuit glacé, 1 l
- Bloque nata-fresa, 1 l
- Bloque tres gustos vainilla-nata-chocolate. 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla-chocolate, 1 l
- Bulk coco salsa chocolate, 500 ml
- Café. 2.5 v 5 l
- Capuccino prestige plus, 5,5 l
- Caramel beurre sale, 2,5 l
- Chocolate, 5 I
- Chocolate au lait, 2,5 l
- Chocolate blanco, 2,5 l
- Chocolate negro, 2.5 l
- Coco helado, 8 u Copa aria nueces, 6 u
- Copa banana choco, 8 u
- Copa chocolate al whisky, 8 u
- Copa frutos del bosque, 8 u
- Copa mango, 8 u
- Copa mousse chocolate, 6 u
- Copa nata nueces, 6 u
- Copa requesón c/miel, 6 u
- Copa sorbete de limón, 6 u
- Copa stracciatella, 6 u
- Copa turrón, 6 y 8 u
- Crema catalana, 2 y 8 u
- Flan biscuit, 12 u
- Fresa, 5 l
- Friky yellow, 12 u
- Friky yellow UK
 Granel cacahuete, 2,5 I
- Granel choco noir. 5 l.
- Granel pate a tartiner, 2,5 l
- Granel sésamo negro, 2,5 l
- Granel té verde, 2,5 l
- Granel violeta, 2,5 l
- Kuaky blue, 12 u
- Kuaky blue UK
- Leche merengada, 1,5 l
- Limón helado, 6 u
- Mantecado yema, 5 l Melón helado, 6 u
- Menthe, 2,5 I
- Mint chocolate trufito, 12 u
- Naranjas heladas, 6 u

- Nougat, 2,5 l
- Nube prestige, 2.3 l
- Paraíso silvestre. 8 u
- Paraíso tropical, 8 u
- Piña baby, 8 u
- Pistacho, 2,5 l
- Poker individual, 18 u
- Prestige avellana, 2,3 l
- Prestige café, 2,3 l
- Prestige caramelo, 5,5 l
- Prestige chocolate, 5.5 I Prestige coco, 5,5
- Prestige fresa, 5,5 l
- Prestige leche merengada, 5,5 l
- Prestige limón, 5.5 l
- Prestige mantecado vainilla yema huevo,
- Prestige menta chips, 5,5 l
- Prestige mil frutas, 2,3 l
- Prestige naranja, 2,3 l
- Prestige pistacho, 2.3 I
- Prestige plus chocolate blanco, 2,3 l
- Prestige plus chocolate bombón, 2,3 l
- Prestige plus dulce de leche, 5,5 l
- Prestige plus Málaga c/pasas, 5,5 l
- Prestige plus nata nueces, 2,3 l
- Prestige plus plátano chocolate, 2,3 l
- Prestige plus sorbete de limón, 1 l Prestige plus stracciatella, 5,5 l
- Prestige plus tiramisú, 5,5
- Prestige plus vainilla pecán, 2,3 l
- Prestige plus yogur frutos del bosque, 5,5 l
 Prestige vainilla, 5,5 l
- Prestige yogur, 5,5 l
- Punky, 12 u Red heart, 8 x 75 g
- Rhum et raisins, 2,5 l
- Sorbete cassis, 2,5 l
- Sorbete citron jaune, 2,5 l ■ Sorbete citron vert, 2,5 l
- Sorbete coco, 2,5 l
- Sorbete de sandía, 2,5 l ■ Sorbete fraise, 2,5 l
- Sorbete frambuesa. 2.5 v 5 l
- Sorbete limón, 5 l
- Sorbete limoncello, 2,5 l
- Sorbete mandarina, 5 l ■ Sorbete mango, 2,5 y 5 l
- Sorbete manzana verde, 2,5 l
- Sorbete moiito, 2.5 l
- Sorbete mora, 2,5 l
- Sorbete pasión maracuyá, 2,5 l
- Sorbete piña, 2,5 l
- Sorbete poire wil. 2.5 l
- Tarta Canadá, 1,3 l ■ Tarta Canadá nata morango, 900 g
- Tarta fantástica individual, 6 u
- Tarta poker crocant, 1 |
- Tarta tres chocolates, 6 u Trufas, 50 u
- Trufito, 12 u
- Turrón, 5 l
- Vacky, 12 u
- Vainilla macadamia, 2,5 l
- Vasito Frozen, 12 u Vasito Frozen vainilla, 12 u
- Vasito Olaf, 12 u ■ Yellow heart, 8 x 75 g ■ Yogur, 2,5 l

NESTLÉ

Nestlé España, S.A.)

■ Bloque nata

HELADOS Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bombón chococlack
- Bombón mini almendrado white
- Bombón Nestlé almendrado
- Bombón Nestlé almendrado white
- Bombón Nestlé noir
- Bombón vainilla menú
- Chococlack classic
- Coco helado
- Colajet
- Doctors bag
- Le tentazioni panna e cioccolato
- Limón helado
- Mikolápiz
- Palo chocolate de Nesquik
- Palo leche
- Pirulo bazooka
- Pirulo cool fresa
- Pirulo cool limón
- Pirulo Fantasmikos
- Pirulo Happy
- Pirulo tropical
- Sensación de limón
- Tarta princesa nata
- Vasito menú nata-fresa
- Vasito menú vainilla
- Vaso premium nata fresa
- Vaso premium sorbete limón
- Vaso premium vainilla c/salsa de chocolate

OKOBAY Rinaran.

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado de leche de coco chocolate (congelado), 500 ml
- Helado de leche de coco (congelado), 500 ml
- Helado de leche de coco mango (congelado), 500 ml
- Polos de agua de coco (congelado), 3 x 105 ml

ROYNE

Crestas la Galeta, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bigbom doble caramelo, 120 ml
- Bigbom Royne almendrado, 110 ml
- Bigbom Royne blanco, 110 ml
- Bigbóm Royne nata, 110 ml
- Bombón chococuore Royne, 100 ml ■ Bomboncitos helados, 100 ml
- Bombón Royne tres chocolates, 100 ml
- Cerámica chocolate-menta, 150 ml
- Cerámica limón merengue, 150 ml
- Ciclón Royne, 80 ml
- Coco relleno, 150 ml
- Crema catalana helada, 140 ml
- Drapy Royne cola, 115 ml
- Drapy Royne fresa ácida, 115 ml
- Drapy Royne lima limón, 115 ml
- Flan piñones, 165 ml
- Gala nata-café. 180 ml

- Gala stracciatella, 180 ml
- Gala tiramisú, 180 ml
- Granel chocolate, 6 I
- Granel fresa, 6 l
- Granel leche merengada, 6 l
- Granel menta chips, 6 l
- Granel nata, 6 l
- Granel sorbete de limón. 6 l
- Granel sorbete de mandarina. 6 l.
- Granel stracciatella, 6 l.
- Granel turrón, 6 l
- Granel vainilla, 6 l
- Ice Royne horchata, 80 ml
- Ice Royne limón, 80 ml
- Ice Royne menta, 80 ml ■ Ice Royne naranja, 80 ml
- Limón relleno, 120 ml
- Milki Royne chocolate, 55 ml
- Milki Royne fresa, 55 ml
- Milki Royne vainilla, 55 ml
- Mini magistra, 130 ml
- Naranja rellena, 120 ml
- Pica pick Royne, 5 x 20 ml
- Tarta milhojas, 850 g
- Tartuffo avellana, 160 ml
- Tartuffo limoncello, 160 ml
- Tornado Royne, 90 ml

ROYNE SPECIAL LINE

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- BigBom Royvia c/stevia, 110 ml y 4 x 110 ml
- BigBom triple sin, 110 ml y 4 x 110 ml *
- Cono nata chocolate s/gluten y s/lactosa, 120 ml y 4 x 120 ml *
- Minibom almendrado s/lactosa, 6 x 50 ml *
- Sandwich nata s/gluten y s/lactosa, 6 x 100 ml *

SOMOSIERRA

Crestas la Galeta, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bloque nata-café, 1 l
- Bloque nata-fresa, 11
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, nata y chocolate, 11
- Bloque vainilla y chocolate, 1 l
- Bombón nata, 3 x 85 ml
- Choco cuore, 4 x 10 ml
- Gran Almond, 4 x 110 ml Gran Blanc, 4 x 110 ml
- Gran Choc, 4 x 110 ml
- Gran Classic, 4 x 110 ml
- Sorbete con limón, 11
- Sorbete con mandarina, 11
- Tarrina chocolate. 11.
- Tarrina fresa. 11
- Tarrina leche merengada, 1 l
- Tarrina stracciatella, 1 l
- Tarrina vainilla caramelo, 1 l
- Tarrina yogur c/ frutos rojos, 1 l
- Tarta Donna limón, 1,2 l
- Tarta Donna nata, 1,2 l
- Tarta Donna nata-chocolate, 1,2 l

SPAR

rollo de Marcas, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bombón almendrado s/azúcar. 3 x 110 ml
- Helado de turrón suprema, 303 g
- Helado tipo drácula, 10 u
- Sorbete happy up, 8 u

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA.

Helados con chocolate, rellenos, granizados.

■ Helado sorbete happy up, 8 x 115 ml FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Barra de turrón, 535 g
- Barra nata/fresa, 504 g
- Bombón clásico nata/chocolate, 10 x 50 g
- Bombón vainilla/chocolate almendra,
- 10 x 51 g Sorbete c/limón y naranja, 10 u
- Sorbete de limón, 645 g
- Tarta al whisky, 535 g
- Tarta nata/chocolate, 525 g

ULTZAMA

T. Ultzamakoak Na 595)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Helado cuajada al kizkilurrin, 500 ml, 2,5 v 5 l
- Helado cuajada c/nueces y miel, 500 ml, 2,5 y 5 l
- Helado cuajada natural, 500 ml, 2,5 y 5 l
- Helado queso Ultzama, 500 ml y 2,5 l ■ Helado yogur, 500 ml, 2,5 y 5 l

UNIDE Unión de Detallistas Españoles, Unide, S.Coop.)

