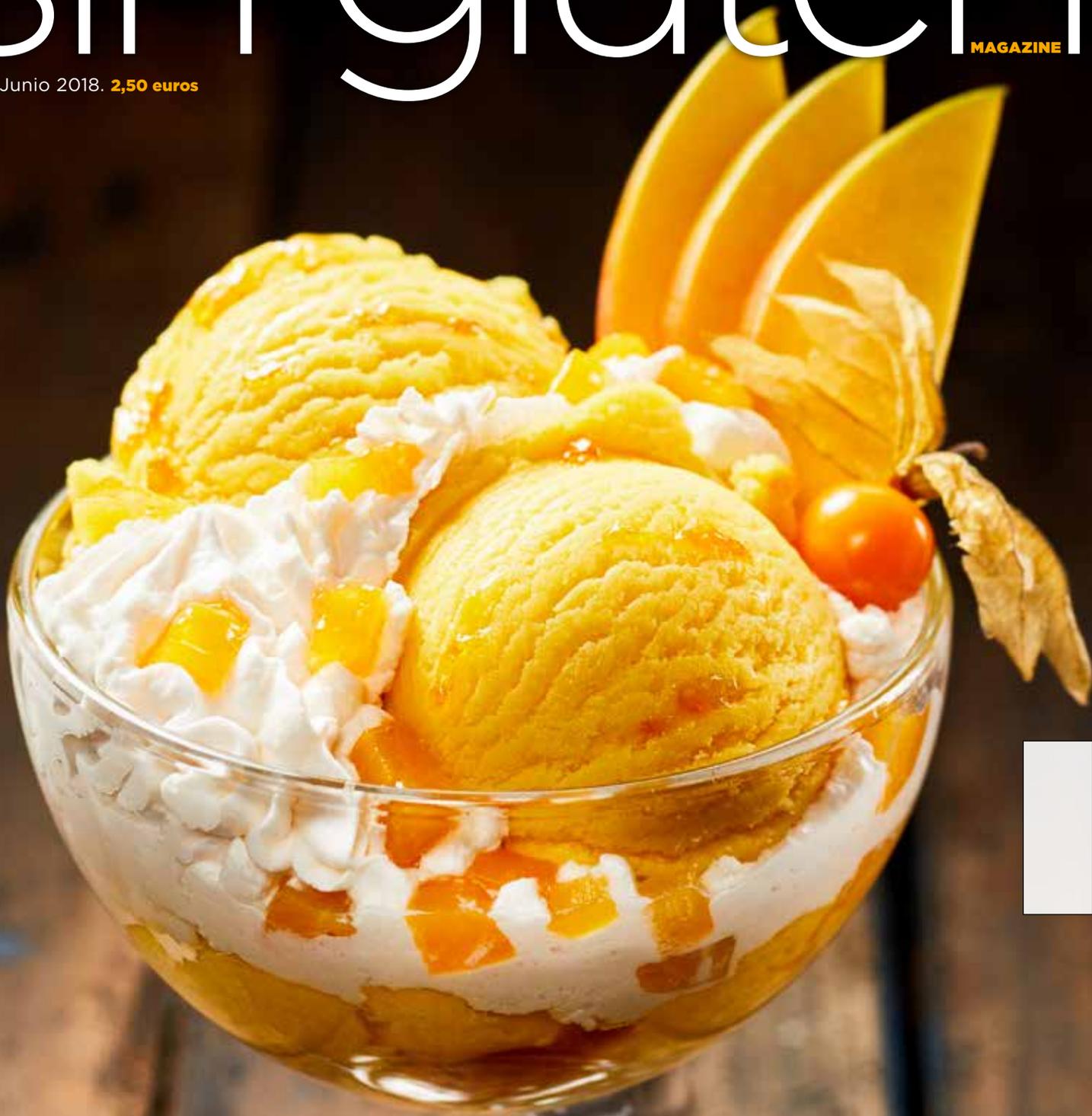


# sin gluten

MAGAZINE

Nº 09 Junio 2018. 2,50 euros



## Helados sin gluten



ENTREVISTA  
ISABEL OJEDA

“En una generación,  
las alergias se han vuelto  
más graves”

Día Nacional  
del Celíaco

12 PASOS  
HACIA  
UN ESTILO  
DE VIDA  
SIN GLUTEN

**gullón**

CUIDARTE ES NATURAL

☆☆☆  
Con **Total**  
**CONFIANZA**



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](http://www.gullon.es)



**FACE**



Helados sin gluten

Día Nacional del Celíaco

2ª ÉPOCA. Nº 09 JUNIO 2018

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

**Ana Zurrón Sandín**

Nutrición, Dietética  
y Seguridad Alimentaria

**Blanca Esteban Luna**

**Cristina López Ruíz**

Investigación y Formación

**Juan Ignacio Serrano Vela**

Marketing

**Magdalena Moreno Velázquez**

Comunicación

**Nuria Peralbo Rodríguez**

Dirección

**Roberto Espina Cerrillo**

Realización:

**PUBLICACIONES MCV, S.L.**

Albarracín, 58 - 2ª 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**

Imprime:

**Monterreina Comunicación S.L.U.**

ISBN:

**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 2018  
EN EL INTERIOR



**04** Editorial

**06** Portada

**10** Entrevista

**16** Congreso

**20** Reportaje

**23** Productos Sin Gluten

**24** Informe de Precios

**26** Sabías Que...

**27** Píldoras

**28** Dónde Comer

**30** Reportaje

**34** Viajar Sin Gluten

**36** Congreso

**39** Noticias

**47** Establecimientos

**48** Recetas

**50** Avance Actividades

**#Noalmuybajocontenidoengluten**

**Día Nacional del Celíaco**

**Isabel Ojeda**

"En una generación, las alergias se han vuelto más graves"

**XXII Jornadas de Nutrición Práctica y XII Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética**

**Qué pasa cuando los pacientes celíacos sufren síntomas gastrointestinales**

**Lista de Productos Sin Gluten**

**Informe de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten con el sobrecoste de los productos específicos sin gluten**

**Ansiedad y depresión, bastante habituales**

**Málaga Sin Gluten**

**12 pasos hacia un estilo de vida sin gluten**

**Vivir en Kuwait. Oihana Bilbao**

**21ª Reunión Anual de la Asociación Española de Gastroenterología**

**Establecimientos sin gluten**

**Bocadillo sándwich club / Tostada con mermelada de arándanos**

**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  
917 130 147

revistasingluten@celiacosmadrid.org

**La suscripción es gratuita para nuestros socios.**





# #Noalmuybajocontenidoengluten

En julio de 2016 se introdujo el Reglamento europeo N° 828/2014, que continuaba con la normativa anterior del UE 41/2009, ambos junto con la denominación “Sin gluten”, autorizan la leyenda **“Muy bajo en gluten”**, para productos que no contengan más de 100 mg/kg de gluten.

Este reglamento fue aprobado en 2009 buscando que hubiera un consenso en toda Europa sobre el etiquetado de productos sin gluten.

En su día hubo bastantes discusiones porque los países del sur de Europa, principalmente España e Italia, estábamos en contra de admitir este segundo etiquetado. Tanto las asociaciones españolas como la administración (AECOSAN) fuimos a una en este intento.

Desafortunadamente, la AOECS (Asociación de Celíacos de Europa) y la Unión Europea, influenciados por las Asociaciones del Norte, prefirieron proteger a algunos de sus fabricantes antes que a los celíacos.

**En 2016, al salir el nuevo reglamento que reafirmaba el anterior, vimos un cierto peligro. La introducción en el mercado español de productos con mayor contenido de gluten, en el que aparezca la etiqueta “Muy bajo en gluten”, nos parece que va a hacer más difícil el seguimiento correcto de una dieta sin gluten y, en algunos casos, puede hacer que personas que no estén bien informadas recaigan en sus patologías.**

En ese momento hablamos con varios fabricantes e importadores y todos nos dijeron que a ellos no les interesaba y por lo tanto no iban a fabricar ni producir alimentos con esa denominación.

Y hasta ahora, dos años después, ha habido un consenso en el mercado de no comercializar productos con la etiqueta “Muy bajo en gluten”. Pero hace unos meses nuestros compañeros de Celiacs de Catalunya nos alertaron de una marca de cerveza, que ya utiliza esta denominación.

La ley hay que cumplirla y por este motivo no podemos hacer nada desde el punto de vista legal, aunque, a nuestro entender, en este caso la ley sea profundamente injusta y errónea.

Por eso os pido que enviemos cartas a los fabricantes demostrándoles que no estamos contentos con ese tipo de productos.

## #Noalmuybajocontenidoengluten

Me gustaría concluir con algunas cifras para darse cuenta de la magnitud del problema.

La cantidad máxima diaria que puede consumir un celíaco según el informe de Catassi es 50mgr por día de Gluten (de aquí salen las prescripciones de 20ppm). Una cerveza de cuarto “muy bajo contenido en gluten” puede contener hasta 25mgr por día, con dos ya superaríamos los límites máximos admitidos sin tomar a lo largo del día ningún otro producto que contuviera una mínima parte de gluten.

Por compararlo con otras alertas de meses pasados:

Un cuarto de “muy bajo contenido en gluten” equivale a **comerse 50 raciones de pollo al comino** contaminado.

O si usamos un pintalabios hecho exclusivamente de harina de trigo (10% gluten), **la cerveza contendría 20 veces el consumo de pintalabios.** ■

**Roberto Espina Cerrillo**

Director

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

# Carrefour

## No Gluten!



## ¡Mamma mia qué pizzas!

Prueba nuestras nuevas pizzas sin gluten de 4 quesos y de queso y jamón cocido, te sorprenderá su sabor.

Además en nuestras tiendas tenemos más de 200 productos adicionales aptos para celíacos identificados con este picto



Descubre más en: <https://www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info>



# Día Nacional del Celíaco

**LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN PUSO EN MARCHA DOS CAMPAÑAS, COINCIDIENDO CON ESTA JORNADA.**

**L**a Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten puso en marcha dos campañas para celebrar el Día Nacional del Celíaco, cuya fecha es el 27 de mayo. Estas iniciativas se dirigieron a comedores escolares y al sector de la restauración con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los celíacos y promover una mayor concienciación sobre la enfermedad celíaca.

## **Día Sin Gluten en el Cole**

La campaña *Día Sin Gluten en el Cole* nació el pasado año para favorecer la integración de las personas celíacas ya desde edades muy tempranas y se llevó a cabo gracias a la colaboración de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y a la participación de empresas de catering y colegios.

El objetivo es normalizar la alimentación de las personas afectadas por la enfermedad celíaca, así como mostrar a la sociedad que es posible y fácil adaptar menús para que sean sin gluten.



En esta segunda edición, la Asociación elaboró carteles especiales para enseñar a los niños en qué alimentos se encuentra el gluten. Estos carteles fueron distribuidos en todos los centros participantes, junto con diverso material divulgativo para explicar la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten a los más pequeños, como el cuento *Don Gluten el travieso*.

# DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

## ¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

CON
GLUTEN

Alimentos que contienen trigo, cebada, centeno o avena (pan, harina, galletas, pizza, pasta italiana, bollos, tartas, cereales para desayuno, etc.)

PUEDEN
TENER
GLUTEN

Yogures de sabores, quesos fundidos, postres, helados, salsas, embutidos, chocolates, golosinas, etc.

SIN
GLUTEN

Frutas, verduras, hortalizas, arroz, legumbres, patatas, carne, pescado, huevos, leche, maíz, etc.

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten  
C/ Lanza, 19 Bajo - 28028 Madrid  
T: 917 130 147 - F: 917 258 059  
www.celiacosmadrid.org



EL VIERNES 25 DE MAYO SE CELEBRÓ EL 'DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE': MÁS DE 300 COLEGIOS REPARTIDOS EN SU MAYORÍA EN LA COMUNIDAD DE MADRID, SIRVIERON MENÚS SIN GLUTEN A TODOS LOS NIÑOS, EN SOLIDARIDAD CON LOS ALUMNOS CELÍACOS

La campaña tuvo una gran acogida entre los centros escolares. Más de 100.000 niños tomaron ese día un menú sin gluten, con el fin de solidarizarse con sus compañeros celíacos.

Este año, la Asociación de Celíacos de Burgos se sumó a la iniciativa y también promovió el Día Sin Gluten en el Cole en la provincia y alrededores.



### Por una opción sin gluten 'segura'

Con esta campaña, la Asociación va a distribuir material formativo entre los restaurantes, para mejorar el conocimiento de la enfermedad celíaca y de la dieta sin gluten.

“La idea es que los restaurantes entiendan que, con una serie de pautas, no es complicado ofrecer platos sin gluten seguros a los celíacos”, explica Blanca Esteban, responsable de Seguridad Alimentaria de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten.

A pesar de que cada vez son más los restaurantes que empiezan a ofrecer opciones sin gluten en sus menús, éstas no siempre son seguras. De este modo, sigue siendo difícil para un celíaco ir a un restaurante y que le prepararen algún plato que pueda comer, ya que sigue existiendo desconocimiento sobre la contaminación cruzada.

“Con esta campaña queremos dar una serie de pautas para que en cualquier restaurante puedan estar preparados ante la llegada de un celíaco”, añade Blanca Esteban.

**LA CAMPAÑA  
'POR UNA  
OPCIÓN SIN  
GLUTEN  
SEGURA'  
PRETENDE  
CONSEGUIR  
QUE  
CUALQUIER  
RESTAURANTE  
SEA CAPAZ  
DE PREPARAR  
OPCIONES  
SIN GLUTEN  
SENCILLAS,  
EVITANDO  
LA CONTAMINA-  
CIÓN CRUZADA**

**Aunque no dispongan de un menú sin gluten como tal, siempre pueden ofrecer a los celíacos un filete a la plancha o ensaladas. Ahora bien, deben controlar la contaminación cruzada. La campaña *Por una opción sin gluten segura* ofrece recomendaciones a los restaurantes para un correcto manipulado de los platos. Entre esos consejos: limpiar la superficie de trabajo, utilizar una tabla y utensilios limpios, evitar productos procesados -como salsas o caldos preparados-, utilizar siempre aceite limpio, tener precaución con las especias y condimentos molidos, o no utilizar saleros de mano.**

**Además, ya en junio, hemos celebrado el I Congreso para pacientes con enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca y la Carrera correr sinGLU10 el pasado 10 de junio. El sitio web de este evento es:**

**[http://www.corrersinglu10.com/.](http://www.corrersinglu10.com/) ■**

# Fina, crujiente y sin gluten



PRUÉBALA

**¡Naturalmente!**

Disfruta todo el sabor y la calidad de las pizzas Ristorante de Dr. Oetker con la seguridad de que están hechas con ingredientes libres de gluten desde el origen. En dos sabores, Mozzarella y Jamón, y con su característica masa fina y crujiente, son una delicia hecha para ti.



La calidad es la mejor receta.

[www.oetker.es](http://www.oetker.es)

# “En una generación, las alergias se han vuelto más graves”



Isabel Ojeda

LA ALERGÓLOGA **ISABEL OJEDA**, DE CLÍNICA OJEDA, FORMA PARTE DE UNA RECONOCIDA SAGA ESPAÑOLA EN ESTA DISCIPLINA. SU PADRE, EL DOCTOR JUAN ANTONIO OJEDA CASAS, PUSO EN MARCHA EL SERVICIO DE ALERGIA E INMUNOLOGÍA EN EL HOSPITAL INFANTIL LA PAZ DE MADRID, EN 1965. “YO ME FORMÉ COMO ESPECIALISTA EN ALERGOLOGÍA EN EL HOSPITAL LA PAZ, Y MI HERMANO, EL DOCTOR PEDRO OJEDA, EN EL HOSPITAL 12 DE OCTUBRE”. “TUVIMOS DOS ESCUELAS: NUESTRO PADRE Y EL PROGRAMA MIR DE FORMACIÓN DE MÉDICOS ESPECIALISTAS DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD”. ADEMÁS DEL PIONERISMO DE OJEDA CASAS, ISABEL DESTACA QUE SU PADRE ERA UN MÉDICO CON CURIOSIDAD MENTAL Y CON UN DESARROLLADO OJO CLÍNICO”.

Por **Manel Torrejón**

**E**n esta entrevista, Isabel Ojeda nos habla sobre la creciente prevalencia de las alergias en la sociedad occidental, sobre las causas y sobre las respuestas terapéuticas que se están dando. Pone el foco en las alergias alimentarias al trigo y nos explica qué es el SIBO, o sobrecrecimiento de bacterias en el intestino delgado.

## ¿Por qué crece la prevalencia de las alergias en niños y en población en general?

Influyen varios factores: estilo de vida, pérdida de biodiversidad de microbios en nuestro entorno, polución en países industrializados y de grandes ciudades, tipo de alimentación... Nuestro entorno ha cambiado mucho y muy rápido desde mediados del siglo XX. . Prácticamente en solo una generación, se pasó de ali-

mentos naturales a productos envasados y precocinados. Desde 1990 hasta ahora, la alergia alimentaria en niños se ha convertido en una epidemia en países desarrollados.

## Usted habla de cambios muy grandes en muy poco tiempo. ¿Es esa la clave?

Durante muchos siglos, nuestra especie ha convivido con bacterias (microbiota) y parasitación intestinal crónica por lombrices y parásitos. Los parásitos, para sobrevivir dentro del hospedador, liberan proteínas que inducen respuesta de células T reguladoras, que frenan las respuestas exageradas de nuestro sistema inmunológico. En este contexto se fue modulando y evolucionando nuestro sistema inmunológico. Al perderse esta situación, sobre todo en países con estilo de vida occidental, con alto grado de higiene, ya no tenemos esa inhibición por parte de los linfocitos T reguladores (Treg), lo que hace que se disparen las respuestas alérgicas y de autoinmunidad (respuestas guiadas por linfocitos T de los tipos Th1 y Th2).

“DESDE 1990 HASTA AHORA, LA ALERGIA ALIMENTARIA EN NIÑOS SE HA CONVERTIDO EN UNA EPIDEMIA EN PAÍSES DESARROLLADOS”



### **Gran paradoja. A más evolución, ¿más alergias?**

Existen muchos estudios y datos que confirman esta paradoja. Este aumento no se debe a cambios genéticos. Así, se ha observado en poblaciones genéticamente iguales, pero con estilos de vida muy diferentes, una gran variedad en la prevalencia de las enfermedades alérgicas. Este es el caso de Alemania. Algunos autores analizaron la prevalencia de alergia en Alemania Oriental y Alemania occidental (antes de la unificación). Los alemanes del Este, con peores condiciones de vida, menos higiene, menos acceso a antibióticos, y con una alimentación menos occidentalizada, presentaban muchos menos casos de asma, dermatitis atópica y alergias alimentarias que los alemanes residentes en la parte occidental. Los niños que se crían en granjas, tienen más contacto con esos *viejos amigos* -bacterias, parásitos...- y sufren menos alergias que los niños de ciudad. A medida que la población tiende a ser más urbana, se reduce la biodiversidad de microbios en intestinos, vías respirato-

rias y piel. Las bacterias del niño criado en una granja son aquéllas con las que el ser humano ha convivido siempre, y juegan un papel muy importante en el funcionamiento correcto de nuestro sistema inmunológico.

