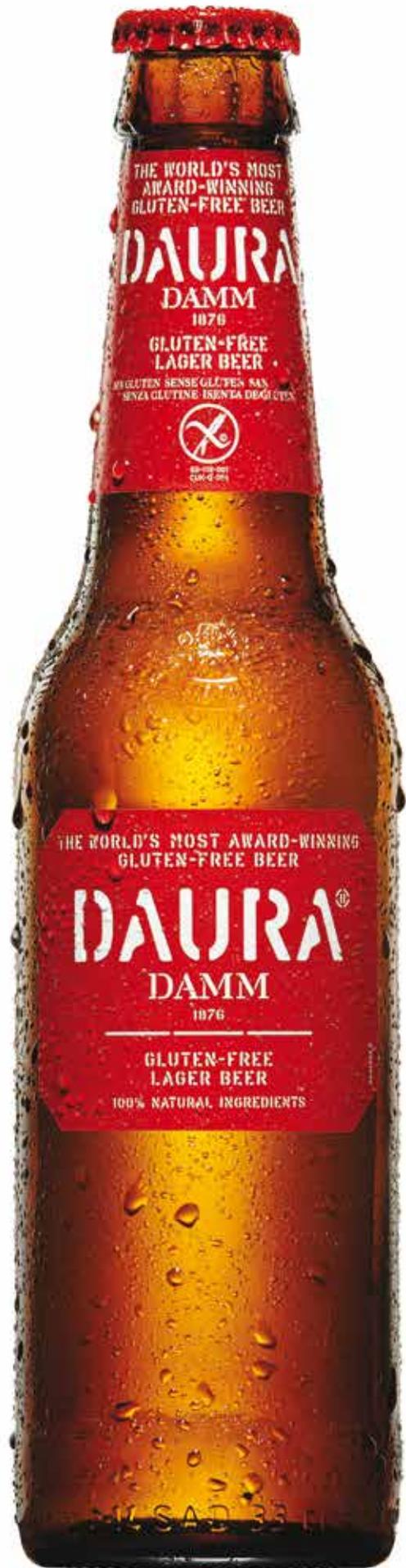


DAURA LA CERVEZA SIN GLUTEN MÁS PREMIADA DEL MUNDO





2ª ÉPOCA. Nº 11 DICIEMBRE 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.



Sumario

04 Editorial

De bien nacidos es ser agradecidos

06 Entrevista

Roberto Espina

"Este nuevo año queremos ser cada vez más digitales, adaptarnos a los nuevos tiempos y estar más cerca de ti"

10 Reportaje

Cómo evitar las tentaciones en Navidad

14 Artículo

Seguridad, sí; alarmismo, no

16 Entrevista

Miguel Montoro

"Estamos investigando la verdadera prevalencia de la enfermedad celíaca seronegativa"

20 Artículo

Vacunas y enfermedad celíaca

22 Viajar Sin Gluten

Siete meses en Asia

24 Reportaje

La dieta sin gluten

¿Podría reducir el riesgo de diabetes?

26 Sabías Que...

Muchas personas mayores también desarrollan la enfermedad

27 Sabías Que...

¿Por qué tantos casos sin diagnosticar?

28 Dónde Comer

Los obradores con los mejores roscones sin gluten

30 Congreso

La Asociación celebra su X Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca y la Sensibilidad al Gluten

34 Productos Sin Gluten

Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019

35 Píldoras

36 Noticias

42 Consejos

21 consejos para debutar en la dieta sin gluten con buen pie

44 Establecimientos

Establecimientos sin gluten

46 Recetas

Panettone / Roscón de Reyes

48 Avance Actividades

Enero - febrero - marzo



**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.



2019

De **bien nacidos** es **ser agradecidos**

El pasado 21 de noviembre celebramos el X Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca, un curso acreditado para personal sanitario, que todos los años congrega a 300 profesionales del sector salud que quieren actualizarse. En este curso hubo diversas ponencias y mesas y, en una de ellas, la Dra. Isabel Polanco habló sobre el nuevo protocolo de diagnóstico de esta enfermedad. Explicando que uno de los factores determinantes para que el Ministerio de Sanidad haya dedicado un año a su elaboración y publicación fue el **Informe del Defensor del Pueblo sobre la situación de la enfermedad Celíaca en España**.

Como yo sé de primera mano lo que ha luchado la Dra. Polanco para que este documento actualizado viera la luz, me pareció un gran detalle por su parte la humildad de reconocer el apoyo de la institución, y no atribuirse a sí misma todos los méritos, a pesar de que su empuje ha sido decisivo en este caso.

Por eso, no quería dejar pasar esta oportunidad que me brinda el editorial, para agradecer a **Doña Soledad Becerril** (ya retirada) y al **equipo de Sanidad del Defensor del Pueblo**, por su excelente trabajo en la confección del informe sobre la Enfermedad Celíaca en España, que recogía muchas de nuestras reivindicaciones.

Como alguna vez ya he comentado aquí, en la lucha de las asociaciones de celíacos **el documento del Defensor del Pueblo ha supuesto un salto cualitativo en las reivindicaciones del colectivo**.

No es casualidad que llevemos más de 15 años reivindicando el acceso de los celíacos al Ejército, Guardia Civil...y ahora el Ministerio de Defensa ha anunciado el cambio. El punto 3.4.2 del informe del Defensor del Pueblo hablaba explícitamente sobre estos aspectos.

Hace unos años tuvimos la misma situación con el Defensor del Menor (cargo hoy en día desaparecido) de la Comunidad de Madrid. Gracias a su apoyo conseguimos ser la primera comunidad en que se obligaba por ley a ofrecer menús sin gluten en todos los centros escolares.

Y, por último, no quiero olvidarme del gran papel desarrollado por todos nosotros, los celíacos de Madrid, que supusimos **el 28% de las encuestas que recibió el Defensor del Pueblo**, y que junto a las reuniones con sociedades científicas, la industria alimentaria y las asociaciones de pacientes (CEA, Celíacs de Catalunya y FACE, además de nosotros), proporcionamos los datos para poder confeccionar el informe.

Os deseo que paséis una Feliz Navidad en compañía de los vuestros y que el 2019 sea un año muy próspero para todos. ■

Roberto Espina Cerrillo

Director

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

TU MARCA 

Carrefour

No Gluten!

TU ELECCIÓN EN CALIDAD Y PRECIO



TODA UNA GAMA DE PRODUCTOS **SIN GLUTEN** CON LOS MEJORES PRECIOS

En Carrefour tenemos **productos sin gluten** pensados para tu día a día. Desde panes de molde, para hamburguesas, picos, magdalenas y bizcochos, hasta pizzas congeladas y varitas de pescado...

Porque mereces cuidarte, pero siempre al mejor precio.

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



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

“Este nuevo año queremos **ser cada vez más digitales**, adaptarnos a los nuevos tiempos y **estar más cerca de ti**”

ROBERTO ESPINA, DIRECTOR DE LA ASOCIACIÓN, HACE BALANCE DEL AÑO Y NOS CUENTA LOS OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN PARA 2019.

¿Qué balance hace del año en el ámbito de la enfermedad celíaca y más concretamente desde la Asociación?

Afortunadamente, este año 2018 que cerramos ha traído novedades y buenas noticias para el colectivo de personas celíacas y sensibles al gluten. Es evidente que aún queda mucho por hacer y, por ello, desde la Asociación seguiremos trabajando para seguir consiguiendo avances para todos.

Pero de momento, este año lo cerramos habiendo puesto nuestro grano de arena en la **mejora de los diagnósticos**. Un hito importante ha sido el nuevo Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca que ha realizado el Ministerio de Sanidad, y en el que ha sido fundamental la labor de la doctora Isabel Polanco, coordinadora clínica del mismo.

Cabe recordar que reducir los tiempos de diagnóstico es aún una asignatura pendiente en nuestra Sanidad, y por ello, cada año organizamos el Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca y la Sensibilidad al Gluten, en el que convocamos a personal sanitario de distintas especialidades. El objetivo es que, dado que la enfermedad celíaca tiene un carácter sistémico que puede presentarse bajo diversos síntomas y acompañada de

otras patologías, es esencial que los médicos estén alerta sobre la enfermedad para ser capaces de diagnosticarla más rápidamente.

También prestamos especial atención a la oferta sin gluten en **restauración**. Este año, lanzamos la campaña *Por una opción sin gluten segura*, para concienciar a los restaurantes de que ofrecer opciones sin gluten a los clientes no es algo complicado y que, con unas pautas sencillas, es posible evitar la contaminación cruzada. En este sentido, cada vez tenemos más restaurantes con nuestro acuerdo de colaboración, lo que significa que nuestra responsable de Seguridad Alimentaria revisa el procedimiento de los restaurantes y da formación presencial al personal sobre cómo ofrecer menús sin gluten. Así que, **cuando veáis nuestro sello en un restaurante, podéis estar tranquilos porque hemos ido a formar al personal y a darles unas pautas sobre cómo evitar la contaminación cruzada**. Y si algo va mal, ya sabéis que podéis contactar con nosotros para comunicárnoslo.

Este año, además, hemos mantenido diferentes reuniones con **distintos grupos políticos** para seguir luchando para que se concedan **ayudas económicas** a nuestro colectivo, y compensar así el desembolso económico que supone la dieta sin gluten.

CADA VEZ TENEMOS MÁS RESTAURANTES CON NUESTRO ACUERDO DE COLABORACIÓN, LO QUE SIGNIFICA QUE NUESTRA RESPONSABLE DE SEGURIDAD ALIMENTARIA REVISARÁ EL PROCEDIMIENTO DE LOS RESTAURANTES Y DA FORMACIÓN PRESENCIAL AL PERSONAL SOBRE CÓMO OFRECER MENÚS SIN GLUTEN

Por último, una noticia reciente que anunció la Ministra de Defensa es que van a cambiar los requisitos para entrar en el **Ejército**, y que empezarán a aceptar a personas con enfermedad celíaca.

¿Cuál será el camino a seguir en 2019? ¿Qué objetivos tienen a corto plazo este año?

En líneas generales, este nuevo año que-remos ser cada vez más digitales, adaptarnos a los nuevos tiempos en la medida de lo que nuestros recursos nos permiten y, en definitiva, estar más cerca de ti.

En cuanto a proyectos más concretos, acabamos de iniciar una campaña en **universidades y residencias universitarias** para revisar qué opciones ofrecen y asegurarnos de que se realizan con seguridad. De momento, nos hemos reunido con la directora de la Residencia Universitaria Erasmo, perteneciente al Campus de la Universidad Autónoma de Madrid. Seguiremos manteniendo reuniones en este sentido con el resto de universidades y residencias para garantizar una correcta alimentación sin gluten para los estudiantes.

Mantendremos también nuestra línea de formación a las **empresas de catering**, ya que es esencial renovar periódicamente la formación y, por supuesto, seguiremos organizando acciones encaminadas a aumentar **la visibilidad de la enfermedad celíaca** entre la población. Además de celebrar en mayo el **Día Nacional del Celíaco** con la campaña **Día Sin Gluten en el Cole**, organizamos dos grandes eventos al año: la **Carrera Correr sinGLU10**, que celebramos en el mes de junio, y el **Festival del Celíaco**, del que ya llevamos 35 ediciones y que organizamos cada mes de diciembre.

¿Habrá posibilidad de conseguir ayudas económicas para el colectivo?

Desde la Asociación, la consecución de ayudas económicas para las personas celíacas y sensibles al gluten siempre ha sido y seguirá siendo la meta. Este año, hemos realizado varias acciones en este sentido, habiendo mantenido **reuniones con representantes de los principales grupos políticos** para hacerles saber la



situación de nuestro colectivo. Actualmente, la cesta de la compra de una persona celíaca presenta un sobrecoste de más de 1.000 euros anuales si la comparamos con una cesta de la compra con gluten, y esta perspectiva es la que les hemos hecho saber a los políticos con los que nos hemos reunido.

Asimismo, para la inauguración oficial del 35º Festival del Celíaco hemos conseguido que acuda **representación del Ayuntamiento de Madrid**, lo que siempre es una buena oportunidad para recordar a nuestros representantes políticos cuál es la situación y mostrarles la necesidad de más apoyos por parte de la Administración.

Así que para este nuevo año deseamos que nuestros contactos con la Administración finalmente den sus frutos y todos podamos beneficiarnos de ayudas económicas que compensen la gran diferencia de precios de los productos con y sin gluten.

Un documento de gran ayuda para todas nuestras reivindicaciones está siendo el informe del Defensor del Pueblo *La situación de las personas con Enfermedad Celíaca en España*.

Yo creo que los logros con el Ministerio de Defensa tienen mucho que ver con este informe que cita esta desigualdad en el punto 3.4.2. El punto 4 de este documento recoge nuestras reivindicaciones desde el punto de vista económico.

**ESTE AÑO
HEMOS
MANTENIDO
DIFERENTES
REUNIONES
CON REPRESENTANTES DE LOS
PRINCIPALES
GRUPOS
POLÍTICOS
PARA
HACERLES
SABER LA
SITUACIÓN
DE NUESTRO
COLECTIVO**



YA SOMOS MÁS DE 9.000 Y ESTAS CIFRAS NOS AYUDAN A LA HORA DE CONSEGUIR MÁS ACUERDOS DE COLABORACIÓN CON RESTAURANTES, MÁS OBRADORES ESPECIALIZADOS SIN GLUTEN, MÁS VISIBILIDAD EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y, EN DEFINITIVA, MÁS CONCIENCIA DE GRUPO Y FUERZA COMÚN

¿Qué mensaje quiere lanzar a los socios?

Desde la Asociación, tenemos muy presente el importante papel que desempeñan nuestros socios en el funcionamiento de nuestra organización, ya que gracias a su contribución, podemos hacer fuerza de forma conjunta para conseguir más logros para todos.

Ya somos más de 9.000, y estas cifras nos ayudan a la hora de conseguir más acuerdos de colaboración con restaurantes, más obradores especializados sin gluten, más visibilidad en los medios de comunicación y, en definitiva, más conciencia de grupo y fuerza común.

Por eso, **quiero agradecer a todos su pertenencia a nuestra Asociación**, ya que gracias a ellos, nosotros podemos seguir trabajando para fomentar la investigación, dar formación a nuevos diagnosticados, organizar eventos que contribuyan a una mayor visibilidad de la enfermedad, formación a médicos y hosteleros y un largo etcétera.

Entre los nuevos servicios que hemos incorporado este año, tenemos el servicio de **consulta gratuita con nuestro departamento de Nutrición y Dietética** para realizar un **estudio de composición corporal** a socios. El estudio es para personas celíacas y sensibles al gluten y permite conocer la composición corporal: peso, masa de músculo esquelético, masa grasa y agua corporal total. También nos proporciona un análisis gráfico segmental (brazos, piernas y tronco), tanto de la masa magra como de la masa grasa. También hacemos una segunda consulta gratuita a los seis meses para ver la evolución del paciente.

Además, cada día trabajamos por mejorar la comunicación con nuestros socios y aportarles más cercanía en nuestro trato. De hecho, este año hemos abierto una línea de Whatsapp (670 387 514) para que sea más rápido y cómodo contactar con nosotros para resolver dudas y estamos presentes en distintas redes sociales (Facebook, Twitter e Instagram) para favorecer la inmediatez en las comunicaciones que desde la Asociación lanzamos a nuestros socios. Además, cada semana enviamos una newsletter informativa vía email con las novedades de la semana en cuanto a eventos, nuevos acuerdos, ofertas para socios, etc. Así que, aprovecho para recordar que aquellos socios que no nos hayan proporcionado en su momento un email de contacto, nos lo faciliten para que puedan mantenerse informados de todo lo que realiza la Asociación.

Por supuesto, siempre estamos abiertos a sugerencias y comentarios de nuestros socios, ya que quiénes mejor que ellos pueden darnos su visión de cómo mejorar nuestros servicios y seguir siendo de utilidad para ellos. De hecho, muchas de las iniciativas que tenemos preparadas para su puesta en marcha han surgido de diferentes encuestas que hemos lanzado a nuestros socios, donde nos han propuesto muy buenas ideas.

Para 2019 vamos a seguir potenciando la comunicación digital. A comienzos de año tendremos novedades en la APP sin GLUTI0 y comenzaremos a emitir nuestras conferencias de forma online. ■

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





Cómo evitar las tentaciones en Navidad



Las fiestas navideñas pierden parte de su identidad si suprimimos la faceta gastronómica de la celebración. Por eso muchas personas consideran que disfrutar la Navidad al máximo equivale a deglutir todos los caprichos que hayan acumulado en la despensa para esas fechas y devorar todas las viandas (por no hablar de vinos, cavas y licores) que se les ponga al alcance en las comidas familiares de esos días.

Pero, ¿cuál es el significado de *disfrutar*? Seguramente, *disfrutar* poco tiene que ver con saturarse de comidas altas en grasas o saltarse la dieta sin gluten, porque tratarse mal a uno mismo poca diversión ofrece.

En este artículo, te proponemos un plan de acción más inteligente, que te ayude a comenzar el año nuevo sintiéndote bien, con fuerza y con determinación, sin las sensaciones de cansancio y de malestar que provienen de las decisiones erróneas en la dieta.

Muy probablemente, ya sabes lo que toca hacer en las fechas navideñas, pero es muy cierto que las tentaciones están al acecho en todos sitios: comidas y cenas familiares abundantes; eventos festivos en el trabajo o encuentros con amigos y otras personas de tu entorno social; rega-



los gastronómicos (cestas, pasteles, galletas, licores...); comidas improvisadas en restaurantes o bares de calles adornadas con animadas luces y amenizadas con villancicos... Sí, las tentaciones son muchas y variadas.

Para mejorar tu disciplina y conseguir que tu alimentación en los días de Navidad sea lo más saludable posible, te proporcionamos algunas pautas:

Comienza bien el día

La primera comida marca el tono para el resto del día. Bébete un batido *smoothie* o un zumo natural, y come fruta y cereales sin gluten. La idea es arrancar la jornada con una comida antioxidante y antiinflamatoria, abundante en nutrientes naturales (nada de productos procesados). Así vas a disminuir las ganas de consumir comida de peor calidad y alimentos con mucho azúcar a lo largo del día.

PARA MEJORAR TU DISCIPLINA Y CONSEGUIR QUE TU ALIMENTACIÓN EN NAVIDAD SEA LO MÁS SALUDABLE POSIBLE, TE PROPORCIONAMOS ALGUNAS PAUTAS





SALTARSE LA DIETA SIN GLUTEN O HARTARSE DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS, **NO SON LA MEJOR MANERA DE CELEBRAR LAS FIESTAS**

Muévete

Ni que sean 20 o 30 minutos. Si puedes, ve paseando al trabajo. Intenta hacer los recados a pie. El ejercicio y el deporte son excelentes ideas. Te ayudarán a dejar la comida basura de lado, y entrarás en una dinámica de hacer más y más actividad física. Moverse es bueno para el cerebro y para el organismo.

Haz que tu comida de mediodía sea saludable

Si tienes hambre, intenta elegir los ingredientes frescos más saludables. Y no te olvides de grasas saludables, como las que proporciona el aceite de oliva o los frutos secos.

No te pases con los turrone

Las comidas procesadas ricas en azúcares son toda una señal de identidad de la Navidad. Turrone, pastelitos de todo tipo... Por supuesto que se pueden comer, pero con moderación, con criterio, y en momentos determinados. Y sin gluten.

Por otro lado, ¿no has pensado en preparar saludables postres sin gluten por tu cuenta?

A tener presente: cuando disfrutes de estos bocados gourmet, no lo hagas de pie, de cualquier forma. Siéntate, disfruta el momento con una infusión o con una taza de café con leche caliente.