HELADOS

Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla

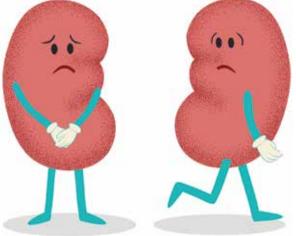
Tarrina helado vainilla, 1 Helados con chocolate, rellenos, granizados,

- Bombón helado almendrado, 3 x 120 g
- Bombón helado clasic, 3 x 120 g
- Bombón helado crocanti, 6 x 83 g
- Bombón helado mini, 8 x 50 g
- Bombón helado nata, 6 x 80 g ■ Granizado de limón, 4 x 200 g
- Helado frutiloco, 8 x 38 g
- Helado terrorífico, 10 x 60 g
- Sorbete lima/naranja, 8 u ■ Tarrina helado choco, 1 l
- Tarrina helado nata/nuez, 900 ml
- Tarrina helado sor-limón, 1 l ■ Tarrina helado stracciatela, 900 ml
- Tarrina helado tiramisú. 900 ml Tarrina helado yogur con frutos del bosque, 900 ml

Mayor riesgo de enfermedad de **riñón**

a enfermedad celíaca (EC) se puede asociar con un mayor riesgo de enfermedad de riñón, según un nuevo estudio realizado por investigadores de Estados Unidos y Tailandia. Investigaciones previas habían apuntado una mayor incidencia de los problemas de ese órgano entre pacientes con enfermedad celíaca, pero los datos no habían sido concluyentes.

Para arrojar una luz definitiva sobre el asunto, estos investigadores condujeron un meta-análisis de trabajos ante-



riores. Tras identificar 1.196 estudios potencialmente relevantes, se marcaron como criterio sólo incluir datos de alta calidad. De este modo, acabaron prestando atención a sólo ocho investigaciones. A partir de estos estudios de elevado rigor, determinaron que los pacientes con enfermedad celíaca tienen el doble de probabilidades que el resto de población de desarrollar enfermedad de riñón.

Este estudio realizado a partir de otras investigaciones hay que tomarlo con prevención. No prueba que la enfermedad celíaca cause enfermedad de riñón. Lo único que demuestra es que hay cierta correlación, lo que puede servir como llamada de alerta a médicos y pacientes para ganar conciencia sobre ese mayor riesgo.



¿Tienes síntomas aun cuando te esfuerzas por cumplir la dieta sin gluten?



¿Está tu peque llevando adecuadamente la dieta en el cole?



¿Quieres confirmar lo bien que haces la dieta?

GlutenDetect te ayuda a evaluar la dieta y a detectar una posible exposición al gluten



El primer test doméstico para verificar la dieta sin gluten



info@biomedal.com www.glutendetect.com



Probióticos, ¿son necesarios?

Por Juan Ignacio Serrano Vela Doctor en Biología. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

a microbiota intestinal, a la que comúnmente nos referimos de manera poco adecuada como "flora intestinal", es el conjunto de microorganismos (bacterias y hongos) que habitan de forma habitual en nuestro intestino y que tienen múltiples funciones. Colaboran en la digestión de alimentos, nos defienden frente a posibles invasores patógenos, fabrican algunos nutrientes muy necesarios para nosotros, como ciertas vitaminas, modulan la función inmunológica y, en general, ayudan a mantener la integridad de la pared intestinal. De esta forma, influyen de manera determinante en el estado de salud general de nuestro organismo.

La diversidad y el equilibrio entre unos grupos de microorganismos y otros es crucial para que todo funcione bien, mientras que la pérdida de dicha diversidad y sobre todo los desequilibrios,

que denominamos disbiosis intestinal, se asocian con patologías de diversa índole frecuentemente relacionadas con la función inmunológica. Así, las enfermedades autoinmunes, las alergias y los procesos inflamatorios intestinales son más comunes en pacientes con una microbiota no equilibrada. Enfermedades de tipo neurológico también se asocian con alteraciones en la integridad de la pared intestinal.

En el caso de la enfermedad celíaca, diversos grupos de investigación han demostrado a lo largo de la última década que existe una disbiosis intestinal en los sujetos celíacos, tras analizar la composición microbiana de dichos pacientes y compararla con la microbiota de individuos sanos. De hecho, un equipo de investigadores liderado por la Dra. Yolanda Sanz en el Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas

UN EQUIPO DE INVESTIGADORES IDENTIFICÓ UNA CEPA BACTERIANA CONOCIDA COMO BIFIDOBACTERIUM LONGUM ESI QUE SE ENCUENTRA DISMINUIDA EN EL INTESTINO DE LOS CELÍACOS

(CSIC), con sede en Paterna (Valencia), identificó una cepa bacteriana conocida como *Bifidobacterium longum* ES1 que se encuentra disminuida en el intestino de los celíacos.

En general, algunas especies bacterianas de los géneros *Bifidobacterium* y *Lactobacillus* han demostrado sus propiedades antiinflamatorias y se les supone un papel regulador de la función inmunológica en el intestino, lo que ayuda a mantener la integridad de su pared y a prevenir enfermedades inflamatorias. Por este motivo, son incluidos en alimentos como probióticos o bien forman parte de complementos alimenticios. En concreto, *B. longum* ES1 ha sido objeto de interés en los últimos años por sus posibles aplicaciones en pacientes celíacos.

Así, a raíz de este hallazgo, la compañía biotecnológica Biópolis y la empresa de alimentación Central Lechera Asturiana colaboraron hace unos años en la explotación comercial de este probiótico, incluyéndolo en la leche en polvo sin gluten *Proceliac*. Y más recientemente han salido al mercado complementos alimenticios basados en esta cepa, como *Flora Diez, Dr Ku, y Bioflora Bienestar, Compass DN.*

La pregunta que habitualmente nos asalta es: ¿es necesario tomar probióticos? ¿Realmente tienen efectos positivos? En

determinadas situaciones, como cuadros diarreicos graves en la infancia o tras un tratamiento prolongado con antibióticos, son los propios médicos quienes recomiendan el consumo de ciertos probióticos por su capacidad para acelerar la recuperación de los pacientes. Sin embargo, el consumo de probióticos no requiere prescripción médica y en situaciones menos graves no está tan claro si deberían o no consumirse, o cómo valorar su efecto.

Para conocer un poco más de cerca este tema, hemos consultado con la profesora Isabel Polanco, Catedrático de Pediatría en la Universidad Autónoma de Madrid y experta internacional en gastroenterología pediátrica y enfermedad celíaca, quien nos resuelve algunas cuestiones básicas relacionadas con los probióticos y su posible aplicación en enfermedad celíaca.

También hemos contactado con la compañía Biópolis, que ha trabajado en el desarrollo comercial de la cepa *B. longum* ES1, y con la empresa *Compass Desarrollo de Negocio*, dedicada a la comercialización de complementos alimenticios, para conocer su papel en el desarrollo de este tipo de productos. ■

LAS
ENFERMEDADES
AUTOINMUNES,
LAS ALERGIAS Y
LOS PROCESOS
INFLAMATORIOS
INTESTINALES
SON MÁS
COMUNES EN
PACIENTES CON
UNA MICROBIOTA
NO EQUILIBRADA

LAS FUNCIONES **CON MAYOR EVIDENCIA CIENTÍFICA SON LAS DE** PREVENCIÓN Y **TRATAMIENTO DE ALGUNAS** SITUACIONES PATOLÓGICAS, **COMO ES** EL CASO DE **DISTINTOS TIPOS** DE DIARREA. PERO NO TIENEN UNA ACCIÓN CURATIVA

BIÓPOLIS

Biópolis es una compañía biotecnológica que ha trabajado en la explotación comercial de *Bifidobacterium longum* ES1. Aquí nos explican en detalle sus características.

La cepa bacteriana Bifidobacterium Iongum ES1 posee las propiedades generales de un probiótico. Además, tiene un efecto inhibidor del crecimiento de varios patógenos presentes en exceso en la microbiota intestinal de los celíacos y, lo que es más importante, degrada parcialmente muchos de los péptidos de las gliadinas que son responsables del disparo de la inflamación en la enfermedad celíaca. Ensayos de laboratorio realizados con distintos tipos de células humanas, tanto sanguíneas como del epitelio intestinal, han puesto de manifiesto dichas propiedades antiinflamatorias. Resultados similares se han obtenido al realizar ensayos con ratones de experimentación, a los que se administró el probiótico.

Respecto a su seguridad de cara al consumo humano, esta cepa está garantizada por las agencias de seguridad alimentaria europea (EFSA, European Food Safety Authority) y de Estados Unidos (FDA, Food and Drug Administration). A pesar de ello, Biópolis llevó a cabo ensayos de seguridad que así lo han confirmado: la bacteria no genera sustancias tóxicas, no pasa al torrente sanguíneo, carece de factores de virulencia y patogenicidad y es resistente a los antibióticos de uso hospitalario.

En humanos se han realizado dos ensayos. En el primero, se ha evaluado la seguridad administrando el probiótico a 12 voluntarios sanos durante 15 días, tras los cuales ninguno de los sujetos evaluados experimentó síntoma adverso alguno. En el segundo, realizado con 40 pacientes celíacos de entre 2 y 14 años, que consumieron el probiótico durante 3 meses, se constataron las propiedades antiinflamatorias analizando determinados parámetros sanguíneos y algunos cambios producidos en la composición de la microbiota intestinal.

CONSULTAMOS A LA DRA, POLANCO

Isabel Polanco es Catedrático de Pediatría en la Universidad Autónoma de Madrid y nos responde algunas cuestiones básicas sobre los probióticos y su utilidad.

¿Qué son los probióticos?

Son microorganismos vivos que, ingeridos en cantidades adecuadas, ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped. Pueden ir incluidos en alimentos, en fármacos y en complementos alimenticios.

¿Qué requisitos deben cumplir los microorganismos para ser considerados probióticos?

