

sin gluten

MAGAZINE

Nº 01 Junio 2016

MARÍA VALVERDE

Concienciación y éxito internacional

Día Nacional del Celíaco
Histaminosis por déficit de DAO
Dieta sin gluten: los mitos

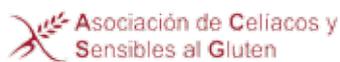
El ADN 'basura', clave en la lucha contra la enfermedad celíaca
Legislación sobre etiquetado: ¿avances o retrocesos?

DAURA. LA CERVEZA SIN GLUTEN MÁS PREMIADA DEL MUNDO





2ª ÉPOCA. Nº 01 JUNIO 2016



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

Atención a socios
Dolores Ergueta Sánchez
Magdalena Moreno Vázquez
Administración y gestión
Paz Rey Moussé
Ana Zurrón Sandín
Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria
Blanca Esteban Luna
Cristina López Ruíz
Investigación y Formación
Juan Ignacio Serrano Vela
Dirección
Roberto Espina Cerrillo

Realización:
PUBLICACIONES MCV, S.L.
Albarracín, 58 - 2º Piso Nº 18
28037 Madrid
Tel.: 91 440 12 47

Directora:
Mercedes Hurtado
Redacción:
Redactor Jefe: **Manel Torrejón**
Director de Arte: **Lluís Coma**
Comunicación: **Silvia Puerta**
Publicidad: **Manuela Gómez**

Edita:
**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:
Gráficas Aries S.A.

ISBN:
1136-0798
Depósito Legal:
M-11398-1993

- 04** Editorial
- 06** Portada
- 10** Reportaje
- 14** Divulgación
- 16** Reportaje
- 20** Entrevista
- 24** Reportaje
- 28** Píldoras / Noticias
- 34** Lista de Precios
- 36** Consejos cocina
- 38** Investigación
- 42** Legal
- 44** Establecimientos
- 46** Nutrición
- 48** Recetas
- 50** Avance Actividades

Bienvenidos a Sin Gluten

María Valverde Concienciación y éxito internacional

Día Nacional del Celíaco

Histaminosis por déficit de DAO

Dieta sin gluten: los mitos

Ainara Castellanos y José Ramón Bilbao

El ADN 'basura', clave en la lucha contra la enfermedad celíaca

Campamentos

Niños con más autoconfianza y con mejores habilidades sociales

Informe de la Asociación de los costes de los alimentos para la dieta sin gluten

Una cocina organizada

El auge de la enfermedad celíaca desconcierta y estimula a los investigadores

Legislación sobre etiquetado: ¿avances o retrocesos?

Establecimientos sin gluten

XX Jornadas de Nutrición Práctica

Wrap de salmón / Hamburguesa de buey con cheddar y calabacín

Talleres septiembre

**ADEMÁS:
ESPECIAL
HELADOS EN
EL INTERIOR**



Bienvenidos a Sin Gluten

En otoño de 1991, la entonces Asociación de Celíacos de Madrid publicaba el “número 0” de SIN GLUTEN, una revista (más adelante Boletín), con la que pretendía acercar a sus socios información útil relacionada con la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, además de servir de canal de denuncia de los principales problemas a los que en aquellos años se enfrentaban los pacientes afectados por esta patología.

25 años después y con 114 números a sus espaldas, la actual Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, que cuenta con socios en todo el territorio nacional, estrena una nueva etapa de SIN GLUTEN. Lo hacemos con unos contenidos más ambiciosos que nunca: más prácticos, más sensibles a las necesidades de los pacientes y más orientados a la divulgación, con unos contenidos más cercanos, y con un diseño fresco, visual e intuitivo.