Hazte un homenaje solo en los días señalados

Debes trazarte un plan. Si hay pastel el día de Navidad, que por supuesto debe ser sin gluten, cógete un trozo ese día. Si el día de Año Nuevo hay turrone a mano, concédete una pequeña porción. Pero reserva tu apetito por este tipo de productos a las fechas señaladas.

La pregunta clave es: ¿cuántos días son los días señalados? Podríamos decir que tres o cuatro. Navidad, Fin de año, Día de Año Nuevo, Reyes... Si tenemos claras esas fechas, va a ser más fácil mantener una disciplina.

¿Y las sobras?

En las mesas de Navidad hay montañas de comida, por lo que suele haber sobras. Si eres el anfitrión, estás incorporando nuevas tentaciones a tu despensa y nevera. Una buena idea es persuadir a tus invitados para que se lleven aquellos alimentos que no te interesa tener al alcance.

Para los pies a quien haga falta

En todas las comidas navideñas, hay la figura de la persona que te acerca con insistencia las propuestas menos saludables. Remárcale que sigues una dieta estricta sin gluten, que es el único tratamiento para la enfermedad. Y subráyale que deseas mantener a toda costa una dieta equilibrada. En el caso de que también tengas diabetes, hay que explicar que solo con un control de lo que ingieres puedes controlar la evolución de la glucosa. ¡Para los pies a los que te aprietan con comidas prescindibles! ■



Ho, ho, ho! Mejor sin gluten



Disfruta como nunca.

De Mozzarella o de Jamón, Ristorante es la pizza de masa fina y crujiente para todos aquellos que hasta ahora no podían comer pizza. Está elaborada con ingredientes naturalmente sin gluten y tiene la garantía de calidad y la experiencia de Dr. Oetker. Esta Navidad ¡pídetela!



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

Seguridad, sí; alarmismo, no

Por **Blanca Esteban**,
responsable de Seguridad Alimentaria de la Asociación

Una de las mayores preocupaciones que a menudo manifiestan los celíacos es salir a comer fuera de casa con seguridad. Por eso, desde la Asociación, queremos ofrecerte unas recomendaciones básicas para que puedas disfrutar de una comida fuera de casa con tranquilidad.

Antes de lanzarte a leer las recomendaciones, queremos dejar claro que **conocer tu enfermedad es el primer paso para estar seguro de cómo debe ser el procedimiento**. Por eso, cada semana ofrecemos charlas, no solo para recién diagnosticados, sino también como reciclaje para celíacos más "expertos". A menudo, algunos socios nos hacen preguntas sobre productos que deberían tener controlados y queremos reforzar la idea de que **no conocer a fondo la dieta puede crear nos inseguridad al comer fuera de casa**.

DESDE LA ASOCIACIÓN, QUEREMOS OFRECERTE UNAS RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA QUE PUEDES DISFRUTAR DE UNA COMIDA FUERA DE CASA CON TRANQUILIDAD

Dicho esto, vamos allá con nuestras **recomendaciones**:

- 1. Reserva** (aunque el restaurante no lo requiera). Llama y avisa de que acudirá una persona celíaca. Con una simple llamada puedes obtener mucha información y ver si el establecimiento desconoce totalmente el tema o no.
- 2. Una vez en el establecimiento, di que eres celíaco**. Aunque sea un restaurante con acuerdo de la Asociación, es importante que lo digas. Nos han llegado casos de personas que creían que con pedir los platos marcados sin gluten era suficiente, pero siempre hay que avisar.
- 3. Mira positivamente la carta**. Si no hay carta específica sin gluten, elige preparaciones sencillas: ensaladas, verduras salteadas, revueltos, carnes y pescados a la plancha, al horno (sin salsas)... Intenta evitar fritos, guisos, platos con salsas o muy condimentados.

4. Habla con el responsable, pregúntale si el plato que has elegido tiene algún ingrediente de los que no puedes tomar y si te lo pueden hacer a parte con utensilios limpios. **No se trata de interrogar ni atosigar. Si preguntamos con buenas formas, nos atenderán con amabilidad** y si hay algún detalle que el camarero desconoce (por ejemplo, si trae los cubiertos en la cesta del pan), no te enfades y explícale cómo debe hacerlo. Así lo aprenderá para la próxima ocasión.

5. Si el plato elegido contiene gluten, **pregunta si te lo pueden adaptar** y, si no es posible, elige otro plato.

6. El hecho de que desconozcan el tema, no significa que no puedas comer en el establecimiento. Dando unas **pautas sencillas**, en la mayoría de restaurantes te podrán atender. Además, **ayudarás al establecimiento a sensibilizarse con nuestro colectivo** y también a otros celíacos que acudan después.

7. Una vez que el responsable te confirme que te pueden preparar lo que has solicitado, **confía, estate tranquilo y disfruta de la comida!** Es importante que no llevemos la idea preconcebida de que lo van a hacer mal.



8. Si en algún establecimiento te indican que sintiéndolo mucho no te pueden preparar nada con garantías, **no te enfades**, seguramente te están haciendo un favor, pues cada cocina tiene unas particularidades. Así, por el tamaño e ingredientes utilizados en las mismas, no siempre es posible evitar la contaminación cruzada (muy habitual en pizzerías, establecimientos especializados en rebozados, etc.). Así que, en ese caso, busca otro restaurante.

9. Si finalmente la experiencia es positiva, **informa a la Asociación** para que contactemos con el establecimiento y lo incluyamos en nuestros listados. Si, por el contrario, es negativa, también es útil que nos lo comenten por si necesitan formación para atender a otros clientes celíacos. ■

SI LA EXPERIENCIA ES POSITIVA, **INFORMA A LA ASOCIACIÓN PARA QUE CONTACTEMOS CON EL ESTABLECIMIENTO Y LO INCLUYAMOS EN NUESTROS LISTADOS**

GardenPlayanatural
Hotel & Spa

■ Menús y bufets adaptados a celíacos

CONSIGUE TU
10%
DE DESCUENTO PARA
TUS RESERVAS
DE 2019

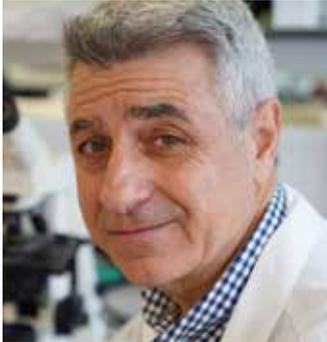
Accede a la web www.gardenhotels.com y usa el promocode "**VIAJARSINGLUTEN**" para nuestro hotel Sentido Garden Playanatural en Huelva (El Rompido).

Para reservas realizadas hasta el 9 de diciembre 2018.
T. 902 05 11 05 - info@gardenhotels.com



Garden
hotels

“Estamos investigando la verdadera prevalencia de la enfermedad celíaca seronegativa”



Miguel Montoro

MIGUEL MONTORO, DIRECTOR DE UN GRUPO DE INVESTIGACIÓN PERTENECIENTE AL INSTITUTO ARAGONÉS DE CIENCIAS DE LA SALUD (IACS) Y JEFE DE LA UNIDAD DE GASTROENTEROLOGÍA Y HEPATOLOGÍA DEL HOSPITAL SAN JORGE DE HUESCA. Por **Manel Torrejón**

Miguel Montoro es director del grupo de investigación que promueve el estudio *Prevalencia de enfermedad celíaca seronegativa en España tras la aplicación del nuevo protocolo de Diagnóstico Precoz de enfermedad celíaca del Ministerio de Sanidad*. Esta investigación, que permitirá dar respuesta a muchos interrogantes acerca del diagnóstico y de la prevalencia real de la enfermedad celíaca, ha recibido el Premio Especial de Investigación sobre Enfermedad Celíaca concedido por la Asociación. El galardón, dotado con 18.000 euros, fue entregado el pasado 21 de noviembre en Madrid y permitirá financiar este estudio de carácter multicéntrico (participan varios hospitales) del que cabe destacar una cuidada metodología y su relevancia e interés sociosanitario en el campo de la enfermedad celíaca. Se prevé divulgar los resultados en un plazo aproximado de dos años.

Este proyecto de investigación permitirá abrir un registro de casos de pacientes con enfermedad celíaca seronegativa, es decir, pacientes celíacos que en el momento de ser diagnosticados tenían atrofia de vellosidades intestinales pero que no expresaban anticuerpos frente a la transglutaminasa tisular en sangre.

“Un gran problema de la sociedad actual es que muchas personas retiran el gluten de su dieta habitual por considerar que sus síntomas dependen de la ingesta de este complejo proteico, sin haber sido sometidos a una evaluación médica especializada”, explica Miguel Montoro. “Este

fenómeno, que ha ocurrido en muchas zonas del mundo, encarece los costes sanitarios e incluso puede poner en peligro la salud de las personas que han decidido retirar el gluten de su dieta sin el debido asesoramiento por dietistas-nutricionistas cualificados y, lo que es más grave, sin que hubiese una verdadera necesidad de ello”.

La prevalencia de enfermedad celíaca (EC) ha experimentado un crecimiento notable a lo largo de las últimas décadas. Así, se ha multiplicado por cinco en todo el mundo en los últimos 50 años. ¿A qué puede obedecer este aumento?

No conocemos bien las causas, pero algunos factores ambientales vinculados al estilo de vida occidental probablemente estén contribuyendo a ello: el número de alimentos que contienen gluten en su composición ha crecido de un modo exponencial; en muchos países se ha ido sustituyendo el arroz por trigo; se han desarrollado nuevas especies de trigo, -diferentes de las ancestrales-, con una mayor cantidad de péptidos capaces de generar estados inflamatorios de bajo grado en la mucosa intestinal, incluso en pacientes no celíacos. Finalmente, los panes y otros productos de panadería se han visto enriquecidos en gluten, debido a la reducción en el tiempo de fermentación de la masa. El estilo de vida occidental ha contribuido, por otra parte, a alterar la composición y diversidad de la microbiota intestinal, alterando los mecanismos de defensa del epitelio intestinal. Todos estos factores son, hoy en día, motivo de debate y controversia y deben ser cuidadosamente investigados.

“SOBRE TODO EN LA POBLACIÓN ADULTA, ALGUNOS PACIENTES CELÍACOS NO EXPRESAN ANTICUERPOS EN LA SANGRE, LO QUE CREA UN ESCENARIO DE ALTA COMPLEJIDAD QUE PUEDE PROPICIAR MUCHOS ERRORES”

¿Qué porcentaje de la población padece enfermedad celíaca?

Se estima que aproximadamente el 1% de la población mundial padece este trastorno, que se considera, hoy en día, como la enfermedad intestinal crónica más frecuente. Sin embargo, tres cuartas partes de los pacientes permanecen sin diagnóstico, en gran medida debido a la heterogeneidad de su presentación clínica y al escaso tiempo que el médico práctico dispone para atender a estas personas que requieren de interrogatorios minuciosos y una gran dedicación.

En contraste, algunas personas son diagnosticadas erróneamente de EC, cuando en realidad es otra la causa de sus síntomas. Ello obedece sobre todo al hecho de que algunos cereales, fundamentalmente el trigo, contienen algunas sustancias –el gluten es solo una de ellas– que causan inflamación de bajo grado en la mucosa intestinal y, con ello, la aparición de síntomas de diversa naturaleza, tanto digestivos (básicamente hinchazón, malas digestiones y cambios en el ritmo intestinal), como extradigestivos (dolores de cabeza, dermatitis, llagas en la boca, cansancio, dolores articulares, estado de ánimo deprimido y mente aletargada o *embotada*). Estos pacientes no son verdaderos celíacos, ya que padecen una sensibilidad al gluten no celíaca, o síndrome de intolerancia al trigo no celíaca. A diferencia de lo que pasa con la EC, su cuadro puede ser transitorio en el tiempo. Los criterios para estos diagnósticos son diferentes de los requeridos para el diagnóstico de una verdadera EC. La diferencia fundamental es que en la EC se exige la presencia de un daño mucoso en la biopsia intestinal, que no aparece en la intolerancia al trigo no celíaca.

Entonces, ¿cómo se puede establecer un diagnóstico seguro de EC?

El Ministerio de Sanidad ha publicado recientemente un *Protocolo de Diagnóstico Precoz*, que recoge las recomendaciones de seis guías de práctica clínica internacionales y expone con claridad la conducta que debe seguirse ante la sospecha clínica, tanto en el ámbito de la atención primaria como en la atención hospitalaria.



Clinicos y patólogos del hospital San Jorge, que contribuirán al desarrollo del proyecto sobre 'Prevalencia de enfermedad celíaca seronegativa en España'.

¿Cuáles son estas recomendaciones?

El punto de partida es siempre una sospecha clínica bien fundada. El Instituto Nacional de Salud y de Excelencia Clínica del Reino Unido (NICE), publicó un listado de síntomas o condiciones clínicas, cuyo padecimiento por parte de los pacientes debería promover una evaluación médica especializada. El objetivo es confirmar o descartar la presencia de una EC. En niños, debe sospecharse la enfermedad ante la presencia de retraso de crecimiento, dolor abdominal crónico, diarrea (o estreñimiento sostenido en el tiempo), pérdida de peso o anemia. En adultos, los síntomas pueden imitar a los de un intestino irritable: dolor abdominal relacionado con la defecación, cambios frecuentes del ritmo intestinal, sensación de hinchazón y malas digestiones. Cuando estos síntomas persisten en el tiempo, no responden a los tratamientos convencionales o se acompañan de algún indicador de mala absorción, tales como carencia de hierro, folato o vitamina B12, deben ser investigados. La probabilidad de que estos pacientes padezcan una EC aumenta si existen familiares de primer grado afectados por la misma enfermedad. Otras formas de presentación relativamente comunes son la presencia de aftas orales frecuentes (llagas en la boca), astenia (cansancio) permanente o pérdida de peso sin una causa aparente; fracturas recurrentes (por desmineralización o pérdida de masa ósea); elevación de transaminasas que no se explican por otro motivo; infertilidad o abortos recurrentes no explicables, y síntomas neurológicos diversos. También aumentan el riesgo algunas condiciones, como la diabetes tipo 1, el hipotiroidismo autoinmune y algunas cromosopatías, como el síndrome de Down.

“EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PERMITIRÁ ABRIR UN REGISTRO DE CASOS DE PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA SERONEGATIVA, ES DECIR, PACIENTES QUE NO EXPRESAN ANTICUERPOS”

La colaboración entre clínicos y patólogos va a ser esencial en este proyecto.





¿Cuáles serían los pasos a seguir para confirmar o descartar el diagnóstico?

Básicamente el diagnóstico se establece mediante la combinación de análisis de sangre y de pruebas genéticas e histológicas [demostración de una lesión característica en la biopsia intestinal]. El diagnóstico no entraña grandes dificultades cuando la sospecha clínica es bien fundada y se demuestra la presencia de anticuerpos frente a una enzima intestinal conocida como transglutaminasa tisular.

¿Todos los pacientes celíacos presentan anticuerpos?

Desafortunadamente, no. Especialmente en la población adulta, algunos pacientes celíacos no expresan anticuerpos en la sangre, lo que crea un escenario de alta complejidad que puede propiciar muchos errores. Algunos pacientes dejan de ser investigados por el hecho de no tener anticuerpos en sangre, y nunca llegan a ser diagnosticados. En algunos países, como el Reino Unido, se ha establecido que hasta el 30% de los pacientes con atrofia de la mucosa intestinal (atrofia de vellosidades) que no expresan anticuerpos antitransglutaminasa son verdaderos celíacos. Los conocemos como celíacos seronegativos y no investigar a esta población entraña un riesgo evidente de infradiagnóstico.

¿Qué podemos hacer en estos casos?

El primer paso es verificar que el paciente es portador de unos genes, sin los cuales es altamente improbable que pueda desarrollar la enfermedad. Se conocen como moléculas HLA DQ2-DQ8. Su ausencia excluye prácticamente la enfermedad y evita exploraciones superfluas. Su presencia, sin embargo, tampoco asegura el diagnóstico. De hecho, el 30% de la población general es portadora de estos genes y solo un grupo muy reducido desarrollará la enfermedad. Se necesita comprobar que el paciente ha desarrollado una lesión mucosa característica mediante la realización de una biopsia intestinal y es la combinación de datos clínicos (síntomas), serológicos, genéticos e histológicos la que permite establecer el diagnóstico.

¿Tenemos datos en España sobre la frecuencia de pacientes celíacos seronegativos?

Para responder a esta pregunta es necesario llevar a cabo un estudio metodológicamente muy riguroso, para así evitar errores. El protocolo del Ministerio recomienda que, en aquellos pacientes con una serología negativa, una fundada sospecha clínica y un estudio genético positivo se lleve a cabo una biopsia intestinal, incorporando en lo posible técnicas avanzadas que añadan pre-

cisión y especificidad al diagnóstico. Nos referimos a la medición de depósitos mucosos de anticuerpos frente a la transglutaminasa tisular en la mucosa intestinal o a la realización de un linfograma intraepitelial por citometría de flujo. La aplicación de estas técnicas permite apreciar un patrón característico (linfograma celíaco) que no aparece en otras enfermedades que también pueden causar atrofia vellositaria. De este modo se evita atribuir a la EC síntomas y/o lesiones que en realidad obedecen a otras entidades. La implementación progresiva de estas técnicas en los hospitales españoles puede situar a nuestro país en la vanguardia del diagnóstico precoz de la EC.

¿Es factible realizar este estudio en nuestro país?

Sí, hace unos meses se elaboró un protocolo asistencial sobre el manejo de los pacientes con sospecha clínica de EC y serología negativa, que se publicará en la web de la escuela de patología digestiva de la Asociación Española de Gastroenterología (AEG), en www.spadiv.net

Las directrices y recomendaciones establecidas en este protocolo han servido para diseñar un proyecto de investigación observacional, prospectivo y multicéntrico, que va a contar con el respaldo y financiación de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid. Este proyecto permitirá abrir un registro de casos de pacientes con enfermedad celíaca seronegativa y responder a numerosos interrogantes ahora sin respuesta.

Uno de estos interrogantes es el grado de concordancia entre patólogos para el diagnóstico de atrofia vellositaria –gracias a esta financiación, todas las biopsias se van a remitir a dos patólogos centrales-. Asimismo, también podremos averiguar el coste que representa para el sistema sanitario el largo recorrido que deben hacer los pacientes seronegativos cuando no se dispone de estas técnicas avanzadas de diagnóstico. Igualmente, podremos saber la prevalencia de enfermedad celíaca seronegativa en diferentes áreas geográficas, cuando los pacientes son estudiados de acuerdo con un modelo estandarizado, homogéneo y riguroso que proporcione credibilidad, certeza y especificidad al diagnóstico. ■



**Todos los meses
sorteamos
UN LOTE DIFERENTE DE
PRODUCTOS ESGIR**

Síguenos y participa en:

 [esgirsingluten](https://www.facebook.com/esgirsingluten)

 [esgiralimentacion](https://www.instagram.com/esgiralimentacion)



Vacunas y enfermedad celíaca

LAS PERSONAS CELÍACAS QUE HACEN CORRECTAMENTE LA DIETA SIN GLUTEN Y NO PADECEN NINGUNA OTRA PATOLOGÍA SON PERSONAS SANAS Y, POR TANTO, NO DIFIEREN DE CUALQUIER OTRA PERSONA SANA DE LA POBLACIÓN, MÁS ALLÁ DE LA DIETA RESTRICTIVA QUE DEBEN SEGUIR. SIN EMBARGO, DEBEN ESTAR ATENTAS A CIERTAS PECULIARIDADES EN RELACIÓN A TRES VACUNAS: LA DE LA HEPATITIS B, LA DEL NEUMOCOCO Y LA DE LA GRIPE. EN ESTE ARTÍCULO EXPLICAMOS POR QUÉ.

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

HEPATITIS B

Las personas celíacas vacunadas contra el virus de la hepatitis B pueden necesitar una dosis de recuerdo adicional para quedar correctamente inmunizadas.