Ser de origen humano, no ser patogénicos por naturaleza, ser resistentes a la destrucción por procedimientos tecnológicos, ser resistentes a la destrucción por las secreciones gástricas y biliares, poder adherirse al epitelio intestinal, ser capaces de colonizar el tracto gastrointestinal, incluso por cortos períodos de tiempo, producir sustancias antimicrobianas, modular las respuestas inmunológicas y ejercer una influencia sobre algunas actividades metabólicas humanas.

¿Qué funciones tienen los probióticos: preventiva, paliativa, curativa...?

Depende del tipo de patología y del tipo de cepas. En todo caso, las funciones con mayor evidencia científica son las de prevención y tratamiento de algunas situaciones patológicas, como es el caso de distintos tipos de diarrea, pero no tienen una acción curativa.

Por poner algunos ejemplos, algunos probióticos pueden ejercer un efecto beneficioso en la prevención y tratamiento de la alergia alimentaria, modulando la respuesta del intestino frente a las proteínas alimentarias e influyendo positivamente en su función de barrera intestinal. Otros pueden ser útiles para la prevención de las infecciones respiratorias de vías altas en la infancia. Asimismo, hay datos prometedores sobre los efectos de ciertos probióticos como coadyuvantes de la inmunización. Existen también cepas de probióticos con actividad lactásica *in vitro*, facilitando la digestión de la lactosa y su posterior absorción, reduciendo de esta forma los síntomas de la intolerancia a la lactosa.

¿Cómo actúan?

Los mecanismos de acción están ligados a la función de barrera intestinal y a la modulación de la respuesta inmunológica, y sus efectos pueden evidenciarse tanto a nivel gastrointestinal como extradigestivo. Un hecho a tener muy en cuenta es que la eficacia de un probiótico depende de las cepas. Por eso, hay que elegir el probiótico más adecuado para cada problema.

¿Está indicado administrar probióticos a pacientes celíacos recién diagnosticados o bien a celíacos durante toda su vida?

Lo primero que hay que dejar meridianamente claro es que, hoy por hoy, para la persona celíaca, el único tratamiento eficaz, tanto al recibir el diagnóstico como a lo largo de toda la vida, es la dieta estricta sin gluten.

Es conocido que la microbiota duodenal de los niños celíacos es diferente, con una reducción de las especies del género *Bifidobacterium*. Una vez iniciada la dieta sin gluten, la microbiota se reestablece, pero sólo parcialmente. Lo que todavía no sabemos es si estas diferencias son causa o más bien consecuencia de la inflamación que produce la enfermedad.

Se ha sugerido que los probióticos podrían tener un papel importante en la inducción de tolerancia oral, ya que serían capaces de regular la composición de la microbiota, modulando la respuesta innata para favorecer o no la inflamación (efecto proinflamatorio o antiinflamatorio). Esto ofrecería la posibilidad de influenciar el desarrollo de la inmunidad local y sistémica con el uso de determinados probióticos, siempre como coadyuvantes, en el tratamiento y prevención de enfermedades como la celíaca.

¿Existe forma de valorar si un probiótico está teniendo algún efecto en el paciente que lo consume?

De momento es difícil hacer este seguimiento, ya que no sólo depende del probiótico, sino del tipo de enfermedad y de la respuesta del propio paciente.

COMPASS DESARROLLO DE NEGOCIO

Compass Desarrollo de Negocio es una empresa comercializadora de complementos alimenticios, que nos comenta algunos requisitos que debe cumplir este tipo de productos.

El cometido de un laboratorio comercializador de complementos alimenticios a base de probióticos es dar vida al producto y dotarlo de las mejores condiciones de estabilidad y conservación para que llegue al consumidor en buenas condiciones, preservando todas sus características, sin que haya mermado su eficacia. Las formulas han de ser estables física y químicamente, seguras, no deben generar más efectos de los deseados y su dosificación debe ser la correcta.

La mayoría de los productos con probióticos en el mercado no son medicamentos, sino que forman parte de los denominados "alimentos funcionales" o "complementos alimenticios". La legislación actual no permite a los complementos alimenticios declarar la indicación del producto o propiedades relativas a su eficacia, tan sólo utilizar unas declaraciones de propiedades saludables en el caso de contener vitaminas y minerales.

Para asegurar los efectos beneficiosos de un probiótico, su formulación debe garantizar:

- Que el microorganismo se mantenga vivo durante el proceso de producción, comercialización y distribución.
- Que el microorganismo sea liberado en el lugar de acción hasta el periodo de validez del producto. Debe ser resistente frente a los ácidos gástricos y a la bilis.

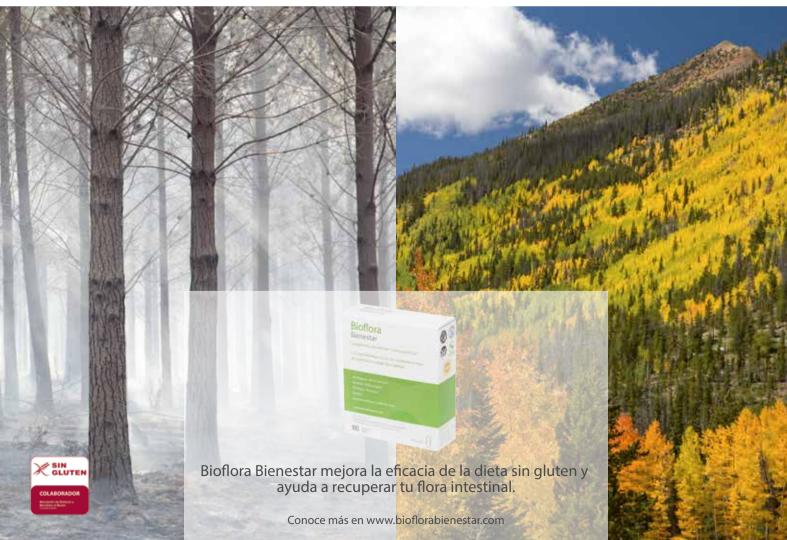
En cuanto a la administración, de forma general no debe mezclarse con bebidas calientes para prevenir la inactivación de los microorganismos. También hay que tener en cuenta que muchos de los sujetos a los que van destinados los probióticos presentan problemas de alergias o intolerancias, lo cual debe siempre ser tenido en cuenta.



Varios expertos a los que hemos consultado, de manera informal, en el último congreso de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP), celebrado en San Sebastián entre el 25 y el 27 de mayo, coinciden en resaltar que no existe indicación de recomendar probióticos a los pacientes celíacos para mejorar su recuperación, al menos en su ámbito, que es la Pediatría, pues la dieta sin gluten ha demostrado a lo largo de los años ser plenamente efectiva en estos pacientes.

Por su parte, la Organización Mundial de Gastroenterología, (WGO, World Gastroenterology Organization), tampoco recoge de forma expresa la necesidad de administrar probióticos a los pacientes celíacos en su última guía sobre probióticos y prebióticos, publicada en 2017. ■

SE HA SUGERIDO
QUE LOS
PROBIÓTICOS
PODRÍAN TENER
UN PAPEL
IMPORTANTE EN
LA INDUCCIÓN
DE TOLERANCIA
ORAL. PERO
ESE ROL
SIEMPRE SERÁ
COMPLEMENTARIO A UNA DIETA
SIN GLUTEN





2017-2018, que enviaremos en breve al domicilio de nuestros asociados, contiene 17.757 productos sin gluten, pertenecientes a 799 marcas suministradas por 586 empresas.

Como novedad, esta edición informa también de los productos sin gluten que además son sin lactosa, en total 3.569. Y es que cada vez son más las personas que requieren dieta sin gluten y sin lactosa, y no disponen de información fiable sobre este segundo aspecto.

Y recuerda: tu Lista de Productos Sin Gluten siempre al día en tu móvil. Consulta la App sinGlu10.

> Tu Lista de Productos Sin Gluten siempre al día en la App SinGlu10

- Pepsico ha empezado a comercializar sus primeros copos de avena sin gluten para el desayuno, bajo la marca Quaker.
- La empresa italiana Pandea ha introducido su nueva gama de pastas sin gluten elaboradas con maíz en los supermercados de El Corte Inglés.
- **Carpisa Foods** ha empezado a comercializar tres variedades de hamburguesas congeladas sin gluten en todos los establecimientos Carrefour, bajo la marca Brooklyn Town.
- **Sushi Daily** ya dispone de una gama de productos de comida japonesa sin gluten en quioscos instalados en los hipermercados Carrefour de Madrid.
- **Dulcesol** lanza al mercado su primer producto de pastelería infantil sin gluten: el Manjus sin gluten. Se trata de un bizcocho relleno de chocolate que se comercializa en dos versiones: tradicional y al cacao.
- La empresa Simat se incorpora al mercado sin gluten con una serie de bebidas instantáneas y batidos sin gluten, que ya puedes consultar en la nueva Lista de Productos Sin Gluten v en la App singlu10.
- El batido de chocolate Nesquik Shake se suma a los postres infantiles refrigerados sin gluten de
- El grupo **Heineken España** lanzó en abril su cerveza Cruzcampo Sin Gluten, elaborada con los mismos ingredientes que la Cruzcampo tradicional, pero eliminando el gluten durante el proceso.

¿CUÁNTO CUESTA SEGUIR UNA DIETA SIN GLUTEN?

I precio de los productos sin gluten sigue siendo alto. Sin embargo, tenemos que reconocer que en los últimos años, debido en parte a la moda de la dieta sin gluten y al aumento del número de diagnósticos, existe una mayor demanda y su precio ha bajado.