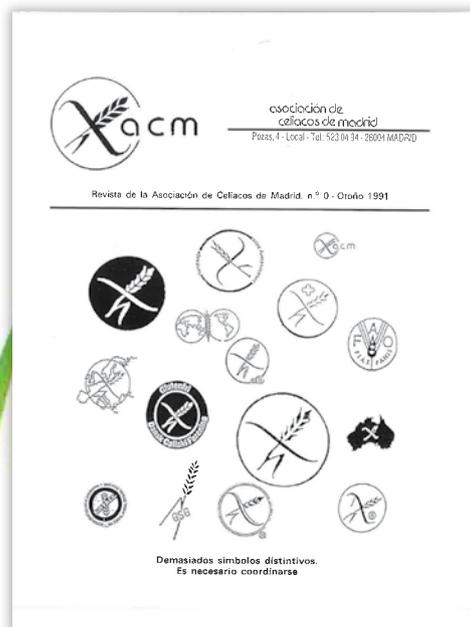
Y siempre manteniendo el rigor que nos ha caracterizado en los más de 30 años de andadura de nuestra Asociación. De hecho, deseamos seguir siendo un referente informativo en el ámbito de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten, tanto para pacientes como para profesionales de la salud y la restauración, sin ignorar el creciente interés que está despertando este tema en la sociedad en general, a la que también pretendemos llegar con lenguaje asequible para todo el mundo.

Como podrás comprobar a medida que te adentres en estas páginas, mantenemos las secciones habituales en las que recogemos nuestra agenda de actividades, noticias relacionadas con el mundo sin gluten, información de carácter práctico sobre establecimientos sin gluten, recetas, comentarios de nuestros socios a modo de píldoras y también novedades médicas y científicas, con artículos sobre congresos y resúmenes de investigaciones recientes.

Asimismo, incorporamos nuevas secciones, como entrevistas a personajes destacados del mundo social y del mundo médico y científico, o reportajes sobre diferentes temas de actualidad o acontecimientos y eventos de mayor relevancia.

Esperamos que disfrutes con tu nueva revista, que recibirás trimestralmente en tu domicilio para que no tengas que hacer nada más que buscar un buen lugar para leer relajadamente todo lo que queremos compartir contigo.

Juntos, seguimos creciendo. ■



Roberto Espina Cerrillo
 Director
 Asociación de Celíacos
 y Sensibles al Gluten



Carrefour

No Gluten!

Descubre nuestros nuevos helados



Una de las más de 20 referencias de la marca Carrefour No Gluten.
Puedes encontrar el listado completo
en: www.carrefour.es/grupo-carrefour/las-marcas-carrefour.

Y además en nuestras tiendas tenemos más de 150 productos
marca Carrefour, aptos para celíacos, identificados con este picto.





María Valverde

Concienciación y éxito internacional

LA ACTRIZ, UNA DE LAS DE MÁS PROYECCIÓN DE EUROPA SEGÚN EL FESTIVAL BERLINALE, **HA CONTRIBUIDO SIEMPRE QUE HA PODIDO A LA DIVULGACIÓN ACERCA DE LA ENFERMEDAD CELÍACA**

Paris Fashion Week. Marzo de 2016. Desfile de Chanel. Una chica española de 28 años, de look angelical y con labios de color rojo pasión, convocó miradas. Se trataba de la única invitada de nuestro país a un evento superlativamente VIP. La actriz María Valverde había sido incluida en la lista de *celebrities* que elabora el *káiser* de la moda, Karl Lagerfeld, que es el alma creativa de Chanel. Dicen las crónicas que Valverde, que por supuesto llevaba prendas y accesorios de la marca, se movía como pez en el agua. Y es que, a las puertas de la treintena, es toda una veterana frente a los focos del cine, del teatro y de la publicidad. Recordemos que ganó el Goya a Mejor Actriz revelación a la temprana edad de 15 años, por el filme *La flaqueza del bolchevique*, que coprotagonizó junto a Luis Tosar.