La microbiota es el conjunto de bacterias beneficiosas que conviven con nosotros, en piel, intestino y vías respiratorias. En una persona adulta representan en torno a 2 kilogramos del peso corporal. En su conjunto, se considera un órgano más del cuerpo.

### **¿Por qué el cambio de dieta influye tanto en el desarrollo de nuevas alergias?**

En primer lugar, la pérdida de bacterias que han convivido siempre con el hombre acaba desregulando el sistema inmunológico, es decir, el sistema de defensa del organismo, que tiene que establecer diferencias entre lo que tolera y lo que no tolera. La alimentación con aditivos, conservantes y emulgentes altera la microbiota intestinal y la vuelve más pro-inflamatoria.

**“LA ALERGIA ALIMENTARIA POR TRIGO AFECTA AL 4% DE LA POBLACIÓN. SE TRATA DE NIÑOS QUE, AL COMER ALIMENTOS CON TRIGO, SUFREN AL MOMENTO URTICARIA, PITOS, ASMA, VÓMITOS, DIARREA...”**



“EL SIBO, QUE SE DEFINE COMO UN EXCESO DE BACTERIAS DE LA MICROBIOTA EN EL INTESTINO DELGADO, CAUSA SÍNTOMAS QUE SE CONFUNDEN CON LOS DE LA ENFERMEDAD CELÍACA”

#### ¿Podemos curar las alergias?

Las enfermedades alérgicas no se curan. Algunas alergias se superan, pero suelen aparecer otras. Es lo que se llama la *marcha atópica*. Pero se pueden controlar con medicación, inmunoterapia (vacunas) y tratamientos de desensibilización o inducción oral de tolerancia, en el caso de las alergias alimentarias. Los tratamientos de inducción oral de tolerancia consisten en volver a acostumbrar al sistema inmunológico al alérgeno alimentario. La tasa de éxito publicada con estos tratamientos es del 80%. El sistema inmunológico genera más anticuerpos de tolerancia, y menos anticuerpos de combate.

#### ¿Qué alergias tienen más presencia en nuestra sociedad?

En nuestra sociedad, con estilo de vida occidental, las alergias más frecuentes son las respiratorias y, dentro de éstas, a nivel mundial, la alergia más prevalente es la alergia a ácaros del polvo. Desde hace dos décadas, estamos asistiendo a nivel mundial a un incremento en la prevalencia y gravedad en las alergias alimenta-

rias, siendo los alimentos más frecuentemente implicados la leche, el huevo y los frutos secos, aunque esto varía según el país y el grupo de edad. En algunos artículos lo definen como una *epidemia*.

#### ¿Existe la alergia alimentaria al trigo y al gluten?

Sí, existe. En 2012 se reunió un comité de expertos internacionales para sentar cátedra sobre los problemas relacionados con el gluten, ante el elevado aumento del consumo de la dieta sin gluten, superior al incremento de prevalencia de la enfermedad celíaca.

#### ¿Qué problemas relacionados con el gluten se determinaron?

Los problemas se dividen en tres grandes grupos: autoinmunes (enfermedad celíaca, dermatitis herpetiforme, ataxia por gluten), alergias (respiratoria por trigo, alimentaria por trigo, anafilaxia inducida por trigo y ejercicio, dermatitis de contacto por trigo) y con alteración de la inmunidad innata (sensibilidad al gluten no celíaca).

#### ¿Cómo son las alergias relacionadas con el trigo y el gluten?

Estas alergias se manifiestan entre 10 y 30 minutos después de la exposición al alérgeno. Uno de los alérgenos es el gluten, pero hay otras proteínas del trigo a las que la persona se sensibiliza.

La alergia respiratoria provoca el conocido como *asma del panadero*, que afecta a entre el 1% y el 10% de los panaderos. La inhalación crónica de la harina puede acabar en fibrosis pulmonar.

La alergia alimentaria por trigo afecta al 4% de la población. Se trata de niños que, al comer alimentos con trigo, sufren al momento urticaria, pitos, asma, vómitos, diarrea...

La anafilaxia por trigo y por ejercicio se presenta en un 0,21% de la población. Esta alergia se produce por la ingesta de trigo, sumada a un cofactor como el ejercicio. La persona con esta condición come pan, un bollo o unas galletas y, al cabo de poco, hace ejercicio físico. Resultado: anafilaxia. Se trata de un tipo de alergia que hemos identificado con mayor precisión durante los últimos años.

Finalmente, tenemos la dermatitis de contacto por harina de trigo, con presencia entre los artesanos del pan. Para ponerle fin, el panadero debe evitar la exposición o usar medidas de protección.

#### **La alergia alimentaria por trigo, ¿es una alergia más?**

Tiene unas características singulares, y lo cierto es que la alergia al trigo es poco frecuente: un 4% en Europa, y un 2% en Estados Unidos. Ahora bien, el mecanismo que subyace es el mismo de otras alergias alimentarias, con una gran relación con la microbiota.

#### **La alergia a la leche y al huevo, están mucho más presentes...**

La leche se introduce muy precozmente, y el huevo también entra pronto en la dieta. Los primeros alimentos que toma la persona son los que pueden generar reacción en los niños. Por otro lado, cuanto más resistente sea el alérgeno, mayor persistencia de la alergia y mayor gravedad en los síntomas.

#### **¿Qué es una intolerancia alimentaria? ¿En qué se diferencia de una alergia alimentaria?**

La alergia responde a unos mecanismos inmunológicos. La intolerancia, responde a otras causas. Por ejemplo, un déficit de enzimas, en el caso de la intolerancia a la lactosa. Otros mecanismos son farmacológicos, que es el caso de la intolerancia a la cafeína y teína. Otros mecanismos son tóxicos, que es lo que ocurre con ciertas personas al ingerir un pescado que no está del todo fresco. Muchas personas no tienen ningún problema, pero las que presentan intolerancia son sensibles al exceso de histamina provocado por el exceso de bacterias en un pescado que no ha sido conservado de forma óptima. Este cuadro es conocido como *Escombroidosis*.

EN POCAS DÉCADAS, EL SISTEMA INMUNOLÓGICO HA CAMBIADO A CAUSA DE LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD DE LA MICROBIOTA: "LAS RAZONES SON UNA MAYOR HIGIENE, LA LACTANCIA MATERNA CORTA, EL EMPLEO DE ANTIBIÓTICOS, Y EL AUMENTO DEL PORCENTAJE DE PARTOS POR CESÁREA, ENTRE OTRAS CAUSAS"





**“NUESTRA MANERA DE ALIMENTARNOS ESTÁ CAMBIANDO: ESTAMOS CONSUMIENDO MÁS PRODUCTOS MANUFACTURADOS CON CONSERVANTES, COLORANTES Y EMULGENTES”**

**Usted dirigió recientemente un ‘Encuentro con el experto’ de la Asociación sobre el SIBO. ¿Qué es el SIBO?**

El taller se denominaba “SIBO como causa de intolerancia alimentaria”. Son unas siglas en inglés que nos hemos apropiado: *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*. Es decir, sobrecrecimiento de las bacterias en el intestino delgado.

En el intestino grueso sí que hay muchas bacterias, pero en el intestino delgado no tienen tanta presencia: entre 100 y 1.000 bacterias por mililitro. El SIBO se manifiesta cuando en el intestino delgado hay más de 100.000 bacterias por mililitro. Este exceso de bacterias no deja hacer su trabajo a las enzimas digestivas. Las bacterias cogen los azúcares y los fermentan, se gene-

ran gases y, de ahí, se pasa a cólicos, diarreas y estreñimiento. Asimismo, también compiten por las vitaminas y el hierro de los alimentos, con lo que no se absorben. El SIBO se caracteriza también por la difícil absorción de grasas y proteínas.

**¿Se solapa este problema con la enfermedad celíaca?**

Sí, así es. A nuestra consulta llegan personas que no tienen enfermedad celíaca, sino SIBO.

**¿Qué tratamiento hay disponible?**

El tratamiento consta de antibióticos, de una dieta baja en FODMAP [son alimentos que contienen azúcares fermentables como lactosa, fructosa, fructanos, galactanos, y polioles], y de probióticos.

**¿Por qué surge este problema?**

Puede producirse por la toma crónica de antiácidos, por una cirugía intestinal (apendicitis), y por intoxicaciones alimentarias, entre otras muchas posibles causas. ■

**Puedes ver la conferencia completa que ofreció Isabel Ojeda en nuestro Encuentro con Expertos sobre esta patología en nuestro canal de YouTube: TV Sin Gluten.**



**FOSTER'S  
HOLLYWOOD**



# **VEN A DESCUBRIR** *la carta sin gluten*

Foster's Hollywood siempre piensa en ti y en los que quieren disfrutar de nuestros sabores únicos. Por eso, hemos seleccionado de nuestra carta aquellos platos que son aptos para celiacos, tanto por sus ingredientes como por su proceso de elaboración, para poder ofrecerte todo el sabor de nuestras mejores recetas con mayor garantía.



**CONSUME 1 BEBIDA + 1 PRINCIPAL,  
Y NOSOTROS TE INVITAMOS A UNAS BACON & CHEESE FRIES**



**HAZ UNA FOTO A ESTA PUBLICACIÓN Y ENSEÑASELA A TU CAMARERO.**

\* Los refrescos están sujetos a la oferta de refill "rellena gratis todas las veces que quieras".

Promoción válida exclusivamente para los productos de la "Carta sin Gluten" de Foster's Hollywood y para el consumo en sala, vigente hasta 31/08/2018. Esta promoción está disponible en los siguientes restaurantes Foster's Hollywood: **BARCELONA** Pº Manuel Girona, 38; C.C. Splau (Cornellá de Llobregat); C/ d'Agustí Coll, 2-12 con Avda. dels Païssos Catalans (Manresa). **CADIZ** C.C. Bahía Sur (Avenida Caño Herrera, s/n). **HUELVA** C.C. Holea (Ronda Exterior Zona Sur, s/n). **LOGROÑO** C.C. Berceo (C/ Lérida, 1). **MADRID** C.O. Diversia (Alcobendas); C.C. Dreams Palacio de Hielo (C/ Silvano, 77); C.C. Equinoccio (Majadahonda); C/ Génova, 6; C.C. H2O (Rivas-Vaciamadrid); C.C. Heron City (Las Rozas); C.C. Kinépolis (Ciudad de la Imagen - Pozuelo); C.C. Parque Corredor (Torrejón de Ardoz). **MALAGA** C.C. Vialia (Explanada de la Estación, s/n). **SAN SEBASTIAN** C/ Zabaleta, 1. **SALAMANCA** C/ Obispo Jarrin, 6 (Junto a Plaza Mayor). **SEVILLA** C.C. Los Arcos (Avenida Andalucía, s/n). **TARRAGONA** C.C. y Ocio Parc Central (Avda. Vidal i Barraquer, 15-17). **VITORIA-GASTEIZ** C/ Sancho el Sabio, 12. Queda prohibida la venta y suministro de bebidas alcohólicas a menores de 18 años.

MADRID, 11-12 ABRIL 2018



# XXII Jornadas de Nutrición Práctica y XII Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética

LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID ACOGIÓ UN AÑO MÁS ESTAS JORNADAS ORGANIZADAS POR LA FUNDACIÓN NUTRICIÓN SALUDABLE Y LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. SE HA CONTADO CON EL APOYO DEL GRUPO SPRIM, DEDICADO A DAR SOPORTE CIENTÍFICO, REGLAMENTARIO Y ESTRATÉGICO A ENTIDADES IMPLICADAS EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA Y LA SALUD EN TODO EL MUNDO. ESTA EDICIÓN CONTÓ CON LA ASISTENCIA DE CERCA DE 800 CONGRESISTAS Y CON UN AMPLIO PROGRAMA CIENTÍFICO, EN EL QUE SE INCLUÍA UNA MESA REDONDA SOBRE SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA, EN LA QUE PARTICIPÓ NUESTRA ASOCIACIÓN.

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

LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA APARECE CITADA POR PRIMERA VEZ EN UNA PRESTIGIOSA REVISTA CIENTÍFICA, 'THE LANCET', EN 1978

La sensibilidad al gluten no celíaca fue presentada desde un punto de vista histórico y teórico por el **Dr. Juan Ignacio Serrano**, responsable de investigación de nuestra Asociación, dejando los aspectos más clínicos y de diagnóstico a la **Dra. Enriqueta Román**, jefe de Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid), quien además preside actualmente la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP).

**¿Qué es la sensibilidad al gluten no celíaca?**

La sensibilidad al gluten no celíaca aparece citada por primera vez en una prestigiosa revista científica, *The Lancet*, en 1978, y en ella se describe el caso de una mujer afectada por diarreas persistentes que solo se resuelven con dieta sin gluten. La biopsia intestinal no mostraba atrofia de vellosidades ni antes de retirar el gluten de la dieta ni después de reintroducirlo, pese a la reaparición de las diarreas, según expuso Serrano.

**Dos años después se publicó en la revista *Gastroenterology* una serie de casos similares, en los que además de problemas digestivos se registraban síntomas extradigestivos, especialmente cansancio, asociados al consumo de alimentos con gluten.**



Pero la gran revolución se produce a partir del año 2011 con la publicación del primer ensayo clínico doble ciego controlado con placebo realizado con pacientes no celíacos afectados por síndrome de intestino irritable, que mejoraban cuando hacían dieta sin gluten. Sin dejar la dieta sin gluten, la introducción a ciegas de gluten o placebo en este grupo de pacientes per-



mitió concluir a los investigadores austrianos que llevaron a cabo el estudio que el gluten provoca síntomas digestivos en ausencia de enfermedad celíaca.

**Sin embargo, el mismo grupo australiano publicó dos años después que el efecto del gluten no es tal si es administrado a pacientes que hacen una dieta sin gluten baja en FODMAP, unos carbohidratos de baja absorción que, al ser fermentados en el intestino, pueden generar molestias digestivas como flatulencias, distensión abdominal o diarreas. Precisamente hace pocos meses se publicó un nuevo trabajo que sitúa a los fructanos, los FODMAP mayoritarios en el trigo, y no al gluten, en el origen de esta patología.**

Por tanto, no queda claro qué componente de los cereales es realmente el responsable de esta llamada sensibilidad al gluten no celíaca, y hay quien sugiere denominarla sensibilidad o intolerancia al trigo no celíaca. Incluso algunos investigadores plantean que puede tratarse de una alergia atópica, sin la participación de la inmunoglobulina E (IgE), al menos en aquellos pacientes con una historia de alergias en la infancia y propensión a sufrir dermatitis atópicas.

Se discute también la posible base inmunológica en esta patología, y aquí entra en escena otro componente más del trigo, la familia de proteínas conocidas como inhibidores de amilasa/tripsina (ATI's), cuya función es la defensa del cereal frente a las plagas y que han demostrado su capacidad para inducir respuestas inflamatorias a nivel intestinal.

Entre 2011 y 2014 han tenido lugar tres reuniones de expertos que han tratado de ir definiendo esta enfermedad y proponiendo

NO QUEDA CLARO QUÉ COMPONENTE DE LOS CEREALES ES REALMENTE EL RESPONSABLE DE ESTA LLAMADA SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA, Y HAY QUIEN SUGIERE DENOMINARLA SENSIBILIDAD O INTOLERANCIA AL TRIGO NO CELÍACA





**DESDE EL PUNTO DE VISTA CLÍNICO, NO ES POSIBLE DIFERENCIAR LA ENFERMEDAD CELÍACA DE LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA**

estrategias diagnósticas cada vez más elaboradas a la espera de disponer de algún marcador biológico que permita diagnosticarla. Así, con los estudios realizados hasta la fecha, la propuesta más aceptada para el diagnóstico establece que ante la sospecha de sensibilidad al gluten no celíaca, lo primero que hay que hacer es descartar la enfermedad celíaca y la alergia al gluten o al trigo. Y, después de haber ensayado dieta sin gluten y haber observado mejoría, reintroducir el gluten mediante una estrategia doble ciego que minimice los efectos placebo y nocebo.

**Manifestaciones clínicas y diagnóstico: adecuación en la indicación de una dieta sin gluten**

La Dra. Román centró su intervención en los aspectos clínicos y las estrategias diagnósticas para la sensibilidad al gluten no celíaca, el tercer problema de salud, junto con la enfermedad celíaca y la alergia al trigo, que exige seguir como tratamiento una dieta sin gluten. Fuera de estas situaciones, cada vez más personas deciden adoptar esta dieta con la idea de que es más sana y permite adelgazar, cuando en realidad lo habitual es que implique una tendencia al sobrepeso, y lleve asociada una menor ingesta de fibra, de minerales como el zinc y el magnesio, o de vitaminas como el ácido fólico.

**Desde el punto de vista clínico no es posible diferenciar la enfermedad celíaca de la sensibilidad al gluten no celíaca. Los síntomas digestivos predominantes en esta última son la distensión y el dolor abdominal, y entre las manifestaciones extradigestivas, destaca el cansancio. Sin embargo, al igual que la enfermedad celíaca, puede presentarse con diarrea, estreñimiento, reflujo, migrañas, dolores articulares, problemas cutáneos y hasta neurológicos, como la confusión mental.**

Para discernir entre ambas patologías es necesario, por tanto, realizar las pruebas de enfermedad celíaca, que en la sensibilidad al gluten son negativas, es decir, que no se detectan anticuerpos antitransglutaminasa en sangre ni se observa atrofia de vellosidades intestinales en la biopsia de duodeno; las variantes HLA DQ2 y DQ8 asociadas a enfermedad celíaca pueden estar presentes o no en la sensibilidad al gluten no celíaca. Y si se sospecha alergia al trigo, es preciso verificar también que los valores de IgE específica de trigo en sangre son negativos, al igual que el resultado de la prueba cutánea de alergia a este cereal.

Sin embargo, el hecho de experimentar mejoría al retirar el gluten de la dieta no es suficiente para confirmar el diagnóstico, debido al efecto placebo (mejoría no atribuible al tratamiento), y tampoco lo es la reaparición de los síntomas al reintroducir el gluten en la alimentación, debido al efecto nocebo (empeoramiento no atribuible al supuesto agente nocivo). Por ello, llegados a este punto, la estrategia más adecuada para confirmar el diagnóstico consiste en realizar un ensayo doble ciego controlado con placebo, algo posible en el ámbito de la investigación, pero difícilmente aplicable en la práctica clínica.