Aun así, tenemos que tener en cuenta que al ser una enfermedad con base genética, existen familias con más de un celíaco, y no todas pueden hacer frente al coste prohibitivo de los mismos. Las ayudas económicas para la compra de productos especiales sin gluten siguen siendo una asignatura pendiente en nuestro país. En la mayor parte de los países europeos, de una forma u otra, existen ayudas económicas, por parte de la administración, para la compra de los mismos. Actualmente, sólo la Comunidad Autónoma de Navarra y la provincia de Vizcaya destinan ayudas económicas a todos los celíacos. La Asociación elabora todos los años un informe a fin de determinar cuál es el coste aproximado de los alimentos precisos para una dieta sin gluten, en el que se calcula la diferencia de precio existente entre los productos consumidos por una persona celíaca y por una persona no celíaca, en base a una dieta de 2.000 kilocalorías. Según los resultados obtenidos en el mismo este año, se deduce que el seguimiento de una dieta sin gluten conlleva un gasto adicional y extraordinario en la alimentación de las personas celíacas de 98,24 euros al mes, lo cual supone 1.178, 80 euros al año.

PRODUCTO	CON GLUTEN	SIN GLUTEN
Harina (1Kg)	0,40 €	7,03 €
Pan (1Kg)	1,62 €	16,66 €
Pasta (1Kg)	0,76 €	8,76 €
Cereales para desayuno (1Kg)	1,88 €	9,98 €

El estudio completo se puede consultar en nuestra web:

www.celiacosmadrid.org/documents/69/INFORME_PRECIOS_2017.pdf

.....Píldoras



Gracias por la información remitida a mi domicilio el pasado jueves. Aunque por internet ya tenía información al respecto, he visto el vídeo y he leído algún artículo de las revistas. Me parece que vuestro trabajo de difusión y de atención a los asociados es muy valioso, tanto para los que somos celíacos como para nuestros familiares. La pena es que los que no lo son, ni tienen amigos o familiares celíacos, ignoren en qué consiste esta enfermedad que, como ya es sabido, padece un porcentaje muy elevado de la población pero lo desconoce. Yo misma, hasta el año pasado no descubrí que era celíaca, dado que no tenía los síntomas habituales. Acudí al especialista de digestivo por recomendación de mi Reumatóloga.

Por otro lado, la aplicación sinGLU10 es de gran ayuda para los alimentos en los que no se especifica claramente si contienen gluten o no. Gracias, nuevamente, por vuestro trabajo.

Recibid un cordial saludo,Mª. del Socorro B.P.

El taller de cocina fue muy productivo, nuestro profesor competente, buen conocedor de las técnicas, experto en cada materia, bien organizado. Hacer una pregunta es obtener una respuesta clara y concisa. Es una persona de corazón generoso. Hizo el taller concreto, claro, ameno, muy detallado, sin escatimar tiempo o esfuerzos. Respondió a múltiples dudas y preguntas.

Deseo manifestar mi agradecimiento a todos, trabajadores y colaboradores de la Asociación. Mil gracias, sois siempre competentes, educados y amables.

María Paloma H H







Soy una persona que acudió en su ayuda por teléfono porque durante años he tenido problemas de salud y no sabía dónde recurrir para que me hicieran las pruebas necesarias para saber si soy celíaca o no.

La persona que me atendió en la centralita me ayudó mucho, porque me pasó con Juan Ignacio Serrano, que me atendió largamente resolviendo todas mis dudas y orientándome para poder acceder a un médico especialista en este problema que fuera de la sanidad pública. Ahora ya tengo concertadas todas las pruebas y la cita con la especialista que me recomendó.

Gracias, ya que soy una persona con discapacidad y no tengo recursos para pagar esos tests tan costosos. A las personas que llevamos esta etiqueta, no nos suelen tomar en serio.

> Un saludo cariñoso para todos, Rosa G.M.

Aunque no hemos recibido aviso "oficial" del estreno de la nueva web, me pudo la curiosidad y ya entré a echarle un vistazo y tengo que reconocer que me ha encantado. Es mucho más atractiva que la anterior (y eso que no estaba mal), muy clara y bien estructurada, y con contenidos mucho más visuales y atrayentes.

En concreto, me ha encantado cómo se presenta la sección de recetas, con fotos muy sugerentes que invitan a acceder a la receta y el calendario de eventos, en la propia portada, para tener a mano y de un sólo vistazo información muy relevante para todos los socios.

No me extiendo más. Sólo reiteraros una vez más mis felicitaciones a todos los que lo habéis hecho posible, y daros todo mi ánimo para que lo sigáis haciendo tan bien como hasta ahora.

Un abrazo,Cristina M

Gastronomía para celiacos con una carta especial de platos sin gluten, en la que destacan las pastas, pizzas y postres.

















INVESTIGADORES ESTADOUNIDENSES DEMUESTRAN POR PRIMERA VEZ LA IMPLICACIÓN DE UN VIRUS COMO DESENCADENANTE DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

I pasado 7 de abril, la revista científica *Science*, donde se dan a conocer los hallazgos más relevantes en todos los ámbitos de la ciencia, publicó la relación entre la infección intestinal provocada por un virus y la enfermedad celíaca. Ese descubrimiento es fruto de un trabajo liderado por investigadores de los departamentos de medicina de las universidades de Chicago y Pittsburgh, en Estados Unidos.

Desde hace muchos años se sabe que la enfermedad celíaca tiene una importante base genética, pero no es suficiente para que la enfermedad se manifieste. Es necesaria también la contribución de factores ambientales que de alguna manera favorecen que el sistema inmunológico, que en condiciones normales no debe reaccionar frente a proteínas de los alimentos como el gluten, se vuelva reactivo frente a ellas.

Este cambio de comportamiento del sistema inmunológico frente a los alimentos se denomina "pérdida de tolerancia oral frente a los antígenos (proteínas) de la dieta". El motivo por el que ocurre es uno de los grandes enigmas que rodean a esta enfermedad. Entre los factores ambientales implicados se han contemplado las infecciones intestinales, las intervenciones quirúrgicas, el embarazo o el estrés.

El equipo de investigadores responsable de este trabajo ha podido demostrar por primera vez el vínculo entre una infección viral y la pérdida de tolerancia oral,



abriendo así las puertas a un nuevo campo de conocimiento que puede permitir diseñar estrategias preventivas en el futuro.

En el estudio se ha demostrado cómo una especie de Reovirus, cuya infección en el intestino pasa completamente desapercibida al ser rápidamente eliminado por el sistema inmunológico, es capaz de modificar el protocolo de actuación del sistema inmunológico. Y lo hace hasta el punto de que una posterior exposición a proteínas de los alimentos puede derivar en una reacción indeseada.

Es decir, la infección viral tiene un doble efecto: el sujeto infectado queda inmunizado frente al virus (lo que se puede comprobar si se detectan anticuerpos anti-Reovirus en sangre), pero a la vez puede perder su capacidad para tolerar las proteínas de los alimentos.

Trasladado al campo de la enfermedad celíaca, han podido comprobar que el porcentaje de personas inmunizadas frente al virus es significativamente superior en los celíacos que en el resto de la población, lo que hace pensar que al menos en un subgrupo de personas afectadas por enfermedad celíaca esta infección viral habría sido el factor desencadenante.

Lo que más ha impactado de estos resultados es su posible aplicabilidad futura, que contempla la posibilidad de desarrollar algún tipo de vacuna basada en este virus que permita evitar que una posterior infección por el Reovirus afecte al sistema inmunológico provocando esa pérdida de tolerancia oral.

Los autores concluyen que estos resultados sólo demuestran una posible vía por la que los factores ambientales, en este caso un virus intestinal inocuo, pueden alterar la función inmunológica favoreciendo la aparición de enfermedades autoinmunes como la celíaca. No excluyen que otros factores, víricos o no víricos, tengan un efecto similar.

Artículo original: Bouziat et al (2017) Reovirus infection triggers inflammatory responses to dietary antigens and development of celiac disease. Science, 356(6333):44-50.

science.sciencemag.org/content/356/6333/44.

EL DEFENSOR DEL PUEBLO HA PUBLICADO LA SITUACIÓN DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELIACA EN ESPAÑA

I Defensor del Pueblo ha presentado recientemente el estudio titulado *La situación de las personas con enfermedad celiaca en Espa*ña, con 22 recomendaciones dirigidas a 59 organismos de las diferentes administraciones autonómicas y de la estatal con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta patología.

Este estudio se inició con un cuestionario online publicado en la página web del Defensor del Pueblo, que fue contestado por 12.059 personas. Los participantes tuvieron que responder preguntas relacionadas con el proceso de diagnóstico de su enfermedad celíaca y por, otro lado, con el tratamiento: la dieta sin gluten. También dieron una valoración general del día a día con la enfermedad.

Para completar el estudio, el grupo de trabajo encargado de este estudio en la Oficina del Defensor del Pueblo mantuvo diversas reuniones con representantes de administraciones públicas, sociedades médicas y científicas, asociaciones de pacientes y empresas del sector de la alimentación.

Las medidas a adoptar van encaminadas a divulgar el conocimiento de la enfermedad y su tratamiento, mejorar el diagnóstico, fomentar la investigación y abordar toda la problemática asociada al único tratamiento disponible para esta enfer-



medad, la dieta sin gluten; al sobrecoste de los productos sin gluten y a la dificultad de hacer dieta sin gluten fuera de casa.

Para ello, la institución solicita políticas de apoyo a las empresas de hostelería y restauración para que ofrezcan menús adaptados a las necesidades de las personas afectadas por la enfermedad celiaca o por otras alergias e intolerancias alimentarias. Además, pide intensificar las campañas de control e inspección de las declaraciones obligatorias sobre la presencia de alérgenos.

Por otro lado, el Defensor del Pueblo ha instado al Ministerio de Sanidad a definir un marco de prestaciones sociosanitarias y ha pedido a las comunidades autónomas que coordinen medidas de compensación para aquellos pacientes cuyo tratamiento integral supone un incremento de costes económicos. Al margen de ello, la institución también considera necesario estudiar deducciones fiscales para compensar las exigencias económicas asociadas a la enfermedad celíaca.