NEUMOCOCO

Valorar la vacunación en personas celíacas adultas no vacunadas que padezcan enfermedades autoinmunes o disfunción esplénica demostrada.

GRIPE

Desde este año se recomienda administrar anualmente la vacuna contra el virus de la gripe al colectivo de personas con enfermedad celíaca.

¿SE APLICAN LAS PAUTAS Y RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN SANA O EXISTE ALGUNA DIFERENCIA?

El único tratamiento existente y efectivo para la enfermedad celíaca es la dieta sin gluten, que debe seguirse de forma estricta durante toda la vida. Aproximadamente en el primer año tras el diagnóstico, se alcanza la normalización clínica (desaparición de los síntomas) y serológica (negativización de los anticuerpos en sangre) del paciente. Aunque la reparación de la lesión intestinal puede tardar más, entre dos y cinco años, se considera que el paciente es ya una persona sana.

Por tanto, no hay indicación de administrar medicamentos, suplementos o probióticos, salvo que la situación de partida del paciente así lo requiera. Por ejemplo, deficiencias de nutrientes en el momento del diagnóstico pueden aconsejar la administración temporal de vitaminas o minerales, o una mineralización ósea deficiente puede requerir el control del estado del hueso mediante densitometrías periódicas.

Y si existe alguna patología adicional, su tratamiento obviamente deberá mantenerse con los controles pertinentes. Puede ocurrir que la persona celíaca tenga una

intolerancia a la lactosa, que suele ir asociada a la lesión intestinal causada por la enfermedad celíaca y que, por tanto, será temporal. En estos casos se puede restringir el consumo de lactosa hasta que la lesión intestinal se haya reparado. Y también es frecuente que exista una tiroiditis autoinmune, por lo que el tratamiento de esta enfermedad autoinmune deberá seguirse a pesar de la dieta sin gluten.

Pero, ¿qué ocurre con las vacunas? ¿Se aplican las pautas y recomendaciones dirigidas a la población sana o existe alguna diferencia? Éstas son las especificaciones para el colectivo celíaco.

Hepatitis B

Las personas con enfermedad celíaca responden peor a la vacuna contra el virus de la hepatitis B, por lo que pueden requerir una dosis de recuerdo adicional. Por ello, es aconsejable que en las personas celíacas que hayan sido vacunadas según la pauta habitual de tres dosis (la inicial más dos de recuerdo, al cabo de 1 y 6 meses), se evalúe si han quedado inmunizadas analizando los niveles de anticuerpos anti-HBs en sangre. Si no están inmunizadas, se administrará una dosis adicional.

Neumococo

Los pacientes celíacos pueden sufrir hipoesplenismo con mayor frecuencia que el resto de la población. Se trata de una alteración de la función del bazo (función esplénica), que reduce su capacidad de respuesta frente a bacterias capsuladas como el neumococo, cuyo nombre científico es *Streptococcus pneumoniae* y es responsable de neumonías graves.

El hipoesplenismo es muy poco frecuente en la infancia, y en adultos llega a afectar al 30% de los pacientes. Pero se trata de pacientes que o bien padecen alguna otra enfermedad autoinmune, o bien han estado expuestos al gluten durante mucho tiempo. De hecho, en ausencia de otras patologías, la función del bazo se normaliza con la dieta sin gluten.

Fuente:

• *Vacunación en grupos de riesgo de todas las edades y en determinadas situaciones. Ponencia de Programa y Registro de Vacunaciones. Julio 2018. Consejo Interterritorial el Sistema Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.*

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/VacGruposRiesgo/docs/VacGruposRiesgo_todas_las_edades.pdf

Por tanto, los pacientes pediátricos con un buen control dietético que no estén vacunados no tienen por qué preocuparse de esta vacuna en lo que se refiere a su condición de celíacos. Tampoco los adultos bien controlados, salvo que padezcan alguna enfermedad autoinmune o muestren disfunción esplénica (que se evalúa en las consultas de hematología cuando existe una clara sospecha) y no hayan recibido la vacuna previamente.

Gripe

El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, órgano perteneciente al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, ha incluido este año la enfermedad celíaca en el grupo de población diana de vacunación antigripal, y recomienda su administración anual a partir de la campaña de vacunación 2018-2019.

El motivo es prevenir que un proceso gripal se complique con una neumonía en aquellos pacientes celíacos que tengan alterada la función esplénica. De rutina, no se evalúa, y es más probable, como hemos comentado, en pacientes adultos que han estado expuestos al gluten durante mucho tiempo y aún no se han recuperado con la dieta sin gluten, o bien en los que padecen alguna otra enfermedad autoinmune.

Por tanto, si tu médico te sugiere la vacunación contra la gripe, éste es el motivo, y no hay ningún problema en hacerlo. Y si llevas poco tiempo diagnosticado, o bien si llevas más tiempo pero tienes dudas sobre tu estado de recuperación o padeces alguna otra enfermedad autoinmune, tienes derecho a pedirle a tu médico que te administre la vacuna en base a esta recomendación. ■

LAS PERSONAS
CON
ENFERMEDAD
CELÍACA
RESPONDEN
PEOR A LA
VACUNA
CONTRA EL
VIRUS DE LA
HEPATITIS B,
**POR LO QUE
PUEDEN
REQUERIR
UNA DOSIS DE
RECUERDO
ADICIONAL**

¿HAS HECHO UN VIAJE RECIENTEMENTE
Y QUIERES CONTARNOS TU EXPERIENCIA?
¡ESCRÍBENOS A
comunicacion@celiacosmadrid.org
Y AYUDARÁS A OTROS CELÍACOS A
ORGANIZAR SUS VIAJES!



Siete meses en **Asia**

ANA TIENE 26 AÑOS Y ES CELÍACA Y SOCIA DE LA ASOCIACIÓN DESDE QUE TENÍA 6 AÑOS. NOS CUENTA SU EXPERIENCIA TRAS HABER PASADO SIETE MESES VIAJANDO POR ASIA Y NOS EXPLICA CÓMO LA ENFERMEDAD NO HA SIDO UNA BARRERA PARA LANZARSE A CONOCER MUNDO.

Parto con mi mochila rumbo a una gran aventura. La gente hace demasiadas preguntas sin sentido, no solo por el hecho de ser una mujer que viaja sola, sino también por el hecho de ser celíaca. Siempre he querido conocer mundo. Me gusta muchísimo perderme en otras culturas y sabores. Y sí, digo sabores porque me encanta comer, y oler. Soy una glotona o *foody*, palabra que he escuchado en cada país que he estado.

No era mi primer viaje. En cuanto cumplí 18 años ya empecé a viajar fuera de España. Recuerdo ese Interrail por Europa con un presupuesto ajustado hasta límites insospechados. Ahora tengo 26 años y he estado por largas temporadas en países como Honduras, Tanzania o Inglaterra. No era mi primer "Gran Viaje", pero sí el primero en el que no me iba por trabajo o de paseo con los amigos. Siempre que viajo, depende de la razón

o el destino, **acostumbro a meter en la mochila algunos productos sin gluten** para los primeros días de adaptación y otros víveres, como bolsitas de colines, que guardo como si fuera oro para casos de emergencia.

Antes de empezar mi aventura no estaba segura de cuánto tiempo iba a estar viajando. No tenía billete de vuelta, pero sí nervios e ilusión. Tampoco sabía cómo iba a ser la ruta. Solo sabía que tenía una visa de tres meses para Vietnam. **Me imprimí varias cuartillas en vietnamita e inglés que explicaban qué era ser celíaca y, lo más importante, qué productos no pue-**

do tomar. Una vez disfruté de Vietnam por dos meses, crucé a Camboya y, tanto ahí como en los siguientes países, de lo que terminé enamorándome es de que siempre encuentras alguna persona local dispuesta a ayudarte a escribir una nueva cuartilla. Si he de ser sincera, no es que las utilizara mucho. Y es que no me importa basar mi dieta en arroz, carne, verduras y fruta, no se me hace repetitivo. Por supuesto que viajando echo de menos las carnes en salsa, la pasta, las croquetas o las galletitas, entre millones de exquisiteces que se me vienen a la mente y que, cuando estás a tantos kilómetros y encima eres celíaca, es muy complicado conseguir si no tienes acceso a una cocina.

Cada continente tiene a un cereal estrella como base de su gastronomía, aunque la globalización ha hecho que a veces las maneras tradicionales se cambien. **Mi viaje por Vietnam, Camboya, Laos, Tailandia, Malasia y Singapur en estos siete meses ha sido una de las mejores decisiones de mi vida, y mi condición de ser celíaca no ha sido un problema.** En el Sudeste Asiático es sencillo encontrar comida elaborada sin gluten. El arroz es usado para hacer muchos tipos de fideos, que se les llamará de manera diferente en cada país: en Vietnam encontrarás muchas sopas como el *Bun Cha*, por ejemplo (sopa de fideos de arroz con carne de cerdo y vegetales) o el *Pad Thai* en Tailandia (tallarines de arroz con huevo,



cacahuets, tofu o brotes de soja, entre otros ingredientes), delicioso. También podrás encontrar de forma fácil arroz con “todo”, es decir, con pollo, cerdo, tofu y huevo. En Malasia incluso tienes *Nasi Kerabu*, arroz cocinado con una flor que le da un color azul pitufo. Por otro lado, **mi gran amiga la fruta, muy socorrida en cualquier momento y, por suerte, hay tanta que es difícil aburrirse.**

En estos siete meses, como podréis imaginar, no he estado comiendo gran variedad de alimentos ya que, al contrario que en otros muchos países del mundo, en los albergues en Asia no tienes acceso a la cocina y **no poder hacerte tu tortillita de patata o tu ensaladita es un fastidio.** Pero esto es por una razón. En Asia es extremadamente barato comer fuera de casa. Me he estado gastando normalmente entre 1 y 5 euros por comida y, a veces, me costaba hasta terminar el plato, depende del país. Los restaurantes para turistas son mucho más caros, aunque nada exagerado. Por 15 euros comes comida europea o americana muy buena y, por supuesto, **en este tipo de establecimientos encontrarás personal que habla buen inglés y que podrá indicarte qué platos no llevan gluten.**

Pero a mí me gusta darme a la aventura, disfruto mezclándome con gente local, sentándome en los puestos de la calle y comiendo esa *street food* que muchos médicos te recomiendan que ni la toques. Pues soy una (de tantas) prueba andante de que **te puedes dejar guiar por la vista y el olfato, y descubrir la comida más tradicional de cada país.** Uno de los beneficios de la comida callejera es que **cada puesto se dedica normalmente a cocinar un par de tipos de platos y lo hacen delante de ti**, por lo que puedes controlar, si te da más tranquilidad, cómo lo cocinan y asegurarte de que no añaden ningún tipo de salsa. La contaminación cruzada ya es otra historia, pero hay que seguir viviendo. Y tú, ¿te animas a descubrir a qué saben las estrellas? ■



La dieta sin gluten

¿Podría reducir el riesgo de diabetes?

La prevalencia de la diabetes no deja de crecer. Hasta ahora, sabíamos que esta enfermedad guarda cierta correlación con la enfermedad celíaca (EC). En otras palabras, la diabetes y la enfermedad celíaca coexisten muchas veces en una misma persona. Pues bien, varias investigaciones han aportado nuevo conocimiento tras examinar la posibilidad de que la dieta sin gluten contribuya a reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Altas concentraciones de glucosa en sangre

La diabetes es una patología que se caracteriza por la concentración elevada de glucosa en sangre, un problema que, mal gestionado (el tratamiento se hace a través de fármacos, alimentación, ejercicio y, en la diabetes tipo 1, la administración de insulina artificial), puede desembocar en complicaciones graves, como problemas cardiovasculares o en la vista. En los úl-

timos años, los malos hábitos de vida en la sociedad (sedentarismo, mala alimentación) han llevado a un gran aumento de los casos de diabetes tipo 2. La Organización Mundial de la Salud (OMS) habla de "epidemia".

Los factores de riesgo son múltiples. La genética puede jugar un rol importante. Y el entorno puede ser determinante, sobre todo en la diabetes tipo 2: un estilo de vida no saludable da más números en el sorteo para desarrollar diabetes.

Asimismo, algunos estudios han prestado atención a otro elemento, el gluten, y a su relación con la diabetes.

Diabetes tipo 1

El sistema inmune tiene la crucial labor de distinguir los invasores foráneos en nuestro organismo de los tejidos del propio cuerpo. Si este proceso se ve alterado, el orga-

ESTUDIOS EN ANIMALES SUGIEREN QUE LA DIETA SIN GLUTEN PUEDE TENER UN EFECTO PROTECTOR. PROBABLEMENTE AL ALTERAR LA MICROBIOTA

nismo puede comenzar a atacar a algunas de sus propias células. Esta condición la conocemos como *autoinmunidad*. En la diabetes tipo 1, el sistema inmune ataca las células Beta del páncreas encargadas de producir insulina. Esa destrucción de células Beta conduce a unos niveles altos de glucosa, que son perjudiciales para la salud. El único remedio es la administración de insulina, con inyecciones o con bomba.

El jefe del Departamento de Gastroenterología Pediátrica del *Mass General Hospital For Children* de Boston, Alessio Fasano, ha investigado la cuestión y ha llegado a la conclusión de que el intestino permeable puede ser la antesala de enfermedades autoinmunes como la diabetes tipo 1. En 2006, una de sus investigaciones mostraba que la gliadina, que forma parte del gluten, puede hacer aumentar la permeabilidad del intestino al incrementar la presencia de la proteína zonulina. Según sus datos, las ratas más propensas a la diabetes tienen niveles de zonulina que son 35 veces más altos que los de las ratas resistentes a la diabetes.

Las ratas proclives a la diabetes desarrollan permeabilidad intestinal, a la que le sigue la producción de anticuerpos contra las células Beta pancreáticas e indicios clínicos de diabetes tipo 1. Fasano cree que la mayor presencia de zonulina podría preceder el diagnóstico de diabetes tipo 1 en humanos.

Asimismo, hay estudios epidemiológicos que apuntan a la conexión entre gluten y diabetes. Los niños con la enfermedad celíaca tienen más del doble de probabilidades de desarrollar la diabetes tipo 1.

Dieta sin gluten en ratones con diabetes

Varios estudios con ratones diabéticos (no obesos) sugieren que el consumo de una dieta sin gluten podría reducir el riesgo de diabetes. Cuando la comida que se ofrece a estos ratones lleva gluten, los animales presentan niveles más altos de inflamación de la mucosa intestinal y una mayor incidencia de la diabetes. Cuando se les pasa a la dieta sin gluten, se reduce la hiperglucemia (niveles altos de glucosa) y la presencia de anticuerpos.

La microbiota intestinal, el conjunto de microorganismos presentes en nuestro

tubo digestivo, podría jugar un rol decisivo. Resulta que los ratones con una dieta sin gluten presentan una mayor riqueza microbiana y bacterias más beneficiosas. Incluso hay estudios que demuestran que mayores niveles de ciertas bacterias se asocian con una menor incidencia de la diabetes tipo 1.

Estudios con humanos

Un estudio danés se fijó en un niño de seis años diagnosticado con diabetes tipo 1 sin enfermedad celíaca. La hemoglobina glicada, un indicador del control de la glucosa, era de 7,8 (para ir bien, debería estar por debajo de 7) en su debut. Tras adoptar una dieta sin gluten, ese marcador bajó a 5,8 sin la necesidad de insulino terapia. Transcurridos 20 meses desde la investigación, el niño seguía sin necesitar insulina. Otro pequeño estudio con menores que acababan de debutar en diabetes, arrojó resultados similares. Después de 12 meses con una dieta sin gluten, siete de los 13 pacientes pediátricos mostraron una remisión parcial (menos necesidad de insulina).

La dieta sin gluten también puede ser beneficiosa para las personas en situación de prediabetes. Un estudio de 2003 halló que los individuos con más riesgo que se apuntaban a una dieta sin gluten durante seis meses, mejoraban la secreción de insulina. ■

INVESTIGACIONES CON NIÑOS APUNTAN QUE AQUÉLLOS DIAGNOSTICADOS CON DIABETES TIPO 1 SE PODRÍAN BENEFICIAR DE UNA DIETA SIN GLUTEN

HAY EVIDENCIA DE QUE LA ELIMINACIÓN DEL GLUTEN DE LA DIETA PUEDE MEJORAR LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA





Muchas **personas mayores** también desarrollan **la enfermedad**

Es más habitual de lo que nos pensamos que personas mayores desarrollen la enfermedad celíaca (EC). Por esa razón, el diagnóstico para estas personas es clave, según un grupo de investigadores de Finlandia y Reino Unido.

Más diagnósticos a partir de 60 años

En un estudio publicado en *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, estos investigadores afirman que la patología se está diagnosticando con más frecuencia en personas de avanzada edad. Así, alrededor del 25% de los diagnósticos se hacen ahora a partir de los 60 años de edad. Un 20% de los diagnósticos llegan a los 65 años o más, y un 4% se producen a los 80 años o más.

Cambiar rutinas de décadas: todo un desafío

Como todas las personas que reciben este diagnóstico, las personas de más edad deben cambiar los hábitos alimentarios, unas rutinas que han seguido durante 60 años o más. Vencer esa inercia es todo un desafío para muchos de estos pacientes.

Dificultad económica para acceder a algunos productos

Además, la estrechez de ingresos de muchas de estas personas mayores, que dependen del ingreso fijo de una pensión, hace que les resulte complicado acceder a muchos de los productos alimentarios sin gluten, que incorporan un sobreprecio.

Sea como sea, más del 90% de las personas mayores diagnosticadas con EC muestran una buena adherencia a la dieta sin gluten, así como una resolución de sus síntomas y una mejora en los tests de sangre.

La remisión del daño intestinal también es otra buena señal, aunque se da a un ritmo menor que el propio de los pacientes más jóvenes.

Un 60% de casos sin diagnosticar

Con todo, un 60% de los pacientes de avanzada edad siguen estando sin diagnosticar.

Síntomas atribuidos a la edad

El problema es que sus síntomas son sutiles y se descartan al imputarse al proceso de envejecimiento.

Según los investigadores, nunca habría que atribuir a la edad síntomas clínicos como “el cansancio, la indigestión, el menor apetito o la anemia, que puedan ser debidos a la enfermedad celíaca”.

Mayor esperanza de vida

La esperanza de vida no deja de crecer en los últimos años, así que lo más probable es que la prevalencia de la enfermedad en la gente mayor sea más alta.

Los investigadores lanzan un mensaje a los profesionales de la salud para que estén atentos a los síntomas de EC en las personas de 60 años o más. ■

LA REMISIÓN DEL DAÑO INTESTINAL TAMBIÉN ES OTRA BUENA SEÑAL, AUNQUE SE DA A UN RITMO MENOR QUE EL PROPIO DE LOS PACIENTES MÁS JÓVENES



Lista de dulces navideños sin gluten 2018



1880

(Almendra y Miel, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Crema de turrón s/azúcares añadidos, 200 g
- Figuritas de mazapán, 150 g
- Porciones de almendra y miel, 20 g
- Porciones turrón de Alicante, 120 g
- Porciones turrón de guirlache, 120 g
- Porciones turrón de Jijona, 20 y 120 g
- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Torta turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- Tortitas turrón de Alicante, 120 g
- Turrón crema a la piedra, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de fruta, 250 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de yema tostada, 250 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g

Peladillas y otros

- Marquesas, 220 g

AIROS

(Airos Delicatessen, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes de nata (congelado), 500 g
- Roscón de Reyes de trufa (congelado), 500 g
- Roscón de Reyes tradicional (congelado), 400 g

ALIADA

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta de turrón duro, 200 g
- Turrón blando, 250 g
- Turrón de fruta, 250 g
- Turrón de guirlache, 200 g
- Turrón de yema tostada, 250 g
- Turrón duro, 250 g

ALIPENDE

(Ahorramás, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón chocolate blanco crujiente, 300 g
- Turrón chocolate crujiente, 300 g
- Turrón chocolate negro crujiente, 250 g
- Turrón praliné 3 chocolates, 200 g
- Turrón praliné bombón-nata, 200 g
- Turrón praliné de café, 200 g
- Turrón praliné de piña, 200 g
- Turrón praliné de whisky, 200 g
- Turrón praliné yogur-fresa, 200 g

Fabricado por: Delaviuda Alimentación, S.A.U.