**El protocolo de provocación propuesto en los denominados Criterios de Salerno, publicados en 2015 tras la última reunión de expertos celebrada un año antes en esa ciudad italiana, se inicia tras un periodo mínimo de 6 semanas de dieta sin gluten en las que se ha evidenciado la mejoría clínica del paciente. Entonces, sin dejar de hacer dieta sin gluten, se administra durante una semana gluten o placebo (ni el médico ni el paciente saben qué sustancia se está consumiendo), después se deja pasar otra semana y, en la tercera semana, se administra la otra sustancia (placebo o gluten). En todo el proceso se hace un seguimiento de los síntomas que aparecen y desaparecen tras cada intervención, con el fin de establecer si efectivamente el gluten es el causante de los síntomas o si éstos desaparecen y reaparecen por los citados efectos placebo y nocebo.**

Para ser fiables, estos ensayos de provocación deben ser muy cuidadosos con el vehículo que se emplea para administrar el gluten y el placebo. Recomiendan que sean mueslis, rebanadas de pan o magdalenas (todo ello sin gluten) con una cantidad conocida de ATI's y libres de FODMAP, a los que se añade una cantidad determinada de gluten, que se establece en unos 8 gramos por día durante la provocación o nada en el caso del placebo. Así, se ha podido desenmascarar a los falsos sensibles al gluten no celíacos y los estudios más recientes concluyen que sólo un 16%-30% de los pacientes que creen sufrir una sensibilidad al gluten no celíaca realmente deben al gluten su problema de salud. ■



# Domino's Pizza®



LA PIZZA COMO TÚ QUERÍAS,  
**AHORA TAMBIÉN SIN GLUTEN**

Por fin el sabor genuino de Domino's llega para ti.  
Elaborada en el momento con ingredientes 100% Domino's.

-  Salsa de tomate o BBQ
-  Queso 100% mozzarella
-  Pollo a la parrilla, bacon y york.

**PRUÉBALA CON NUESTRAS PROMOS**

**A DOMICILIO**

**10€**

**A RECOGER**

**6€**



Pizza individual hasta 3 ingredientes.

Promoción válida hasta el 31/12/2018.





# Qué pasa cuando **los pacientes celíacos** sufren **síntomas gastrointestinales**

¿Qué pasa cuando un individuo ya diagnosticado de enfermedad celíaca (EC) experimenta síntomas gastrointestinales? Problemas digestivos como la hinchazón, el estreñimiento y la diarrea son síntomas propios de la enfermedad celíaca, de modo que la persona que los sufre puede pensar que todo ese malestar proviene del consumo de gluten o de la contaminación cruzada. Si bien eso es lo que pasa muchas veces, en muchos otros casos el gluten no será la causa de esos síntomas.

**Es bien cierto que la mayoría de pacientes con EC experimentan una enorme mejora de sus síntomas, o bien que logran acabar con ellos, tras pasarse a una dieta sin gluten. Ahora bien, también es verdad que entre una cuarta parte y una quinta parte de los pacientes informan muchas veces de síntomas persistentes (los síntomas no se desvanecieron del todo) o síntomas recurrentes (los síntomas remitieron inicialmente y después regresaron).**

La causa de estos síntomas puede ser la exposición al gluten, pero hay muchos otros detonantes.

## ¿Seguro que el culpable es el gluten?

No todos los síntomas son causa de preocupación. Las personas con enfermedad celíaca pueden experimentar problemas gastrointestinales como cualquier otra persona. Lo que pasa es que tienden a pensar que el dolor por el que pasan se debe a la exposición al gluten, cuando lo cierto es que están tan expuestos como cualquiera a intoxicaciones alimentarias o gastroenteritis.

## Prestemos atención a la dieta

Para empezar, las elecciones alimentarias de cada uno pueden conducir a problemas digestivos. El consumo elevado de alcohol o de azúcar, por poner unos ejemplos, pueden causar diarrea en muchas personas. Asimismo, muchas opciones dentro de la dieta sin gluten pueden llevar al estreñimiento.

**LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA PUEDEN EXPERIMENTAR PROBLEMAS GASTROINTESTINALES COMO CUALQUIER OTRA PERSONA**

Pongamos el caso de la persona que debuta en la enfermedad y que compra, con gran entusiasmo, todo tipo de productos envasados que se anuncian como sin gluten. Por ejemplo, hogazas de pan o galletas, productos que contienen harina refinada, y no grano entero, y cuyo consumo excesivo puede causar estreñimiento.

#### **Menos productos procesados sin gluten**

Si éste es el caso, la solución es muy fácil. Se trata de reducir la presencia de productos sin gluten procesados y de aumentar el peso específico de los alimentos naturales. Un buen consejo es introducir granos enteros como quinoa y arroz integral, fruta y vegetales, y también aumentar la hidratación.

La ingestión accidental de gluten podría no explicar siempre los problemas gastrointestinales que se repiten una y otra vez en las personas con la enfermedad celíaca. Habría que mirar más allá.

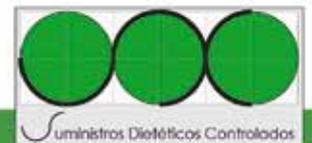
#### **Confirmar el diagnóstico**

El primer paso para dirimir si el culpable es el gluten es acudir al médico. Para empezar, hay que confirmar que hay un diagnóstico formal y confirmado de enfermedad celíaca. Y a partir de ahí, si existe ese diagnóstico, un nutricionista con experiencia con la patología debe analizar si hay algún resquicio en la dieta por el que se cuele el gluten de forma inadvertida. Los pacientes celíacos que presentan síntomas (no son todos) a causa del gluten, tienen muchas veces un sexto sentido para saber si ese malestar procede del consumo accidental de la proteína. Pero los síntomas van cambiando con el tiempo, y es bueno que se comparta cualquier novedad con el médico.

**Si se descarta que el daño gastrointestinal está siendo causado por el gluten, habrá que explorar otras posibles causas.**

#### **Otros detonantes de problema gastrointestinal**

Una persona con EC que lleva una dieta sin gluten estricta pero que padece diarrea y calambres abdominales, podría estar sufriendo colitis microscópica (el colon se inflama a una escala microscópica, por lo que su apariencia es normal a simple vista).



**Suministros Dietéticos Controlados, referente nacional en alimentación sin gluten, quiere presentarte la nueva gama de roulades de Fusco. Si trabajas en el canal HORECA y necesitas un postre único, diferente y exclusivo para tus clientes y presentado en monodosis, contacta hoy mismo con nosotros a través del teléfono 918797855 o en el e-mail [sdcsingluten.com](mailto:sdcsingluten.com)**

[www.sdcsingluten.com](http://www.sdcsingluten.com)



**MUCHAS OPCIONES DENTRO DE LA DIETA SIN GLUTEN PUEDEN LLEVAR AL ESTREÑIMIENTO**

**¿El causante? En algunos casos, pueden ser fármacos antiinflamatorios como el ibuprofeno. Pero hay que tener claro que la exposición al gluten puede desembocar, a veces, en una colitis microscópica.**

Otro motivo de problema gastrointestinal es el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO, según las siglas en inglés), que tiene lugar cuando hay excesivas bacterias en el intestino delgado. El resultado es que la persona puede tener dificultades para digerir grasas y para absorber ciertos nutrientes, como la vitamina B12. La buena noticia es que es de fácil diagnóstico y que se puede tratar con antibióticos.

#### **Síndrome del Intestino Irritable**

Las personas celíacas pueden también padecer el Síndrome del Intestino Irritable (SII). Se trata de un desorden funcional del intestino, con síntomas que se presentan por todo el trazado que va desde la boca hasta el ano. El problema, de difícil diagnóstico, viene causado por muchos factores, razón por la que su tratamiento es complejo. La enfermedad altera enormemente la calidad de vida de los pacientes, por lo que es muy importante diagnosticarla y abordarla con un tratamiento personalizado.

**El SII se confunde en muchas ocasiones con la enfermedad celíaca. En algunos casos, ambas condiciones coexisten en la misma persona. Entre el 10% y el 15% de la población presenta el Síndrome del Intestino Irritable, por lo que muchas**

**personas con enfermedad celíaca tienen muchos números de desarrollar este conjunto de trastornos. El síndrome es a veces anterior al diagnóstico de la enfermedad celíaca, y otras veces se desarrolla después de ese diagnóstico.**

#### **Acidez y reflujo gastroesofágico**

La acidez estomacal es una especie de ardor que normalmente se siente en el pecho, justo debajo del esternón. ¿La causa? Un potente ácido estomacal entra en contacto con la membrana que recubre el esófago, y la irrita. El reflujo ácido ocurre cuando los contenidos ácidos del estómago son empujados al interior del esófago. Finalmente, nos encontramos con el reflujo gastroesofágico, trastorno digestivo que se produce cuando los contenidos ácidos del estómago entran de forma habitual en el esófago.

#### **Intolerancia a los alimentos y malabsorción**

La intolerancia a ciertos alimentos y la malabsorción pueden causar problemas gastrointestinales. Entre las personas con enfermedad celíaca, muchos pacientes presentan también intolerancia a la lactosa. Los síntomas más comunes de intolerancia a la lactosa son diarrea, gases e hinchazones. Habrá que averiguar si la persona en cuestión está consumiendo grandes cantidades de lactosa.

**La malabsorción de la fructosa, un tipo de azúcar, también puede generar molestias. Al no poderse absorber la fructosa de forma completa en el intestino, surgen dolores abdominales, calambres, gases, hinchazones y distensión abdominal. Y la diarrea puede aparecer por culpa de las partículas de fructosa que no han sido absorbidas. ¿La solución? Hay que limitar los alimentos ricos en fructosa, por lo que se debe seguir una dieta baja en fructosa.**

En resumen, si sufres frecuentemente problemas gastrointestinales a pesar de seguir una dieta sin gluten, no señales al gluten como culpable. Acude a tu médico para determinar la causa de tus síntomas, de forma que puedas comenzar tratamientos efectivos. ■

# Lista de Productos Sin Gluten 2018-19

Las siguientes marcas de la Lista 2018-2019 han incorporado nuevos productos sin gluten. Puedes consultar el listado completo actualizado en la App sinGlu10.

## PRODUCTOS A INCLUIR:

Las siguientes marcas han incorporado nuevos productos sin gluten a la Lista 2018-2019. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGlu10.

### AIROS:

- Muffins de cacao c/pepitas de chocolate, 4 x 60 g
- Muffins de vainilla c/pepitas de chocolate, 4 x 60 g

### BAUCK HOF (Mercontrol Estudios de Distribución, S.L.):

- Harina de avena integral, 350 g
- Harina de mijo marrón, 425 g
- Harina de teff, 400 g

### EMCO (Mercontrol Estudios de Distribución, S.L.):

- Barrita arándanos, 141,7 g
- Barrita cacahuets, 141 g
- Barrita choc chip, 124 g
- Barrita chocolate negro, 124 g
- Barrita fruit mix, 141 g

### EROSKI:

#### Fabricado por Ultraeuropa:

- Pan de molde multicereales s/gluten, 350 g
- Pan de molde s/gluten, 350 g

#### Fabricado por Northumbrian Fine Foods Ltd:

- Cookies con pepitas de chocolate c/leche, 150 g
- Cookies c/chocolate con leche y avellanas, 150 g
- Cookies c/triple chocolate, 150 g
- Cookies c/chocolate blanco, 150 g
- Cookies c/chocolate blanco y aroma de limón, 150 g

#### Fabricado por Adpan Europa, S.L.:

- Mix de harinas especial repostería, 1 kg

### SAM MILLS (Mercontrol Estudios de Distribución, S.L.):

- Pasta bio espaguetis, 400 g
- Pasta bio espirales, 400 g
- Pasta bio plumas, 400 g
- Pasta guisante pluma, 250 g
- Pasta lenteja espirales, 250 g
- Pasta maíz-arroz espaguetis, 500 g
- Pasta maíz-arroz plumas, 500 g

### SANTA TERESA (Yemas de Santa Teresa, S.A.):

- Bechamel c/quinoa s/gluten, 500 ml
- Salmorejo c/quinoa s/gluten, 1 l

## NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2018-2019. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGlu10.

- Biogredos (Biogredos, S.L.)
- Bonnaturo (PLN Distribución, S.A.)
- Deleitum (Euromad Ibérica, S.L.)
- Fontaneda (Mondelez Services, S.L.U.)
- Margui (PLN Distribución, S.A.)
- Moara (Atrile 21, S.L.)
- Nutribén (Aler Farmacia, S.A.)
- Palettas (Penalva Alimentación, S.A.)
- Paluani (Paluani, S.p.A.)
- Snackissimo (Foodissimo, S.A.) ■



## LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN

Ya está publicada la nueva Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019 y enviada a los hogares de nuestros

asociados. Como todos los años la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten la publica con el fin de facilitar a los socios la búsqueda de productos sin gluten que cumplen con el Reglamento Europeo N° 828/2014, elaborada tras consultar con un gran número de fabricantes y tras la revisión de toda la documentación aportada por los mismos.

Este año, al igual que el anterior, se pueden encontrar productos que además de sin gluten, son sin lactosa.

La actual Lista anula todas las anteriores, cualquier cambio o modificación se notificará a todos los socios. En esta revista se pueden encontrar productos nuevos incorporados por marcas ya listadas y nuevas marcas que se han añadido desde la publicación de la misma.

En la edición actual se han producido algunos cambios que afectan a las categorías de ciertos productos. A continuación, se detallan los cambios que se han realizado.

Hay productos que antes se consideraban genéricos y ahora pasan a la categoría de "pueden contener gluten".

Después de analizar la oferta existente en el mercado de los productos detallados a continuación, se ha comprobado que algunos de los fabricantes no garantizan la ausencia de trazas en dichos productos, por lo que se ha considerado necesario comenzar a listar aquellas marcas que certifican la ausencia de gluten en el producto, de acuerdo a la legislación actual del Reglamento n° 828/2014.

- Aceitunas rellenas.
- Aperitivos de patata, sin aromas ni sabores.
- Frutas glaseadas.
- Patatas prefritas congeladas.
- Queso en lonchas.
- Ratafia catalana.
- Smoothies.



Y recuerda:

**Tu Lista de Productos Sin Gluten siempre al día en la App sinGlu10**



obtenidos en el mismo, se deduce que el seguimiento de una dieta sin gluten conlleva un **gasto adicional** y extraordinario en la alimentación de las personas celíacas de **90,60 euros al mes**, lo cual supone **1.087,20 euros al año**.

Las personas que han de soportar estos gastos extraordinarios no reciben ningún tipo de bonificación ni subvención estatal, ni de otra institución pública o privada que pudiera ayudarles a hacer frente a los gastos referidos. Solamente algunos organismos tanto públicos como privados conceden a sus trabajadores una pequeña ayuda económica, y en la Comunidad de Navarra y en la provincia de Vizcaya a todos los celíacos.

**En la mayor parte de los países de la Unión Europea, entre ellos Austria, Italia, Irlanda, Finlandia, Francia, Noruega, Portugal, Reino Unido, Suecia, Suiza, etc., sí se contempla dicha ayuda.**

Este informe concluye que el no seguimiento estricto de la dieta sin gluten supone un grave perjuicio para la salud del celíaco con el riesgo de desarrollo de enfermedades autoinmunes y/o linfoma. ■

ESTE INFORME  
CONCLUYE  
QUE EL  
SEGUIMIENTO  
DE UNA DIETA  
SIN GLUTEN  
CONLLEVA  
UN GASTO  
ADICIONAL Y  
EXTRAORDINA-  
RIO EN LA  
ALIMENTACIÓN  
DE LAS  
PERSONAS  
CELÍACAS DE  
90,60 EUROS  
AL MES, LO  
CUAL SUPONE  
1.087,20 EUROS  
AL AÑO

#### ESTUDIO COMPARATIVO DE PRECIOS DE PRODUCTOS CON GLUTEN Y PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN 2018

PRODUCTO	CON GLUTEN (Euros)	SIN GLUTEN (Euros)
HARINA (1Kg)	0,43 €	4,51 €
PAN (1Kg)	1,88 €	15,1 €
PAN DE MOLDE (1Kg)	1,39 €	10,25 €
PAN TOSTADO (1Kg)	2,62 €	16,32 €
PAN RALLADO (1Kg)	0,85 €	10,61 €
PASTA (1Kg)	0,76 €	8,54 €
FIDEOS (1Kg)	0,82 €	8,57 €
BASE DE PIZZA (1Kg)	2,04 €	13,74 €
GALLETAS (1Kg)	1,38 €	17,03 €
G. CHOCOLATE (1Kg)	1,82 €	16,26 €
BIZCOCHO (1Kg)	3,61 €	15,77 €
MAGDALENAS (1Kg)	1,73 €	13,16 €
BOLLOS CHOCO. (1Kg)	4,27 €	22,26 €
CEREALES DES. (1Kg)	3,11 €	9,96 €



# Ansiedad y depresión, bastante habituales

**SON PROBLEMAS EXTENDIDOS ENTRE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA, PERO LOS EXPERTOS NO SABEN HASTA QUÉ PUNTO**

La ansiedad y la depresión tienen una alta presencia entre las personas con enfermedad celíaca (EC), pero los expertos desconocen hasta qué grado. Algunos estudios se han apoyado en los testimonios de los pacientes, pero sin entrar a realizar diagnósticos clínicos de depresión.

### **Impacto en el sistema nervioso y trastornos del estado de ánimo**

La EC podría afectar el sistema nervioso y, de esa manera, causar trastornos del estado de ánimo. Algunos expertos argumentan que el mayor impacto emocional puede venir del mismo diagnóstico de la enfermedad celíaca.

**Un estudio realizado en Estados Unidos concluyó que se daban menores tasas de depresión entre las personas con una enfermedad celíaca sin diagnosticar que en el conjunto de la población.**

### **Una enfermedad crónica**

Las personas con una enfermedad crónica deben seguir un tratamiento –en el caso de la EC, la dieta sin gluten y, en algunos casos, fármacos– que puede afec-

tar su calidad de vida. En el caso de la enfermedad celíaca, esa influencia en la calidad de vida puede apreciarse en el ámbito de las relaciones sociales (comidas con amigos) o de la nutrición, por la dificultad en algunos casos para mantener una dieta nutricionalmente completa y equilibrada.

La depresión es un obstáculo para las personas celíacas. Tener el ánimo bajo o sufrir cambios de humor, puede interferir en el seguimiento disciplinado de una dieta sin gluten.