El estudio completo es accesible en la página web del Defensor del Pueblo: www.defensordelpueblo.es/wp-content/up-loads/2017/04/Celiaquia_2017-1.pdf. ■

DETECTADA LA PRESENCIA DE GLUTEN NO DECLARADO EN UNA GOLOSINA

a Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, AECOSAN, informó el pasado 5 de mayo de la presencia de gluten y soja no declarados en la etiqueta de la **golosina Tum Tum** de la **marca Smikkelbeer**, en el lote 6212 A01, con fecha de consumo preferente 30/06/2018. El producto afectado ha sido fabricado en Países Bajos.

AECOSAN tuvo conocimiento de esta alerta a través del Sistema de Alerta Rápido para Alimentos y Piensos de la Unión Europea (RASFF), difundida por las Autoridades Sanitarias de Países Bajos. Todas las Autoridades Competentes han sido informadas por esta Agencia a través de la Red de Alerta Alimentaria nacional (SCIRI).

Se recomienda a los consumidores alérgicos o intolerantes al gluten y/o a la soja que pudieran tener el producto anteriormente mencionado en sus hogares, que se abstengan de consumirlo. Asimismo, se indica que el consumo de estos productos no comporta ningún riesgo para el resto de consumidores.

aecosan

agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

ESTRENAMOS NUEVA WEB

n abril lanzamos nuestra nueva página web, en la que hemos actualizado todos los contenidos, que se muestran con un diseño renovado y una navegación más sencilla, compatible con dispositivos móviles y tabletas. Te invitamos a echar un vistazo a www.celiacosmadrid.org

En el menú **LA ASOCIACIÓN** podrás conocer **quiénes somos**, con nuestra historia y objetivos, **qué hacemos** (atención a pacientes, formación, divulgación e investigación), nuestro **especial para socios**, con ofertas exclusivas, y nuestras **asociaciones colaboradoras**.

Si pinchas en **ENFERMEDADES**, te explicamos qué es **el gluten** y qué enfermedades provoca, desarrollamos la **enfermedad celíaca** (definición, manifestaciones clínicas, grupos de riesgo y diagnóstico), incluyendo la dermatitis herpetiforme y la ataxia por gluten, y repasamos también la **alergia al trigo/gluten** y la controvertida **sensibilidad al gluten no celíaca**.

La sección **COMER SIN GLUTEN** aborda todo lo relativo al tratamiento de las patologías por sensibilidad al gluten: la **dieta sin gluten**. Te explicamos en qué consiste (normas básicas, clasificación de los alimentos, bebidas y medicamentos), cómo llevarla **en casa** (pautas recomendadas, cómo hacer la compra, la Lista de Productos Sin Gluten, ejemplos de menús) y **fuera de casa**. Te ofrecemos recomendaciones generales en el cole, en el trabajo, con amigos o familiares, en restaurantes o en viajes. También encontrarás aquí la **legislación** relacionada con el etiquetado de alimentos y la aplicable a medicamentos y centros educativos. Además, verás una recopilación de las mejores **recetas** que realizamos en nuestros talleres.

La pestaña **TE INTERESA** da acceso a la zona más dinámica de la web: nuestra sección de **noticias** y nuestra agenda de **eventos**, que incluye un calendario y un formulario de inscripción on line que te hará muy fácil localizar la actividad que más te interese y apuntarte.

Aquí también podrás bucear un poco más en el **mundo sin gluten** (asociaciones, celíacos en la red, libros y sociedades científicas), y conocer las diferentes opciones de **anunciarte** con nosotros.



Por último, puedes entrar en **SÚMATE** y descubrir cómo ser socio o colaborar con nosotros

Y en **HABLAMOS** verás cómo contactar con nosotros, por teléfono o a través de nuestro formulario de contacto online, en el que puedes seleccionar la opción más adecuada según el tipo de consulta:

- Información general
- Diagnóstico y seguimiento
- Dieta Sin Gluten
- Aplicación sinGLU10
- Empresas

Si va eres socio, puedes INICIAR SESIÓN con tu usuario (número de socio o correo electrónico) y contraseña (la misma que en la App sinGlu10) y acceder a los contenidos exclusivos, como la Lista de Productos Sin Gluten online, además de apuntarte gratuitamente a las múltiples actividades que organiza la Asociación. También podrás consultar los datos de tu ficha y descargar documentos de interés, como el Certificado de Alta, necesario para beneficiarte de algunas ventajas ofertadas por nuestros colaboradores, o el Certificado de Donativo, para solicitar la desgravación de tu cuota de socio en Hacienda.

LA CUOTA ABONADA A NUESTRA ASOCIACIÓN ES DEDUCIBLE EN LA DECLARACIÓN DE LA RENTA

a Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid fue declarada de utilidad pública por el Ministerio del Interior en 1997, por lo que las cuotas abonadas a esta Asociación son deducibles en la Declaración del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (I.R.P.F.), según el siguiente esquema:

- Donaciones hasta 150 € desgravan un 75%.
- Donaciones superiores a 150 € desgravan un 75% de los primeros 150 € y un 30% del resto (o un

35% del resto si lleva 3 años o más donando un importe igual o superior a la misma entidad).

Si eres socio, puedes iniciar sesión con tu usuario y contraseña en nuestra web y acceder a "Mi cuenta", desde donde podrás descargar el Certificado de Donativo correspondiente a la cuota abonada en el ejercicio 2016.

En ningún caso, el importe deducible superará el 10% de la base liquidable. ■



FAMILIAS DE NUESTRA ASOCIACIÓN DESCUBREN EL MADRID MÁS CURIOSO

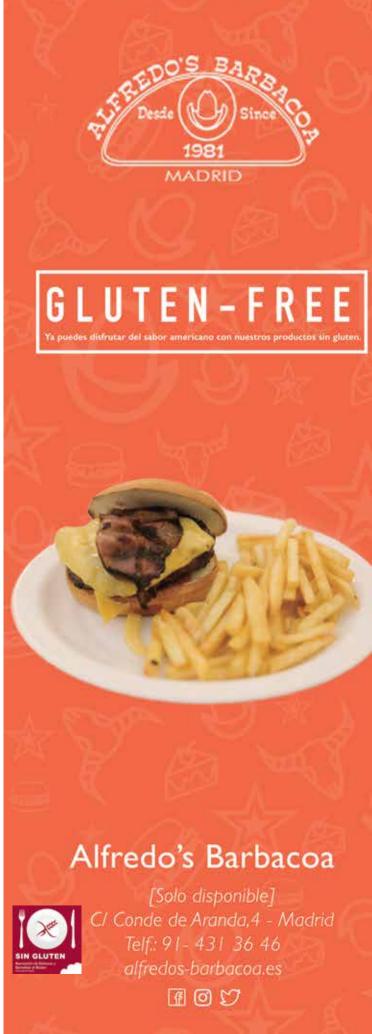
a Asociación organizó el pasado 1 de marzo una visita turística por Madrid para familias con la colaboración de la empresa organizadora de actividades culturales Ocioanima. La propuesta, bajo el título *Madrid Curioso*, consistió en un paseo cultural durante el cual se fueron desvelando algunas curiosidades relacionadas con la historia de Madrid. Así, las 32 personas que asistieron a la cita pudieron aprender de dónde vienen dichos tales como "a buenas horas mangas verdes", o por qué los estancos y las tabernas suelen pintarse de rojo, o bien el motivo por el que las carreteras nacionales están identificadas con números romanos.



CONTINÚA LA FORMACIÓN DE ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DEL SECTOR DE LA HOSTELERÍA

a Asociación continúa su campaña anual de formación en las Escuelas de Hostelería. Las últimas en las que hemos impartido clase son el Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid, la Escuela Internacional de Administración Hotelera Vatel, la Escuela de Hostelería del Sur y el Centro Educativo Fuenllana. En total han asistido a estas clases 181 alumnos de estas escuelas.

Por otro lado, seguimos colaborando con Telepizza en la formación del personal de sus establecimientos de Madrid. El pasado 30 de marzo recibimos a ocho de estos profesionales que trabajan en cuatro establecimientos que se van a sumar a los que ya ofrecen pizzas sin gluten. Consulta la disponibilidad de pizzas sin gluten en el Telepizza de tu zona o localiza el más cercano en la App sin-Glu10 de tu móvil. Las pizzas sin gluten disponibles son: cuatro quesos, barbacoa, carbonara y bacon, a las que ahora se ha sumado la pizza pepperoni.



VI SIMPOSIO DE LA FUNDACIÓN CARLOS VÁZQUEZ SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA

I pasado 8 de marzo se celebró en el Hospital La Paz de Madrid el VI Simposio de Formación Continuada sobre enfermedad celíaca, organizado por la doctora Isabel Polanco, catedrática de Pediatría en la Universidad Autónoma de Madrid y presidenta de la Fundación Carlos Vázquez, en cuyo XV Aniversario se encuadraba la presente edición.

Durante toda la mañana se hizo un repaso de las principales novedades relacionadas con esta patología, con la participación de 16 expertos entre los que estuvieron representadas la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca y nuestra Asociación, además de algunos de los hospitales más relevantes en este campo de toda España. Asistieron en torno a 280 profesionales de Atención Primaria.

El diagnóstico ha mejorado mucho en niños y adolescentes durante la última década. El número de nuevos casos diagnosticados año tras año se ha incrementado notablemente, de manera que la proporción de casos no diagnosticados es muy inferior si se compara con los adultos.

Lo más habitual en adultos celíacos no diagnosticados es la anemia y las molestias abdominales inespecíficas, combinadas con un hábito intestinal irregular. Ello encaja frecuentemente en el síndrome de intestino irritable, lo que en muchas ocasiones enmascara el diagnóstico de la enfermedad celíaca. Se recomienda estar especialmente atentos a los casos con osteoporosis o a la elevación de transaminasas en sangre que

no tengan otra explicación. La diarrea y los problemas de malabsorción se dan en menos de la mitad de los casos.

Fuera del aparato digestivo se pueden presentar problemas neurológicos. Los más habituales son la ataxia, la encefalopatía y la neuropatía periférica. No obstante, el 60% de los pacientes neurológicos que mejoran al hacer dieta sin gluten no son celíacos.