Mazapanes y turrone

- Torta imperial calidad suprema, 200 g
- Turrón blando, 300 g
- Turrón coco, 300 g
- Turrón crema de almendras s/azúcar, 200 g
- Turrón duro, 300 g
- Turrón fruta, 300 g
- Turrón guirlache, 300 g
- Turrón imperial almendra s/azúcar, 200 g
- Turrón nata-nueces, 300 g
- Turrón yema, 300 g
- Turrón yema s/azúcar, 200 g

Peladillas y otros

- Marquesas Toledo, 250 g

ANTI XIXONA

(Sanchis Mira, S.A.)

Chocolates y productos de confitería

Bombones

- Bombones cerezas al licor, 85 y 122 g
- Bombones de coco, 140 g

Productos de confitería (trufas, figuras de chocolate, etc.)

- Trufas clásicas al cacao, 100 g

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Cascas de batata (etiqueta negra), 200 g
- Cascas de yema (etiqueta negra), 200 g
- Crema de turrón c/leche al chocolate (etiqueta negra), 300 g
- Figuritas de mazapán, 100, 200 y 400 g
- Figuritas de mazapán s/azúcares añadidos, 200 g
- Pequeñeces de Cádiz, 200 g
- Porciones turrón de Alicante (etiqueta negra), 160 g
- Porciones turrón de Jijona (etiqueta negra), 160 g
- Praliné chocolate café irlandés (etiqueta roja), 200 g
- Praliné chocolate ron c/pasas (etiqueta roja), 200 g
- Praliné crema catalana (etiqueta roja), 200 g
- Praliné mousse cappucino (etiqueta roja), 200 g
- Praliné mousse chocolate c/avellanas (etiqueta roja), 200 g
- Tarta de limón (etiqueta roja), 200 g
- Tarta de yema (etiqueta roja), 200 g
- Torta de turrón de Alicante (eti. negra), 150 y 200 g
- Torta de turrón de Alicante (etiqueta roja), 150 y 200 g
- Torta turrón de Alicante (etiqueta negra), lata 600 g
- Torta turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Tortitas turrón de Alicante (etiqueta negra), 200 g
- Turrón a la piedra, 300 g
- Turrón crema catalana s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón crocant a la miel (etiqueta negra), 150 g
- Turrón de Alicante (etiqueta blanca), 100, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Alicante (etiqueta negra), 100, 150, 200, 250, 300 y 500 g
- Turrón de Alicante (etiqueta negra), madera 300 g
- Turrón de Alicante (etiqueta negra), regalo 200 g
- Turrón de Alicante (etiqueta roja), 150, 200 y 300 g
- Turrón de Cádiz (pan de Cádiz) etiqueta negra, 250 y 400 g
- Turrón de coco (etiqueta roja), 300 g
- Turrón de fruta (etiqueta blanca), 300 g
- Turrón de fruta (etiqueta negra), 200 y 300 g
- Turrón de fruta (etiqueta negra) artesanal, 500 g
- Turrón de fruta (etiqueta roja), 300 g
- Turrón de Jijona (etiqueta blanca), 150, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona (etiqueta negra), 150, 200, 250, 300 y 500 g
- Turrón de Jijona (etiqueta negra), madera 300 g
- Turrón de Jijona (etiqueta roja), 150, 200 y 300 g
- Turrón de trufa (etiqueta roja), 200 g
- Turrón de yema (etiqueta roja), 300 g
- Turrón de yema tostada (etiqueta negra), 200, 250 y 300 g
- Turrón de yema tostada (etiqueta roja), 200 y 300 g
- Turrón fruta s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón mazapán dulce de leche (etiqueta negra), 100 g
- Turrón mousse chocolate s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón nata nueces (etiqueta roja), 300 g

- Turrón praliné al Cointreau (etiqueta roja), 200 g
 - Turrón yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g
- Peladillas y otros**
- Frutas surtidas, 200, 250 y 500 g

AP-CEL

(Apcel Sin Gluten, S.L.U.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Mini panettone
- Roscón
- Roscón relleno

Aserceli

(Aserceli, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes nata, 500 g
- Roscón de Reyes tradicional, 400 g
- Roscón de Reyes trufa, 500 g

BIOGREGOS

(Biogregos, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de reyes s/lactosa, 300 g

CARREFOUR

(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Enrique Garrigós Monerris, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta turrón de Alicante, 150 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de cacahuete blando, 200 g
- Turrón de cacahuete duro, 200 g
- Turrón de Jijona, 250 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 150 g
- Piñones, 150 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrone

- Turrón 3 chocolates, 200 g
- Turrón chocolate c/almendras, 250 g
- Turrón chocolate c/avellanas, 250 g
- Turrón chocolate crujiente blanco, 250 g
- Turrón chocolate crujiente c/leche, 250 g
- Turrón chocolate crujiente negro, 250 g
- Turrón paraliné de café, 200 g
- Turrón praliné bombón nata, 200 g
- Turrón praliné café s/azúcares añadidos
- Turrón praliné chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné chocolate c/avellanas s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné chocolate crujiente s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné crema catalana, 200 g
- Turrón praliné de naranja, 200 g
- Turrón praliné de trufa, 200 g
- Turrón praliné fresas del bosque, 200 g
- Turrón praliné guindas al licor, 200 g
- Turrón praliné pasas al licor, 200 g
- Turrón praliné piña, 200 g
- Turrón praliné trufa s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné whisky, 200 g
- Turrón praliné yogur c/fresas, 200 g

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrone

- Turrón de yema quemada c/malvasia de Sitges, 250 g
- Turrón de yema quemada c/naranja, 250 g
- Turrón soufflé duro crujiente de almendra, 200 g

■ SIN GLUTEN ■ SIN GLUTEN + SIN LACTOSA

Fabricado por: Turrone José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 200 g
- Turrón de coco, 250 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de yema tostada, 250 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 200 g
- Turrón mazapán c/frutas, 250 g
- Turrón nata-nueces, 250 g
- Turrón nata-nueces s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 200 g
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 200 g

CARREFOUR DE NUESTRA TIERRA (Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrone Vicens, S.L.

Mazapanes y turrone

- Torta tradicional almendra, 300 g
- Torta tradicional avellana, 300 g
- Turrón chocolate c/leche con almendras, 250 g
- Turrón chocolate negro con avellanas, 250 g
- Turrón nata nuez, 250 g

Fabricado por: Turrone Coloma, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta turrón de Alicante calidad suprema, 200 g
- Turrón de Alicante calidad suprema, 250 g
- Turrón de guirlache calidad suprema, 250 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 250 g
- Turrón de yema tostada calidad suprema, 250 g

Peladillas y otros

- Piñón castellano, 100 g

CARREFOUR SELECCIÓN

(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrone Vicens, S.L.

Mazapanes y turrone

- Surtido turrone s/azúcares añadidos, 240 g
- Turrón músico guirlache, 250 g
- Turrón músico trufa, 250 g

CHOCOLATES SIMÓN COLL

(Chocolates Simón Coll, S.A.)

Número de teléfono de atención al consumidor:

938 911 100

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Chocolatiras Papá Noel, pack de chocolatinas
- Chocolatiras Reyes, pack de chocolatinas
- Sombrillas chocolate c/leche Navidad, 35 g
- Surtido bolas árbol de chocolate
- Surtido figuras de chocolate, bolsa mediana

CHOCOLATES SOLÉ

(Chocolates Solé, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Turrón de chocolate c/almendras ecológico, 200 g
- Turrón de chocolate c/arándanos ecológico, 200 g
- Turrón de chocolate c/avellanas ecológico, 200 g
- Turrón de chocolate c/coco ecológico, 200 g
- Turrón de chocolate c/quinoa ecológico, 200 g

CHOCOLAT FACTORY

(Chocolat Factory, S.L.)

Chocolates y productos de confitería

Bombones

- Caja bombón Navidad, 280, 375, 500, 750 g y 1 kg

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Dark chocolate with almond sticks turrón, 275 g
- Dark chocolate with hazelnuts turrón, 275 g
- Dark chocolate with orange & lemon sticks turrón, 275 g
- Milk chocolate crunchy turrón, 275 g
- Milk chocolate hazelnuts turrón, 275 g
- Milk chocolate with almond sticks turrón, 275 g
- Rum & chestnut turrón, 200 g
- Smoked whisky turrón, 200 g

Peladillas y otros

- Abeto decoración Navidad grande, 100 g
- Abeto decoración Navidad pequeño, 40 g
- Acetato mini turrone, 120 g
- Acetato Navidad, 80 y 150 g
- Ballotines Navidad, 125, 250 y 500 g
- Barquillos / neulas, 100 g
- Bombonera blanca, 210 g
- Bombonera leche, 210 g
- Bombonera negra, 210 g
- Caja de trufas Navidad, 300 g
- Caja surtido Navidad grande, 800 g
- Caja surtido Navidad pequeña, 400 g
- Calendario de adviento árbol, 250 g
- Calendario de adviento bola, 200 g
- Galleta gingerman, 65 g
- Galleta reno, 65 g
- Pack árbol de Navidad, 450 g
- Pack regalo Navidad pesebre, 120 g
- Pack regalo Papá Noel, 120 g
- Pack regalo Reyes Magos, 120 g
- Pack Reyes Magos, 130 g
- Pack tió, 130 g

TU MARCA <H>

Carrefour



TU ELECCIÓN EN CALIDAD Y PRECIO

La Navidad de siempre, Sin Gluten

Estas Navidades prueba nuestras más de **50 especialidades en deliciosos dulces navideños sin gluten** seleccionadas por nuestras marcas.



Los encontrarás fácilmente con el logo



- Piruletas año nuevo, 36 g
- Piruletas árbol blanca, 37 g
- Piruletas árbol leche, 37 g
- Piruletas árbol negra, 37 g
- Piruletas Reyes Magos, 40 g
- The envelope
- The Funny x-mas tree, 155 g
- The Star, 330 g
- X-mas ball dorada, 210 g
- X-mas ball plateada, 210 g
- X-mas ball roja, 210 g

CLUB DEL GOURMET

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Enrique Garrigós Monerris, S.A.

Mazapanes y turroneos

- Minitortas de Alicante, 160 g
- Minitortas de guirlache, estuche 160 g
- Surtido de turroneos en porciones, 200 g
- Torta de Alicante, 200 g
- Torta de Jijona, 400 g
- Turrón de Alicante, 300 g
- Turrón de Jijona, 300 g
- Turrón guirlache, 250 g

Fabricado por: Pastelería Escoda, S.L.

Mazapanes y turroneos

- Empanadilla de yema, 400 g
- Empiñonadas, 250 g
- Figuritas de mazapán, 250 g
- Pan de Cádiz, 300 g
- Pastel de gloria, 400 g
- Pastel de yema, 400 g

Peladillas y otros

- Almendra caramelizada a los 3 chocolates (negro, c/leche y blanco) "croquers", 150 g

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turroneos

- Turrón cromatismo naranja, 250 g
- Turrón de yema quemada, 300 g
- Turrón láctico, 250 g

CONSUM

(Consum Sociedad Cooperativa)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turroneos

- Pan de Cádiz
- Torta chocolate c/leche y almendras
- Torta imperial s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)
- Torta turrón de Alicante
- Turrón de Alicante
- Turrón de coco
- Turrón de crema catalana
- Turrón de crema de almendras s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)
- Turrón de fruta
- Turrón de guirlache
- Turrón de Jijona
- Turrón de nata y nueces
- Turrón imperial s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)
- Turrón nata y nueces s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)
- Turrón yema tostada
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)

COVIRÁN

(Covirán, S.C.A.)

Chocolates y productos de confitería

Fabricado por: Mazapanes Ruiz, S.L.

Bombones

- Bombones surtido, 80 g

Productos de consumo navideño

Fabricado por: La Flor de Estepa, S.L.

Mazapanes y turroneos

- Bolas coco aluminio, granel
- Bolas coco moña, granel
- Mazapán surtido, granel

Fabricado por: Turroneos El Romero, S.A.

Mazapanes y turroneos

- Torta D.O. Alicante, 200 g
- Turrón blando s/azúcar añadido, 200 g
- Turrón D.O. Alicante, 250 g
- Turrón D.O. Jijona, 250 g
- Turrón duro s/azúcar añadido, 200 g
- Turrón fruta, 300 g
- Turrón nata nueces, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

DEKORA

(Dekora Innova, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Azúcar 3D gorros Papá Noel
- Azúcar Navidad 20 x 30 cm, 6 u
- Bola Navidad choco 2D surtida 39 x 45 mm
- Brocheta Navidad nube, 30 g y nafnac 40 g
- Brocheta nube Reyes Magos, piezas 30 g
- Chocolate árboles Navidad, 46 x 35,6 mm
- Chocolate Navidad bolas 3,9 x 4,5 cm
- Chocolate Navidad estrellas decoradas 3,1 x 3,1 cm
- Chocolate Navidad felices fiestas 7 x 2,3 cm
- Chocolate Navidad trapecio 4,2 x 5,4 cm
- Chocolate Navidad triángulos 4 x 3 cm
- Confetti árbol navideño verde-rojo
- Confetti copo nieve Navidad
- Confetti Navidad, display 8 u x 100 g
- Decoración azúcar 2D-3D Navidad 4 figuras 5,5 cm
- Decoración azúcar 2D Navidad 2 figuras 5,5 cm
- Decoración azúcar 3D Navidad grande 3 diseños
- Decoración azúcar 3D Papá Noel 4 diseños
- Decoración azúcar Navidad estrellas dobles 5,5 cm
- Decoración azúcar Navidad surtido 3 figuras 5-6 cm
- Decoración azúcar Papa Noel y muñecos de nieve premium 4 cm
- Decoración azúcar surtido abeto - campana - estrella 3-5 cm
- Decoración azúcar surtido muñeco de nieve - Papa Noel 2D 6 cm
- Decoración gummy Navidad Papá Noel 5,5 cm
- Decoración jelly 2D surtido Navidad, 8 u
- Decoración jelly 2D surtido ositos, 8 u
- Decoración jelly 2D surtido robots, 8 u
- Decoración jelly 3D Papá Noel 3 diseños
- Estrella de Navidad roja, verde, amarilla
- Estrella Navidad choco negro 2D 40 mm
- Láminas de azúcar Navidad 21 x 14,8 cm, 12 u
- Mini disco de azúcar Navidad 3,4 cm, display 18 blister
- Pack fondant 4 colores Navidad, 400 g
- Papá Noel choco 2D 54 x 29 mm
- Pino color verde claro
- Piruleta nube Navidad, blister 4 x 12 g
- Placa Felices Fiestas choco 2D 55 x 35 mm
- Reloj chocolate Navidad tonos amarillos 50 mm
- Surtido flores de Navidad azúcar 7 cm
- Surtido Navidad 50 mm

DELAVIUDA

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turroneos

- Torta imperial, 200 g y bote 600 g
- Tortas imperiales mini, 200 g

- Turrón blando, 150, 200 y 250 g
- Turrón coco, 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g
- Turrón duro, 150, 200 y 250 g
- Turrón fruta, 300 g
- Turrón nata-nuez, 300 g

DELCEL ARTESANOS

(Delcel Artesanos, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes crema (sólo en temporada), 1 u
- Roscón de Reyes mixto (sólo en temporada), 1 u
- Roscón de Reyes nata (sólo en temporada), 1 u
- Roscón de Reyes (sólo en temporada), 1 u
- Roscón de Reyes trufa (sólo en temporada), 1 u
- Tronco de Navidad nata, envase 1 u
- Tronco de Navidad trufa, envase 1 u

DELEITES

(Pastisfred, S.L.)

De venta en Mercadona

Productos especiales "sin gluten"

Tartas especiales

- Tarta mousse de limón s/gluten, 805 g
- Tarta mousse queso arándanos s/gluten, 520 g

E. MORENO

(E. Moreno, S.L.U.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados y polvorones s/gluten, s/huevo y s/lactosa, 450 g
- Surtido mini s/gluten, 300 g

EL ABUELO

(Jijona, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turroneos

- Torta Turrón de Alicante, 200 g
- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g
- Turrón de Alicante, 300 g y 2 x 150 g
- Turrón de chocolate blanco c/almendras, 300 g
- Turrón de chocolate c/leche y almendras, 300 g
- Turrón de chocolate c/leche y almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g
- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de Jijona granulado, 300 g
- Turrón de Jijona refinado, 300 g
- Turrón de nata nueces, 300 g
- Turrón de nieve, 300 g
- Turrón de yema, 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g
- Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g

Peladillas y otros

- Almendras cubiertas de chocolate, 300 g

EL ALMENDRO

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turroneos

- Torta imperial, 200 g y bote 600 g
- Turrón al caramelo, 150 g
- Turrón blando, 150, 200 y 250 g
- Turrón coco, 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada, 200 y 300 g
- Turrón duro, 150, 200 y 250 g
- Turrón fruta, 200 y 300 g
- Turrón guirlache, 300 g
- Turrón nata-nuez, 200 y 300 g

■ SIN GLUTEN ■ ■ SIN GLUTEN + SIN LACTOSA

Productos especiales "sin gluten"

Aperitivos y snacks

- Barrita de almendras caramelo a la sal, 105 g
- Barrita de almendras chocolate blanco c/frutos rojos, 125 g
- Barrita de almendras chocolate c/leche, 125 g
- Bizcochito de almendras, 126 g
- Brownie de almendras, 150 g
- Cubits caramelo a la sal, 35 g
- Cubits chocolate blanco c/frambuesa, 35 g
- Cubits chocolate c/leche, 35 g

EL CORTE INGLÉS

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrones

- Empeñonadas de mazapán, 200 g
- Torta de turrón de Alicante, 200 g
- Torta de turrón de Alicante s/azúcar, 200 g
- Turrón a la piedra, 250 g
- Turrón Alicante artesano, estuche 400 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de Alicante s/azúcar, 200 g
- Turrón de fruta, 250 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de Jijona artesano, estuche 400 g
- Turrón de Jijona s/azúcar, 200 g
- Turrón de yema tostada, 250 g

Fabricado por: Delaviuda Alimentación, S.A.U.

Mazapanes y turrones

- Turrón de coco, 250 g
 - Turrón nata-nuez bañado al chocolate, 300 g
- Fabricado por: Lacasa, S.A.U.**
- #### Mazapanes y turrones
- Turrón de crema catalana, 250 g
 - Turrón de mazapán de yema c/guindas, 250 g
 - Turrón praliné de arroz c/leche, 250 g
 - Turrón praliné de café, 250 g
 - Turrón praliné de chocolate c/almendras, 250 g
 - Turrón praliné de chocolate c/avellanas, 250 g
 - Turrón praliné de naranja, 250 g
 - Turrón praliné de piña, 250 g
 - Turrón praliné de ron c/pasas, 250 g
 - Turrón praliné de trufa, 250 g
 - Turrón praliné nata y fresa, 250 g

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- Turrón de chocolate c/almendras, 400 g
- Turrón de fruta, 400 g
- Turrón de guirlache, 400 g
- Turrón de nata-nuez, 400 g
- Turrón de yema tostada, 400 g
- Turrón de yema tostada a la naranja, 400 g
- Turrón trufa a la naranja, tableta 300 g

EL LOBO

(Almendra y Miel, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Porciones de turrón de Alicante, 20 y 150 g
- Porciones de turrón de Jijona, 20 y 160 g
- Surtido de turrones de obrador, 285 g

- Torta de Alicante s/azúcares añadidos, 200 g
- Torta turrón de Alicante, 100, 150, 200 g y 2 x 100 g
- Tortitas turrón de Alicante, 90 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de Alicante s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de coco, 200 g
- Turrón de fruta, 200 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de Jijona s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de yema tostada, 150 y 200 g
- Turrón nata nueces, 200 g

EL ROMERO

(Turrones El Romero, S.A.)