### **Apoyo desde el primer minuto**

Toda esta carga emocional exige que los médicos que tratan a nuevos pacientes celíacos se aseguren de que reciban suficiente apoyo. Familiares y amigos pueden advertir signos de alerta, como cambios de humor, insomnio y pérdida de interés en actividades habituales. Si apreciamos esos indicios, hay que hablar con esa persona y expresar nuestra preocupación y apoyo. La depresión es una enfermedad, no es una opción o un reflejo de alguna debilidad personal. Es importante que el paciente se ponga en manos de un profesional para dejar atrás la ansiedad y la depresión. ■

**LA DEPRESIÓN ES UN OBSTÁCULO PARA LAS PERSONAS CELÍACAS. TENER EL ÁNIMO BAJO O SUFRIR CAMBIOS DE HUMOR, PUEDE INTERFERIR EN EL SEGUIMIENTO DISCIPLINADO DE UNA DIETA SIN GLUTEN**



# Lista de helados sin gluten 2018

## ALIADA

(El Corte Inglés, S.A.)

### HELADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

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

## ALIMERKA

(Alimerka, S.A.)

### HELADOS

**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, 1 l
- Helado tarrina stracciatella, 900 ml
- Helado turrón, tarrina 900 ml
- Helado vainilla, tarrina 1 l

## ALIPENDE

(Ahorramás, S.A.)

### HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Granizado limón, 4 u
- Helado bombón crocan cacao, 6 u
- Helado bombón crocanti, 6 u
- Helado bombón nata, 6 u
- Helado colorines, 8 u
- Helado col roll minis, 8 u
- Helado mini bombón almendrado, 8 u
- Helado mini bombón s/azúcar, 8 u
- Helado mini super bombón chocolate, 8 u
- Helado nata montada, 500 ml
- Helado premium dulce de leche, 500 ml
- Helado premium vainilla-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
- Helado super bombón mini, 8 u
- Helado super bombón mini menta, 234 ml
- Helado vampys, 10 u
- Mini sorbetes, 300 ml
- Polos limón + naranja, 10 u
- Sorbete lima-fresa, 6 u
- Tarrina 3 chocolates, 900 ml
- Tarrina chocolate con trozos, 900 ml
- Tarrina frutos del bosque, 900 ml
- Tarrina leche merengada, 900 ml
- Tarrina nata nuez, 900 ml
- Tarrina sorbete limón, 1 l
- Tarrina stracciatella, 900 ml
- Tarrina tiramisú, 900 ml
- Tarrina turrón, 900 ml
- Tarrina vainilla, 1 l

## ALTEZA

(Euromadi Ibérica, S.L.)

### HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón almendrado s/azúcares añadidos, 3 x 110 ml
- Helado de vainilla c/nueces de macadamia, 500 ml
- Helado tipo Drácula, 10 x 60 ml
- Helado turrón suprema, 500 ml

FABRICADO POR:

CRESTAS LA GALETA, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón negro triple sin, 4 x 110 ml
- Sorbete happy up, 8 x 115 ml

FABRICADO POR:

ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Barra nata/fresa, 1 l
- Barra turrón, 1 l
- Helado bombón crocanti, 10 x 75 ml
- Helado bombón nata-chocolate, 10 x 75 ml
- Helado mini bombón almendrado, 8 x 60 ml
- Helado mini bombón surtido, 8 x 60 ml
- Helado tipo pirulo, 5 x 90 ml
- Sorbete c/limón y naranja, 10 u
- Sorbete de limón, 1 l
- Tarrina vainilla/caramelo, 900 ml
- Tarta al whisky, 535 g
- Tarta nata-chocolate, 525 g

## BERTONA

(Valsoia, S.P.A.)

DE VENTA EN MERCADONA

### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón soja cobertura al chocolate, 3 u

## BOFROST

(Bofrost, S.A.U.)

### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Copa dama blanca, 6 u
- Corte de helado 3 sabores, 8 u 1,2 l
- Helado chocolate y flor de soja, 4 u
- Helado de chocolate, 950 ml

## CALATAYUD

(Lacrem, 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, 1 l
- Vaso stracciatella, 1 l
- Vaso vainilla, 1 l
- Vaso vainilla y chocolate, 1 l

## CARREFOUR NO GLUTEN

(Carrefour, S.A.)

**Productos especiales "sin gluten"**

FABRICADO POR: ROLLAND, S.A.S.

**Helados especiales**

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

## CARTE D'OR

(Unilever España, S.A.)

### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Carte D'Or mint, 1 l
- 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
- Castañas heladas, 4 x 80 ml
- Casty limón, 80 ml
- Casty naranja, 80 ml
- Casty rex, 100 ml
- Casty saurio, 100 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
- Deyogur 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 naranja tradición, 4,75 l
- Granel nata, caramelo y nueces, 4,75 l
- Granel nata s/azúcar, 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 limón tradición, 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 limón, 6 x 200 ml
- Helado nata montada, 500 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

Carrefour  
No Gluten!

- 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
- Sorbete de frambuesa, 4,75 l
- Sorbete de mandarina, 4,75 l
- Sorbete de mango, 4,75 l
- Sorbete de manzana, 4,75 l
- Sorbete limón boda, 4,75 l
- Sorbete mojito, 4,75 l
- 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 selección stracciatella, 900 ml
- Tarrina selección tiramisú, 900 ml
- Tarrina selección 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

**Productos especiales "sin gluten"**

**Helados especiales**

- Cono vainilla chocolate s/gluten, 4 x 125 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, 480 ml
- Helado bombón fusión pannacotta & frutos rojos, 480 ml
- Helado bombón negro, 480 ml
- Helado fussion choc, 270 ml
- Helado mini bombón almendrado, 480 ml
- Helado mini bombón caramelo y chocolate, 400 ml
- Helado mini bombón doble cobertura menta, 300 ml
- Helado mini bombones 0% azúcares añadidos, 400 ml
- Helado mini bombones variados, 480 ml
- Sorbete de limón, 1 l
- Tarrina granel chocolate, 1 l
- Tarrina granel vainilla, 1 l
- Tarrina leche merengada, 1 l
- Tropical ice

**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.

**Carrefour**

**No Gluten!**

**Este verano vuelve a darte el capricho**



**Disfruta del refrescante sabor de nuestros conos de vainilla y vainilla-chocolate de Carrefour No Gluten**

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



Descubre más en: <https://www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info>

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón almendrado vainilla s/azúcar, 4 x 110 ml
- Gran bombón almendrado, 4 x 110 ml
- Gran bombón nata, 4 x 110 ml
- Mini bombón almendra, 6 x 50 ml
- Mini bombón nata, 6 x 50 ml
- Mini bombón surtido, 9 x 50 ml
- Tarrina sorbete limón, 1 l
- Tarrina straciattella, 1 l
- Tarta nata, 1,2 l

FABRICADO POR:

ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Helado tipo pirulo, 5 x 90 ml

FABRICADO POR:

SAINBERG LA IBENSE, S.L.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

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

**DELEITUM (Euromadi Ibérica, S.L.)**

**HELADOS**

FABRICADO POR: LACREM, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Tarrina helado vainilla nueces de macadamia, 500 ml
- Tarrina turrón, 500 ml

**DIA (Dia, S.A.)**

**HELADOS**

FABRICADO POR:

CRESTAS LA GALETA, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Helado chocolate blanco sabor vainilla, 4 x 120 ml
- Helado de dulce de leche, tarrina 900 ml
- Helado sabor a nata c/chocolate negro, 4 x 76 g
- Helado sabor vainilla c/chocolate con leche, 4 x 120 ml
- Helado sabor vainilla y caramelo, tarrina 900 ml
- Surtido infantil, 490 g

**DOÑO (Horchata Panach, S.L.)**

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- 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 mojito, 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, 4 u

**EL CORTE INGLÉS (El Corte Inglés, S.A.)**

**HELADOS**

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Helado de vainilla y nueces de macadamia, 500 ml
- Helado de yogur natural, 500 ml
- Helado de yogur y frutos del bosque, 900 ml
- Helado dulce de leche, 500 ml

FABRICADO POR:

CRESTAS LA GALETA, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón chocolate almendrado, 4 x 80 g
- Bombón chocolate blanco, 4 x 76 g
- Bombón chocolate negro, 4 x 76 g
- Helado de straciattella, 500 g
- Mini bombones almendrados, 9 x 37 g
- Mini bombones surtidos, 9 x 37 g
- Tarta nata y chocolate, 500 g

**EROSKI (Eroski, S. Coop.)**

**HELADOS**

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón s/lactosa, 6 x 40 g
- Helado de vainilla s/lactosa, tarrina 450 g
- Helado flip-flop cola, 4 x 115 g
- Helado flip-flop fresa-lima, 4 x 115 g
- Mini bombón almendrado s/azúcares, 6 x 50 ml

FABRICADO POR:

ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón almendrado, 4 x 120 ml
- Bombón blanco, 4 x 120 ml
- Bombón caramelo, 4 x 90 ml
- Bombón limón c/chocolate blanco, 4 x 52,5 g
- Bombón negro, 4 x 120 ml
- Bombón relleno chocolate, 6 x 75 ml
- Helado cremoso de chocolate con virutas, 500 g
- Helado de vainilla, 495 g
- 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 de limón, 570 g
- Sorbete de mandarina, 615 g
- Sorbete fresa y yogur, 6 x 60 ml
- Sorbete mango y yogur, 6 x 60 ml

**EROSKI BASIC (Eroski, S. Coop.)**

**HELADOS**

FABRICADO POR:

ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón crocanti, 10 x 75 ml
- Bombón nata, 10 x 75 ml

**FARGGI (Lacrem, S.A.)**

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Batonet chocolate suizo c/chocolate negro, 90 ml
- Batonet nata-chocolate negro y avellana, 90 ml
- Batonet vainilla almendra, 90 ml
- Coco c/pistacho, granel artesano 5 l
- Frasco chocolate blanco c/trozos, 450 ml
- Frasco Ibiza sea salt, 450 ml
- Frasco panac salsa fresa, 450 ml
- Frasco sorbete limón salsa limón, 450 ml
- Frasco sorbete mango c/salsa frambuesa, 450 ml
- Frasco vainilla mantecada c/yema, 450 ml
- Frasco vainilla salsa caramelo, 450 ml
- Sorbete fresa c/fresas, granel artesano 5 l
- Tartufo, granel artesano 5 l

**FAYREFIELD (Bofood AB)**

DE VENTA EN MERCADONA

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Helado vegetal de soja sabor mango c/frambuesa, 1 l

**Productos especiales "sin gluten"**

PRODUCTOS ELABORADOS A PARTIR DE AVENA "SIN GLUTEN"

- Helado vegetal de avena sabor vainilla, 1 l

**FRESHKITOS FLASH (Damel Group, S.L.)**

DE VENTA EN MERCADONA

**GOLOSINAS**

FLAG O FLAS

- Freshkitos flash, 10 u x 100 ml

**FRIGO (Unilever España, S.A.)**

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón nata
- 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
- Dinofoot, 6 u
- Drácula, 6 mpk
- Dúo
- Frigodedo multipack, 6 u
- Frigo pie
- Koloriki
- Magnum after dinner, 10 u
- Magnum after dinner Frac, 10 u
- Magnum almendras, 3, 4, 6 y 8 u
- Magnum black expresso

- 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 doble coco, 3 u
- Magnum doble coco OOH
- Magnum doble raspberry, 3 u
- Magnum doble raspberry OOH
- 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
- Magnum milk chocolate
- Magnum mini 5 kisses creme brulee, 6 u
- Magnum mini almendras
- Magnum mini almond, 6 u
- Magnum mini Baily's, 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, 6 y 8 u
- Magnum mini doble chocolate-caramelo
- Magnum mini doble crema de cacahuete, 6 u
- Magnum mini doble raspberry, 6 u
- Magnum mini double peanut butter
- Magnum mini pink-black
- Magnum mini praliné, 6 u
- Magnum mini white-white almond
- Magnum pink
- Magnum pint praliné, 440 ml
- Magnum pint raspberry, 440 ml
- Magnum strawberry - white
- Max adventures
- Max Push Up
- Milktime minimilk, 35 ml y 6 mpk
- Solero eco peach, 5 u
- Solero smoothie fresa, 5 u
- Solero smoothie piña, 5 u
- Solero X-plosion exotic
- Super twister (nueva receta)
- Tornado
- Twister
- Twister frutos rojos
- Twister mini, 8 u
- Twister mini blackcurrant, 8 u
- X-Pop

**Productos especiales "sin gluten"**

**Helados especiales**

- Cornetto soja s/gluten, 4 u

**HACENDADO**  
(Mercadona, S.A.)

**GOLOSINAS**

FABRICADO POR: EUROGRANIZADOS, S.L.

**FLAG O FLAS**

- Popitos flash, 10 u

**HELADOS**

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

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bloque sabor nata fresa, barra 1 l

- Bloque sabor vainilla chocolate nata, barra 1 l
- Bloque turrón, barra 1 l
- Chocolate blanco, bote 500 ml
- Cono corazón de chocolate, 6 u
- Crocan choc vainilla, 6 u
- Dulce de leche & caramelo, bote 500 ml
- Flip flap fresa, 6 u
- Flip flap lima limón, 6 u
- Helado de capuccino, tarrina 1 l
- Helado de chocolate c/trocitos sabor chocolate, tarrina 1 l
- Helado de leche merengada, tarrina 1 l
- Helado de stracciatella, tarrina 1 l
- Helado de vainilla praliné c/nueces pecan, tarrina 1 l
- Helado sabor vainilla chocolate fresa, tarrina 1,5 l
- Polo de fresa, 10 u
- Polo de horchata, 10 u
- Polo de limón, 10 u
- Polo de mango, 10 u
- Polo de naranja, 10 u
- Polo sabor chocolate, 10 u
- Helado tutti-frutti, tarrina 1 l
- Menta c/choco trozos, bote 500 ml
- Mini helados, 3 bolsas
- Sorbete de limón c/trocitos de limón, tarrina 1 l
- Sorbete de limón, tarrina 2,5 l
- Turrón suprema, bote 500 ml
- Vainilla & nueces de macadamia, 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, etc.**

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

FABRICADO POR: LACREM, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Cremoso fresa, 4 u
- Crocan turrón, 6 u
- Espiral vainilla, naranja y fresa, 7 u
- Fresa c/trozos, tarrina 900 ml
- Helado sabor vainilla chocolate, vasito 240 g
- Mini dracolas, 8 u
- Plátano choco nuez, tarrina 500 ml
- Sorbete de mango, tarrina 1 l
- Sorbete grosella negra, tarrina 1 l
- Vainilla turrón nata, barra 1 l

**HELADOS ALACANT**  
(A.I.A.D.H.E.S.A., S.A.)

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Almendrado croc, producto con palo
- Angry birds, impulso muñeco
- Bloque turrón suprema, 1 l
- Bloque vainilla, 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, 1 l
- Vasito vainilla chocolate, 70 ml
- Vasito vainilla chocolate s/azúcares añadidos, 95 ml

**HELADOS ALACANT**  
**ANTIU XIXONA**  
(A.I.A.D.H.E.S.A., S.A.)

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Arco iris, granel 2,5 l
- Avellana, granel 2,5 l
- Capriccio candy blue, granel 6,5 l
- Capriccio dulce de leche, granel 6,5 l
- Capriccio fresa petit, granel 6,5 l
- Capriccio leche merengada, granel 6,5 l
- Capriccio lemonissimo, granel 6,5 l
- Capriccio menta c/choco flakes, granel 6,5 l
- Capriccio stracciatella, granel 6,5 l
- Capriccio tres chocolates, granel 6,5 l
- Capriccio turrón, granel 6,5 l

- Capriccio vainilla dream, granel 6,5 l
- Capriccio vainilla praliné, granel 6,5 l
- Chocolate 0% azúcares añadidos, granel 2,5 l
- Chocolate blanco, granel 2,5 l
- 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 l
- Nata c/piñones, granel 2,5 l
- Nata, granel 2,5 y 5,25 l
- Nubes, granel 2,5 l
- 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 5 l
- Premium mantecado yema, granel 5 l
- Premium nata c/piñones caramelizados, granel 5 l
- Premium plátano al chocolate, granel 5 l
- Premium turrón suprema tradicional, granel 5 l
- Sorbete de mango, granel 2,5 l
- Sorbete de piña c/trocitos de piña, granel 2,5 l
- 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 l
- Stracciatella, granel 2,5 l y 5,25 l
- Trufa, granel 2,5 l y 5,25 l
- 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
- Vainilla 0% azúcares añadidos, granel 2,5 l
- Vainilla, granel 2,5 y 5,25 l
- Yogur c/frutos del bosque, granel 2,5 l

**KALISE**  
(Lacrem, 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/nata, 3 + 3 u
- Bombón mallorquin helado, 32 u
- Bombón turrón, 30 u

- Bulk coco salsa chocolate, 500 ml
- Bulk mint and chips, 500 ml
- Bulk sorbete limón, 500 ml
- Bulk turrón
- Citrons givrús, 6 u
- Gely, 40 u y MPK x 6 u
- Gogo chocolate, 12 u
- Ice party (discopins y ghost), MPK x 10 u
- Ice party (orange mini push up), MPK x 10 u
- Ice party (rocket y rainbow), MPK x 10 u
- Kaliloop, 28 u
- Kriature ices
- Minichocks chocolate/caramelo, 4 + 4 u
- Sandy pop, 80 ml
- Sumo tropical, 20 u
- Tarta Canadá, 650 + 350 g
- Tarta Canadá selecta, 1 l
- Tarta limón, 1 l
- Tiger, MPK x 4
- Trufo plus almendra, 20 u
- Trufo plus black jack, 20 u y MPK x 3
- Trufo plus cacahuete 3 chocolates, 20 u
- Vacky, 12 u
- Vainilla & macadamia, 500 ml

**KALISE FOOD SERVICE**  
(Lacrem, S.A.)

**HELADOS**

**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 fresa, 35 u
- Bat host vainilla, 35 u
- Batonet vainilla, 30 u
- Bombón almendrado, 26 u
- Café, 5 l
- Caramelo, 5 l
- Chocolate, 5 l
- 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
- Limón, 5 l
- Mini nórdica, 30 u
- Mini nórdica nata, 30 u
- Naranja, 5 l
- Nata, 5 l
- Piña, 5 l
- Pistacho, 5 l
- Plátano, 5 l
- Pomme verte, 5 l
- Porción alegre stracciatella, 12 u
- Porción alegre tutti frutti, 24 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 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
- Vainilla, 5 l
- Vanille gossues, 5 l