También puede haber manifestaciones osteo-musculares. Las más comunes son las artralgias (dolores articulares) en niños y adolescentes, y la fibromialgia en adultos. Y en la piel, hasta un 30% de los celíacos presentan dermatitis atópica, y son frecuentes también las aftas orales.

Respecto a las vacunas, recordaron que la vacunación contra el virus de la hepatitis B es menos eficaz en los celíacos (en torno al 50% de ellos no quedan inmunizados, frente al 10% en el caso de niños sanos), por lo que se requieren revacunaciones adicionales y vacunación por otras vías, como la intradérmica.

En relación a la dieta sin gluten, en la gran mayoría de los casos de no mejoría, la causa es que se está haciendo mal la dieta sin gluten. Sólo en el caso en que se hagan bien, conviene restringir productos manufacturados, sobre todo los específicos sin gluten (harinas, panes, pastas, cerveza, etc.), especialmente si están elaborados con avena, para minimizar la ingesta de las cantidades residuales de gluten que pueden contener (hasta 20 miligramos por kilo según la legislación vigente).

En esta línea, y pese a las limitaciones de los métodos que detectan gluten en alimentos, el grado de seguridad de los productos comercializados sin gluten es altamente satisfactorio en vista de los controles analíticos que año tras año realiza la Asociación en más de un centenar de productos adecuadamente seleccionados. Y lo es también en vista del correcto estado de salud de los pacientes que hacen bien la dieta sin gluten.



LA ASOCIACIÓN CONVOCA LA 14º EDICIÓN DE SU PREMIO DE INVESTIGACIÓN

a Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid destina desde el año 2003 parte de sus recursos económicos anuales a financiar de manera parcial o total proyectos de investigación relacionados con las enfermedades asociadas al consumo de alimentos con gluten.

El ámbito de interés abarca desde la base patológica de dichas enfermedades hasta la búsqueda de nuevas opciones terapéuticas pasando por su expresión clínica, las pruebas diagnósticas y todo lo relacionado con su tratamiento actual: la dieta sin gluten.

Las enfermedades a las que se hace alusión son la enfermedad celíaca, la dermatitis herpetiforme, la ataxia por gluten, la alergia al gluten/trigo, y la controvertida sensibilidad al gluten/trigo no celíaca.

El premio, dotado con 18.000 euros, persigue fomentar la investigación en este campo. También quiere ser un incentivo a investigadores que ya es-



tán trabajando en este tema o que desean iniciar una nueva línea de investigación desde diferentes áreas de especialización, en las que su experiencia y aportaciones puedan resultar valiosas y novedosas.

La convocatoria del XIV Premio de Investigación sobre Patologías por Sensibles al Gluten/Trigo se publicó el 28 de abril y el plazo de envío de proyecto finaliza el 30 de junio.

Toda la información para realizar la solicitud se encuentra en la web de la Asociación:

www.celiacosmadrid.org/la-asociacion/que-hace-mos/investigacion/premio-de-investigacion/...



Harina de SOLGO

a de sorgo es una harina sin gluten de la que se está hablando mucho. En el mundo occidental no la conocíamos demasiado, pero en India y en África es una harina que se viene consumiendo desde hace generaciones.

Muchos la encuentran como la harina más similar en textura y en gusto a la tradicional que se elabora a partir de trigo. Muchas personas con enfermedad celíaca (EC) la utilizan en casi todos los productos horneados que preparan. Una de sus grandes virtudes es que se trata de un magnífico ingrediente básico para elaborar pan sin gluten.

Algunas personas detectan un gusto ligeramente amargo en la harina de sorgo. Si se da el caso, es una buena idea endulzar la mezcla.

El sorgo es una de las mejores fuentes disponibles de fibra alimentaria. Así, 100 gramos de esta variedad de harina tienen 6,6 gramos de fibra dietética, el 24% del total diario necesario. Se trata de una





información muy a tener en cuenta, ya que la fibra es vital para el funcionamiento general del sistema digestivo. Ayuda al flujo intestinal y previene el estreñimiento.

Uno de los mayores beneficios del grano integral es que retiene toda la fibra dietética, a diferencia de los granos refinados, que han sido procesados. Los granos refinados tienen menos fibra, menos hierro y menos vitaminas que los granos integrales.

La cáscara del sorgo es comestible, en contraste con otros granos, por lo que podemos aprovechar mejor todo el alimento. Así, obtenemos más fibra, en adición a muchos otros ingredientes clave.

| | | | | | | Consejos

¿Ofrecen los **cereales** con gluten

nutrientes que debería obtener en otros alimentos?

a supresión del gluten de la dieta, pieza clave de la terapia de las personas con enfermedad celíaca, puede tener implicaciones negativas para nuestra alimentación que, en todo caso, se pueden corregir.

Decir adiós al gluten hace más probable que tengas menos vitaminas, minerales y fibra en tu dieta. La vitamina B y el hierro son dos de los nutrientes que más riesgo, es bueno que obtengas una amplia variedad verdura de hoja verde (como brócoli y espinacas), carne roja, pescado y frutos secos.

Alternativas para conseguir carbohidratos

La menor disponibilidad de opciones para conseguir carbohidratos es un hecho en la dieta sin gluten. Ello significa muchas veces que te vas a apoyar casi siempre en el arroz blanco o las patatas. Para lograr un poquito más de variedad, amplía tu dieta a arroz integral, lentejas, patatas dulces, y productos sin gluten a base de avena.

La enfermedad celíaca conlleva un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis, por lo que deberás aumentar la ingesta de calcio. ¿Cómo lo puedes conseguir? Pues consumiendo más productos lácteos, o bien optando por alimentos como las semillas de sésamo o el atún.







TU AGENCIA DE VIAJES ESPECIALISTA





Juan Ignacio Serrano Vela

La ciudad de San Sebastián acogió, entre el 25 y el 27 de mayo, el 24º Congreso de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP), que reunió a cerca de 500 profesionales de la pediatría especialistas en estas áreas. En esta edición, la enfermedad celíaca fue una de las patologías abordadas de forma preferente en el área de la gastroenterología.

Por Juan Ignacio Serrano Vela

Doctor en Biología. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

ntre las principales novedades que se trataron en este congreso, destacan el proyecto europeo Prevent CD, ya finalizado, sobre prevención de la enfermedad celíaca, o la revisión de los criterios de diagnóstico que se publicaron en 2012 y que se están aplicando en toda Europa desde ese año. También se presentaron los últimos resultados sobre una metodología novedosa para el control de la dieta sin gluten, basado en la detección de gluten en muestras como las heces o la orina, y se trataron otros temas de interés que recogemos en este resumen.

Prevención

En este apartado se recordó como principales conclusiones del proyecto Prevent CD que la lactancia materna no avuda a prevenir el desarrollo de la enfermedad. a pesar de lo cual se sigue recomendando por sus beneficios generales, y que la edad a la que se introduce el gluten en la dieta de los bebés es irrelevante si se produce entre el 4º y el 12º mes de vida, aunque la recomendación vigente, hacia el 5º ó el 6º mes, se considera adecuada. Respecto a la cantidad a administrar, no se ha podido demostrar tampoco que influya en el riesgo, pero se aconseja que la introducción de gluten sea gradual. Únicamente se ha observado la influencia de la carga genética, lo cual no es un factor externo que se pueda controlar ni por tanto servir como elemento de prevención. El 72% de los bebés con predisposición genética participantes en el estudio desarrollaron la enfermedad antes de los 3 años, y de ellos la mitad presentaban doble carga de la variante de riesgo HLA-DQ2, lo que sugiere que es adecuado realizar analíticas de control a bebés con alto riesgo ya desde edades muy tempranas.

Revisión de los criterios de diagnóstico

En cuanto al protocolo de diagnóstico publicado en 2012 por la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN), el proyecto ProCeDE (Prospective Celiac Disease Diagnostic Evaluation) está evaluando, entre otros aspectos, si los criterios que permiten prescindir de la biopsia para alcanzar el diagnóstico se están aplicando de forma correcta, y si permiten diagnosticar certeramente la enfermedad, va que se sospecha de un aumento de diagnósticos erróneos. Los requisitos que a día de hoy permiten que niños y adolescentes sean diagnosticados sin biopsia son presentar síntomas característicos de la enfermedad celíaca, mostrar en sangre valores muy altos de anticuerpos IgA antitransglutaminasa (10 veces por encima del valor normal) y po-



NI LA
LACTANCIA
MATERNA, NI
LA EDAD DE
INTRODUCCIÓN
DEL GLUTEN, NI
SU CANTIDAD
INFLUYEN EN EL
RIESGO DE EC

sitivos de anticuerpos IgA antiendomisio, además de tener predisposición genética (al menos una de las variantes de riesgo: HLA-DQ2 ó HLA-DQ8). Cumpliéndose los dos primeros, se plantea que tal vez los dos segundos puedan obviarse, además de la biopsia. En cualquier caso, las conclusiones y las posibles modificaciones de estos criterios se darán a conocer a finales de 2017.

Nuevos métodos de control de la dieta sin gluten

La recomendación actual para controlar que los pacientes celíacos hacen bien la dieta sin gluten, más allá de la valoración de la evolución de sus síntomas, es el análisis anual de anticuerpos en sangre. Lo esperable es que se eleven los valores de estos anticuerpos si el cumplimento de la dieta es inadecuado, pero no siempre es así, sobre todo cuando la ingesta de gluten es ocasional o se produce en pequeñas cantidades. En casos de duda, podría recomendarse incluso repetir la biopsia para verificar si existe o no daño intestinal. especialmente cuando aparecen síntomas que no tienen otra explicación. En todo caso, lo que se estaría detectando son las consecuencias negativas derivadas de la ingesta de gluten, no la ingesta en sí.

Por este motivo, hace ya unos años, la empresa sevillana Biomedal se propuso el desarrollo de una metodología que pudiese detectar directamente si una persona ha consumido gluten o no, sin tener que esperar a las consecuencias de esa ingesta. Así, y gracias en parte a la financiación concedida por nuestra Asociación, han sido capaces de sacar al mercado dos métodos analíticos que detectan fragmentos tóxicos gluten, bautizados como GIP's, Gluten Immunogenic Peptides, en dos muestras humanas: las heces y la orina.