Frutas y derivados

Frutas glaseadas

- Frutas surtidas glaseadas, 200 y 500 g

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Figuritas mazapán calidad suprema, 100, 150 y 200 g
- Figuritas mazapán calidad suprema, caja 2, 3 y 4 kg
- Torta de turrón de Alicante calidad extra, 150 y 200 g
- Torta de turrón de Alicante calidad suprema, 150, 200 y 600 g
- Torta imperial c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Torta turrón de chocolate c/leche y almendras, 150 y 200 g
- Torta turrón de chocolate c/leche y almendras c/edulcorantes



airos

· recetas de familia ·

GLUTEN FREE



Trufa

Nata

Tradicional

SIN LACTOSA

¡Los reyes de tu mesa!

En Airos elaboramos con mimo, siguiendo nuestras recetas pasteleras tradicionales, nuestros deliciosos roscones de reyes. Tres variedades diferentes para degustar, compartir y disfrutar de una de las fiestas más nuestras. ¿Cuál es el tuyo?

¿Quieres saber dónde encontramos?

Entra en airos.es/distribuidores y descubre tu punto de venta más cercano.

airos.es



- Torta turrón de chocolate negro y almendras
- Turrón crema de almendras c/edulcorantes suprema, 200 g
- Turrón de coco al chocolate calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de coco calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de fruta calidad sublime, 300 g
- Turrón de fruta calidad sublime rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de fruta calidad suprema, 200, 300, 500 y 600 g
- Turrón de fruta calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de guirlache, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón de Jijona calidad sublime, 300 g
- Turrón de Jijona calidad sublime caja madera, 300 g
- Turrón de Jijona calidad sublime rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 150, 200, 300 y 600 g
- Turrón de Jijona calidad suprema caja madera, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de nata nueces al chocolate calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de nata nueces calidad suprema, 150, 200, 300, 500 y 600 g
- Turrón de nata nueces calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de nieve calidad sublime, 300 g
- Turrón de nieve calidad suprema, 300 y 500 g
- Turrón de nieve calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de yema calidad sublime, 300 g
- Turrón de yema calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de yema calidad suprema caja madera, 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada calidad sublime, 300 g
- Turrón de yema tostada calidad sublime caja madera, 300 g
- Turrón de yema tostada calidad sublime rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de yema tostada calidad suprema, 150, 200, 300, 500 y 600 g
- Turrón de yema tostada calidad suprema caja madera, 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de yema tostada c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Turrón imperial c/edulcorantes suprema, 200 g
- Turrón praliné a la naranja
- Turrón praliné al whisky, 200 g
- Turrón praliné pasas al ron
- Turrón praliné trufado, 200 g
- Turrón praliné trufado al café, 200 g

EROSKI

(Eroski, S. Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Dulces El Avión, S.A.

Mazapanes y turrones

- Mazapán de soto s/azúcar, 400 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrones

- Turrón chocolate crujiente, 250 g

Fabricado por: Mira y Llorens, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón yema tostada, 250 g

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Turrón nata-nuez, 300 g

Peladillas y otros

- Piñones, 150 g

EROSKI SANNIA

(Eroski, S. Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta imperial s/azúcar, 200 g
- Turrón crema de almendra s/azúcar, 200 g
- Turrón imperial s/azúcar, 200 g
- Turrón yema tostada s/azúcar, 200 g

EROSKI SELEQTIA

(Eroski, S. Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Dulces El Avión, S.A.

Mazapanes y turrones

- Mazapán de soto, 400 g

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón, 200 g
- Turrón a la piedra, 300 g
- Turrón blando, 300 g
- Turrón duro, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

FASHION IN SWEETS

(Fashion in Sweets and Chocolates, S.L.)

De venta en Mercadona

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Figura Navidad, 125 g
- Piruletas happy Christmas, 50 g

FORN RICARDERA

(Forn Ricardera, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Barquillos, bote 12 u
- Barquillos choco, bote 10 u
- Mini pan de molde de aceitunas (para canapés), 120 g
- Mini pan de molde de cebolla (para canapés), 120 g
- Mini pan de molde de nueces (para canapés), 120 g
- Panettone de choco, 550 g
- Panettone tradicional, 550 g
- Roscón de crema grande, 900 g
- Roscón de crema mini, 220 g
- Roscón de crema pequeño, 500 g
- Roscón de fruta grande, 450 g
- Roscón de fruta mini, 110 g
- Roscón de fruta pequeño, 200 g
- Roscón de fruta pequeño s/lácteos, 200 g
- Roscón de fruta pequeño s/lácteos y s/huevo, 200 g
- Roscón de mazapán grande, 550 g
- Roscón de mazapán mini, 150 g
- Roscón de mazapán pequeño, 300 g
- Roscón de mazapán pequeño s/lácteos, 300 g
- Roscón de mazapán pequeño s/lácteos y s/huevo, 300 g
- Roscón de nata grande, 900 g
- Roscón de nata mini, 220 g
- Roscón de nata pequeño, 500 g
- Roscón de trufa grande, 900 g
- Roscón de trufa mini, 220 g
- Roscón de trufa pequeño, 500 g
- Tronco de Navidad de crema, 600 g
- Tronco de Navidad de nata, 500 g
- Tronco de Navidad de trufa, 500 g

GLUTENFREE

(Productos Artesanos Dietéticos, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes tradicional, 380 g

- Roscón de Reyes tradicional s/relleno y s/lactosa, 400 g

- Roscón relleno sabor nata, 500 g

- Roscón relleno sabor trufa, 500 g

HACENDADO

(Mercadona, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Chic-Kles Gum, S.L.U.

Peladillas y otros

- Kubito celebración, 8 golosinas
- Xuxes nochevieja, 2 paquetes x 12 u

Fabricado por: Sanchis Mira, S.A.

Mazapanes y turrones

- Figuritas de mazapán, 200 g
- Huesos de santo, 200 g
- Mazapán de soto, 200 g
- Pan de Cádiz, 250 g
- Pasta de almendra, 100 g
- Torta imperial, 150 g
- Turrón blando, 250 g
- Turrón cacahuete blando, 150 y 250 g
- Turrón cacahuete duro, 150 y 250 g
- Turrón chocodiskitos, 150 g
- Turrón chocolate praliné 3 chocolates, 150 g
- Turrón coco, 250 g
- Turrón crema catalana, 150 g
- Turrón de chocolate blanco crujiente, 250 g
- Turrón de chocolate con almendra, 250 g
- Turrón de chocolate con cacahuete frito miel, 250 g
- Turrón de chocolate crujiente, 250 g
- Turrón de chocolate negro crujiente, 250 g
- Turrón de nata c/nueces al chocolate, 150 g
- Turrón duro, 250 g
- Turrón fruta, 250 g
- Turrón galleta salada, 150 g
- Turrón guirlache, 200 g
- Turrón guirlache cacahuete, 150 g
- Turrón mousse de chocolate, 200 g
- Turrón nata nueces al chocolate, 250 g
- Turrón praliné 3 chocolates, 150 g
- Turrón yema tostada, 250 g
- Turrón yogur con arándanos y fresa, 200 g

Peladillas y otros

- Trufas clásicas al cacao, 250 g

Productos especiales "sin gluten"

Tartas especiales

- Tarta tres chocolates, 880 g

HARISÍN

(Sanavi, S.A.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados "almendra y canela", 200 g
- Surtido de navidad, 190 g

LA BOUTIQUE DEL PRALINÉ

(Cantalou, S.A.)

De venta en Mercadona

Chocolates y productos de confitería

Bombones

- Bombones de cereza al licor, 145 g

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Calendario adviento (chocolatinas), 75 g
- Calendario adviento (chocolatinas) Patrulla Canina, 75 g
- Figuras de chocolate diseño navidad surtidas, 150 g

LACASA

(Lacasa, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Mazapán de coco y chocolate
- Mazapán de nata c/nueces
- Mazapán de yema tostada
- Turrón crujiente de chocolate
- Turrón crujiente de chocolate blanco c/lacasitos
- Turrón crujiente de chocolate c/lacasitos
- Turrón de arroz c/leche
- Turrón de chocolate al ron c/pasas
- Turrón de chocolate negro y almendras
- Turrón de chocolate y almendras
- Turrón de chocolate y almendras s/azúcares añadidos
- Turrón de chocolate y avellanas
- Turrón de chocolate y café
- Turrón de chocolate y coco
- Turrón de chocolate y guindas al licor
- Turrón de chocolate y licor
- Turrón de chocolate y naranja
- Turrón de chocolate y nueces
- Turrón de chocolate y piña
- Turrón de chocolate y trufa
- Turrón de chocolate y trufa s/azúcares Añadidos
- Turrón de crema catalana
- Turrón de nata y fresa
- Turrón de tres chocolates
- Turrón de yema c/guindas al licor

LA CAMPESINA
(Diet Catal, S.L.)

Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrone

- Turrón almendra blando s/azúcar, 185 g
- Turrón almendra duro s/azúcar, 185 g
- Turrón bio artesano chocolate c/almendra ecológico, 200 g
- Turrón bio artesano chocolate c/arándano ecológico, 200 g
- Turrón bio artesano chocolate c/avellana ecológico, 200 g
- Turrón bio artesano chocolate c/quinoa ecológico, 200 g
- Turrón blando ecológico, 190 g
- Turrón cacao y frutas ecológico, 190 g
- Turrón chocolate almendra s/azúcar, 185 g
- Turrón chocolate trufa s/azúcar, 200 g
- Turrón crocant c/sésamo ecológico, 200 g
- Turrón nata nuez s/azúcar, 185 g
- Turrón yema tostada s/azúcar, 185 g

Productos especiales de consumo navideño
■ Polvorón s/gluten, 150 g

LA FAMA
(Sanchis Mira, S.A.)

Chocolates y productos de confitería
Bombones

- Bolitas de coco al chocolate, granel 2 y 5 kg
- Bombón de coco, 160 g

Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrone

- Crema de turrón c/leche, 300 g
- Figuritas de mazapán, 100, 150 y 200 g
- Praliné chocolate ron c/pasas, 200 g
- Praliné crema catalana, 200 g
- Praliné de chocolate café irlandés, 200 g
- Praliné mousse cappuccino, 200 g
- Praliné mousse chocolate c/avellanas, 200 g
- Tarta de naranja, 200 g
- Torta turrón de Alicante, 150 y 200 g
- Trufado al whisky, 200 g
- Turrón crema de Jijona refinado, 200 g
- Turrón de Alicante, 100, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Alicante al toque de canela, 200 g
- Turrón de Cádiz (pan de Cádiz), 250 g
- Turrón de coco, 200 y 300 g

- Turrón de coco al chocolate, 300 g
 - Turrón de fruta, 200 y 300 g
 - Turrón de guirlache, 200 y 300 g
 - Turrón de Jijona, 150, 200 y 300 g
 - Turrón de Jijona, 300 g madera
 - Turrón de trufa, 200 g
 - Turrón de yema tostada, 150, 200 y 300 g
 - Turrón de yema tostada, 300 g madera
 - Turrón nata-nueces, 200 y 300 g
 - Turrón praliné al Cointreau, 200 g
- Peladillas y otros**
- Frutas surtidas, 200 y 250 g

LA MURALLA
(Dulces Olmedo García, S.L.)

De venta en Mercadona
Productos de consumo navideño

- Productos especiales de consumo navideño**
- Mantecado de cacao s/gluten
 - Mantecado de limón s/gluten

LA SANTIÑA
(Galprenova, S.L.)

Productos de consumo navideño
Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de nata, 500 g
- Roscón de trufa, 500 g
- Roscón tradicional, 400 g

MANACEL
(Suministros Dietéticos Controlados, S.L.)

Información puntos de venta: 918 797 855
Productos de consumo navideño

- Productos especiales de consumo navideño**
- Roscón de trufa, 600 g
 - Roscón nata, 600 g
 - Roscón tradicional, 550 g
 - Roscón tradicional pequeño Tª ambiente, 140 g

MARCONA
(Lacasa, S.A.U.)

Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrone

- Mazapán de nata-nuez
- Mazapán de Senyera (yema tostada y nata)
- Mazapán de yema tostada c/nueces
- Praliné chocolate negro c/almendras
- Praliné de Marc de cava
- Turrón blando, 200 g
- Turrón de coco
- Turrón de coco y chocolate
- Turrón de crema
- Turrón de crema catalana
- Turrón duro, 200 g
- Turrón praliné c/chocolate negro y avellanas

MIGUELAÑEZ
(Candychoc, S.A.)

Productos de consumo navideño
Peladillas y otros

- Bola árbol chocolate, 35 g
- Bota calcetín chocolate, 35 g
- Caja hexagonal caga tío, 60 g
- Calcetín navideño chocolate, 100 g
- Calendario Adviento chocolate, 75 g
- Calendario caga tío chocolate, 75 g
- Estrella & pino Navidad, 55 g
- Happy canes pack 6, 40 g
- Juego nieve Paw Patrol, 5 g
- Mini racimo uvas, 25 g
- Paraguas Navidad chocolate, 40 g
- Piruletas Navidad chocolate, 40 g
- Racimo de la suerte, 80 g

- Saco carbón, 100 y 200 g
- Solidario ABC doypack, 120 g
- Super lollies Navidad caramelo, 135 g
- Vasito Reyes Magos chocolate, 70 g

MONERRIS PLANELLES
(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrone

- Torta imperial, 150 g
- Turrón blando, 150 y 200 g
- Turrón duro, 150 y 200 g
- Turrón yema tostada, 200 g

PALUANI
(Paluani, S.p.A.)

Productos de consumo navideño
Productos especiales de consumo navideño

- Pandoro di Verona senza glutine, 500 g
- Panettone classico senza glutine, 600 g
- Panettone con gocce di cioccolato senza glutine, 600 g

PICÓ
(Turrone Picó, S.A.)

Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrone

- Casca de Gloria
- Casca de yema
- Mazapán a la naranja al chocolate
- Pan de Cádiz
- Pasteles de Gloria
- Pasteles de yema
- Porciones de turrone surtidos
- Praliné cointreau
- Praliné trufado
- Praliné whisky
- Torta de chocolate crujiente
- Torta de chocolate crujiente picolatas
- Torta de chocolate crujiente s/azúcares añadidos
- Torta de chocolate y almendras
- Torta de turrón de Alicante
- Torta de turrón de Alicante s/azúcares añadidos
- Torta de turrón de guirlache c/ajonjolí
- Torta de turrón duro
- Turrón a la piedra calidad suprema
- Turrón almendra y frambuesa
- Turrón blando
- Turrón chocolate y almendras
- Turrón chocolate y almendras s/azúcares añadidos
- Turrón de Alicante
- Turrón de Alicante s/azúcares añadidos
- Turrón de chocolate c/guindas al licor
- Turrón de chocolate crujiente
- Turrón de chocolate crujiente c/galletas
- Turrón de chocolate crujiente s/azúcares añadidos
- Turrón de chocolate negro c/almendras
- Turrón de chocolate negro crujiente calidad suprema
- Turrón de chocolate trufado fresas
- Turrón de coco
- Turrón de coco bañado al chocolate
- Turrón de crema catalana
- Turrón de crema catalana s/azúcares añadidos
- Turrón de cristal
- Turrón de fruta
- Turrón de guirlache
- Turrón de Jijona
- Turrón de Jijona s/azúcares añadidos
- Turrón de nata y nuez
- Turrón de nieve
- Turrón de yema
- Turrón de yema a la naranja

- Turrón de yema s/azúcares añadidos
 - Turrón de yema tostada
 - Turrón de yema tostada s/azúcares añadidos
 - Turrón mazapán c/pasas al moscatel
- Peladillas y otros**
- Peladillas
 - Piñones

PROCELI

(Proceli Europe, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Barquillos al cacao, 90 g
- Bizcocho marmolado, 180 g
- Chococake, 225 g
- Chocolate wafers, 130 g

RAFA GORROTXATEGI

(Rafa Gorrotxategi 1680, S.L.)

Venta online www.rafaGORROTXATEGI.EUS

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón blando, 250 g
- Turrón de chocolate c/almendras y stevia, 250 g
- Turrón de chocolate cappuccino c/nuez de macadamia y pistacho, 250 g
- Turrón de chocolate caramelo c/avellanas y albaricoque, 250 g
- Turrón de chocolate ruby c/almendra marcona, grosellas y fresas, 250 g
- Turrón de guirlache c/miel y azúcar de caña, 250 g
- Turrón de trufa blanca c/mandarina yuzu, 250 g
- Turrón de trufa c/yogur y grosellas, 250 g
- Turrón de trufa negra c/ron y pasas, 250 g
- Turrón de yema c/naranja y azahar, 250 g
- Turrón duro, 250 g

Productos especiales de consumo navideño

- Gorrotxas (pastelitos de yema y almendra), 6 y 12 u
- Tejas bañadas en chocolate a la naranja, 150 g
- Tejas bañadas en chocolate al caramelo, 150 g
- Tejas de almendra, 75 y 150 g
- Tejas mixtas, de almendra, al caramelo y chocolate a la naranja, 150 g

SENZZA

(Chocolates Valor, S.A.)

De venta en Mercadona

Chocolates y productos de confitería

Bombones

- Bombón capricho leche, 185 g
- Bombones surtido, 470 g
- Bombón negro, 180 g
- Bombón s/azúcar, 200 g

SINBLAT

(Sinblat Alimentación Saludable, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes, 300 g
- Roscón de Reyes c/crema pastelera, 475 g
- Roscón de Reyes c/relleno de cabello de ángel, 475 g
- Roscón de Reyes c/relleno de chocolate, 475 g

TURRÓN 25

(Turrones Coloma, S.A.)

Información puntos de venta: 965 610 267

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante extra, 150 g
- Torta turrón de Alicante suprema, 200 y 600 g
- Turrón de Alicante artesano, 400 g
- Turrón de Alicante ecológico, 200 g
- Turrón de Alicante extra, 150 y 200 g
- Turrón de Alicante suprema, 200, 250 g
- Turrón de Alicante suprema (madera), 300 g
- Turrón de cacahuete blando, 200 g
- Turrón de cacahuete duro, 200 g
- Turrón de coco suprema, 200 y 300 g
- Turrón de fruta suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona artesano, 400 g
- Turrón de Jijona ecológico, 200 g
- Turrón de Jijona extra, 150 y 200 g
- Turrón de Jijona suprema, 200, 250 g
- Turrón de Jijona suprema (madera), 300 g
- Turrón de mazapán al brownie, 150 g
- Turrón de nata nuez suprema, 200 y 300 g
- Turrón de pistacho, 150 g
- Turrón de yema c/naranja, 150 g
- Turrón de yema tostada suprema, 200 y 300 g
- Turrón praliné café irlandés, 200 g
- Turrón praliné crema catalana, 200 g
- Turrón praliné de trufa, 200 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 100 g
- Piñones, 100 g

TURRONES COLOMA

(Turrones Coloma, S.A.)