**LA HORCHATERÍA DE PANACH**  
(Horchata Panach, S.L.)

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Polos de horchata, caja 6 u

**LA IBENSE BORNAY**  
(Sainberg La Ibense, S.L.)

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Alehoop fresa
- Alehoop horchata
- Alehoop lima limón
- Bomboncito charly
- Bomboncito charly crocanti
- Bombón classic almendrado
- Bombón imperial almendrado
- Bombón imperial de plátano y caramelo
- Chupito sorbete de limón c/jalea de limoncello
- Coco helado
- Copa crema de menta c/cremoso de chocolate
- Copa de cristal sorbete de limón c/jalea de limoncello
- Copa menú nata caramelo
- Copa menú turrón
- Copa mojito
- Copa sorbete de fresas al cava
- Copa sorbete de limón al cava
- Helado bombón imperial s/lactosa
- Helado chocolate aceite de oliva
- Helado chocolate s/lactosa, 500 ml
- Helado de almendras aceite de oliva
- Helado draculin, 1 l
- Helado esponjitas, 1 l
- Helado fresón de palos, 1 l
- Helado kinder s/lactosa, 500 ml
- Helado lingote de turrón suprema c/bizcocho
- Helado mandarina, 1 l
- Helado menta c/crema de chocolate, 1 l
- Helado nata c/nueces caramelizadas, 1 l
- Helado pistacho c/cremoso de chocolate, 1 l
- Helado plátano c/dulce de leche, 1 l
- Helado salted caramel, 1 l
- Helado turrón s/azúcar, 500 ml
- Helado vainilla c/tocino de cielo, 1 l
- Helado vainilla macadamia aceite de oliva
- Helado vainilla s/lactosa, 500 ml
- Limón helado
- Mango helado
- Melón helado
- Mini bombón rojo
- Naranja helada
- Nata montada helada
- Nata montada helada c/fresas confitadas
- Sorbete 2 medios limones
- Sorbete de limón, 1 l
- Súper bombón rojo
- Vasito chocolate

- Vasito fresa
- Vasito vainilla
- Vasito vainilla chocolate

**LA LECHERA**  
(Nestlé España, S.A.)

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Nata avellana s/lactosa, 1 l
- Sorbete de limón s/lactosa, 1 l
- Sorbete de mandarina s/lactosa, 1 l
- Stracciatella chocolate s/lactosa, 1 l

**MENORQUINA**  
(Lacrem, S.A.)

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Almendra, 5 l
- Barry, 12 u
- Bloque biscuit glacé, 1 l
- Bloque nata, 1 l
- Bloque nata-fresa, 1 l
- Bloque tres gustos vainilla-nata-chocolate, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla-chocolate, 1 l
- Bombón almendrado, MPK x 6
- Bote helado avellanas, 2,5 l
- Bote helado café vienés, 2,5 l
- Bote helado chocolate blanco trozos, 2,5 l
- Bote helado chocolate suizo, 2,5 l
- Bote helado dulce de leche, 2,5 l
- Bote helado fresa c/fresa, 2,5 l
- Bote helado nata almendras, 2,5 l
- Bote helado vainilla, 2,5 l
- Bote helado vainilla nuez, 2,5 l
- Café, 2,5 y 5 l
- Caprizio, 12 u
- Capuccino prestige plus, 5,5 l
- Caramel beurre sale, 2,5 l
- Chocolate, 5 l
- Chocolate au lait, 2,5 l
- Chocolate blanco, 2,5 l
- Chocolate negro, 2,5 l
- Chocolate s/azúcares añadidos, 5,5 l
- Chocolate trocitos, 100 ml
- Coco helado, 8 u
- Coconut, 8 u
- Copa aria nueces, 6 u
- Copa capuccino liegeois, 20 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 stracciatella, 6 u
- Copa turrón, 8 u
- Crema catalana, 2 y 8 u
- Flan biscuit, 12 u
- Fresa, 5 l
- Fresas c/fresas, 100 ml
- Fricky, 12 u
- Granel cacahuete, 2,5 l
- 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, 12 u
- Leche merengada, 1,5 l
- Leony chocolate, 12 u
- Leony vainilla, 12 u
- Limón helado, 6 u
- Limón sorbete, 6 u
- Mantecado yema, 5 l
- Marrón, 2,5 l
- Melón helado, 6 u
- Menthe, 2,5 l
- Mint chocolate trufito, 12 u
- Naranjas heladas, 6 u
- Naranjas sorbete, 6 u
- Nata, 5 l
- Nougat, 2,5 l
- Nube prestige, 2,3 l
- Orange givrées, 6 u
- Paraíso silvestre, 8 u
- Paraíso tropical, 8 u
- Piña baby, 8 u
- Pistacho, 2,5 l
- Poker crocant
- Poker individual, 18 u
- Polo sandía, 20 u
- Prestige avellana, 2,3 l
- Prestige café, 2,3 l
- Prestige chocolate, 5,5 l
- Prestige coco, 5,5 l
- Prestige fresa, 5,5 l
- Prestige leche merengada, 5,5 l
- Prestige limón, 5,5 l
- Prestige mantecado vainilla yema huevo, 5,5 l
- Prestige menta chips, 5,5 l
- Prestige mil frutas, 2,3 l
- Prestige naranja, 2,3 l
- Prestige nata, 5,5 l
- Prestige pistacho, 2,3 l
- 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 l
- Prestige plus turrón c/trozos, 5,5 l
- 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
- Rondo leche, 30 u
- 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 l
- Sorbete frambuesa, 5 l
- Sorbete limón, 5 l
- Sorbete limoncello, 2,5 l
- Sorbete mandarina, 5 l
- Sorbete mango, 2,5 l
- Sorbete mango trozos, 5 l

- Sorbete manzana, 2,5 l
- Sorbete mojito, 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 tres chocolates, 6 u
- Trío classic chocolate, 1 l
- Trío classic fresa, 1 l
- Trío classic vainilla, 1 l
- Trufas, 50 u
- Trufito, 12 u
- Trufo almendra, MPK x 3
- Trufo plus blanco, 20 u
- Trufo plus mas chocolate, 20 u
- Turrón, 5 l
- Vacky, 12 u
- Vainilla, 5 l
- Vainilla bourbon
- Vainilla macadamia, 2,5 l
- Vainilla s/azúcares añadidos, 5,5 l
- Vanille, 2,5 y 5 l
- Vasito Frozen, 12 u
- Vasito Olaf, 12 u
- Vaso limón, 6 u
- Vaso mango, 6 u
- Vaso mojito, 6 u
- Yellow heart, 8 x 75 g
- Yogur, 2,5 l
- Zoo loco, 12 u

**NA**  
(Ice Cream Factory Comarker, S.A.)  
DE VENTA EN MERCADONA

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Choco stick nata, 8 x 68 ml y 16 x 68ml
- Helado de vainilla, 1,5 l

**NESTLÉ**  
(Nestlé España, S.A.)

**HELADOS**

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón mini Nestlé almendrado
- Bombón mini Nestlé noir
- Bombón Nestlé almendrado
- Bombón Nestlé noir
- Bombón Nestlé white
- Bombón vainilla menú
- Chococlack
- Coco helado
- Colajet
- Hipo s/gluten
- Le tentazioni panna e cioccolato
- Limón helado
- Lion s/gluten
- Palo chocolate de Nesquik
- Pirulo bazooka
- Pirulo cool cola
- Pirulo cool fresa
- Pirulo cool limón
- Pirulo Fantasmikos
- Pirulo Happy
- Pirulo mikolápi

- Pirulo nube
- Pirulo tropical
- Sensación de limón
- Tarta princesa nata
- Vasito colectividad nata-fresa
- Vasito colectividad vainilla
- Vaso premium nata fresa
- Vaso premium sorbete limón
- Vaso premium vainilla c/salsa de chocolate

### PALETTAS

(Penalva Alimentación, S.A.)

DE VENTA EN MERCADONA

#### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Helado palo de fruta (papaya, mango, níspero, coco y menta fresca), 6 u
- Helado palo de fruta y verdura (frambuesa, remolacha, arándanos y fresa), 6 u

### ROYNE

(Crestas la Galeta, S.A.)

#### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bigbom doble caramelo, 120 ml
- Bigbom nata triple sin, 110 ml y 4 x 110 ml
- Bigbom Royné almendrado, 110 ml
- Bigbom Royné blanco, 110 ml
- Bigbom Royné nata, 110 ml
- BigBom Royné vainilla c/stevia, 110 ml y 4 x 110 ml
- Bombón chococuore Royné, 100 ml
- Bombón Royné tres chocolates, 100 ml
- Ciclón Royné, 80 ml
- Cono nata chocolate s/gluten y s/lactosa, 120 ml y 4 x 120 ml
- Ice Royné menta, 80 ml
- Milki Royné chocolate, 55 ml
- Milki Royné fresa, 55 ml
- Milki Royné vainilla, 55 ml
- Minibom Royné vainilla-almendrado s/azúcar, 6 x 50 ml
- Minibom vainilla almendrado s/lactosa, 6 x 50 ml
- Sándwich nata s/gluten y s/lactosa, 6 x 100 ml

### SCHÄR

(Dr. Schär España, S.L.U.)

**Productos especiales "sin gluten"**

#### Helados especiales

- Bontá It biscopanna, 260 g
- Gran cono, 6 x 70 g

### SOMOSIERRA

(Crestas la Galeta, S.A.)

#### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bloque nata, 1 l

- Bloque nata-café, 1 l
- Bloque nata-fresa, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla, nata y chocolate, 1 l
- Bloque vainilla y chocolate, 1 l
- Bombón nata, 8 x 85 ml
- Choc Bom, 4 x 110 ml
- Choco cuore, 4 x 10 ml
- Gran Almond, 4 x 110 ml
- Gran Blanc, 9 x 50 ml
- Gran Choc, 4 x 110 ml
- Gran Classic, 4 x 110 ml
- Helado de leche merengada, 1 l
- Sorbete con limón, 1 l
- Sorbete con mandarina, 1 l
- Tarrina chocolate, 1 l
- Tarrina fresa, 1 l
- Tarrina mix montado, 500 ml
- Tarrina stracciatella, 1 l
- Tarrina vainilla, 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

(Euromadi Ibérica, S.L.)

#### HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón almendrado s/azúcar, 3 x 110 ml
  - Helado de turrón suprema, 500 ml
  - Helado tipo Drácula, 10 x 60 ml
- FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.
- Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**
- Sorbete happy up, 8 x 115 ml
- FABRICADO POR:  
ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.
- Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**
- Barra nata-fresa, 1 l
  - Barra turrón, 1 l
  - Helado bombón crocanti, 10 x 75 ml
  - Helado bombón nata-chocolate, 10 x 75 ml
  - Helado mini bombón almendrado, 8 x 60 ml
  - Helado mini bombón surtido, 8 x 60 ml
  - Helado tipo pirulo, 5 x 90 ml
  - Sorbete c/limón y naranja, 10 u
  - Sorbete de limón, 1 l
  - Tarta al whisky, 535 g
  - Tarta nata chocolate, 525 g

### THE BIO FACTORY

(A Factoría Ecológica, S.L.)

#### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Helado de arándano, 500 ml

- Helado de avellana, 500 ml
- Helado de café, 500 ml
- Helado de choco 70%, 100 y 500 ml
- Helado de chocolate belga, 100 y 500 ml
- Helado de chocolate leche, 100 y 500 ml
- Helado de coco, 500 ml
- Helado de frambuesa, 500 ml
- Helado de fresa, 100 y 500 ml
- Helado de frutas del bosque, 100 y 500 ml
- Helado de leche merengada, 500 ml
- Helado de limón, 100 y 500 ml
- Helado de mango, 100 y 500 ml
- Helado de mojito, 500 ml
- Helado de mora, 500 ml
- Helado de nata, 500 ml
- Helado de plátano, 100 y 500 ml
- Helado de queso arándanos, 500 ml
- Helado de turrón, 500 ml
- Helado de vainilla, 100 y 500 ml
- Helado de yogur de frambuesa, 100 ml
- Helado tarta de queso, 100 y 500 ml

### ULTZAMA

(S.A.T. Ultzamakoak)

#### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Helado de cuajada de oveja, 500 ml
- Helado de cuajada de oveja al kizkilurrin, 500 ml
- Helado de cuajada de oveja c/cacao, 500 ml
- Helado de cuajada de oveja c/miel y nueces, 500 ml
- Helado de queso de oveja, 500 ml
- Helado de yogur de oveja, 500 ml

### UNIDE

(Unión Detallistas Españoles, Unide, S.Coop.)

#### HELADOS

**Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**

- Bombón almendrado, 3 x 120 g
- Bombón chocolate negro, 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 ml
- Sorbete lima/naranja, 8 u
- Tarrina helado choco, 1 l
- Tarrina helado nata/nuez, 900 ml
- Tarrina helado sorbete-limón, 1 l
- Tarrina helado stracciatella, 900 ml
- Tarrina helado tiramisú, 900 ml
- Tarrina helado vainilla, 1 l
- Tarrina helado yogur con frutos del bosque, 900 ml



Asociación de Celíacos y  
Sensibles al Gluten



Buenos días,

Soy Olivia. El otro día me llegó a casa un paquete con un pan dentro y unas galletitas. No se muy bien como agradecerse a la empresa, porque no me sale una dirección en la página web, así que he decidido escribiros a vosotros. Me hizo muchísima ilusión y estaba delicioso. Gracias de verdad, lo agradezco un montón.

Estoy feliz de que exista una asociación como la vuestra, gracias de verdad.

Un beso enorme.  
Olivia R.



Hola M<sup>a</sup> Dolores,

Solo comentarte mi experiencia en Israel y Jordania.

La lista de los restaurantes publicados en la web de la asociación israelita no era fiable. De los de la lista de la web [www.celiatravel.com](http://www.celiatravel.com), son una referencia pero tampoco era fiable. Estuve por ejemplo en el restaurante del Museo Israelí y, al final, solo puede comer fruta. Tuve muy buena experiencia en Hotel InterContinental de Aqaba (Jordania) y Restaurante La Lasagna (Tel Aviv).

A tener en cuenta: en la Pascua judía, los más conservadores no comen pan. Comen crackers (pan que no ha llegado a fermentar), pero sí suelen estar hechos de harina de trigo y te suelen decir que no tienen gluten. Por lo que no te puedes fiar cuando te dicen que algo es sin gluten, porque se creen que no comen gluten en nada cuando, en realidad, sí lo hay en varias cosas. No obstante sí ayuda, porque al haber menos pan hay menos riesgo de contaminaciones cruzadas.

Yo terminé comiendo solo latas y pan que me llevé desde Madrid, excepto en los dos sitios mencionados.

Oficialmente Israel te permite llevar solo 3 kgs de comida y Jordania nada de comida. La realidad es que pude pasar 5-6 kgs de pan, latas de Litoral y bandejas de Carretilla, y nunca me hicieron preguntas en ninguna frontera. Espero que esto le sirva a alguien.

Un abrazo,  
Daniel C.



Innovamos por tradición



En Airos hemos heredado el buen hacer pastelero de nuestra familia para crear una gran gama de productos sin gluten, llena de variedad, texturas auténticas y sabores deliciosos. Bollería, panadería y pastelería, en versión ambiente o congelados. Innovadores y tradicionales. ¡Siempre un éxito!



## Málaga cosmopolita y **sin gluten**

EN ESTE NÚMERO DE LA REVISTA SIN GLUTEN ESTRENAMOS SECCIÓN. A PARTIR DE AHORA, **EN “DÓNDE COMER” TE OFRECEREMOS LUGARES Y ESTABLECIMIENTOS DONDE PODRÁS ENCONTRAR OPCIONES SIN GLUTEN.** EMPEZAMOS CON MÁLAGA, UNA CIUDAD DONDE EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SE HAN MULTIPLICADO LOS ESTABLECIMIENTOS CON OPCIONES SIN GLUTEN. **¡BUEN PROVECHO!**

**E**ntre el mar y la sierra, la provincia de Málaga es una bonita tierra de contrastes, con paisajes de postal, con sus pueblos blancos como el marfil, y con credenciales históricas que se remontan al apogeo comercial de los fenicios en el Mediterráneo.

**Los malagueños son buenos anfitriones, con vocación cosmopolita, por lo que no extraña que una de las tierras más preciosas del Mediterráneo sean todo un referente turístico.**

Es probable que en los próximos meses de sol, tiempo de ocio y playa, hagas una escapada o pases unos días en Málaga o en alguno de sus bellos pueblos. Es una excelente idea, aún más brillante si cabe si se tiene en cuenta que durante los últimos años han crecido las opciones de oferta gastronómica sin gluten.

**En esta sección, te destacamos algunos establecimientos, pero puedes encontrar muchos más en la página web de Málaga sin gluten:**

<http://singluten.malaga.eu/>



**LOS  
BANDOLEROS**

PASEO  
MARÍTIMO DE  
PLAYAMAR, 8K  
29620  
TORREMOLINOS

**HELADERÍA  
SANTA GEMA  
(HUELIN)**

CALLE TOMÁS  
ECHEVERRÍA, 7  
29002  
MÁLAGA

**AIRE  
GASTROBAR**

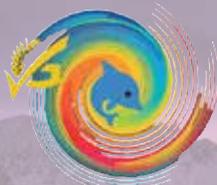
AVENIDA  
DE PRÍES, 16  
29016  
MÁLAGA

**RESTAURANTE  
"CASA  
CARLOS"**

CALLE  
KEROMNES, 6  
29016  
MÁLAGA

**RESTAURANTE  
SIETE  
SEMILLAS**

PLAZA  
DE ARRIOLA, 1  
29005  
MÁLAGA



VIAJES CELIACOS

TRAVEL EXPERIENCE

# VIAJA SIN LÍMITES

Especialistas en viajes para celíacos.  
Descuento en casi todos nuestros productos del 5%  
para miembros de la Asociación de Celíacos  
y Sensibles al Gluten de Madrid.

[www.viajescelicos.com](http://www.viajescelicos.com)

[info@viajescelicos.com](mailto:info@viajescelicos.com)

Teléfono: 640127913





# 12 PASOS

## hacia un **estilo de vida sin gluten**

**L**a enfermedad celíaca es una reacción autoinmune al consumo de gluten. En otras palabras, cada vez que comes gluten, el organismo se ataca a sí mismo. A medio y a corto plazo, puedes acabar con deficiencias nutricionales, malestar digestivo, problemas neurológicos, depresión, ansiedad y daños en la piel, entre otros. Por ello, un diagnóstico es la mejor noticia que puedas recibir. ¿Qué pasos dar a partir de ahí?

### **PASO 1. CERCÍORATE DEL DIAGNÓSTICO**

Antes que nada, asegúrate de la solidez del diagnóstico. Vas a hacer grandes cambios en tu estilo de vida, en tu dieta, así que es imprescindible que tengas la total certeza de sufrir la enfermedad. Un diagnóstico formal va a ser un estímulo para comer sin gluten sin excepciones de ningún tipo, y te va a facilitar una atención médica general adecuada a tus necesidades como celíaco.

### **PASO 2. ¡OBTÉN AYUDA!**

No se trata de que expliques a todo el mundo que tienes enfermedad celíaca, pero sí que lo debes hacer en tu entorno familiar y de amigos. Toda ayuda y toda complicidad son pocas. Por supuesto, la Asociación te va a ayudar en todo lo que te haga falta. Infórmate, aprende sobre la patología. Y resuelve todas las dudas que tengas. No te cortes.