Los resultados de los ensayos realizados con el test que detecta gluten en las heces, obtenidos gracias a un proyecto colaborativo en el que han participado diversos hospitales de nuestro país, el proyecto DELIAC, han demostrado que hasta un 75% de los pacientes que transgreden la dieta, según revela la presencia de gluten en sus heces, mantienen negativos los anticuerpos en sangre.

En la mayoría de los sujetos evaluados, el gluten es detectado en las heces entre el 2º y el 4º día posterior a su ingesta. Queda por determinar el protocolo más adecuado para la toma de muestras (cuántas y en qué momento) así como establecer los puntos de corte aue indiauen si el consumo de aluten tiene repercusiones clínicas o se encuentra dentro de los límites tolerables. A modo orientativo, el consumo de 50 mg de gluten (cantidad máxima tolerable por día) es detectado en todos los pacientes, mientras que la ingesta de 25 mg de gluten sólo es detectada en algunos.

Los usos principales que se proponen para este test son 4:

- El control de la dieta sin gluten durante el primer año tras el diagnóstico.
- La detección de transgresiones cuando los síntomas no remiten tras el diagnóstico.
- La detección de transgresiones cuando los anticuerpos se mantienen positivos tras el diagnostico.
- La comprobación de que la dieta sin gluten es correcta para diagnosticar fiablemente la enfermedad celíaca refractaria en pacientes en los que persisten los síntomas de malabsorción y la atrofia de las vellosidades.

LA MAYORÍA
DE LAS TRANSGRESIONES
DE LA DIETA SIN
GLUTEN
NO SON
DETECTADAS
POR LOS
MÉTODOS
SEROLÓGICOS
CONVENCIONALES









Este test está concebido para su uso en el ámbito hospitalario y está disponible en dos versiones: en inmunoensayo y en tiras inmunocromatográficas. El Hospital La Fe de Valencia, también con financiación de la Asociación, está evaluando el uso de este test en sus dos versiones con bebés, unos lactantes sin gluten y otros con el gluten ya introducido en su alimentación. Han comprobado que ninguna de las dos versiones del test ofrece resultados falsos positivos, pues todas las muestras de heces de los bebés que estaban sin gluten dieron negativo. Sin embargo, en el caso de las tiras reactivas se obtienen falsos negativos, ya que no fueron capaces de detectar gluten en las heces de algunos bebés que lo habían consumido. A finales del verano conoceremos los resultados definitivos de este estudio valenciano.

El test de orina es más reciente y está concebido para el ámbito doméstico. Consiste en tiras reactivas similares a un test de embarazo. En este caso, la dinámica de aparición y desaparición del gluten es más rápida: se puede detectar gluten en orina a las 6 horas de haberlo consumido y se mantiene hasta transcurridas 24 horas.

La postura de los profesionales ante este tipo de tests es diferente, especialmente en el caso del de orina, que podrá ser utilizado por el propio paciente en su casa. Mientras que los gastroenterólogos creen que va a suponer una obsesión para sus pacientes, los nutricionistas piensan que será un refuerzo positivo de cara a hacer bien la dieta sin gluten.

Ninguno de estos tests está disponible aún en los los hospitales, aunque los especialistas pueden solicitarlos al laboratorio que los comercializa, Vircell, con el fin de aplicarlos cuando lo consideren oportuno en alguno de sus pacientes. Los tests basados en tiras reactivas para heces y orina se denominan, respectivamente, iVYCHECK GIP Stool e iVYCHECK GIP Urine, y el de heces para laboratorio iVYLISA GIP Stool.

UN PEQUEÑO
PORCENTAJE DE NIÑOS
CELIACOS NO
PRESENTA
PREDISPOSICIÓN GENÉTICA
O NO TIENE
ATROFIA DE
VELLOSIDADES
INTESTINALES

Otros temas de interés

¿Ha cambiado la presentación clínica de la enfermedad celíaca?

El diagnóstico precoz ha dado lugar a un cambio en la presentación clínica más frecuente que se observa en el momento del diagnóstico en edad pediátrica, que se aleja ya de la clásica tríada de síntomas: malabosorción con diarrea, distensión abdominal y pérdida de peso.

¿Existe la enfermedad celíaca con genética negativa?

La enfermedad celíaca está asociada a las variantes HLA-DQ2 y HLA-DQ8, presentes en la práctica totalidad de los pacientes. Sin embargo, se estima que un 1% de los pacientes celíacos no las poseen. El Hospital Ramón y Cajal de Madrid presentó dos casos bien constatados: uno poseía las variantes DQ9/DQ9 y otro DQ5/DQ9.

¿Existe la enfermedad celíaca sin atrofia de vellosidades en niños?

egún datos del REPAC (Registro Español de Pacientes Celíacos). de 1.733 pacientes diagnosticados entre 2011 y 2016, 125 lo fueron con una lesión tipo 1 de Marsh (linfoctosis intraepitelial sin atrofia de vellosidades). De ellos, los 71 que habían hecho dieta sin gluten y relataron mejoría presentaban características similares a los celíacos con atrofia en lo que se refiere a la evolución de sus síntomas y valores de anticuerpos en sangre o a los hábitos dietéticos. Como herramienta adicional para identificar estos casos como celíacos, se puede evaluar la presencia de depósitos de inmunoglobulina A (IgA) en la biopsia. El estudio de las biopsias de 45 pacientes con este método en el Hospital La Fe de Valencia, 29 con atrofia (Marsh 3) y 16 sin atrofia (Marsh 1), reveló depósitos de IgA en los 29 con atrofia y en 6 de los casos con Marsh 1. Probablemente los 10 restantes realmente no eran celíacos.

¿Se puede diagnosticar enfermedad celíaca sin biopsia en pacientes con déficit de IgA o con diabetes tipo 1?

Los sujetos con déficit de IgA o con diabetes tipo 1 no cumplen los 4 requisitos necesarios para ser diagnosticados sin biopsia. Los primeros no presentan valores positivos de anticuerpos IgA antitransglutaminasa en sangre, y los segundos frecuentemente no presentan síntomas característicos de enfermedad

celíaca. Sin embargo, también según datos del REPAC (Registro Español de Pacientes Celíacos), al 40% de los suietos con déficit de IgA diagnosticados de enfermedad celíaca no se les realizó biopsia. v a un porcentaie de diabéticos diagnosticados de enfermedad celíaca tampoco, lo que genera cierta incertidumbre y lleva a plantear realizar prueba de provocación en estos pacientes para confirmar el diagnóstico con biopsia, especialmente en los casos de déficit de IgA, que mantienen positivos los anticuerpos IgG antitransglutaminasa (menos fiables que los IgA) en las sucesivas analíticas.

¿Cuáles son las complicaciones más comunes a largo plazo asociadas a la enfermedad celíaca?

El seguimiento de pacientes pediátricos diagnosticados de enfermedad celíaca a lo largo de 22 años revela como principales complicaciones asociadas la persistencia de talla baja, la detención del desarrollo póndero-estatural o la fragilidad ósea, aunque en una proporción muy pequeña

de sujetos. La enfermedad asociada que se manifiesta con más frecuencia tras el diagnóstico de enfermedad celíaca es la tiroiditis autoinmune, y sólo un paciente de todos los evaluados mantuvo la atrofia de las vellosidades intestinales hasta que se optó por retirar la proteína de leche de vaca y dicha lesión se recuperó.

¿Ha cambiado la forma de alimentarse sin gluten en los últimos 20 años?

Al comparar los hábitos alimenticios de niños celíacos y niños sanos diagnosticados hace 20 años y diagnosticados en la actualidad se observa que, si bien no había ni hay grandes diferencias entre celíacos y sanos en lo relativo a su índice de masa corporal (IMC), lo que sugiere que la dieta sin gluten ni antes ni ahora suponía un impacto en este aspecto, sí se ha detectado una mayor tendencia al sobrepeso en el presente en ambos grupos. Y al evaluar si esos hábitos se ajustan a la dieta mediterránea se comprueba que no: celíacos v sanos hace 20 años v ahora ingieren menos fibra y menos verduras de lo recomendado.

LA TALLA BAJA,
EL RETRASO EN
EL DESARROLLO Y LOS
PROBLEMAS
ÓSEOS SON
ALGUNAS DE
LAS COMPLICACIONES QUE
PERSISTEN A
PESAR DE LA
DIETA SIN
GLUTEN

las nuevas necesidades del consumidor.

www.maheso.com
www.facebook.com/maheso
@ @Maheso_news



Establecimientos

sin gluten



Nuevo hotel con Acuerdo de Colaboración

El siguiente hotel ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya dispone de opciones sin gluten en el hotel y en su restaurante. Ya hemos visitado el establecimiento, asesorado a sus responsables y formado al personal.

HOTEL HOSPES PUERTA DE ALCALÁ

- Plaza de la Independencia, 3
- 28001 Madrid
- Tel.: 914 322 911
- www.hospes.com



Nuevos obradores con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes obradores han firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación tras haber asesorado a sus responsables, revisado sus instalaciones, comprobado que las materias primas que emplean son sin gluten y haber formado al personal. Elaboran exclusivamente productos sin gluten, que además analizamos periódicamente.

LOLIAM

- Calle Villalar, 6
- 28001 Madrid
- www.loliam.com

Pastelería gluten free

BREVES

El Cucharón, establecimiento de comida para llevar con Acuerdo de Colaboración, ha cambiando de dirección:

EL CUCHARÓN

- Paseo de la Ermita, 16
- 28723 Pedrezuela (Madrid)
- Tel.: 679 446 358
- Sábados, domingos y festivos de 12 a 16 h.

Thaice de Móstoles, obrador con Acuerdo de Colaboración, ha cambiado de nombre:

GOURMET DE LAS TARTAS

- Calle Pintor Julio Romero, 8
- 28932 Móstoles (Madrid)
- Tel.: 691 584 335

Sólo atiende a particulares por encargo

El Restaurante **Tsunami** (Calle Caracas 1, 28010 Madrid) ya no tiene Acuerdo de Colaboración con la Asociación.