Ahora, cumplidos los 29 años, María Valverde vive su mejor momento. Con residencia en Londres, está disfrutando de la buena aceptación de *Ali and Nino*, filme ya estrenado en Estados Unidos de Asif Kapadia, ganador del Oscar por el documental *Amy*. Asimismo, está a punto de estrenar la hispano-mexicana *La Carga* y la superproducción bélica española *Gernika*, de Koldo Serra, en la que compartirá cartel con el británico James D'Arcy.

Por tanto, la presencia en el desfile de Chanel es una de las muchas evidencias de la proyección internacional de esta oriunda del barrio madrileño de Carabanchel. En febrero, en el festival de cine de Berlín, también se respiraron buenos augurios, ya que fue seleccionada como uno de los 10 actores

jóvenes de más talento en Europa (*Shooting Stars Awards*), un reconocimiento que en anteriores ediciones de la Berlinale habían recibido estrellas de Hollywood como Daniel Craig y Rachel Weisz, o una de las actrices más de moda del momento, Alicia Vikander.

Y por qué celebramos desde estas páginas la próspera carrera de Valverde? Pues bien, María padece la enfermedad celíaca desde sus primeros meses de vida, y siempre ha estado más que dispuesta a contribuir a la concienciación acerca de esta patología. Es una cuestión que ha tratado sin complejos y de forma abierta, en entrevistas. En fin, es un problema de salud al que ella ha dado visibilidad con toda la normalidad del mundo. En 2009, contribuyó con su experiencia al libro *Celíacos Famosos*, editado por LoQueNoExiste: "Soy celíaca y considero muy necesario hablar de ello para que así la gente conozca más sobre esta intolerancia, que ha estado oculta durante muchos años", dijo la actriz sobre esta colaboración. Sabemos que, siempre que puede, hace labores de embajadora informal de la causa de las personas con la enfermedad allí donde está.

Percepción social de la enfermedad

Al tratarse de una actriz de cada vez más relieve internacional, es muy enriquecedora su visión sobre la percepción que la sociedad española tiene de la enfermedad. Viaja mucho, así que puede comparar. En una entrevista a *El País* hace unos años, decía que en España aún hay poca oferta

DEBUTÓ EN HOLLYWOOD COMO LA MUJER DE MOISÉS EN LA SUPERPRODUCCIÓN 'EXODUS' Y AHORA ESTÁ ACTUANDO A LAS ÓRDENES DE DIRECTORES DE PRESTIGIO, COMO EL AUTOR DE 'AMY', Y CON ACTORES DE LA ESCENA INTERNACIONAL





COMPARTIÓ SU EXPERIENCIA COMO PERSONA CON LA ENFERMEDAD CELÍACA EN UN LIBRO Y, SIEMPRE QUE PUEDE, HA HABLADO SOBRE CELIAQUÍA A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

de restaurantes sin gluten. Y se quejaba de los altos precios y de la falta de concienciación de la sociedad. “La sociedad apenas conoce nuestra enfermedad”, se lamentaba.

“Cuando nací, fui un bebé precioso, hasta que la primera papilla empezó a no sentarme bien”, ha explicado Valverde, que confiesa lo que todos sabemos: “Lo peor es no poder comer cualquier cosa en cualquier momento”. Como pasó con tantos otros diagnósticos, sus padres sólo lograron saber lo que le ocurría

tras recorrer durante meses todos los hospitales y consultas posibles. “Gastroenteritis”, era el diagnóstico erróneo que oyeron una y otra vez. Hasta que llegó un día en que un buen médico o, al menos, un médico capacitado para detectar una enfermedad como la celíaca, cada vez más prevalente, supo decir a sus padres lo que castigaba al intestino de la pequeña María.

La actriz convive con la enfermedad con naturalidad. Admite que no siempre ha sido fácil, pero que ahora se siente “privilegiada de poder y querer cuidar” su alimentación. En el momento del debut, recomienda “tomárselo con calma” y asesorarse lo máximo posible. “Se trata de una carrera a largo plazo”, remacha.