### **PASO 3. NECESITAS UN MÉDICO Y UN DIETISTA DE REFERENCIA**

Es bueno tener un médico de referencia y, también, contar con el asesoramiento de un dietista profesional. Si acudes a estas citas con un amigo o con tu pareja, mejor que mejor, porque vas a retener mejor la información con dos pares de ojos y dos pares de oídos.

SI TODA LA  
FAMILIA  
COMPARTE  
HARINA Y  
PAN RALLADO  
SIN GLUTEN  
EVITARÁS  
COMPLICACIONES

#### PASO 4. SÉ POSITIVO

Muy bien, ya sabes en qué alimentos se halla el gluten y ya tienes claro que hay que evitarlos. Piensa que tu salud va a mejorar. Y piensa también que no se trata de ningún tipo de sacrificio, porque vas a poder seguir haciendo una dieta saludable. Recuerda que muchos alimentos carecen de gluten de forma natural. Fruta, verdura, frutos secos, lentejas, judías, pescado, pollo, yogur, queso, huevos, arroz y un largo etcétera. Ah, y ten presente que el vino no contiene gluten.

**Haz una lista de comidas y alimentos sin gluten que sean saludables y que te gusten, y ¡adelante!**

#### PASO 5. HOGAR, DULCE HOGAR

Debes crear áreas o zonas en las que el gluten esté prohibido y adaptar todo lo que puedas, para que sea cómodo para toda la familia. Hay que tener en cuenta muchos factores: espacio de la vivienda, tiempo, dinero (si compramos muchos productos procesados sin gluten, el presupuesto de la cesta de la compra crece), etc. Al seguir consumiendo gluten algunos de los miembros de la familia, todos deben estar de acuerdo en organizar bien los alimentos y en tenerlo todo muy limpio.

#### PASO 6. ORGANIZA TU DESPENSA

Hazte con un rotulador y con cajas, y clasifica los alimentos de tu despensa en dos grupos: "sin gluten" y "peligro: gluten". Guarda los productos sin gluten en un armario y siempre bien cerrados. Y ponte enseguida a hacer una lista de los alimentos que debes reemplazar.

Antes de emprender esta tarea, debes aprender a leer las etiquetas y a detectar las palabras clave que deben despertar todas las alertas. Y debes familiarizarte con el concepto de la contaminación cruzada. Tienes que asegurarte de que el producto que va a pasar a formar parte de tu despensa y de tu dieta es 100% seguro.

**Importante: limpia bien las estanterías y todos los espacios de la despensa antes de volver a llenar estos muebles y rincones con alimentos sin gluten.**

#### PASO 7. AHORA, A POR LA NEVERA

Una vez nos hemos puesto a organizar y a limpiar, no paremos. Ahora toca la nevera. Tendrás que evitar aquellos envases donde ya hayas metido cuchillo o cuchara: mayonesa, mantequilla, mermelada... Si vas a tener productos envasados con gluten en la nevera, no te olvides de marcarlos adecuadamente.





### **PASO 8. ¡CUIDADO CON LA TOSTADORA!**

Ponte un delantal o la camiseta de las sesiones de limpieza, y suprime todo rastro de gluten en la casa. Por supuesto, los espacios cruciales son despensa y cocina. Dependiendo de como sea tu tostadora, suele ser muy difícil de limpiar, por lo que debes valorar comprar una nueva. También vas a tener que desprenderte de las tablas para cortar, de los cubiertos de madera... De todo aquello que sea muy complicado limpiar con la certeza de que lo vas a dejar como nuevo. Deja como los chorros del oro todos aquellos sitios donde pueda haber restos de harina, como estanterías o el microondas.

### **PASO 9. LAS PRIMERAS COMPRAS CON EL NUEVO CHIP 'SIN GLUTEN'**

Has tomado nota de todo aquello de lo que te has deshecho, así que llega el momento de reponer alimentos. Esta primera compra con el nuevo chip que te has puesto, para llenar la cesta de productos sin gluten, la debes hacer en un momento tranquilo, sin prisas. Vas a necesitar tiempo, aunque la curva de aprendizaje será rápida.

**Siempre que sea posible, ajústate a alimentos que, de forma natural, carezcan de gluten. Más adelante ya probarás productos envasados sin gluten, pero al principio es bueno situarte con productos naturales que, recuerda, siempre son los más saludables. Tendrás mucho tiempo para ir probando muchas otras opciones.**

VAS A HACER GRANDES CAMBIOS EN TU ESTILO DE VIDA, EN TU DIETA, **ASÍ QUE ES IMPRESCINDIBLE QUE TENGAS LA TOTAL CERTEZA DE SUFRIR LA ENFERMEDAD**

### **PASO 10. CHEQUEA QUÉ MEDICINAS TIENEN GLUTEN**

Pregunta a tu médico y farmacéutico, consulta a la Asociación. Y hay que irlo cotejando regularmente, porque los excipientes de los fármacos pueden cambiar.

### **PASO 11. ANALÍTICA COMPLETA**

Si tu intestino ha padecido daño durante años o incluso décadas, es probable que estés bajo en ciertos nutrientes. Por ello es bueno que te hagas una analítica completa que incluya ácido fólico (folatos), vitamina B12, hierro y vitamina D. También es recomendable valorar la función tiroidea y la densidad mínima ósea.

EL  
DIAGNÓSTICO  
ES UNA BUENA  
NOTICIA,  
**PORQUE A  
PARTIR DE  
AHÍ TE VAS A  
ENCONTRAR  
MEJOR**



## PASO 12. LO HAS CONSEGUIDO: ¡FELICÍTATE!

Una vez ya empiezas a controlar todos los aspectos de la enfermedad celíaca, es el momento de celebrarlo. Te sientes mejor. Has ganado en salud y en bienestar. Y ya te sabes de carrerilla lo más importante que tienes que saber a la hora de llevar una vida sin gluten. Es muy importante que mantengas una dieta sin gluten sin excepciones, y que ésta sea lo más equilibrada posible. ■

# Schnitzer

GLUTENFREE

## ¡DISFRUTAR SIN GLUTEN!



¡En tu tienda  
ecológica!

### MUFFIN DARK CHOCOLATE

Estos muffins ligeros y aireados confeccionados con una masa suave de chocolate con trocitos de chocolate negro, harán mas agradables vuestras jornadas sin gluten.



### BLACK FOREST + TEFF

¡Todo un clásico para degustar! El teff es conocido como "el grano mas pequeño del mundo, pero un gigante a nivel nutritivo". Las pipas de calabaza dan a este pan un sabor suave y afrutado.



### GRAIN MIX BREAD

El pan de cereales convence por las valiosas semillas que lleva y su suave sabor. La base perfecta para un día energético. Un placer sin gluten y sin maíz.



# Vivir en Kuwait

## OIHANA BILBAO



**O**ihana Bilbao es bilbaína, licenciada en Empresariales y con un postgrado en Finanzas por la Universidad de Lincoln (Inglaterra).

**Hasta tener un diagnóstico claro, pasó por diversas especialidades y tratamientos, pero se resistió a vivir con dolor y siguió investigando hasta que, en 2016, encontró al doctor Isasi: “Lo mejor que me ha pasado en la vida”, asegura. Le diagnosticó sensibilidad al gluten no celíaca y, desde entonces, además de gluten, no puede comer nada que contenga proteína de leche ni soja.**

En sus 41 años, ha viajado de vacaciones a una docena de países, y ha residido en tres: España, Inglaterra y, desde febrero de este año, en Kuwait. Cuenta sus experiencias en su blog <https://sonriealavidaaa.blogspot.com>.

Con ella, inauguramos esta sección en la que queremos ofrecerte los testimonios de nuestros celíacos más viajeros.

### Planificación del viaje

El año pasado, su marido recibió una oferta laboral muy interesante para trasladarse a vivir a Kuwait. La decisión no fue fácil. “Kuwait no es Dubai. Mucha gente los confunde, y no tienen nada que ver. Tuvimos que sopesar muchas cosas y, además, yo estaba embarazada”, explica. Hicieron un primer viaje al país y visitaron algunos supermercados para asegurarse de que podría comer sin problema. “Pude ver que sí. Es más, para quien pueda comerlos, hay numerosos productos para celíacos, que se encuentran fácilmente en varios supermercados”. Así que decidieron aceptar e iniciar la aventura.

### La vida en Kuwait

Tras innumerables y tediosos trámites burocráticos (que describe en su blog, para ayudar a los que tengan que pasar por lo mismo), se trasladaron al país. “La vida en Kuwait no es fácil. Los kuwaitíes no tienen buen aprecio a los extranjeros. Los expatriados no tienen derechos de ningún tipo. Y, si eres mujer, ya ni te cuento. Además, la calidad del aire es extraor-

**LA COCINA KUWAITÍ ES MUY RICA, PERO LLENA DE ESPECIAS Y PICANTE, Y NO EXISTE NINGÚN TIPO DE REGULACIÓN EN CUANTO A ETIQUETADO DE PRODUCTOS SIN GLUTEN**

dinariamente mala y, durante al menos cuatro meses, no se puede salir a la calle por las temperaturas tan extremas”.

**Dado que comer, junto con ir de compras, es la gran pasión de los kuwaitíes, la oferta gastronómica es muy amplia. La cocina kuwaití es muy rica, pero llena de especias y picante, y no existe ningún tipo de regulación en cuanto a etiquetado de productos sin gluten. “La enfermedad celíaca sí es conocida en Kuwait, pero no existe ningún tipo de conciencia al respecto, porque hay pocos celíacos reconocidos entre la población y, en su mayoría, son niños”.**

“En el supermercado es aconsejable comprar siempre productos frescos, o extranjeros, en los que se pueda ver fácilmente cual es el país de procedencia y cuáles son los ingredientes”. Oihana nos explica que hay que tener especial cuidado con los productos árabes, ya que “hasta unas nueces con cáscara que aparentemente no deberían tener gluten, tienen un ligero sabor a romero y especias”.

#### Comer fuera de casa

“En nuestro primer viaje a Kuwait, comí en un restaurante libanés y pedí unas gambas y un pescado a la plancha, sin sal, por si estuviera contaminada, ni especias. A pesar de pedirlo así, lo trajeron con especias y, aunque me costó que entendieran que no podía llevarlas, al final lo conseguimos y me sentí tranquila comiéndolo. Y lo más importante, no me encontré mal después de comerlo”.

Además, en muchos restaurantes ponen una bandeja con piezas de fruta de postre, por lo que se pueden comer sin problema.

#### ¿Qué pasa con el idioma?

“En general, con el inglés te manejas bastante bien, pero hay sitios donde no lo hablan. No obstante, saber inglés va a ayudar sin duda a explicar lo que no puede comer un celíaco y que te entiendan. Pero, aún así, hay que tener cuidado con la manipulación”. ■



**EL AÑO PASADO, SU MARIDO RECIBIÓ UNA OFERTA LABORAL MUY INTERESANTE PARA TRASLADARSE A VIVIR A KUWAIT. LA DECISIÓN NO FUE FÁCIL**

***Si quieres ser nuestro próximo celíaco por el mundo, escríbenos a [comunicacion@celiacosmadrid.org](mailto:comunicacion@celiacosmadrid.org)***

**DSG**  
DESTINOS SIN GLUTEN

*Viajes*

[www.destinos-singluten.com](http://www.destinos-singluten.com)

**TU AGENCIA DE VIAJES ESPECIALISTA**



COLABORADOR



925 481 118



608 270 538



[reservas@destinos-singluten.com](mailto:reservas@destinos-singluten.com)





MADRID, 14-16 MARZO 2018

HAY SITUACIONES QUE HACEN DUDAR DEL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDAD CELÍACA, COMO LA PERSISTENCIA DE LOS SÍNTOMAS O DE LOS ANTICUERPOS EN SANGRE A PESAR DE LA DIETA SIN GLUTEN, O LA EXISTENCIA DE ATROFIA DE VELLOSIDADES INTESTINALES SIENDO NEGATIVOS LOS ANTICUERPOS

# 21ª Reunión Anual de la **Asociación Española de Gastroenterología (AEG)**

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE GASTROENTEROLOGÍA (AEG) CELEBRÓ EN MADRID, ENTRE EL 14 Y EL 16 DE MARZO, SU 21ª REUNIÓN ANUAL, EN LA QUE SE DIERON CITA LOS PROFESIONALES SANITARIOS E INVESTIGADORES ESPECIALIZADOS EN APARATO DIGESTIVO. EN ELLA SE EXPUSIERON LAS ÚLTIMAS NOVEDADES Y SE DEBATIÓ SOBRE LAS CONTROVERSIAS RELACIONADAS CON ESTA ESPECIALIDAD. EN EL AMPLIO PROGRAMA DE ESTE CONGRESO TUVIERON CABIDA LA ENFERMEDAD CELÍACA Y LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN/TRIGO NO CELÍACA. AQUÍ EXPONEMOS LO MÁS INTERESANTE QUE SE COMENTÓ SOBRE ESTAS DOS PATOLOGÍAS.

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

### Incertidumbres en el diagnóstico de la enfermedad celíaca

Hay situaciones que hacen dudar del diagnóstico de enfermedad celíaca, entre ellos la persistencia de los síntomas o de los anticuerpos en sangre a pesar de la dieta sin gluten o la existencia de atrofia de vellosidades intestinales siendo negativos los anticuerpos en el momento del diagnóstico. En estos casos, el especialista debe plantearse las siguientes preguntas:

- ¿El paciente está haciendo correctamente la dieta sin gluten?
- ¿Existen otras causas que expliquen la persistencia de los síntomas?
- ¿Eran negativos los anticuerpos en el momento del diagnóstico?

De esta manera se puede tener una idea más clara de lo que realmente le ocurre al paciente:

- El diagnóstico inicial de enfermedad celíaca es incorrecto.
- El paciente no está haciendo correctamente la dieta sin gluten.
- El paciente presenta algún otro problema además de la enfermedad celíaca.
- Puede tratarse de un caso de enfermedad celíaca refractaria.

### Control de la dieta sin gluten

La causa más habitual de persistencia de síntomas o de anticuerpos en sangre en los pacientes celíacos, es el mal cumplimiento de la dieta sin gluten.

La **Dra. Ángeles Pizarro**, especialista de Aparato Digestivo del Instituto de Biomedicina de Sevilla, habló sobre el manejo de estos pacientes y recordó la importancia de la revisión anual, tanto clínica como analítica, a la que deben someterse. El problema es que la analítica de anticuerpos antitransglutaminasa en sangre, que es la habitual en estas revisiones, no siempre detecta las transgresiones, y éstas en ocasiones no provocan síntomas.

**Como alternativa, presentó los métodos de detección de fragmentos de gluten en las heces y en la orina como una manera más fiable de averiguar si un paciente ha consumido gluten en las horas o días previos al análisis. Los ensayos clínicos realizados con estos métodos, prueban su mayor capacidad para detectar transgresiones que por otros medios habrían pasado desapercibidas, como los análisis de anticuerpos en sangre o los cuestionarios dietéticos.**

Estos métodos, que empiezan a abrirse camino en la rutina hospitalaria, se basan en el anticuerpo G12 para detectar péptidos tóxicos de gluten, designados en este contexto con el acrónimo GIP (*gluten immunogenic peptides*), que incluyen el péptido 33mer (el más tóxico para los celíacos) y otros similares.

#### **Persistencia de síntomas de malabsorción**

La presencia inexplicada de síntomas de malabsorción, como diarrea, anemia o pérdida de peso, debe ser investigada más allá de la dieta sin gluten, una vez verificado que ésta es correcta. Puede ocurrir que haya algún otro problema además de la enfermedad celíaca o incluso que no se trate realmente de enfermedad celíaca. La sospecha de un diagnóstico erróneo cobra fuerza sobre todo si los anticuerpos eran negativos en el momento del diagnóstico, a pesar de observarse atrofia de vellosidades en las biopsias de duodeno.

Sobre las principales causas de atrofia de vellosidades en ausencia de anticuerpos habló el **Dr. Imran Aziz**, investigador del Hospital de Sheffield, en Reino Unido, que las resumió en:

- **Patologías inflamatorias (enteropatía autoinmune, enfermedad de Crohn).**
- **Infecciones (giardiasis, tuberculosis, SIDA).**

- **Fármacos (antiinflamatorios no esteroideos, antihipertensivo Olmesartán).**
- **Otras causas no identificadas.**

En un estudio realizado por este investigador se comprobó que de 200 pacientes diagnosticados de enfermedad celíaca con atrofia de vellosidades y con anticuerpos negativos, sólo un tercio realmente padecía la enfermedad. El 72% se recuperaron a pesar de seguir consumiendo gluten, y en el 18% no se pudo identificar la causa de la atrofia.

#### **Ausencia de anticuerpos antitransglutaminasa**

La ausencia de anticuerpos antitransglutaminasa en sangre hace poco probable que se trate de enfermedad celíaca, pero no descarta que lo sea. Un porcentaje de pacientes, sobre todo adultos, con lesiones leves en la mucosa intestinal pueden tener valores negativos de estos anticuerpos y se habla entonces de *enfermedad celíaca seronegativa*.

Sin embargo, existiendo atrofia de vellosidades es más raro que los anticuerpos sean negativos y por eso es importante tratar de averiguar si existe alguna causa identificable que explique dicho resultado, especialmente las siguientes:

- **Baja ingesta de gluten en el momento del análisis.**
- **Déficit de inmunoglobulina A (IgA).**
- **Tratamiento inmunosupresor.**

**EN UN ESTUDIO SE COMPROBÓ QUE DE 200 PACIENTES DIAGNOSTICADOS DE ENFERMEDAD CELÍACA CON ATROFIA DE VELLOSIDADES Y CON ANTICUERPOS NEGATIVOS, SÓLO UN TERCIO REALMENTE PADECÍA LA ENFERMEDAD**



### Nuevo protocolo del Ministerio de Sanidad

La nueva edición del Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca, que ha publicado el Ministerio de Sanidad hace escasamente un mes, fue avanzado también en este congreso, de la mano del **Dr. Miguel Montoro**, especialista digestivo del Hospital San Jorge de Huesca.

Uno de los problemas que pretende abordar el nuevo protocolo es el sobrediagnóstico de la enfermedad celíaca, al que el Dr. Montoro prefiere denominar “error diagnóstico”. Para ello, se incluyen por primera vez pruebas adicionales que ayudan a decidir si se trata o no de enfermedad celíaca en casos dudosos, como pueden ser pacientes, generalmente adultos, que o bien no muestran anticuerpos antitransglutaminasa en sangre o bien presentan alteraciones histológicas sin atrofia de vellosidades en la biopsia de duodeno. La evaluación de depósitos subepiteliales de anticuerpos en las biopsias o el estudio de los linfocitos intraepiteliales por citometría de flujo se incorporan como técnicas de apoyo en estos casos.