Información puntos de venta: 965 610 267

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón Alicante, bote 600 g
- Torta turrón de Alicante a la canela, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de Alicante (madera), 300 g
- Turrón de brownie, 250 g
- Turrón de Cádiz, 250 g
- Turrón de chocolate puro c/avellanas, 250 g
- Turrón de coco al chocolate, 250 g
- Turrón de crema de almendras c/galleta María, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de Jijona (madera), 300 g
- Turrón de yema tostada a la naranja, 250 g

UNIDE

(Unión Detallistas Españoles S.Coop., Unide)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón Alicante, 200 g
- Turrón Alicante, 250 g
- Turrón Alicante artesano, 250 g
- Turrón blando s/azúcar, 200 g
- Turrón chocoalmendras artesano, 250 g
- Turrón chocolate almendra, 250 g
- Turrón coco suprema, 250 g
- Turrón duro s/azúcar, 200 g
- Turrón fruta supremo, 250 g
- Turrón Jijona, 250 g
- Turrón Jijona artesano, 250 g
- Turrón nata-nuez supremo, 250 g
- Turrón yema tostada supremo, 250 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 150 g
- Piñones, 150 g

VALOR

(Chocolates Valor, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón de chocolate, 500 g. ■



 **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**



¿Por qué **tantos casos sin diagnosticar?**

Si bien el 1% de la población padece la enfermedad celíaca (EC), un enorme porcentaje, de más del 75%, sigue estando en la sombra, sin un diagnóstico que les haga seguir el único tratamiento posible: pasarse a una dieta sin gluten. A pesar de la mayor divulgación y del aumento de la concienciación social, ese elevadísimo porcentaje de casos sin diagnosticar continúa siendo un dato para la alarma.

¿Por qué?

Un grupo de investigadores de la Clínica Mayo, en Estados Unidos, se propuso averiguar el por qué de tantos celíacos sin diagnóstico, es decir, sin conciencia ni conocimiento de padecer la patología. Llevaron a cabo un estudio para averiguar las claves que orbitan alrededor de la enfermedad celíaca sin diagnosticar. Este trabajo de investigación se basó en el análisis de más de 47.000 muestras de sangre almacenadas, procedentes de pacientes del condado de Olmsted, en Minnesota.

El estudio se ha publicado en *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*.

Estrategias poco efectivas

En la práctica clínica, el diagnóstico de la enfermedad celíaca se realiza a través del test a las personas con un mayor riesgo de desarrollar la patología, ya sea por síntomas o por condiciones asociadas. La altísima tasa de casos sin diagnosticar apunta a que este método no es una estrategia efectiva.

Indicadores bajo la lupa

El estudio concluyó que la mayoría de indicadores habituales para el test de enfermedad celíaca, no son capaces de predecir la EC sin diagnosticar. Asimismo, esta investigación concluyó que, con el paso del tiempo, las personas con una enfermedad celíaca sin diagnosticar acaban desarrollando "más indicaciones para el test, específicamente osteoporosis, dermatitis herpetiforme, fatiga crónica, tiroiditis y enfermedad autoinmune".

Hipotiroidismo, más frecuente en los pacientes sin diagnóstico

El hipotiroidismo es más frecuente en aquellos casos en que la enfermedad se da sin un diagnóstico. Por el contrario, la dispepsia (trastorno de la digestión que aparece después de las comidas, y cuyos síntomas más frecuentes son náuseas, pesadez y dolor de estómago, ardor y flatulencia) y la diarrea crónica son menos habituales.

¿Cómo detectar la enfermedad celíaca?

La gran pregunta es: ¿cómo detectar la enfermedad celíaca? Los investigadores pusieron encima de la mesa métodos como el screening masivo, el software de análisis del lenguaje aplicado a registros médicos electrónicos, y la recolección sistemática de síntomas y de la historia clínica familiar del paciente. La conclusión es que se necesitan métodos alternativos para detectar la enfermedad celíaca sintomática. ■

LA ALTÍSIMA TASA DE CASOS SIN DIAGNOSTICAR APUNTA A QUE LA METODOLOGÍA ACTUAL NO ES UNA ESTRATEGIA EFECTIVA



**Los
obradores
con
los mejores
roscones
sin
gluten**

EN EL DÍA DE LOS REYES MAGOS, REINA EN LA SOBREMESA DE LA CELEBRACIÓN FAMILIAR. EL ROSCÓN DE REYES O, SI NOS ANTICIPAMOS A ESE DÍA FESTIVO, EL ROSCÓN DE NAVIDAD, SON UNA AUTÉNTICA DELICIA. EN ESTA PÁGINA **TE OFRECEMOS UN LISTADO DE OBRADORES DE MADRID Y DE LA COMUNIDAD DE MADRID QUE OFRECEN EXCELENTE PROPUESTAS DE ROSCÓN SIN GLUTEN PARA TODOS LOS GUSTOS.** MÁS CLÁSICOS O MÁS ORIGINALES. MÁS ORNAMENTADOS O MÁS MINIMALISTAS. CON LOS SABORES QUE PLACEN A TU PALADAR. GUÁRDATE ESTA LISTA PARA LAS FECHAS NAVIDEÑAS, Y DÉJATE SORPRENDER POR LOS MEJORES ROSCONES SIN GLUTEN DE LOS MEJORES OBRADORES.

ARTE-DIET

C/ Villardondiego, 22 posterior (Vicálvaro).
28032 Madrid (MADRID). Tel: 913 719 525
www.artediet.es

BOUQUET PASTELERÍA ARTESANA

C/ María Zambrano, 3, local. 5. 28522 Rivas
Vaciamadrid (MADRID). Tel: 916 666 488
informacion@bouquet-pasteleria.es
www.bouquet-pasteleria.es

CELIBERRY

C/ Luis Béjar, 22. Local 228223 Pozuelo de
Alarcón (MADRID). Tel: 918 181 107
info@celiberry.es | www.celiberry.es

CELICIOSO BARQUILLO

C/ Barquillo, 19. 28004 Madrid (MADRID).
Tel: 915 322 899
www.celicioso.es

CELICIOSO CALLAO

Plaza del Callao, 2, 9º planta. 28013 Madrid
(MADRID). Tel: 915 312 594
www.celicioso.es

CELICIOSO HORTALEZA

C/ Hortaleza, 3. 28004 Madrid (MADRID).
Tel: 915 318 887
www.celicioso.es

CELIKATESSEN

Calle de Valderribas, 30 (Mercado de
Pacífico). 28007 Madrid (MADRID).
Tel: 607 692 688
infocelikatessen@gmail.com
celikatessen.blogspot.com.es

CELILOCOS

Calle de Carlos Sole, 6. 28038 Madrid (MADRID). Tel: 609 645 459
celilocos.com

CONFITERÍA MARQUÉS

C/ Fernando el Católico, nº 76.
28015 Madrid (MADRID). Tel: 910 181 960
info@confiteriamarques.com
www.confiteriamarques.com

DULCE CONSENTIDO

Av. Viñuelas, nº 45 local 17. 28760 Tres Cantos (MADRID). Tel: 918 049 613
info@dulceconsentido.es
www.dulceconsentido.es

DULSANIA

C/ Jaime I el Conquistador 26, local I.
28982 Parla (MADRID). Tel: 919 291 284
dulsania@dulsania.es | www.dulsania.es

EXENTO SIN GLUTEN

Avda. Mar Mediterráneo, 133 local 4. 28341 Valdemoro (MADRID). Tel: 626 625 646
exentosingluten@hotmail.com
www.exentosingluten.com

KEDULCE BAKERY

C/ Petunia, 7. 28670 Villaviciosa de Odón (MADRID). Tel: 916 165 462
info@kedulce.es | www.kedulce.es

LA CELIACOTECA ALCALÁ

C/ Talamanca, nº 3 local. 228807 Alcalá de Henares (MADRID). Tel: 911 635 645
helena@laciaticoteka.com
laciaticoteka.com

LA CELIACOTECA MADRID

C/ Eraso, 3. 28028 Madrid (MADRID). Tel: 919 195 916
helena@laciaticoteka.com
laciaticoteka.com

LA MAR DE COOKIES MADRID

Paseo Marqués de Zafra, 38. 28028 Madrid (MADRID). Tel: 919 292 981
www.lamardecokies.com

LA MAR DE COOKIES TORRELODONES

C/ José Vicente Muñoz, 5. 28250 Torrelorones (MADRID). Tel: 653 858 560
www.lamardecokies.com

LA ORIENTAL

Calle de Ferraz, 47. 28008 Madrid (MADRID). Tel: 915 597 045
pasteleriaoriental.net

LEON THE BAKER

Calle Conde Duque, 19. 28015 Madrid (MADRID). Tel: 910 825 282
hola@leonthebaker.com
leonthebaker.com

LEON THE BAKER

Calle Jorge Juan, 72. 28001 Madrid (MADRID). Tel: 919 294 002
hola@leonthebaker.com
leonthebaker.com

LOLIAM

C/ Villalar, 6. 28001 Madrid (MADRID). Tel: 910 163 663
www.loliam.com

MAMÁ KOKORE

C/ Germán Pérez Carrasco, 48. 28027 Madrid (MADRID). Tel: 910 127 277
mamakokore.com

SANA LOCURA GLUTEN FREE BAKERY

C/ General Oraá, 49. 28006 Madrid (MADRID). Tel: 917295747
www.sanalocura.es

SINGLUTENERÍA

C/ La Venta, 57. 28400 Collado Villalba (MADRID). Tel: 910823901
singluteneria.com

PANES Y PLANES

Calle Cebreros, 98 local comercial. 28011 Madrid. Tel: 910 401 606
www.panesyplanes.com

WOOCA

C/ Camilo José Cela, 8. 28232 Las Rozas (MADRID). Tel: 911641394
info@wooca.es | wooca.es

MÁS CLÁSICOS
O MÁS
ORIGINALES.
MÁS
ORNAMENTA-
DOS O MÁS
MINIMALISTAS.
CON LOS
SABORES QUE
PLACEN A
TU PALADAR.
**GUÁRDATE
ESTA LISTA
PARA LAS
FECHAS
NAVIDEÑAS, Y
DÉJATE
SORPRENDER
POR LOS
MEJORES
ROSCONES SIN
GLUTEN
DE LOS
MEJORES
OBRADORES**





La Asociación celebra su **X Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca y la Sensibilidad al Gluten**

EL CURSO, ORGANIZADO POR LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN Y EL HOSPITAL UNIVERSITARIO INFANTA SOFÍA, **PRETENDE MEJORAR EL DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD**. DURANTE EL CURSO, LA ASOCIACIÓN HIZO ENTREGA DE SUS PREMIOS ANUALES DE INVESTIGACIÓN, DE 18.000 € CADA UNO

El pasado 21 de noviembre se celebró en el Hospital Universitario Infanta Sofía (San Sebastián de los Reyes, Madrid) el **X Curso de diagnóstico de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten**. El curso es organizado cada año por la Asociación, con la colaboración de la consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, que fue representada en la inauguración por el **viceconsejero de Sanidad, Fernando Prados Roa**. El Viceconsejero agradeció a la Asociación su trabajo para ayudar a las personas celíacas a sobrellevar su enfermedad y su esfuerzo por fomentar la formación e investigación en este ámbito.

Un total de 17 ponentes expertos en enfermedad celíaca analizaron la enfermedad desde distintos ámbitos, con el objetivo de conocer su estado actual y diagnóstico, así como las manifestaciones sistémicas que afectan a especialidades médicas dife-

rentes de aparato digestivo, y aprender a identificar el controvertido concepto de la sensibilidad al gluten/trigo no celíaca.

El objetivo de este curso, dirigido a personal sanitario, es mejorar los ratios de diagnóstico de la enfermedad celíaca, ya que se estima que **más del 70% de los afectados están sin diagnosticar**, y en adultos el diagnóstico puede demorarse hasta 7 años. Se trata de una **enfermedad de carácter sistémico, que puede dar la cara a través de síntomas digestivos, reproductivos, endocrinos o, incluso, neurológicos**.

Mesa Clínica

La jornada se distribuyó en cuatro bloques. Se inició con una **Mesa Clínica** donde se abordaron las **manifestaciones clínicas** de la enfermedad en edad adulta y pediátrica, destacando especialmente las alteraciones **neurológicas y hematológicas** de la misma.

Todos los ponentes coincidieron en resaltar la importancia de no eliminar el gluten de la dieta por voluntad del paciente ante la sospecha de padecer enfermedad celíaca, para evitar complicaciones a la hora de diagnosticarla.

La prevalencia de enfermedad celíaca en países occidentales es del 1%. La doctora Noemí Manceñido, del Hospital Universitario Infanta Sofía, resaltó que esta enfermedad no es únicamente una patología que aparece en edad pediátrica, sino que cada vez se diagnostica a más adultos. Por eso, hizo un llamamiento a desterrar esta idea y animó a estar alerta en la población adulta para ser capaces de detectarla más rápidamente.

De hecho, Manceñido explicó qué tipo de manifestaciones presenta la enfermedad en adultos y, dado que se trata de una enfermedad sistémica, ésta puede aparecer con síntomas intestinales, pero también detrás de manifestaciones extraintestinales. Dentro de éstas encontramos las hepáticas, cutáneas (siendo aquí la dermatitis herpetiforme una manifestación exclusiva de la enfermedad celíaca), endocrinas y reproductivas e, incluso, músculo esqueléticas (siendo más común la osteoporosis).

Además, existe una serie de enfermedades endocrinas asociadas a la enfermedad celíaca, tales como la diabetes tipo 1, el síndrome poliglandular autoinmune y distintas enfermedades tiroideas. Por tanto, ante estas patologías en un paciente, es recomendable pensar si existe también una enfermedad celíaca aún no diagnosticada.

Durante esta mesa, se comentó también la importancia de diagnosticar a tiempo la enfermedad. En caso de no tratarse, pueden surgir complicaciones a medio y largo plazo, como sobrecrecimiento bacteriano, osteoporosis, cáncer hepatobiliar, de esófago o de colon, entre otras patologías.

Mesa de Diagnóstico

En el turno de la **Mesa de Diagnóstico** se repasó en qué consisten las pruebas serológicas (anticuerpos), histológicas (biopsia intestinal) y genéticas que se emplean de rutina durante el proceso de diagnóstico. La doctora María Luz Cilleruelo destacó la alta fiabilidad del estudio de anticuerpos IgA antitransglutaminasa y antiendomisio, fundamentales para el diagnóstico sin biopsia en edad pediátrica cuando existe predisposición genética y síntomas de malabsorción. Y en cuanto a la biopsia, el doctor Fernando Casco explicó la importancia de tomar un número suficiente de muestras (entre 4 y 6), indicando además la zona del duodeno en la que se ha tomado y la finalidad del estudio histopatológico al que debe ser sometida, en este caso confirmar o descartar enfermedad celíaca. Mostró también la equivalencia entre las distintas clasificaciones de las lesiones que se pueden observar (linfocitosis intraepitelial, hiperplasia de criptas y atrofia), siendo la más empleada la de Marsh-Oberhuber, lo cual debe también especificarse en el correspondiente informe.

Por su parte, el **responsable de Investigación y Formación de la Asociación, Juan Ignacio Serrano**, explicó aquellos casos en los que está indicado el estudio genético de predisposición a enfermedad celíaca, siendo obligatorio en **pacientes pediátricos que vayan a ser diagnosticados sin biopsia** y recomendable en grupos de riesgo. También es aconsejable, en pacientes con enfermedad celíaca seronegativa, en casos de enfermedad celíaca con Marsh 1 o en pacientes con mala respuesta a la dieta sin gluten. Destacó también la importancia de estandarizar los informes genéticos para facilitar su comprensión (precisamente este año se ha publicado un documento en este sentido) y recordó que el valor del estudio genético es su alto valor predictivo negativo, es decir, que un resultado negativo descarta la enfermedad casi con total certeza.

Protocolo de Diagnóstico

Durante la jornada se destinó un apartado especial a presentar las novedades del nuevo **Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca**, documento recientemente publicado por el Ministerio de Sanidad y que desglosó la docto-





ra Isabel Polanco (coordinadora clínica del mismo). Este nuevo protocolo es una guía a seguir por los profesionales sanitarios de Atención Primaria y Especializada para mejorar y agilizar el diagnóstico de la enfermedad, e incluye técnicas novedosas para apoyar el diagnóstico en casos dudosos, como la citometría de flujo o el análisis de depósitos subepiteliales de IgA.

“La enfermedad celíaca hay que buscarla para encontrarla”, apostilló la doctora Polanco, razón por la que es tan importante tener un protocolo para diagnosticar la enfermedad de forma precoz. Y el reto que precisamente busca el documento es poder detectar la enfermedad en aquellos pacientes que presentan serología negativa o formas clínicas asintomáticas (subclínicas).

Fue el **doctor Miguel Montoro** el encargado de profundizar en los casos de pacientes que presentan serología negativa. Analizó el esquema a seguir para el diagnóstico, según se vayan cumpliendo las variables contempladas en el nuevo Protocolo.

La doctora Polanco avanzó que **la versión del nuevo Protocolo adaptada para pacientes está ya terminada** y será publicada en breve, ya que solo queda rematar algunas cuestiones técnicas de la publicación.

La Asociación entregó en primicia un ejemplar del nuevo protocolo a cada asistente, que ha sido impreso por la Fundación Carlos Vázquez con el apoyo del laboratorio Thermo Scientific para su distribución en eventos de este tipo. El archivo digital es de acceso libre en la web.

El curso concluyó con una conferencia magistral sobre sensibilidad al Gluten no Celíaca impartida por la **doctora Natalia López Palacios**, especialista de digestivo del Hospital Clínico de Madrid, que aludió al síndrome del intestino irritable como patología que aparece muy unida a la sensibilidad al gluten.

¿Moda o enfermedad? La presión pública mostrada por la sociedad afirmando que tras abandonar el gluten ha mejorado su salud, es lo que ha animado a la comunidad científica a investi-

gar esta figura. Según explicó la doctora López Palacios, la sensibilidad presenta síntomas gastrointestinales junto con manifestaciones extraintestinales, pero al no tener un biomarcador para el diagnóstico, se trata de una *enfermedad autodiagnosticada* por el paciente en base a su experiencia al dejar de consumir gluten.

Basándose en diversos estudios clínicos, la doctora explicó que **sí existe la sensibilidad al gluten no celíaca, pero sólo una minoría de los pacientes autodiagnosticados lo son realmente**. Así que encontramos otras causas que influyen en su cuadro clínico, habiendo varios estudios al respecto analizando también los FODMAPS, los fructanos u otros componentes del trigo, no solo el gluten. Tras todos estos análisis, lo que sí está claro es que aún queda mucho por investigar y definir en torno a la sensibilidad al gluten no celíaca. ■

VACUNA ANTIGRIPIAL EN PACIENTES CELÍACOS

Tras la comunicación por parte del Ministerio de que los pacientes celíacos son un grupo de riesgo para la gripe y por tanto su recomendación de vacunarse, Enriqueta Román apuntó que, al menos en población pediátrica, plantearse vacunar a los pacientes celíacos equivale a plantearse vacunar a la población general. La base científica para esta recomendación es algo débil. Por un lado, un estudio sueco reciente muestra un mayor número de ingresos hospitalarios por gripe en la población celíaca, pero no especifica si los ingresados llevaban poco o mucho tiempo con la dieta sin gluten o si la hacían correctamente. Otro estudio, más fundado, pone de manifiesto el riesgo incrementado de infección por neumococo en celíacos adultos aún no recuperados que han estado mucho tiempo expuestos al gluten (la gripe puede complicarse con una neumonía causada por esta bacteria). ■

La Asociación entrega el **XV Premio de Investigación**

EL GALARDÓN FINANCIA UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN QUE PERSIGUE MEJORAR EL DIAGNÓSTICO A PARTIR LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL.

La inteligencia artificial aplicada a la Biología de Sistemas ha sido merecedora de los 18.000 euros del XV Premio de Investigación que concede la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten. El objetivo es mejorar el diagnóstico de las diferentes enteropatías asociadas al consumo de alimentos con gluten.