LA HORA DE HOLLYWOOD

Valverde es una de las actrices más conocidas en nuestro país, sobre todo tras su papel en la exitosa *Tres metros sobre el cielo*, de 2010. Ahora ha llegado la hora de conquistar Hollywood. Fue la mujer de Moisés (Christian Bale) en el blockbuster *Exodus* en 2014, un importante rol que seguro que le está abriendo muchas puertas, y ahora trabaja en ambiciosas coproducciones y filmes de directores de prestigio. Aún veinteañera, ¿podría ser la nueva Penélope Cruz? Desde aquí le deseamos la mejor de las suertes. ■

En SIN GLUTEN nos felicitamos de que una de las actrices de más talento y proyección de Europa sea española y que, con espontaneidad, contribuya con su perfil mediático a la concienciación sobre la enfermedad celíaca. ■

LAS CARTAS SIN GLUTEN YA NO SON ABURRIDAS.

En VIPS y VIPSmart hemos mejorado nuestras cartas sin gluten con platos nuevos como el sándwich VIPS Club.

Además ahora los podrás disfrutar a cualquier hora, incluidos desayunos y meriendas, y con los más pequeños con el nuevo menú infantil.

¡Ven a probarlos y diviértete!



VIPS

VIPS *mart*

Síguenos en:



uips.es



WiFi Gratis



Día Nacional del Celíaco

las I Jornadas de Divulgación de la Enfermedad Celíaca, que tuvieron lugar en Las Rozas, en las semanas previas a la primera carrera popular *Correr Sin-Glu10* del 22 de mayo.

El pasado 27 de mayo se celebró el Día Nacional del Celíaco, una jornada para la concienciación y la divulgación acerca de la enfermedad, que cada vez consigue más impacto mediático. Durante ese día se organizaron actividades de todo tipo: el *Concierto sin gluten* en la Sala Galileo, la carrera de Las Rozas, con zona infantil para los hijos de los participantes; un punto de recogida de alimentos presente en la carrera, para atender aquellas personas con la enfermedad en situación de necesidad; y pruebas genéticas y degustación de productos sin gluten. Además, durante todo el mes de mayo se realizaron conferencias (*Histaminosis y déficit de DAO, Terapias alternativas a la dieta sin gluten y Dermatitis herpetiforme como manifestación de la enfermedad celíaca*) y, durante la semana del 27, varios restaurantes de la Comunidad de Madrid ofrecieron promociones y descuentos. A destacar

la jornada de concienciación que tuvo lugar el viernes 27 de mayo acogió un gran número de actividades y actos para recordar que la enfermedad celíaca está cada vez más presente en nuestra sociedad, y para divulgar el derecho que tienen los pacientes a acceder a su tratamiento, es decir, a la dieta sin gluten. Con ocasión de este día, la Asociación hizo público un manifiesto en que se reivindicaba que los alimentos sin gluten fuesen asequibles para todos los pacientes. Responsables y miembros de la Asociación acudieron a la sede del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, para exponer las asignaturas aún pendientes.

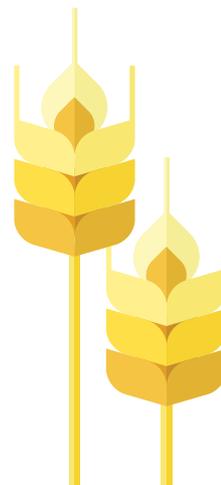
“El problema principal es que para muchos, esta medicina [la dieta sin gluten] es completamente inaccesible. ¿Por qué? Porque estamos obligados a pagar tres o cuatro veces más por nuestros alimentos especialmente preparados, y porque estamos obligados a buscar exhaustivamente

SE PUBLICÓ UN MANIFIESTO EN QUE SE RECORDABAN LAS REIVINDICACIONES DEL COLECTIVO DE PACIENTES

productos especiales por los rincones de los supermercados. ¡No es justo!”.