**Y para abordar los casos de pacientes que han iniciado la dieta sin gluten por su cuenta, antes de haberse realizado las pruebas necesarias o sin tener un diagnóstico definitivo, algo cada vez más habitual, se plantea como primer paso realizar el estudio genético HLA con el fin de descartar la enfermedad si el resultado es negativo o de llevar a cabo la prueba de provocación en el caso de obtenerse un resultado positivo.**

UNO DE LOS PROBLEMAS QUE PRETENDE ABORDAR EL NUEVO PROTOCOLO PARA EL DIAGNÓSTICO PRECOZ ES EL SOBRE DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA



La prueba de provocación establece el consumo de 10 gramos de gluten al día durante 4-6 semanas, para después realizar una endoscopia con toma de muestras con el fin de evaluar en las biopsias si efectivamente existen lesiones compatibles con la enfermedad celíaca.

### Sensibilidad al gluten/trigo no celíaca

El **Dr. Imran Aziz** (Hospital de Sheffield, Reino Unido) concluyó su participación en este congreso comentando algunos aspectos relacionados con la sensibilidad al gluten no celíaca. Se trata de un problema de salud que se puede manifestar con síntomas digestivos y extradigestivos que solapan con la alergia al trigo y con la enfermedad celíaca.

Sobre la alergia al trigo, destacó que afecta a entre el 0,1% y el 1% de la población y en el 79% de los casos se resuelve al alcanzar la edad adulta, y definió la enfermedad celíaca como una respuesta inmunológica exacerbada contra el gluten en sujetos genéticamente susceptibles.

Por uno u otro motivo, cada vez son más los consumidores *sin gluten*, sobre todo en Estados Unidos, en cuyo mercado representó 1.310 millones de dólares en 2011 y en 2015 ascendió a 1.680 millones de dólares. Que este notable incremento responda a una simple moda o a un verdadero problema de salud, es algo que habrá que discernir.

**Sea por moda o por cuestiones de salud, es necesario ser cautos con la dieta sin gluten dado el riesgo de déficits nutricionales y de su elevado coste, sin entrar en la mayor propensión a obesidad, diabetes y riesgo vascular que se ha publicado en aquel país, probablemente consecuencia de dietas sin gluten poco variadas y poco equilibradas.**

Una de las últimas novedades en este campo pone el foco en los fructanos como causantes de esta patología, y no en el gluten, algo que el Dr. Aziz cuestiona, ya que no es sencillo diferenciar entre sí los diferentes componentes del trigo que pueden ser responsables de la sintomatología, como el gluten, los fructanos o los inhibidores de amilasa/tripsina (ATI), unas proteínas capaces también de inducir procesos inflamatorios intestinales. ■

## NUEVO PROTOCOLO PARA EL DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Después de más de un año de trabajo, ya se ha publicado el nuevo Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca del Ministerio de Sanidad, de cuya elaboración se ha encargado el Servicio de Evaluación y Planificación del Servicio Canario de la Salud, bajo la dirección clínica de la doctora Isabel Polanco.

Este nuevo protocolo aborda cuestiones clave que afectan a la atención de las personas celíacas relacionadas con el tratamiento, el seguimiento clínico de la enfermedad, la refractariedad y la malignidad.

**Se dirige a los profesionales de la salud que tienen contacto directo con personas con sospecha o en riesgo de enfermedad celíaca y han de tomar decisiones para atenderlas (pediatras, médicos de familia, gastroenterólogos, patólogos, endocrinólogos, dermatólogos, hematólogos, ginecólogos, neurólogos, reumatólogos, genetistas, inmunólogos clínicos, profesionales de la enfermería, dietistas-nutricionistas, especialistas en nutrición, farmacéuticos comunitarios y otros), sociedades científicas y gestores sanitarios. Asimismo, este documento está dirigido a las personas celíacas, sus familiares, asociaciones de pacientes y, en general, a cualquier interesado en el conocimiento de esta enfermedad.**

El objetivo general de este protocolo es **favorecer un mejor y más temprano diagnóstico** de la patología, optimizar el abordaje de la enfermedad y contribuir a la mejora de la calidad de vida.

Este documento es de libre acceso desde el pasado 11 de mayo y puede descargarse en el portal GuiaSalud del Ministerio de Sanidad, así como en nuestra página web [www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org).

El nuevo protocolo muestra los pasos a seguir en Atención Primaria y en Atención Especializada, y **diferencia entre pacientes pediátricos y adultos**. El **estudio genético** adquiere un mayor peso y se incluyen nuevas técnicas que ayudan a **decidir el diagnóstico en casos dudosos**, como la citometría de flujo o el estudio de depósitos subepiteliales de anticuerpos en la biopsia intestinal. Contempla, además, el empleo de tests novedosos que detectan gluten en heces y orina como herramienta de apoyo en el seguimiento. También incluye, por primera vez, un **protocolo detallado para identificar la sensibilidad al gluten no celíaca**, a la que se ha acordado denominar **síndrome de intolerancia o sensibilidad al gluten o trigo no celíaca**.

La Asociación ha participado en la elaboración de este Protocolo. Nuestra responsable de Dietética y Nutrición, Blanca Esteban, es autora del capítulo dedicado a la dieta sin gluten como tratamiento actual de esta enfermedad, y Juan Ignacio Serrano, responsable de Investigación, ha formado parte del equipo de colaboradores expertos que han revisado el documento. Además, contribuimos a la difusión de un cuestionario previo encaminado a conocer el punto de vista de los pacientes, logrando una alta participación de los celíacos madrileños: el 42,8% se respondieron desde la Comunidad de Madrid, el 26,5% eran de Cataluña y el 30,7%, del resto de España. ■





## GLIFOSATO, ¿OTRO FACTOR DESENCADENANTE DE LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Hace unos meses circuló cierta alarma en torno a un compuesto químico llamado *glifosato*, un herbicida comercializado bajo el nombre *RoundUp*® por la empresa biotecnológica Monsanto. Esa alarma no se produce tanto por su supuesto efecto nocivo para la salud sino por su posible relación con la enfermedad celíaca, algo que ya recorrió diferentes medios de comunicación hace algunos años.

**El glifosato es un compuesto químico que se emplea en agricultura como herbicida de amplio espectro. Su uso está muy extendido desde hace varias décadas, aunque existe controversia sobre su seguridad y se discute su impacto negativo para la salud humana, entre otros motivos por su posible efecto cancerígeno. Las diferentes agencias nacionales e internacionales encargadas de regular el empleo de herbicidas, no ven suficiente motivo de alarma como para prohibir su uso, en base a los resultados de las diferentes investigaciones llevadas a cabo al respecto, que en ocasiones resultan contradictorios.**

En lo que respecta a la enfermedad celíaca, solo existe una publicación científica que relaciona el glifosato con esta patología, y es del año 2013. Se trata de un *review* o artículo publicado en la revista *Interdisciplinary Toxicology*. En este documento se hace una recopilación de los efectos tóxicos del glifosato en animales de

experimentación. La vinculación con la enfermedad celíaca se establece en base a que algunas de las alteraciones y la sintomatología derivada de dichos efectos tóxicos, se dan también en la enfermedad celíaca. Por ejemplo, desequilibrios de la microbiota intestinal, déficits nutricionales, trastornos reproductivos, o problemas endocrinos y autoinmunes.

Sin embargo, la coincidencia entre los efectos adversos del glifosato en animales y los síntomas de la enfermedad celíaca en humanos, no implica que el glifosato cause enfermedad celíaca. De hecho, los autores de este trabajo no han investigado esta posible relación. Su hipótesis se basa en que ciertos factores ambientales pueden estar implicados en el desarrollo de enfermedades inflamatorias del intestino, como la enfermedad celíaca, y en que el glifosato causa en animales alteraciones intestinales que son propias de estas enfermedades inflamatorias.

Los autores de este trabajo son Anthony Samsel, investigador independiente y consultor dedicado a la protección de la salud pública y el medio ambiente, y Stephanie Seneff, investigadora en el laboratorio de Inteligencia Artificial y Ciencias de la Computación del Instituto Tecnológico de Massachusetts, en Estados Unidos. Ambos llevan años investigando la relación entre los contaminantes ambientales, la nutrición y la salud humana. ■

Artículo original: **Samsel A, Seneff S. Glyphosate, pathways to modern diseases II: Celiac sprue and gluten intolerance. *Interdisciplinary Toxicology* 2013;6(4):159-184.**

[http://www.intertox.sav.sk/ITX\\_pdf/06\\_04\\_2013/10102-Volume6\\_Issue\\_4-01\\_paper.pdf](http://www.intertox.sav.sk/ITX_pdf/06_04_2013/10102-Volume6_Issue_4-01_paper.pdf)

## LOS HOSPITALES VIRGEN DEL ROCÍO Y VIRGEN DE LA MACARENA DE SEVILLA HARÁN CONTROLES ANALÍTICOS DE GLUTEN EN HECES A LOS PACIENTES CELÍACOS

El Hospital Virgen del Rocío de Sevilla es pionero en Andalucía en incluir el test de gluten en heces como parte del seguimiento realizado a los pacientes celíacos. Se trata de un método no invasivo para la detección de péptidos inmunógenos del gluten (GIP), **lo que demuestra si ha habido ingesta de gluten en los últimos 2-4 días.**

La inclusión de esta prueba como parte del seguimiento de los celíacos responde a un **proyecto de investigación multidisciplinar** financiado por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía y liderado por la doctora María Ángeles Pizarro Moreno, especialista de la Unidad de Aparato Digestivo e investigadora del Instituto de Biomedicina de Sevilla.

El objetivo es consolidar este tipo de pruebas, así como los análisis de detección de péptidos inmunógenos del gluten en la orina, como parte del seguimiento clínico de los pacientes que padecen enfermedad celíaca.

Estos tests son especialmente útiles para **detectar transgresiones en pacientes que siguen presentando síntomas, pero sus anticuerpos son ya negativos, o bien en sujetos asintomáticos que mantienen elevados los anticuerpos en sangre**, lo que permitirá evitar repetir la biopsia en algunos de estos casos de evolución dudosa. Además, son una herramienta considerada ya imprescindible para diagnosticar la enfermedad celíaca refractaria (lo que requiere asegurar que el paciente no consume nada de gluten), y se emplea también en ensayos clínicos que implican que los participantes hagan dieta sin gluten durante ciertos periodos de tiempo.

A nivel internacional, son numerosos los centros hospitalarios que incluyen este tipo de análisis en la monitorización de la enfermedad celíaca, como el Boston Children's Hospital - Harvard Medical School (Boston, Estados Unidos), la Thomas Jefferson University (Philadelphia, Estados Unidos) o la Clínica Mayo (Rochester, Estados Unidos). ■

¿Cansada de estar cansada?

## Floradix®-Floravital®

Con la regla se pierde una parte del hierro que tu organismo necesita para mantener su normal energía y vitalidad. El hierro contribuye al transporte del oxígeno en nuestro cuerpo y por ello ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, a lo que también ayuda la vitamina C. Con Floradix-Floravital recuperas el hierro que necesitas para recargar tus pilas.

Floradix-Floravital, rico en hierro y vitaminas, es el complemento alimenticio de gran tolerancia y agradable sabor ideal ante cualquier necesidad de un aporte extra de hierro.

Con Floradix-Floravital, tú eliges. Cansada o...

¡Encantada de ser mujer!

sin gluten  
sin lactosa  
sin alcohol  
sin colorantes  
sin conservantes

Apto para  
vegetarianos y veganos  
Apto para  
embarazo y lactancia

fabricado en  
Alemania

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias

Síguenos en



facebook.com/salus.es



Llámanos y te aconsejaremos

965 635 801

www.salus.es

## ‘VIAJAR SIN GLUTEN’ NUNCA FUE TAN FÁCIL

El pasado mes de mayo presentamos en Madrid la nueva guía *Viajar sin gluten*, una reedición de las anteriores publicaciones, en la que hemos incluido una serie de recomendaciones para que puedas organizar tus viajes con total tranquilidad.

Durante la presentación, intervinieron **Roberto Espina, director de la Asociación; Blanca Esteban, responsable de seguridad alimentaria de la Asociación; y Amaya Martín, autora del blog Celiaquitos.**

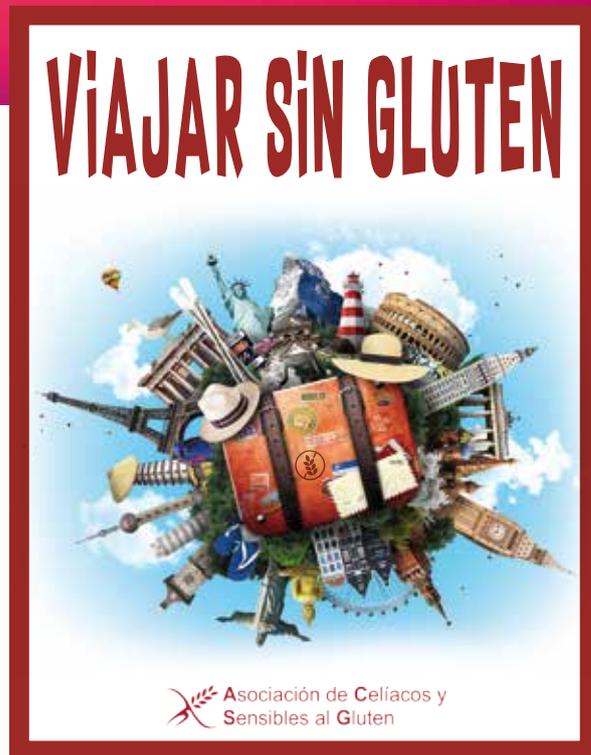
**Blanca Esteban realizó un recorrido por la guía para que los asistentes conocieran qué información incluye la publicación. El mensaje que quiso trasladar a los presentes es “que ningún celíaco se quede en casa o deje de hacer planes por el hecho de ser celíaco”. Con una planificación, y teniendo claras algunas recomendaciones, se puede organizar un viaje sin complicaciones.**

Por su parte, Amaya Martín aportó la parte práctica y explicó, en base a su experiencia, cómo organizar un viaje y describió qué imprevistos pueden surgir. Y, claro, propuso maneras para solucionarlos. Amaya explicó que es recomendable “llevar un plan A y un plan B, por si surge alguna complicación”, ya que puede ocurrir que el restaurante que llevábamos recomendado esté cerrado por descanso, etc.

### Sobre la guía

La guía es gratuita para nuestros socios y la han recibido en casa.

Incluye información sobre las opciones sin gluten que podemos encontrar en los **viajes en avión, en barco, tren e, incluso, en carretera** (en España). También un listado de las **cadenas hoteleras** donde conocen la dieta sin gluten, y cuyos hoteles disponen de opciones sin gluten, y otros lugares turísticos, como parques temáticos o estaciones de esquí.



Además, contiene información práctica sobre restaurantes, y consejos sobre cómo proceder cuando en el establecimiento desconocen cómo seguir una dieta sin gluten.

En el caso de viajes por España, **se incluye un** listado de tapas, platos y postres sin gluten que podemos encontrar en prácticamente cualquier establecimiento, e información sobre los **platos que se pueden consumir en función del tipo de comida** (mexicana, italiana, oriental, hindú, turca, vegetariana, etc.).

Un apartado especialmente útil de la guía *Viajar sin gluten* son los **viajes al extranjero**, donde se puede encontrar un breve **texto explicando la enfermedad celíaca y cómo seguir una dieta sin gluten, traducido a 13 idiomas**. “Se trata de que el idioma no sea una barrera a la hora de explicarnos en cualquier restaurante”, explica Blanca Esteban. El viajero encontrará este texto en alemán, árabe, finlandés, francés, griego, húngaro, inglés, italiano, japonés, maltés, portugués, ruso y turco.

**Si quieres conseguirla contacta con la Asociación. ■**



## CELEBRADAS LAS 'III JORNADAS CANGAS SIN GLUTEN', EN CANGAS DEL NARCEA (ASTURIAS)

Los pasados 12 y 13 de mayo tuvieron lugar en Cangas del Narcea (Asturias) las **III Jornadas Cangas sin gluten**, en las que se realizaron diversas conferencias sobre la enfermedad celíaca y talleres y actividades tanto para niños como para adultos.

En la mañana del sábado, se celebraron las conferencias **20 años sin gluten**, de Lorena Pérez, directora de Celicidad y organizadora de las jornadas; **La enfermedad celíaca hoy**, de Juan Ignacio Serrano, responsable de Investigación y Formación de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y **Genética de la enfermedad celíaca: importancia de los estudios familiares**, de Eva Ruiz-Casares, profesora de genética humana en la Universidad CEU San Pablo y directora técnica del laboratorio Genyca. Con estas tres conferencias, los asistentes, procedentes de una docena de provincias de España, tuvieron una aproximación a la enfermedad celíaca desde distintas perspectivas, pudiendo entender en qué consiste y los aspectos a tener en cuenta de esta patología. Por la tarde hubo una visita teatralizada a Cangas y una degustación de productos sin gluten.

El domingo fue el turno de los *showcookings* y actividades y, durante todo el fin de semana, una decena de restaurantes de la zona ofrecieron platos y menús especiales sin gluten. **Se trata de la tercera edición de estas jornadas, que reunieron más de un centenar de asistentes a las conferencias y más de 200 inscritos en las actividades, entre las que hubo tres showcookings y un taller nutricional dirigido a niños e impartido por la nutricionista Paula Barros.**

La red **Cangas sin gluten** es un proyecto del Ayuntamiento de Cangas del Narcea, en el que colabora **Celicidad**, cuyo objetivo es convertir la localidad asturiana en destino idóneo para aquellas personas que deban seguir una dieta sin gluten. La red cuenta con 39 establecimientos, entre los que se encuentran restaurantes, obradores, tiendas o alojamiento rurales que ofrecen productos sin gluten e información sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. Pueden consultarse todos los colaboradores y obtener más información sobre el proyecto en [www.cangassingluten.com](http://www.cangassingluten.com). ■



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



GRAN VÍA  
**da nicola**  
RESTAURANTE ITALIANO

Plaza de los Mostenses, 11 (Gran Vía)  
28015 Madrid • 915 422 574

## I CONGRESO PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA Y SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA

La mañana del pasado sábado 2 de junio celebramos en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid el I Congreso para pacientes con enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca.

El objetivo de la jornada era formar y actualizar a los pacientes afectados por la enfermedad celíaca y por la sensibilidad al gluten no celíaca sobre la patología que padecen y su tratamiento, la dieta sin gluten, de la mano de profesionales de la salud expertos en estas dolencias.