El 21 de noviembre fue la fecha elegida para hacer entrega de este galardón. Se aprovechó así la celebración del X Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca y la Sensibilidad al Gluten que reunió a más de 300 profesionales de la salud en el Hospital Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes, en Madrid.

La enfermedad celíaca es una forma de enteropatía sensible al gluten, pero no es la única. El gluten está detrás de otros problemas de salud que lesionan el intestino, sin cumplir de forma estricta los requisitos necesarios para considerar que se trata de enfermedad celíaca, como son la presencia de autoanticuerpos específicos (antitransglutaminasa y antiendomiso) y la existencia de atrofia de vellosidades intestinales (lesión Marsh tipo 3) observada en biopsias de duodeno.

Otros componentes del trigo diferentes del gluten también están probablemente implicados en lesiones intestinales similares en pacientes que no tienen enfermedad celíaca. Algunos datos de interés nos dicen que en torno al 10% de los pacientes celíacos con atrofia de vellosidades (lesión Marsh 3) no presentan anticuerpos antitransglutaminasa en sangre, o que sólo entre un 15% y un 30% de los pacientes celíacos con enteritis linfocítica sin atrofia (lesión Marsh



1) tienen valores positivos de estos anticuerpos en sangre. En cambio, aún no está esclarecido qué porcentaje de pacientes seronegativos con lesión Marsh tipo 1 son celíacos a pesar de no tener anticuerpos ni atrofia, y cuántos se englobarían en el concepto más amplio que denominamos *sensibilidad al gluten (o al trigo) no celíaca.*

Objetivo: evitar diagnósticos erróneos

Desentrañar este espectro patológico es un gran reto que necesita ser resuelto. El objetivo es evitar diagnósticos erróneos y posibilitar la aplicación del tratamiento más adecuado en cada caso. Éste es el principal objetivo del proyecto premiado, **Análisis multi "ÓMICO" mediante Biología de Sistemas. Búsqueda de nuevos biomarcadores para el diagnóstico de la enteropatía sensible al gluten**. El proyecto es liderado por el doctor **Fernando Fernández Bañares**, especialista digestivo del **Hospital Universitario Mutua Terrassa**, en Barcelona.

Su equipo de investigación dispone ya de numerosos biomarcadores identificados en intestino, sangre y orina de 275 sujetos que están en fase de validación y obtención de patente. Todo ello, gracias a una línea de investigación que se inició en el año 2010, también gracias al impulso de nuestra Asociación, que apostó por él en la convocatoria de aquel año. El objetivo final del proyecto es poder diferenciar entre sí los siguientes perfiles de pacientes:

- Celíacos seropositivos con atrofia de vellosidades (Marsh 3).
- Celíacos seropositivos con enteritis linfocítica sin atrofia (Marsh 1).
- Celíacos seronegativos con enteritis linfocítica sin atrofia (Marsh 1).
- Sensibles al gluten no celíacos (seronegativos con enteritis linfocítica sin atrofia, Marsh 1).
- Sujetos sanos (seronegativos sin lesión intestinal, Marsh 0).

El proyecto premiado este año pretende descubrir fielmente un patrón de biomarcadores específico de cada perfil, aplicando la inteligencia artificial para integrar toda la información y obtener modelos matemáticos que simulan la enfermedad y definen a estos grupos de pacientes. Este abordaje se encuadra en la denominada 'Biología de Sistemas' y persigue en último término el diseño de un test que identifique de forma rápida y fiable a cada grupo, idealmente a partir de una muestra de sangre. ■

Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019 que se han producido desde la publicación del anterior número de la revista Sin Gluten.

PRODUCTOS A INCLUIR:

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

CARREFOUR NO GLUTEN (CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

Fabricado por Cerelia Spain, S.L.U

- Masa brisa, 230 g

OLD EL PASO (GENERAL MILLS IBÉRICA, S.A.U.)

- Tortilla mexicana s/gluten, 6 u

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.

- Angulas Aguinaga (Angulas Aguinaga, S.A.U.)
- Aguinamar (Angulas Aguinaga, S.A.U.)
- Artexana (Artexana Mondí, S.L.U.)
- Bati2 (Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A.)
- Dardo (Conservas Dardo, S.L.)
- Frial (Industrias Cárnicas Tello, S.A.)
- Frutánea (Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A.)
- Juana Madrid (Juana Madrid)
- La Gruta (Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A.)
- La Isleña (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- Pandino (Ecuafoods S.L.)
- Peta Zetas (Zeta Espacial, S.A.)
- Solymar (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- Trufas Martínez (Trufas Martínez, S.L.U.)
- Two To One (Zeta Espacial, S.A.)
- Vega de Oro (Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A.) ■



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



Buenos días!

Soy Cristina, la madre de Lara. Quería agradeceros de parte de Lara y mía lo bien que nos tratasteis desde el primer momento que decidí apuntarla a vuestro taller que realizasteis el viernes pasado de galletas de chocolate.

Tanto por teléfono, por email como en la Asociación el día del taller, nos habéis tratado de maravilla!!

Era la primera vez que iba (ya que no tenía 6 años todavía y vivimos muy lejos, pero nuestra excursión mereció la pena!!) y salió encantada. Quiere repetir para el que tenéis organizado en diciembre.

Muchísimas gracias por sustituir el huevo por plátano para que ella pudiera asistir y comer las galletas...

Además, felicitaros por la buena organización del taller y por lo amable que fue la chica que me atendió a la entrega y recogida de los niños@s.

LARA FUE FELIZ DURANTE UNAS HORAS CON NIÑOS QUE NUNCA HABÍA VISTO!!

Un beso muy fuerte,
Cristina



Muchas gracias a vosotros y vosotras. Aunque voy poco a la Asociación siempre que os he consultado habéis estado al instante a mi disposición. Espero tener más tiempo en el futuro para poder asistir a vuestras propuestas.

Mi hija, que fue a un curso de cocina, me pide que os pida perdón porque no comió chocolate, que no le gusta.

De nuevo, muchas gracias por vuestro encomiable trabajo.

Un afectuoso saludo,
Julia y Gala



¡Bien alimentados!



Floradix-Kindervital®

Calcio + 9 vitaminas + plantas + verduras + frutas

El cuerpo infantil es un organismo en continuo desarrollo que necesita estar bien nutrido mediante una alimentación variada en la que no deben faltar las vitaminas y los minerales.

El calcio contribuye al normal metabolismo energético y a un funcionamiento normalizado de músculos, huesos y dientes. El cerebro también necesita del calcio, ya que este mineral interviene en el normal funcionamiento de la neurotransmisión. Algunas vitaminas como la A, D y E son necesarias para que el sistema inmunológico de los niños funcione con normalidad.

Floradix-Kindervital es un complemento alimenticio rico en calcio y vitaminas cuya fórmula está diseñada para ayudar a niños y jóvenes en su alimentación diaria.

Porque las exigencias del día a día son muchas y es necesario afrontarlas estando bien alimentados.

¡Energía y vitalidad!

Apto para niños a partir de 3 años

- sin proteína de leche
- sin conservantes
- sin colorantes
- sin aditivos
- sin lactosa
- sin gluten



fabricado en Alemania



Síguenos en
f Instagram
salus

Llámanos y te aconsejaremos
965 635 801

www.salus.es

Pregunta en herboristerías,
farmacias y parafarmacias

CASI 6.000 PERSONAS ACUDIERON AL 35º FESTIVAL DEL CELÍACO

El pasado 1 de diciembre celebramos en el Pabellón de Cristal de la Casa de Campo el 35º Festival del Celíaco, nuestra tradicional cita prenavideña con todos vosotros.

Esta edición contó con algunas novedades, como la **entrada automatizada** para agilizar el acceso. Previamente, habíamos enviado un email a nuestros socios desde el que se podían descargar las entradas gratuitas de socio y acompañante, y a su vez, comprar las entradas adicionales a través de la plataforma Diverclick.es.

Dentro esperaban **casi una treintena de stands**, entre los que estaban las siguientes marcas: Telepizza, Maná, La Mordida, Ricos Tacos, Iguana de Tijuana, La Oriental, Exento sin gluten, Singlutenería, La Reina de las Tortillas, Huerta Camporico, Kitu Snack, Schar, Mercontrol, Genyca, Mapfre, Viajes Celíacos, Helados Elarte, Pandino, Singlutenismo, Kit Nature, Imetec, Trufas Martínez, Komeko, Foster's Hollywood, Amalí, Abuelo Bread, Dulce Extremadura, Celilocos, La Mar de Cookies, Kint Bistró, Campo Rico y Thermomix.

Además, numerosas marcas hicieron donaciones tanto para la **bolsa de productos** que entregamos a los socios (Proceli, Central Lechera Asturiana, Gallina Blanca, Dr.Oetker, Facundo, Airos, Ferrero,



Pastas Gallo, Mdalen, Cervezas La Virgen, Esgir, Santa Teresa, Aneto, Nestlé, Abuelo Bread, Estrella Galicia, Mahou, San Miguel y Mapoma) como para la **tómbola** (Cascajares, Genyca, Biogran, Imetec, Adobos Caysan, Celicioso, Proceli, Maná, Kitu Snack, Adpan, Foster's Hollywood, Da Nicola, Exento sin gluten, Mamá Kokore, Kaktus Beer, La Mar de Cookies, Kint Bistró, Campo Rico y Celilocos).

No faltaron las **actividades** para los más pequeños, que son los grandes protagonistas de nuestro Festival. Disfrutaron de castillos hinchables, espectáculos en el escenario, pintacaros y talleres (abalorios, de genética y de varitas mágicas). Y, mientras, sus padres también tuvieron talleres para ellos (presentación de la harina de arroz Komeko, demostración de la panificadora Zero Glu y dos talleres de cerveza sin gluten con Ricardo Nafría- @Celiacoalos30).

Fue sin duda una **jornada festiva y familiar**, donde multitud de familias disfrutaron juntos, al mismo tiempo que pudieron probar productos y conocer nuevas marcas, que llevaron ofertas y promociones.

Os deseamos unas felices fiestas y inos vemos en el 36º Festival del Celíaco! ■

EL SERVICIO DE VENTA DE ENTRADAS DE EL CORTE INGLÉS OFRECE DESCUENTOS ESPECIALES PARA SOCIOS

La Asociación ha iniciado una colaboración con El Corte Inglés para que nuestros socios puedan beneficiarse de los descuentos en entradas para espectáculos.

Es importante que sepas que el descuento no es aplicable a todos los espectáculos para los que venden entradas, sino que es válido para los espectáculos incluidos en el apartado de **descuentos para colectivos**.

Podrás comprar tus entradas con descuento tanto de forma presencial como online. Si lo haces en persona en los centros de El Corte Inglés, tendrás que decir que perteneces a la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, que está incluida en el apartado de colectivos; si, por el contrario haces la compra desde su página web, recuerda que debes entrar en el apartado específico para colectivos.

cos y Sensibles al Gluten, que está incluida en el apartado de colectivos; si, por el contrario haces la compra desde su página web, recuerda que debes entrar en el apartado específico para colectivos.

Aprovecha y benefíciate de las ventajas a las que tienes acceso por ser socio de la Asociación. ■



MENÚS SIN GLUTEN EN LAS COMPAÑÍAS AÉREAS

Durante el pasado verano, varios socios se pusieron en contacto con nosotros para comunicarnos un problema en torno a los menús sin gluten ofrecidos por una compañía aérea.

Esta compañía ofertaba en su página web menús especiales, entre los que se encontraba *Comida para intolerancia al gluten*, pero en la letra pequeña advertía que **no podían garantizar la ausencia de trazas de gluten** y que, por tanto, dichos menús no estaban indicados para personas alérgicas al gluten.

Ante la confusión que supone para el consumidor esta información contradictoria, desde la Asociación nos pusimos en contacto primero con la compañía y, pos-

teriormente, trasladamos el caso a la **Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria** de la **Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid**.

Recientemente, hemos tenido respuesta por parte de este organismo y nos han confirmado que, tras haber estudiado la información ofrecida, efectivamente **“han detectado algunas incorrecciones”**, que ya han trasladado a la compañía.

Desde la Asociación celebramos que se vaya a poner so-

lución a este problema y queremos agradecer a nuestros socios que nos hayan informado de este tema. Esperamos que pronto se resuelva esta situación y que si se ofertan menús sin gluten, realmente sean seguros para las personas celíacas.

Aprovechamos para recordarte que **no dejes de informarnos de este tipo de situaciones para que la Asociación pueda ponerlo en conocimiento de quien corresponda y buscar soluciones.** ■



Aceite de
Oliva Virgen
Virgin Olive Oil



Con MASA MADRE
y ACEITE ALTO OLEICO

WHIT SOURDOUGH
and HIGH OLEIC OIL

Picoteos variados,
sabrosos...
¡y sin gluten!

¿Por qué renunciar al picoteo más nuestro? Ahora puedes elegir los crujientes PICOS y REGAÑÁS sin gluten de Airos, para disfrutar de los aperitivos más sabrosos. Elaborados con aceite de oliva y con el auténtico toque mediterráneo. ¡Pruébalos!

airos.es



DISFRUTA
MUY PRONTO DE NUESTRAS
NUEVAS GALLETAS



II ENCUENTRO DE PACIENTES EN HOSPITAL UNIVERSITARIO SANITAS LA ZARZUELA

En noviembre hemos realizado la segunda edición de nuestros **Encuentros con Pacientes**, unas conferencias donde acercamos el personal sanitario de distintos centros hospitalarios a los pacientes, con el objetivo de resolver dudas y entender mejor la enfermedad celíaca desde distintas perspectivas.

En esta ocasión se celebró en el Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, y contamos con distintos profesionales del hospital y de la Asociación que explicaron diferentes aspectos de la enfermedad y



de la alimentación sin gluten a los pacientes y familiares que asistieron al acto.

Margarita Revenga, del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, se centró en explicar a los asistentes qué es y cómo se presenta la enfermedad celíaca en niños, tras lo que **Elena Pérez Arellano, del Servicio de Digestivo** del mismo hospital, hizo lo propio centrándose en adultos.

Tras sus exposiciones sobre la enfermedad celíaca, llegó el turno de hablar de su tratamiento, es decir, de la dieta sin gluten. **Cristina López, del Departamento de Nutrición y Dietética del etiquetado "sin gluten" y de alérgenos de la Asociación**, se centró en la normativa que regula y repasó qué productos alimenticios son siempre siempre sin gluten y con cuáles hay que estar especialmente atentos. Por su parte, **Lina Robles, del departamento de Nutrición del Hospital**, se centró en la logística de los menús sin gluten.

Estas actividades que realiza la Asociación de forma conjunta con los hospitales, suponen un **punto de encuentro entre los profesionales sanitarios y los propios pacientes** para que puedan entender mejor su enfermedad y resolver sus dudas personalmente con los expertos. ■

ABIERTA AL FIN LA PUERTA PARA QUE LAS PERSONAS CELÍACAS PUEDAN ENTRAR EN LAS FUERZAS ARMADAS

El Consejo de Ministros ha puesto fin a la limitación por la que las personas celíacas no podían acceder a los cuerpos de la Administración Central. A partir de ahora, tanto los celíacos como los diabéticos, portadores del VIH y afectados por psoriasis podrán convertirse en **policias, militares, guardias civiles, agentes de aduanas y funcionarios de prisiones**.

Según explica el Ministerio, esta regulación se aplicará a "todas las convocatorias que tengan lugar a partir de ahora y, en todo caso, a partir de las derivadas de la oferta de empleo público del año 2020. Estas se adaptarán a la evidencia científica actual y se valorará durante la evaluación de los aspirantes su situación clínica y no solo su diagnóstico".

Desde las Asociaciones, hace ya mucho tiempo que trasladamos al Defensor del Pueblo nuestro malestar por esta limitación, que supone una discriminación para los celíacos. Ahora, este acuerdo contempla **eliminar la enfermedad celíaca como causa de exclusión** y promover la modificación por los departamentos ministeriales competentes de aquellas normas reglamentarias que lo contemplen como causa médica de exclusión.

La medida, que ya fue anunciada por la ministra de Defensa, pone fin a una situación que podía ser discriminatoria para una parte de la población y **permitirá a los celíacos entrar a formar parte de las Fuerzas Armadas en las próximas convocatorias**. ■

ENCUENTRO CON VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN

El pasado mes de octubre celebramos en la Asociación un encuentro con nuestros voluntarios.

El objetivo era hacer un repaso por las funciones de los voluntarios en la Asociación, enfocado sobre todo a la organización y celebración del 35º Festival del Celíaco.

Durante el encuentro, el director de la Asociación, Roberto Espina, hizo una introducción sobre la misma, centrándose en nuestros objetivos y acciones, mientras que Dolores Ergueta, responsable de la coordinación de los voluntarios, explicó en qué consiste el programa de voluntariado de la Asociación, cuáles son los derechos y compromisos que adquieren los voluntarios al ofrecer su trabajo y en qué pueden ayudarnos de cara al 35º Festival del Celíaco.

De hecho, este evento se realiza con el apoyo y esfuerzo de casi un centenar de voluntarios que nos ayudan en distintas fases del evento. En los días previos, nos ayudan con la preparación de las bolsas que regalamos a los socios (en torno a 2.000), la organización y decoración de los stands o la colocación de los espacios dentro del recinto. Ya en el propio evento, hay voluntarios que nos apoyan en la entrada al Festival, en las actividades que preparamos o en el propio stand de la Asociación, además de ayudarnos en el reparto de bolsas que damos a los socios.

Desde aquí, queremos agradecer a todos nuestros voluntarios su apoyo y esfuerzo para que los eventos que organizamos desde la Asociación puedan llevarse a cabo.

Si quieres unirse a nuestro equipo de voluntarios para que te tengamos en cuenta de cara a futuros eventos o acciones, escríbenos a secretaria@celiacosmadrid.org. ¡Muchas gracias por tu colaboración! ■



ALFREDO'S BARBACOA
Desde  Since
1981
MADRID

GLUTEN-FREE

Ya puedes disfrutar del sabor americano con nuestros productos sin gluten.



Alfredo's Barbacoa

[Solo disponible]

C/ Conde de Aranda, 4 - Madrid

Tel.: 91- 431 36 46

alfredos-barbacoa.es



¿SABES LEER UNA ETIQUETA?

El pasado mes de noviembre realizamos un taller que tuvo muy buena acogida. Lo organizamos con motivo de la Semana de la Ciencia y la Innovación de Madrid y tuvimos un lleno total.

Se trataba de un taller en el que repasábamos cómo leer una etiqueta, de forma que sepamos identificar aquellos ingredientes que podemos consumir y los que debemos evitar. Esto, que a priori puede resultar sencillo, genera muchas dudas entre nuestros socios, de ahí que decidiéramos dedicar una jornada para ello.

Cristina López, nutricionista de la Asociación, fue la encargada de dirigir esta charla, donde hizo un repaso de la enfermedad y la dieta sin gluten a modo de reciclaje para los asistentes. Una vez explicó los aspectos generales de la enfermedad, entró en harina con los reglamentos que regulan la presencia de gluten en los productos alimentarios. Actualmente hay dos documentos en vigor:

El reglamento **(UE) 828/2014**, que regula la cantidad de gluten permitida en diversos productos. En aquellos de **consumo ordinario**, incluir la leyenda "Sin Gluten" es opcional y supone que el producto puede llevar hasta 20 mg de gluten por kg de producto. No obstante, Cristina explicó que en los **productos especiales sin gluten**, la leyenda "Sin Gluten" es obligatoria y también pueden llevar hasta 20 mg de gluten por kg de producto (20 partes por millón- ppm).