En el manifiesto, la Asociación se felicitaba porque se había abierto un debate entre médicos y en la sociedad en general, y resaltaba las conquistas logradas o las mejores condiciones de los pacientes: “El

marco legislativo ha ido evolucionando; las empresas de catering y hostelerías son formadas por nuestras asociaciones; y los avances tecnológicos ayudan a nuestro colectivo cada vez más”. Al mismo tiempo, hacía saber las reivindicaciones insatisfechas, con la enumeración de ocho puntos que considera “urgentes e importantes”: medi-



EL 27 DE MAYO SE REALIZARON ACTIVIDADES SOLIDARIAS Y DE CONCIENCIACIÓN ACERCA DE LA PATOLOGÍA

I JORNADAS DE DIVULGACIÓN DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Con motivo de la primera Carrera Popular *Correr SinGlu10*, celebrada el 22 de mayo en Las Rozas, la Asociación y el ayuntamiento de esta localidad madrileña programaron una serie de actividades divulgativas sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten para acercar esta enfermedad a la población, que en 2016 ha sido reconocida como Ciudad Europea del Deporte.

Se impartieron dos conferencias, una sobre “patologías por sensibilidad al gluten” y otra sobre “mitos y realidades de la dieta sin gluten”, dirigida a todos los públicos, y se celebraron en paralelo dos actividades para niños, un taller de decoración de galletas sin gluten y un cuentacuentos con el cómic Don Gluten El Travieso.

El domingo 22 tuvo lugar la carrera popular, en la que participaron un total de 1.000 adultos y más de 400 niños, en un ambiente festivo y solidario con el que se pretende abrir una nueva vía de participación y financiación de la Asociación con fines solidarios. <http://www.corrersinglu10.com/gracias-a-todos/>. ■

NATURALMENTE BUENO



SIN GLUTEN
SIN HUEVO
SIN LECHE

Desayunos más sanos y energéticos para empezar bien el día

Especial para rebozar, como relleno y espesante instantáneo



Rebozados y Rellenos

Platos más crujientes, menos aceitosos y fáciles de preparar



Cereales sin Azúcar

Síguenos en www.facebook.com/esgirsingluten

www.esgir.net



das para compensar el sobrecoste de los productos sin gluten; obligación de que haya la opción de menús sin gluten en todos los centros educativos; obligación a ofrecer menús con opciones sin gluten en todos los comedores colectivos con más de 100 menús al día; una mayor inspección del cumplimiento de la normativa aplicable en el ámbito del consumo y la formación obligatoria en la dieta sin gluten para los manipuladores de alimentos y escuelas de hostelería; formación del personal sanitario para una mejor tarea diagnóstica de la enfermedad; creación de un censo sanitario de pacientes celíacos y sensibles al gluten; reconocimiento de un grado de discapacidad a los pacientes con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, como ocurre con otros enfermos crónicos; y fomento de la investigación para mejorar el diagnóstico y tratamiento de la patología.

Carrera de Las Rozas

Entre las actividades más importantes de la jornada, destacó la carrera de Las Ro-

zas, una competición solidaria que contó con un banco de alimentos gestionado por el grupo de voluntarios Ayudar a quien Ayuda (Aaqua).

En el marco de esta carrera, el Laboratorio Genyca realizó estudios genéticos de predisposición a la enfermedad celíaca a partir de una muestra de saliva. Asimismo, se pudo hacer degustación de productos sin gluten, disponibles en los stands de las empresas patrocinadoras: Proceli, Crown Sport Nutrition, Mana, Mercontrol y Nesquik.

En esa jornada también se celebró el *Concierto sin gluten*, en la Sala Galileo, que contó con Vicky Catelo, Carlos Suárez, Lui, Fran Fernández, Laura Ordóñez, Miguel Sueiras, La Chica Metáfora, y muchos más. Este concierto solidario fue organizado por la Fundación Aaqua, en colaboración con la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, entre otros. El 25% de los beneficios se destinarán a alimentar a familias con escasos recursos y miembros celíacos gestionados por Aaqua.