WOOCA

- Calle Camilo José Cela, 8
- 28232 Las Rozas (Madrid)
- Tel.: 911 641 394
- www.wooca.es

Pastelería con obrador sin gluten separado



Nueva entidad colaboradora

El siguiente establecimiento se ha inscrito en la Asociación como Socio Colaborador y recibe la misma información y asesoramiento que cualquier socio celíaco para ofrecer un mejor servicio a los clientes afectados por esta patología.

PASPASAPAN Pastelería

- Calle de la Fuente, 2
- 28911 Leganés (Madrid)
- Tel.: 916 944 688 / 600 026 757
- www.paspasapan.es

Ofrece productos sin gluten de obrador certificado



Cadenas de restauración

- La cadena de restaurantes de comida mexicana La Mordida, con 6 establecimientos en Madrid, ha presentado su nueva carta sin gluten, con una amplia oferta de platos sin gluten. Este grupo se inició en el mundo sin gluten de la mano de nuestra Asociación, con la que tiene firmado el Acuerdo de Colaboración desde el año 2013, y tiene previsto abrir nuevos locales en otras ciudades de España mediante el modelo de franqucia.
- Telepizza amplía su oferta de pizzas sin gluten con la pizza pepperoni, que se suma a las 4 que ya venía ofreciendo desde 2008: 4 quesos, barcaboa, carbonara y jamón y bacon. Están disponibles en más de 500 establecimientos de toda España, a los que se unen los siguientes en la Comunidad de Madrid:
- TELEPIZZA. Avenida de Francia, 114. 28939 Arroyomolinos (Madrid). Tel.: 916 012 993.
- TELEPIZZA. Avenida Príncipe de Asturias, 42. 28670 Villaviciosa de Odon (Madrid). Tel.: 916 160 655.
- TELEPIZZA. Centro Comercial Miramadrid. Avenida Juan Pablo II, 26. 28860 Paracuellos del Jarama (Madrid). Tel.: 912 688 844.



- Burger King ya tiene a disposición de sus clientes celíacos un menú sin gluten consistente en hamburguesa de carne a la parrilla (con o sin queso), ensalada y bebida. Incluye el pan de hamburguesa sin gluten y varias opciones de postre sin gluten, como su famoso Sandy. Por el momento, no ofrecen patatas fritas sin gluten
- La cadena de restaurantes **Kentucky Fried Chicken** (KFC) ya ofrece opciones sin gluten en los 95 establecimientos repartidos por toda España.
- La cadena **100 Montaditos** acaba de lanzar 5 montaditos sin gluten en todos sus establecimientos, además de cerveza Cruzcampo sin gluten:
- Pollo cajún y salsa barbacoa
- Tortilla de patatas, pimiento verde y aceite de oliva virgen extra
- Bacon ahumado y queso ibérico
- Hot dog, bacon ahumado, kétchup y mostaza
- Carrillera al vino tinto, queso ibérico y aceite de oliva virgen extra.





LA WEB ESPECIALISTA EN PRODUCTOS SIN GLUTEN

Visita nuestra tienda online, donde descubrirás una amplia variedad de marcas. Una forma rápida y sencilla de recibir en tu casa en pocas horas productos sin gluten con la máxima garantía de calidad.

Con el afán de ofrecerte la mejor y más cuidada variedad de productos realizamos un esfuerzo continuado para tener, en cada momento, la mayor selección de artículos en cuanto a amplitud de gamas, calidad y garantía. Y todo desde el salón de tu casa.



Entra ya y descubre

www.manaproductossingluten.com

Y recuerda que si estás en Madrid, también puedes visitar nuestra tienda de Calle Lanuza, 19 o llamárnos al 91 725 56 61.



Preparación

HAMBURGUESA:

- Poner la sartén con un poco de aceite de oliva y cocinar la hamburguesa hasta que la carne esté bien hecha, pero jugosa. Si la carne escogida es pollo, es importante que se cocine bien. Si es ternera, se puede cocinar al gusto.
- Mientras, lavamos las verduras, laminamos los tomates, los pepinillos, y cortamos la lechuga en juliana.

MAHONESA CON LECHE:

- Ponemos la leche -a temperatura ambiente- en el vaso de la batidora, añadimos la sal y el aceite de girasol poco a poco, de manera que flote sobre la leche.
- Colocamos el brazo de la batidora en el fondo del vaso y empezamos a batir sin mover la batidora. Cuando el fondo haya espesado, podemos empezar a mover suavemente la batidora, para que siga emulsionando. Poco a poco, notaremos que aumenta la dureza. Es entonces cuando podemos añadir el limón y batir más enérgicamente.
- Con esta mahonesa, conseguimos una salsa rica en nutrientes, totalmente natural.
 Les encantará y, al no llevar huevo, se puede conservar en nevera 72 horas.

MONTAJE DE LA HAMBURGUESA:

■ Tostamos el pan Burger XL. En cuanto salga de la tostadora, untar la base del pan con una buena capa de nuestra mahonesa casera. Seguidamente, hacer una cama de lechuga y tomate. Colocar la hamburguesa y el queso, los pepinillos y, finalmente, untar la otra mitad del Burger XL con otra capa de mahonesa.

Ideal para compartir una comida o cena informal con los amigos o la familia. iBuen provecho!



Pastel de queso cheesecake con frutos rojos



Ingredientes

- 3/4 taza de azúcar
- 2 huevos
- 3 cucharadas de crema de leche
- 1/2 cucharada de fécula de maíz.
- Ralladura de 1 limón.
- 250 g de galletas Cookies Proceli molidas.
- leche descremada

- Después de moler las galletas Cookies de Proceli, se humedecen con un poco de leche y se colocan en el fondo del molde, para que forme la base de la tarta.
- Posteriormente se mezcla en un recipiente el queso crema, la crema de leche, el azúcar, los huevos, la fécula y la ralladura del limón, hasta lograr una mezcla homogénea.
- Introducirlo en el horno a temperatura muy baja y dejarlo cocer unos 40 minutos, hasta que tenga una consistencia firme.
- Dejar que se enfríe completamente antes de sacarlo del molde.
- Se puede decorar con moras, arándanos o frambuesas.
- El toque de vainilla que tienen las Cookies de Proceli aportan ese aroma característico que tan bien combina con los frutos rojos. ■

Avance de actividades Septiembre

TALLERES

TALLER DE NIÑOS

Dirigido a niños de 6 a 12 años. Mediante actividades y juegos, se enseñará a los más pequeños en qué consiste la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. Se sortearán regalos.

Viernes, 22 de septiembre, 18:00-19:30 horas.

Realizaremos cake pops y aprenderemos a leer las etiquetas de los ingredientes utilizados.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. Reserva de plazas: Por teléfono (917 130 147) o rellenando el formulario correspondiente en la sección de eventos de nuestra web: www.celiacosmadrid.org/novedades/agenda-de-eventos. Lugar: Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA

Dirigido a adultos. Se mostrará cómo elaborar diferentes recetas sin gluten.

Sábado, 16 de septiembre, 10:30-13:30 horas.

Pan de leche. Carlota de vainilla. Buñuelos de plátano.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. Reserva de plazas: Por teléfono (917 130 147) o rellenando el formulario correspondiente en la sección de eventos de nuestra web: www.celiacosmadrid.org/novedades/agenda-de-eventos. Lugar: Se-de de la Asociación. ■

PRUEBAS GENÉTICAS

El laboratorio Genyca realizará el estudio genético de predisposición a enfermedad celíaca a partir de una muestra de saliva con importantes descuentos. Un resultado negativo descarta la enfermedad con una certeza cercana al 99%. Si el resultado es positivo, puedes consultar con la Asociación cómo interpretar-lo y qué tienes que hacer en ese caso.

Jueves, 21 de septiembre, 16:00-19:00 horas.

Importe: Socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos): 105 €; Resto: 160 €. Deberá abonarse en efectivo o con tarjeta en el momento de la toma de la muestra. El coste habitual de esta prueba es de 195 €. Cita previa: 916 346 106. Lugar: Sede de la Asociación.

XXVIII JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN DE COLECTIVIDADES

El próximo 28 de septiembre, la Asociación impartirá la 28º edición de esta jornada dirigida al personal de las empresas encargadas del servicio de comedor de los centros educativos de la Comunidad de Madrid.

Pueden asistir profesionales de la hostelería en general encargados de la alimentación en los centros educativos, ya sean jefes de cocina, cocineros, ayudantes o monitores de comedor. Se entregará documentación y se ofrecerá información actualizada sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, explicando el procedimiento recomendado para elaborar menús sin gluten con garantías.

La convocatoria será remitida por la Asociación a las diferentes empresas de restauración con las que mantiene contacto y la Consejería de Educación la enviará a todos los centros escolares de la Comunidad de Madrid, ya sean públicos, concertados o privados, al ser obligatorio ofrecer alternativas sin gluten a los alumnos celíacos que se quedan al comedor. Si tienes niños en edad escolar que se quedan al comedor, te rogamos hagas llegar también esta información a los responsables.

■ Jueves, 28 de septiembre, 18:00-19:30 horas.

Inscripciones: Para asistir es necesario cumplimentar un formulario de inscripción que se podrá solicitar a la Asociación en el teléfono 917 130 147, o bien en el correo electrónico secretaria@celiacosmadrid.org. El plazo de inscripción es del 1 al 25 de septiembre, ambos inclusive. Lugar: Salón de Actos de la Fundación ONCE. C/ Sebastián Herrera, 15. 28012 Madrid. ■





Todo sin gluten

iMás de 600 recetas sin gluten ni lactosa, tanto dulces como saladas!



LA OBRA DEFINITIVA DE LA ALIMENTACIÓN LIBRE DE GLUTEN EN LA COCINA **SALUDABLE** Y **VEGETARIANA**