El reglamento **(UE) 1169/2011** establece la declaración obligatoria de la **presencia de 14 alérgenos**, entre ellos el gluten, en productos envasados y frescos



y es aplicable también a los establecimientos que venden alimentos a granel, como supermercados, restaurantes, establecimientos que venden comida para llevar, etc. Una vez explicada la legislación pertinente, Cristina explicó que toda etiqueta incluye los siguientes datos: Denominación de venta, Listado de ingredientes, Alérgenos, Grado alcohólico si >1,2% vol., Cantidad neta, Condición de conservación, Fecha de consumo preferente o caducidad, Identificación de la empresa, Lote y Lugar de procedencia.

También explicó cómo entender la **información nutricional** de un producto, atendiendo a aspectos como las calorías, el tamaño de las raciones, el valor nutricional, etc.

Por último, se hizo un repaso por distintos **ejemplos prácticos sobre el etiquetado y la presencia de gluten**, viendo algunos aptos que incluían el sello 'Sin Gluten', otros en los que, al no llevarlo, era necesario leer la lista de ingredientes y, por último, vimos otros ejemplos mal etiquetados, como productos de categoría verde, que por naturaleza no llevan gluten y a los que les ponen erróneamente el sello *Sin Gluten*, como leche o mermeladas.

Dada la gran demanda que tuvo este taller, esperamos poder repetirlo pronto, así que presta atención a nuestras comunicaciones porque te mantendremos informado de todas nuestras novedades. ■

¿TE HAS HECHO YA TU ESTUDIO DE COMPOSICIÓN CORPORAL?

Como ya hemos avanzado en otras ocasiones, desde la Asociación estamos ofreciendo un nuevo servicio a nuestros socios.

Nuestro departamento de Nutrición y Dietética te ofrece la posibilidad de hacerte una **consulta gratuita para realizar un estudio de tu composición corporal**. El estudio es para personas celíacas y sensibles al gluten, y te permitirá **conocer con exactitud tu composición corporal: peso, masa de músculo esquelético, masa grasa y agua corporal total**. También obtendremos un **análisis gráfico segmental** (brazos,

piernas y tronco), tanto de la masa magra como de la masa grasa. Y, una vez realizado el estudio, te entregaremos un informe por escrito. La realización del estudio supone apenas 10-15 minutos y se trata de una prueba no invasiva en la que el paciente únicamente debe subirse en una báscula especializada, que analiza diversos parámetros. Además, incluimos también una segunda consulta gratuita a los seis meses para ver tu evolución.

Pide cita en el 917 130 147 o escribiendo un email a consultasdieta@celiacosmadrid.org, y aprovecha los servicios que te ofrecemos por ser socio. ■

AMPLIAMOS NUESTRO SERVICIO DE FORMACIÓN A ESTUDIANTES DE FORMACIÓN PROFESIONAL EN EL ÁMBITO SANITARIO

La Asociación mantiene siempre una línea abierta de formación a los estudiantes, tanto del sector de la hostelería como de la rama sanitaria. Hasta el momento, mientras que en la hostelería llevamos más de 15 años impartiendo formación a los alumnos de Formación Profesional de todas las escuelas de hostelería madrileñas, en el caso del ámbito sanitario la formación estaba dirigida especialmente a los alumnos universitarios de grado y de postgrado en ciencias de la salud.

Este curso hemos ampliado el rango y empezado a mostrar qué es la enfermedad celíaca a los alumnos del **Grado Superior de Anatomía Patológica y Citodiagnóstico** y al **Grado Superior de Análisis Clínicos**.



Las primeras clases que hemos impartido en este ámbito han sido a los alumnos del **Centro de Formación Profesional Opesa**, en Madrid, que aprendieron qué es y cómo se diagnostica la enfermedad celíaca. ■



APOSTAMOS SIEMPRE POR LA MÁXIMA GARANTÍA DE CALIDAD

Desde nuestros comienzos en 1998, en Maná Productos sin Gluten hemos trabajado para traerte la mejor y mayor variedad de alimentos sin gluten, apostando constantemente por disponer, año tras año, de la mejor selección de productos en cuanto a amplitud de gamas, calidad y garantías, para todos los celíacos.

Precisamente en nuestro camino por encontrar empresas que no solo ofrezcan un excelente producto sino un compromiso con la comunidad celíaca, queremos dar la bienvenida a nuestra tienda a siete marcas que sabemos que os sorprenderán y que cumplen extraordinariamente bien con nuestros requisitos de calidad.



Encuétranos en c/ Lanuza 19 28028 (Madrid),
junto a la Asociación de Celíacos de Madrid
918 79 78 55 - mana@jhernando.com



O si prefieres recibir los productos cómodamente desde el salón de tu casa, puedes hacerlo desde www.manaproductossingluten.com

21 consejos para debutar en la dieta sin gluten con buen pie

01. ¡No te engañes a ti mismo!

Ante todo, mucha calma. No te estreses. Esa actitud te va a ayudar a hacer oídos sordos a aquellas personas que te puedan sugerir que “por comer esta poquita cosa con gluten ahora, no te va a pasar nada”.

02. Tómatelo con humor y con mucha filosofía

Adaptarte a las recetas sin gluten a la hora de cocinar puede ser todo un desafío. Y a cada reto al que te enfrentes, es probable que cometas errores. No te desanimes por esa razón, y entiende que estás a bordo de una curva de aprendizaje. Practica, riéte todo lo que haga falta de cada pequeño desastre culinario, y seguro que le acabarás cogiendo el truco. En este camino, todo el apoyo y todas las complicidades que tengas son pocas. Tu pareja, tu familia, tus hijos, tus amigos... pueden ser clave, sobre todo en los primeros meses.

03. Convierte a tu cocina en 'sin gluten'

Es una de las cosas *top* a hacer cuando debutas. Quizás es la primera acción que debes emprender: ponerte tu camiseta favorita para hacer tareas de casa, y ponerte a habilitar la cocina para la que sea un entorno seguro. El objetivo es evitar contaminación cruzada. Debes deshacerte de los utensilios de madera y de aquellos que sean difíciles de limpiar por ser muy porosos, limpiar la cocina a conciencia y revisar las etiquetas de los productos que tienes en casa para ver cuáles puedes seguir utilizando. ¡No te olvides de las especias!

04. La comida sin gluten es cada vez mejor

En la dieta sin gluten, las mejores opciones son siempre las frescas, es decir, el producto que no está procesado. Ahora bien, es bueno que sepas que cada vez hay más opciones, de más calidad y más sabrosas, en los lineales de los supermercados.

05. Lee las etiquetas

En la primera visita al súper que hagas, te vas a tener que emplear a fondo en la lectura de etiquetas para cerciorarte de que el producto que sostienes carece de gluten. Como regla general, si te sientes inseguro o insegura sobre la composición del alimento, no coloques el producto en el carro. Tómate el tiempo que necesites para informarte, y no adquieras ese artículo hasta que no tengas la absoluta certeza de que es seguro.

06. No te desesperes

El debut en la dieta sin gluten puede ser desesperante. Y es que estás en pleno momento de transición, probando nuevos productos, volcándote en alimentos frescos a los que quizás no habías hecho mucho caso hasta ahora, trasteando con nuevas recetas... Volverás a sentir la sensación de comer saludable y comer con sabor. Y es muy probable que, como resultado de abandonar el gluten, acabes apostando por una dieta más equilibrada y saludable. ¡Aguanta!

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.

NEW YORK BURGER LA MORALEJA

- CC Moraleja Green
- Av. de Europa, 13
- 28018 Alcobendas (MADRID)
- Tel: 916 015 128
- www.newyorkburger.es

Tienen carta sin gluten

RESTAURANTE PICAZO

- C/ Sector Foresta, 43
- 28760 Tres Cantos (Madrid)
- Tel: 918 047 747
- www.barpicazo.es

Toda su carta es sin gluten, excepto el pan y la cerveza, que también lo tienen con gluten.

RESTAURANTE LAS LAGUNAS DE LAS MADRES

- Ctra. de Chinchón M-832, km 1.800
- 28500 Arganda del Rey (Madrid)
- Tel: 918 719 534
- restaurantelagunasdelasmadres.com
- www.restaurantelagunaslagunas.com

Ideal para celebrar eventos.



Nuevas entidades colaboradoras

Los siguientes establecimientos se han inscrito en la Asociación como Socio Colaborador y reciben la misma información y asesoramiento que cualquier socio celíaco para ofrecer un mejor servicio a los clientes afectados por esta patología.

La plataforma online **CONECTANDO PACIENTES** (<https://www.conectandopacientes.es/>) es un punto de encuentro de pacientes para compartir experiencias.

La empresa tecnológica **INUTRALIA** (www.inutralia.com) ofrece servicios de nutrición tanto a empresas como a particulares, elaborando dietas personalizadas.

La marca de tortillas mexicanas de maíz **NAGUAL ALIMENTACIÓN** (<https://www.tortillasnagual.com/>) comercializa productos sin gluten que pueden encontrarse en El Corte Inglés, Hipercor, Ahorra Más y tiendas de dietética y alimentación étnica.

La heladería **HELADOS ELARTE** tiene helados artesanos sin gluten, además de cucuruchos y repostería sin gluten. Está en el Centro Comercial Islazul (C/ Calderilla, 1, 28054 Madrid. Tel: 601106613. <http://heladoselarte.es>).





BREVES

El obrador **La Fruta No Es Postre** ha cerrado.

El establecimiento que la cadena **Celicioso** tenía en **Aravaca** ha cerrado.

La empresa de croquetas sin gluten **Celicatessen** ha cerrado.

El **Centro De Enseñanza Educación Y Vida** ya no es colaborador de la Asociación.

Kentucky Fried Chicken (KFC) ha retirado los productos sin gluten de todos sus establecimientos. Ya no se pueden consumir, por tanto, las croquetas sin gluten ni las patatas fritas.

El **Panes y Planes** ha cambiado su dirección. Ahora se encuentran en la Calle Cebros, 98 local comercial (Metro Lucero).

Los establecimientos **New York Burger** han lanzado una nueva carta sin gluten.

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

Panettone

Ingredientes

- 200 g de almidón de maíz
- 50 g de almidón de yuca o 50 g de almidón de patata
- 10 g de harina de trigo sarraceno
- 9 g de goma xantana
- 20 g de azúcar invertido o de miel
- 8 g de psyllium
- 3 g de sal
- 8 g de levadura química
- 80 g de azúcar
- 125 g de mantequilla ablandada
- 2 huevos
- 20 g de ron
- 20 g de azúcar avainillado
- 150 g de zumo de naranja o agua
- 50 g de leche
- 15 g de levadura fresca
- 120 g de fruta escarchada

Elaboración

- Disolver la levadura en la leche con el zumo o el agua.
- Mezclar el almidón de maíz, el almidón de yuca o la fécula de patata y la harina de trigo sarraceno.
- Añadir la sal, la goma xantana, el psyllium, la levadura química, el azúcar y el azúcar avainillado.
- Por otro lado, mezclar el azúcar invertido, la levadura fresca, los huevos, el ron, el zumo de naranja y la leche.
- Picar finamente la fruta escarchada.
- Mezclar el sólido y el líquido, hasta obtener una pasta suave.
- Echar entonces la mantequilla ablandada, las frutas picadas y trabajar con suavidad.
- Introducir la pasta en un molde forrado con forma redondo y alto tipo panettone, o en molde especial de panettone y dejar fermentar durante dos horas.
- Precalentar el horno a 210° C.
- Cocinar a 190° C durante 30 minutos, revisar a mitad de cocción y, si es necesario, poner un papel de aluminio sobre el panettone para que no se queme la superficie. ■



Roscón de Reyes, con masa madre y preparado panificable

Ingredientes

LA MASA MADRE:

- 70 g de leche
- 14 g de levadura fresca
- 1 cucharadita de azúcar
- 100 g de harina mix panificable

LA MASA PRINCIPAL:

- 360 g de harina panificable sin gluten, (+ 60 g para el amasado final aproximadamente)
- 130 g de azúcar glass
- 1 cucharadita de goma Xantana (opcional pero recomendable)
- la piel rallada de un limón
- la piel rallada de una naranja
- 60 g de leche
- 100 g de mantequilla
- 2 huevos
- 25 g de levadura fresca
- 15 g de agua de azahar (3 cucharadas)
- 2 cucharadas de vinagre
- la masa madre anterior
- 2 cucharadas de miel

LA DECORACIÓN:

- 8 guindas
- frutas escarchadas
- 25 g de almendras laminadas
- 75 g de azúcar, una sorpresa
- 1 yema de huevo
- 1 envase de nata montada (opcional)

Elaboración

LA MASA MADRE

- Deshacer la levadura y el azúcar en la leche (entibiada previamente).
- Agregar la harina, formar una bola e introducirla en agua tibia. Cuando flote, retirar.

LA MASA PRINCIPAL

- Ablandar con las manos la mantequilla.
- Disolver de nuevo la levadura en la leche (entibiada de igual manera que la anterior).
- Agregar el azúcar y seguir disolviendo.
- Echar a continuación la mantequilla, las ralladuras, el agua de azahar, la miel, los huevos y el vinagre. Una vez que se unifiquen los ingredientes, echar la harina, la goma Xantana y la masa madre.
- Amasar y dejar fermentar la masa un par de horas a 30° C con un cubo de agua en el interior.

LA DECORACIÓN

- Humedecer ligeramente el azúcar con unas gotas de agua (sin excederse) y mezclar bien.
- Batir la yema de huevo.

LA MASA

- Sacar la masa del horno, dejar que tome calor y añadir harina hasta obtener una masa muy suave (de la fermentación saldrá muy esponjosa y húmeda y al formar el roscón debe perder el punto de humedad pero tampoco excederse pues quedaría luego duro). Pasarla entonces a una placa de horno (que debe tener una hoja de papel sulfurizado), introducir un dedo (enharinado) en el centro y realizar la forma de anillo característica (dejando la masa lisa y siempre hiñendo hacia dentro para que el grosor del roscón sea igual por todos los lados). Meter la sorpresa en una parte del roscón, dejar fermentar de nuevo en lugar cálido o en el horno (precalentado a 40° C) durante una hora y media. Pintar la superficie del roscón con yema de huevo batida y decorarla con las guindas o frutas, con el azúcar y con las láminas de almendra.

EL HORNEADO

- Introducir la bandeja en el horno (precalentado a 170° C) y cocer en el horno durante 12-15 minutos. Sacar, dejar atemperar y rellenar con nata montada (opcional).
- Repartir el roscón y consumir hasta encontrar la sorpresa.

CONSEJOS

- Puedes amasar, fermentar y dejar la masa obtenida en la nevera hasta el día siguiente. De esta manera, trabajarás mejor la masa del roscón. Una vez formado, déjalo fermentar de igual manera que se ha explicado para que recupere temperatura y fermente. ■

Avance de actividades enero - febrero - marzo

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, 18 de enero, 18:00-19:30 horas.**

Taller de varitas mágicas.

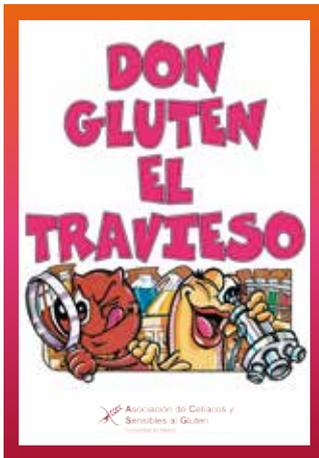
- **Viernes, 8 de febrero, 18:00-19:30 horas.**

Taller de tortitas al estilo americano con nata y sirope. Haremos nuestras tortitas y las merendaremos.

- **Viernes, 8 de marzo, 18:00-19:30 horas.**

Cuentacuento: Don Gluten el Travieso. Dirigido a los más pequeños, de 4 a 6 años.

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



TALLER DE COCINA PARA ADULTOS

Se mostrará cómo elaborar diferentes recetas sin gluten.

- **Sábado, 26 de enero, 10:30-13:30 horas.**

Tres recetas fáciles, para los novatos: Pan sencillo de molde y de barra de pan y bizcocho de yogur.

- **Sábado, 16 de febrero, 10:30-13:30 horas.**

Bollería saludable: bizcochos de hortalizas, brownie de garbanzos y bizcocho de chocolate y calabacín.

- **Sábado, 16 de marzo, 10:30-13:30 horas.**

Torrijas de Semana Santa y Pestifón, dulces típicos de esta época.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (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 y adolescentes celíacos a la hora de gestionar la problemática asociada a la enfermedad de sus hijos. También se imparte una modalidad dirigida a los propios celíacos cuando ya son adultos, con el fin de ofrecerles las pautas más adecuadas para afrontar su enfermedad.

MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos menores de 10 años. Se celebrará en una sola sesión de 3 horas y media en sábado.

- **Sábado, 19 de enero, 10:30 a 14:00 horas.**

Inscripción: Gratuita para padres de socios. Resto de participantes: 30 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO

Dirigida a padres de adolescentes celíacos mayores de 10 años. Consta de una sola sesión de dos horas.

- **Miércoles, 13 de febrero, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para padres de socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org), indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Dirigida a celíacos adultos a partir de 18 años. Consta de una sola sesión de dos horas.

- **Miércoles, 20 de febrero, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org), indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

XXXI 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.

- **Miércoles, 27 de febrero de 2019, 18:00-19:30 horas.**

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



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, 24 de enero,**
16:00-19:00 horas.
- **Jueves, 21 de febrero,**
16:00-19:00 horas.
- **Jueves, 21 de marzo,**
16:00-19:00 horas.

Importe: Socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos y nietos): 95 €; Resto: 130 €. 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.

FIN DE SEMANA SIN GLUTEN PARA FAMILIAS

Albitana, Granja-Escuela de Brunete, colaboradora de la Asociación, organiza un fin de semana sin gluten para nuestros socios y sus familias. Allí, un grupo de monitores se encargará de entretener a los niños, que podrán disfrutar de distintas actividades y talleres según su edad: visita a los animales de granja, montar en pony o a caballo, paseo por el huerto, manualidades, gymkana, búsqueda del tesoro, etc. Por otro lado, los padres podrán disfrutar de sus propias actividades y compartir experiencias con el resto de las familias.

¡Anímate! Pasaréis un fin de semana totalmente relajados, sin preocuparte de los niños, a los que podrás ver cuando quieras, pero que estarán a su vez disfrutando de todas las actividades y con sus nuevos amigos. La mayoría de las familias que van repiten.

- **Fecha: 9-10 de marzo.**
- **Lugar:** Granja Escuela Albitana. Camino de las Caudalosas, s/n. 28690 Brunete (Madrid).
- **Inscripción:** Hasta el jueves 28 de febrero por teléfono (918 158 783, de 9:00 a 14:00 horas) o correo electrónico (albitana@infonegocio.com)
- **Estancia completa:** 71 € por persona. 50% de descuento a partir del 2º hijo. Incluye alojamiento (1 noche), comidas (desayunos, aperitivos, comidas, meriendas y cena), actividades y servicio de monitores. Niños hasta 3 años, gratis. Sólo pagarán 10 € en concepto de actividades y servicio de monitores.
- **Sábado completo:** 37€ por persona (incluye aperitivo, comida, merienda y cena).
- **Sábado o domingo hasta media tarde:** 28€ por persona (incluye aperitivo y comida).





TODA LA GAMA DE CHOCOLATE A LA TAZA AHORA... SIN GLUTEN



*Fuente Nielsen Ventas Valor - Mercado Chocolate a la Taza: 44,5% TAM S52/17

Navidades **CON** todo el sabor

El equipo Proceli te desea un año más unas Felices Fiestas rodeado de tus seres queridos, y para ello, nos comprometemos en seguir trabajando para traerte los mejores productos Sin Gluten a tu mesa.



Sorprende a tus invitados con una mesa de dulces en la que no falten crocantes **Barquillos** y tiernos **Marmolados** sin gluten.

¡Irresistible!



proceli.com



proceliclub.com