RESTAURANTES Y OBRADORES COMPROMETIDOS

Durante el mes de mayo, sumándose a la celebración del Día Nacional del Celíaco, muchos de los establecimientos colaboradores de la Asociación ofrecieron diferentes descuentos a sus clientes celíacos y a sus acompañantes.

Desde estas páginas queremos agradecer este gesto y su implicación en la mejora de la calidad de vida de nuestros celíacos a los restaurantes As de Bastos, Barandales, Cómete Mexico, Da Nicola, El Arrozal, El Intrínquilis, Emma y Julia, Ikea, La Castafiore, Sandó, Telepizza y Tommy Mels, y a los obradores Artediet, Celicioso, Kedulce Bakery, La Celiacoteca, Les Patisseries de Sandrine, Mamá Kokore, Maná y Singlutentaciones.

Les animamos a continuar con esta gran labor y esperamos que se extienda su ejemplo.

LA CIBELES, TAMBIÉN DE GALA

Y cómo olvidar que uno de los emblemas de la ciudad de Madrid, la fuente de la diosa Cibeles, se iluminó de rojo en honor de las personas con enfermedad celíaca durante la tarde-noche del 27 de mayo. ■



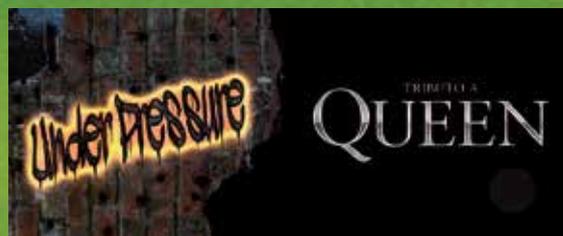


*Máximo 5 personas, precio especial válido para el 25 de junio de 2016. Para beneficiarse de esta oferta será imprescindible presentar el cupón o el carnet de socio en las taquillas del Parque.

DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

25 DE JUNIO 2016

DISFRUTA DE UN MENÚ SIN GLUTEN
 EN EL MERENDERO, DE 13.30H A 16.30H



© [2016] Spin Master

ENSALADA

CHURRASCO CON
 PATATAS FRITAS O
 PIZZA JAMÓN,
 MARGHERITA, CARNE

TIRAMISÚ

AGUA

MENÚ

11,95

POR PERSONA
 (IVA INCLUIDO)



Parque de Atracciones de Madrid

Y como broche final a las celebraciones del Día Nacional del Celíaco, un año más el Parque de Atracciones de Madrid hace una promoción especial a nuestros socios, que podrán acceder al Parque el sábado 25 de junio, acompañados por un máximo de 4 personas, por 15 € cada uno. Además, ese día habrá un menú sin gluten en la Venta del Pinar a 11,95 €.

Para beneficiarte de esta oferta, sólo tienes que recortar el cupón descuento que encontrarás en la esquina superior derecha de esta página y mostrarlo en la taquilla, o bien mostrar en taquilla tu carnet de socio en la App sinGlu10 de tu móvil. ■



Histaminosis por déficit de DAO

PRESENTA **SÍNTOMAS QUE SE SOLAPAN**
CON LOS DE LA ENFERMEDAD CELÍACA



Ismael San Mauro
Director CINUSA

En las últimas semanas, la Asociación ha organizado una serie de conferencias para conocer más de cerca el concepto de la *histaminosis*, un síndrome cada vez más reconocido. Los síntomas se solapan con algunas de las manifestaciones extradigestivas de la enfermedad celíaca (de ahí su importancia para los pacientes celíacos), lo que puede dar a errores de diagnóstico, y también encajan en el cuadro clínico de la fibromialgia o la fatiga crónica. En este artículo, Ismael San Mauro, director de los Centros de Investigación en Nutrición y Salud (CINUSA), nos ofrece las claves para entender mejor este problema.

¿Qué es la DiAminOxidada (DAO)?