El Congreso estuvo distribuido en dos bloques, uno dedicado a la enfermedad celíaca y un segundo sobre la dieta sin gluten. En el primer bloque, el **Dr. Andrés Bodas**, del Servicio de Pediatría del Hospital Clínico San Carlos, explicó los detalles de la **enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca en niños**, tras lo que la **Dra. Natalia López**, del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos, se centró en los **adultos** para contar los detalles de la enfermedad. Ambos repasaron las manifestaciones clínicas más comunes en cada grupo de edad y aprovecharon para comentar las novedades que recoge el nuevo Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca que ha publicado recientemente el Ministerio de Sanidad. En el ámbito de la pediatría se recordó la posibilidad de diagnosticar sin biopsia en ciertas situaciones y se explicó cómo realizar la prueba de provocación en casos de duda diagnóstica, sobre todo ante la sospecha de sensibilidad al gluten no celíaca que es controvertida en esta edad. En el caso de los adultos, la problemática diagnóstica se centró en diferenciar entre enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten no celíaca y síndrome

de intestino irritable, dos entidades que provocan síntomas digestivos muy similares y cuyas fronteras son difusas cuando no se observa claramente atrofia de vellosidades en las biopsias o los anticuerpos específicos en sangre.

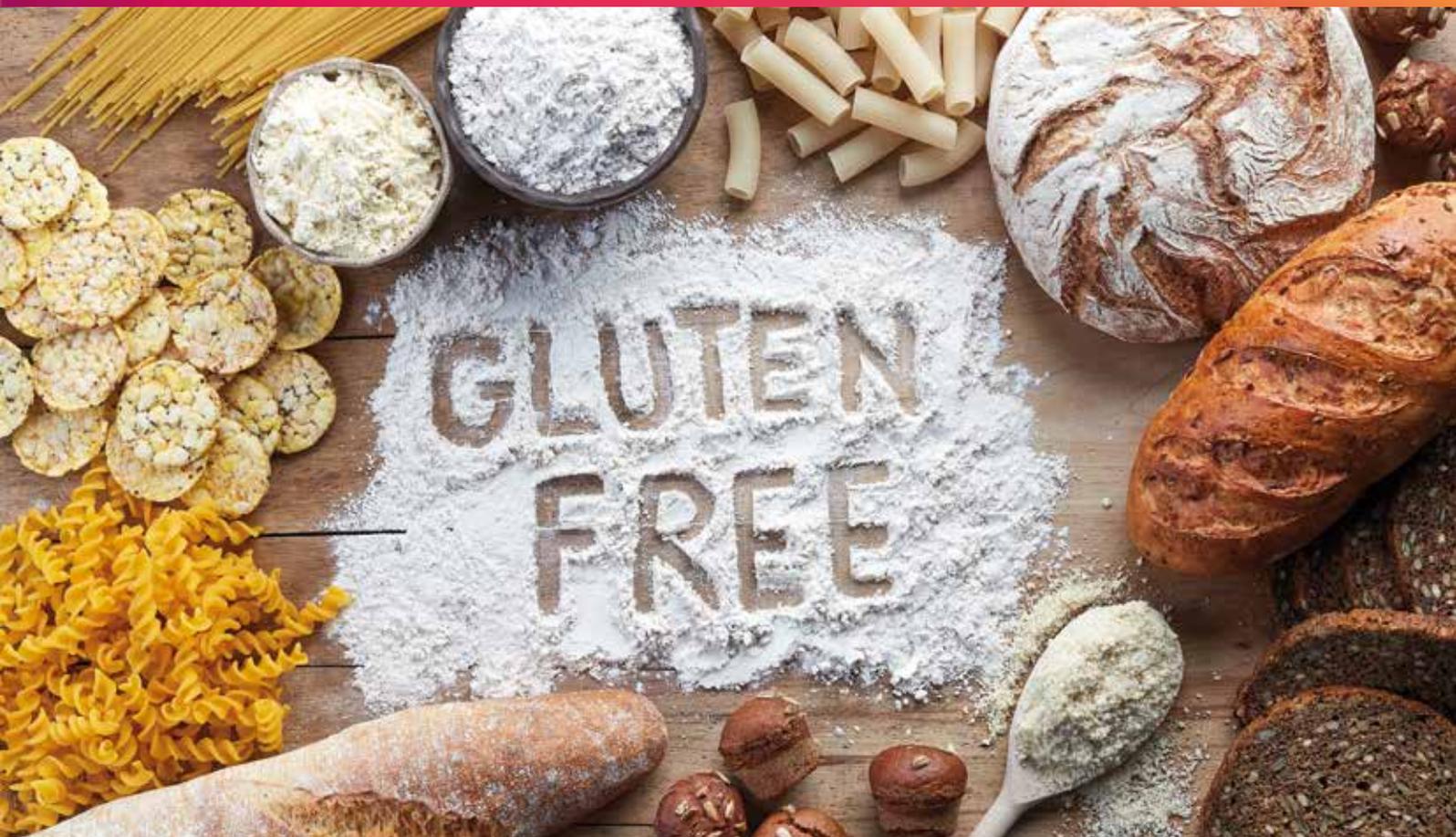
El segundo bloque del acto se centró en el único tratamiento de la enfermedad, la dieta sin gluten. **Blanca Esteban**, responsable de Seguridad Alimentaria de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, explicó cómo los celíacos recién diagnosticados piensan que seguir una dieta sin gluten consiste en comprar productos etiquetados “sin gluten” y no saben que la ley permite que todo lo etiquetado “sin gluten” pueda contener hasta 20 mg de gluten/kg. “Cada vez tenemos más casos de celíacos que piensan que siguen una dieta estricta porque compran todo etiquetado “sin gluten” y que sin embargo no mejoran o empeoran, ya que su dieta se basa en productos procesados, y poco a poco esas pequeñas cantidades se acumulan”, explicó.

Por eso, es necesario que el celíaco esté bien informado y tenga muy claro que **la base de la dieta sin gluten deben ser siempre los alimentos naturales** y que consumir productos procesados conlleva un riesgo.

Por su parte, **Clara Medina**, directora de Relaciones con Consumidores de Mercadona, se centró en la seguridad y la salud de los consumidores celíacos, explicando los controles que realizan para garantizar que el etiquetado de sus productos sea correcto y cumpla la normativa. Añadió que desde la compañía intentan ajustar al máximo todos los procesos para que el precio de los productos sin gluten no sea tan alto.

El Congreso fue organizado por la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y el Servicio de Inmunología del Hospital Clínico San Carlos, con la colaboración del Aula Zarco y del Foro Interalimentario, que contribuyó con una interesante variedad de productos sin gluten que permitieron preparar un desayuno sin gluten a primera hora y después un cóctel a media mañana, además de una bolsa de productos de regalo, para los cerca de 250 asistentes al evento. Este tipo de actividades son muy recomendables para los pacientes, ya que ayudan a resolver dudas y desterrar algunos mitos de la mano de válidos y reconocidos profesionales de la salud. ■





## ¿QUÉ ES LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA?

Desde la Asociación organizamos de forma periódica conferencias bajo el título “Encuentro con expertos. Hoy hablamos de...” con las que queremos ofrecer contenidos interesantes y de actualidad relacionados con la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca.

El pasado mes de mayo dedicamos este Encuentro a hablar de la **sensibilidad al gluten no celíaca** de la mano del **Dr. Carlos Isasi**, médico especialista en Reumatología en el Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid).

El Dr. Isasi lleva desde el año 2008 investigando la **posible relación entre la dieta sin gluten y cuadros reumatológicos graves de causa no identificada** que atiende en su consulta. Durante su ponencia, no sólo incidió en la relación existente entre la sensibilidad al gluten y la fibromialgia, sino que también explicó las similitudes y diferencias entre la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca, siendo este último un término controvertido y aún muy desconocido.

**Explicó que el término Sensibilidad al gluten es descriptivo ya que no hay marcador diagnóstico**

**que sirva para diagnosticar esta patología, al contrario de lo que ocurre en el caso de la enfermedad celíaca con los anticuerpos. Explicado de otro modo, añadió que un paciente sensible al gluten es aquel que parece celíaco (mejora con la retirada del gluten y empeora al tomarlo) pero que no lo es (ya que no coincide con los parámetros que presentan los celíacos).**

El doctor compartió su particular visión sobre la sensibilidad al gluten no celíaca, una parcela sobre la que considera que hay que seguir observando e investigando para conocer más ampliamente. De hecho, concluyó que **la enfermedad celíaca es sólo la punta del iceberg**, es parte de algo mucho más amplio que aún no somos capaces de definir, por lo que, a su juicio, es una equivocación seguir redefiniendo las fronteras de hasta donde se considera o no enfermedad celíaca en lugar de seguir ampliando los límites de estudio.

Si quieres conocer más sobre esta patología y la visión que sobre ella tiene el Dr. Isasi, puedes ver el vídeo completo de su ponencia en nuestro canal de YouTube (TV Sin Gluten). ■



## LA 3ª CARRERA CORRER SIN GLU10 FUE TODO UN ÉXITO

**El pasado 10 de junio celebramos la 3ª Carrera Correr sinGLU10 en el Polideportivo Dehesa de Navalcarbón, en Las Rozas (Madrid).**

Finalmente, el tiempo respetó la mañana y fueron muchas las familias que se acercaron a disfrutar de un día familiar, deportivo y sin gluten, en el que había distintas pruebas para reunir a todas las condiciones físicas: 10 y 5 kilómetros, una marcha familiar de 2,5 kilómetros y distintas carreras infantiles para niños de hasta 13 años.

En total, fueron 1.600 los corredores que no quisieron perderse la cita y disfrutar de un recorrido insupe-

ble en plena naturaleza, por la Dehesa de Navalcarbón. Con la compra de cada dorsal, los corredores recibieron una camiseta conmemorativa y la bolsa del corredor, que incluía numerosos productos sin gluten donados por distintos patrocinadores y colaboradores.

En el recinto de la carrera, los asistentes pudieron disfrutar de casi una decena de stands de distintos patrocinadores, que ofrecían degustaciones, novedades de productos, ofertas y promociones, así como una zona infantil con pintacaras y actividades para los más pequeños.

**Naturasi, El Almendro y Foster's Hollywood fueron patrocinadores plata e hicieron respectivas donaciones para la bolsa del corredor, mientras que Maná, Sol Natural, Airos, Viajes Celíacos, Mercontrol, Aneto, Mdalen, Schär, Facundo, Juanola, Leotron, Abuelo Bread, Genyca, Cascajares, Carmencita, Adobos Caysan, Proceli, Fontaneda, Betina y Kitu también quisieron colaborar con la carrera.**

Los corredores quedaron encantados con el evento y disfrutaron del día en familia a la vez que colaboraron con la Asociación a recaudar fondos para seguir fomentando la investigación de la enfermedad celíaca. ¡Te esperamos el próximo año en la 4ª Carrera Correr sinGLU10! ■



# Establecimientos sin gluten



## Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes restaurantes han firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya disponen de carta sin gluten, después de haber visitado su establecimiento, asesorado a sus responsables y formado al personal.

### CAFETERÍA PUNTO DE ENCUENTRO

- Polideportivo Municipal Parque del Sureste
- Calle Mirador, s/n
- 28521 Rivas Vaciamadrid
- Tel: 916 701 803

Carta sin gluten con una amplia oferta

### KINT BISTRÓ

- Calle de Vallehermoso, 36 (Mercado Vallehermoso)
- 28015 Madrid
- Tel: 917 556 422
- [kintfood.com](http://kintfood.com)

Toda la carta es sin gluten.

### RESTAURANTE TEPIC

- Calle Ayala, 14
- 28001 Madrid
- Tel: 915 220 850
- [www.tepic.es](http://www.tepic.es)

Restaurante mexicano con una amplia oferta sin gluten.

### LA TAQUERÍA DE BIRRA (DON PEDRO)

- Calle Don Pedro, 11
- 28005 Madrid
- Tel: 913 651 077
- [www.lastaquerias.com/donpedro](http://www.lastaquerias.com/donpedro)

Restaurante mexicano con gran variedad de opciones sin gluten (únicamente en su local de la calle Don Pedro).

### H10 BAR

- Calle de las Huertas, 10
- 28012 Madrid
- Tel: 914 296 247

Carta sin gluten con gran variedad de platos caseros.

### LA CABRA EN EL TEJADO

- Calle Santa Ana, 31
- 28005 Madrid
- Tel: 910 333 359

La Cabra es un bar donde se pueden comer tapas orientales, francesas y españolas sin gluten a un precio muy asequible. Situado entre La Latina y El Rastro.

### CAFETERÍA & TAPAS SIN GLUTEN EL ANTIGUO

- Avda. de Madrid, 77
- 28607 El Álamo
- Tel: 606 090 816

Toda la carta es sin gluten. También ofrecen desayunos y meriendas. Cierran los lunes.



## Nueva entidad colaboradora

Los siguientes establecimientos se han inscrito en la Asociación como Socios Colaboradores y reciben información y asesoramiento para ofrecer un mejor servicio a los clientes afectados por esta patología.

### FOREVENT

- [www.forevent.es](http://www.forevent.es)

Empresa especializada en la gestión integral de eventos deportivos que ofrece avituallamiento sin gluten en los eventos que organiza.

### HELADERÍA LA COMMEDIA

- Calle General Pardiñas, 7
- 28001 Madrid
- Tel: 918 279 132
- [www.lacommedia.es](http://www.lacommedia.es)

Disponen de helados sin gluten y sin lactosa.

## BREVES

Tras verificar que el procedimiento que siguen los establecimientos **Domino's Pizza** para evitar la contaminación cruzada es correcto, hemos procedido a incluir sus datos en nuestros listados.

El establecimiento **CELI DELI BAR** (Calle Ibiza, 16. 28009 Madrid) ha cerrado.

El establecimiento **RICOS TACOS** situado en la Plaza de Chueca, 5 ha cerrado temporalmente. Volveremos a informar de su reapertura.



# Bocadillo sándwich club con pollo, queso y bacon



**Agradecimientos:**  
Receta cortesía de Sandra,  
de Tartas Sin Gluten

## Ingredientes

### PARA EL BOCADILLO:

- 1 paquete de **Ciabatta Rústica**
- 4 lonchas de bacon
- 2 huevos (opcional)
- 2 lonchas de queso (sin lactosa)
- 2 filetes de pollo
- Rodajas de tomate
- Hojas de lechuga

### PARA ALIÑAR:

- Mantequilla
- Mayonesa

### PARA ACOMPAÑAR:

- Patatas chips

## Preparación

- Cogemos una sartén y tostamos levemente el pan con un poco de mantequilla.
- En otra sartén antiadherente, hacemos a la plancha el resto de alimentos: los filetes de pollo, el bacon y los huevos.
- Una vez cocinados todos los ingredientes, vamos montando el bocadillo por partes, para que quede bien apilado y no se nos salga la comida.
- Finalmente, acompañamos la receta con unas patatas fritas o chips. Y ¡listo para degustar! ■





# Tostada con mermelada de arándanos y chía



**Agradecimientos:**  
Receta cortesía de  
Game of Cakes BCN

## Ingredientes para la mermelada

- 200 gr. de arándanos frescos.
- Moras (opcional)
- 4 cucharadas soperas de miel.
- 2 cucharadas soperas de semillas de Chía.
- 1 cucharada soperas de zumo de limón.
- 1 cucharada pequeña de jengibre molido (se puede sustituir por canela, por ejemplo).

## Elaboración de la mermelada

- En primer lugar, debemos calentar a fuego medio los arándanos y la miel en un cazo, removiéndolos durante unos cinco minutos.
- En el momento en que los arándanos comienzan a romperse, es la hora de añadir la chía, el zumo de limón y el jengibre, que junto con lo anterior nos aportarán la mezcla de la mermelada.
- Si queremos que nos salga sin tropezones o grumos, es necesario machacar un poco la mezcla con un mortero o similar para que se acaben de romper del todo.
- Posteriormente, reducimos el fuego a una temperatura media-baja y continuamos removiendo la mermelada (de vez en cuando, sino no aguantaría la muñeca) durante unos diez minutos más.
- Finalmente, la sacamos vaciándola en un recipiente (con tapa) donde la podamos guardar y la dejamos enfriar durante unas horas antes de meterla en el frigorífico.
- Se puede conservar en la nevera durante unas dos semanas.

## Para la tostada:

El pan de **Baguette Rústica de Proceli** es la opción ideal para tomar un apetitoso desayuno: pan tostado con mermelada de arándanos y chía. Acompáñalo con un café o té con leche o con zumo de fruta natural. ¡Así da gusto empezar el día! ■

# 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, 21 de septiembre**

**18:00-19:30 horas.**

*Ser celíaco, ¿qué es?*

Conferencia que ayudará a los niños a entender en qué consiste la enfermedad celíaca y cómo deben llevar una dieta sin gluten.

**Inscripción:** Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico ([eventos@celiacosmadrid.org](mailto:eventos@celiacosmadrid.org)) indicando los datos del asistente. **Lugar:** Sede de la Asociación.

### TALLER DE COCINA

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

- **Sábado, 15 de septiembre**

**10:30-13:30 horas.**

Monográfico de calabaza: tarta de queso y calabaza, pan de calabaza y nueces y buñuelos de calabaza.

**Inscripción:** Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico ([eventos@celiacosmadrid.org](mailto:eventos@celiacosmadrid.org)) indicando los datos del asistente. **Lugar:** Sede de la Asociación. ■

## ESCUELAS DE PACIENTES

Las escuelas de pacientes son impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar a los padres de niños o adolescentes así como a adultos celíacos a la hora de afrontar la enfermedad.

### MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos menores de 10 años. Como novedad, se celebrará en una sola sesión y en sábado en lugar de miércoles.

- **Sábado, 29 de septiembre**

**10:00-14:00 horas.**

**Inscripción:** Gratuita para socios. Resto de participantes: 30 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico ([eventos@celiacosmadrid.org](mailto:eventos@celiacosmadrid.org)) indicando los datos del asistente. **Lugar:** Sede 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 interpretarlo y qué tienes que hacer en ese caso.

- **Jueves, 20 de septiembre**

**16:00-19:00 horas.**

**Importe:** Socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos y nietos): 95 €; Resto: 150 €. 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.

## XXX JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN DE COLECTIVIDADES

El próximo 27 de septiembre, la Asociación impartirá la 30ª 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, 27 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](mailto: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. ■

# SÍ, PUEDES COMERTE ESTA HAMBURGUESA

#alfredosbbqglutenfree

En **Alfredo's Barbacoa**

C/Conde de Aranda 4

914 31 36 46

info@alfredos-barbacoa.es



@alfredosbbq  
alfredos-barbacoa.es



**Procely**  
· *Gluten Free Experts.*



**NEW**



ES-001-030

# Marmolado

## con Cacao



Compártelo  
O deléitate a solas...

***¡Mmm!***

*Delicioso, elegante y bicolor*

Te presentamos nuestro  
bizcocho más original.  
Para disfrutar en el desayuno,  
la merienda o en el café.

 [proceli.com](http://proceli.com)  
[proceliclub.com](http://proceliclub.com)