Para entender qué es el déficit de DAO, tenemos que conocer primero qué es la histamina. La histamina es una amina biógena imprescindible para la vida. Sin embargo, cuando se sobrepasa las cantidades normales, ocasiona síntomas, bien localizados o bien generalizados, que son perjudiciales para la salud. En los humanos se fabrica a partir del aminoácido histidina, se almacena en los mastocitos y basófilos, y se excreta por vía intestinal. Al pasar por la mucosa intestinal, es degradada por la enzima DiAminoOxidada (DAO). Es decir, la DAO es la enzima que metaboliza la histamina. Pero esta enzima sólo se encuentra en algunos tejidos. En concreto, en la mucosa intestinal, en los riñones, en la placenta, en el timo y en las vesículas seminales.

¿Qué es el déficit de DAO?

Existe déficit cuando se crea una deficiencia considerable de la actividad de la enzima DAO. Para saber si hay déficit hay que realizar la prueba analítica que mide la actividad de la enzima. Es decir, mide cuántas unidades degradantes de histamina (UDH) es capaz de degradar. La actividad de la enzima DAO se clasifica así:

- **>80 UDH:** actividad normal, no hay déficit de la enzima DAO.

- **40-80 UDH:** actividad disminuida.
- **<40 UDH:** actividad muy disminuida.

La baja actividad de la enzima provoca que una concentración considerada normal de la histamina que proviene de los alimentos, no pueda metabolizarse. Como consecuencia, se produce una penetración transepitelial de la histamina exógena, lo que da lugar a numerosos y variados síntomas.

En paralelo, existen otras patologías relacionadas con la histamina, como por ejemplo:

- Mastocitosis.
- Síndrome de activación mastocitaria.
- Alergia (mediada por IgE) a la histamina.
- Alteración del metabolismo (catabolismo) de la DAO, producida generalmente por fármacos o alcohol.

Además, todo ello puede ir acompañado de sobrecrecimiento bacteriano y alteraciones en la microbiota intestinal.

El déficit de esta enzima tiene un componente genético y varias posibles combinaciones de mutaciones, lo que supone que se dé un gran abanico de síntomas y de respuestas diferentes entre los pacientes en tratamiento o sin él.

LA BAJA ACTIVIDAD DE LA ENZIMA DAO, PROVOCA QUE UNA CONCENTRACIÓN CONSIDERADA NORMAL DE LA HISTAMINA QUE PROVIENE DE LOS ALIMENTOS NO PUEDA METABOLIZARSE, LO QUE PROVOCA PROBLEMAS

¿Cuáles son los síntomas?

Entre los síntomas más comunes destacan aquellos relacionados con el sistema digestivo, como diarreas, que alternan con estreñimiento, gases, hinchazón, dolores, acidez o reflujo. Además, destacan las migrañas, fatiga crónica, cansancio, dolores musculares y osteoarticulares, hipotensión, alteración del sueño y otros síntomas dermatológicos, como urticaria, piel seca, atopia o psoriasis.

Cabe destacar que los síntomas citados anteriormente son los más comunes, pero pueden variar mucho de un paciente a otro, siendo necesaria la dieta personalizada a cada situación.

Alimentación y déficit de DAO

Los alimentos pueden contener histamina, pero también producir la liberación endógena de ésta.

El déficit de DAO es una enfermedad reciente. Por tanto, las tablas que clasifican los alimentos por su contenido en histamina varían mucho en función de la fuente donde se consulte. Esto es un reto para los profesionales que tratamos esta patología, que obliga a hacer una dieta de transición y personalizada.

Entre los alimentos con mayor cantidad de histamina, destacarían la berenjena, las espinacas y el pescado azul. Otros alimentos pueden liberarla de forma endógena, como la clara de huevo, el cacao o los cítricos. Y también algunos aditivos, como el glutamato y el colorante amarillo. Además, el alcohol inhibe la actividad de la enzima, bloqueándola.

Sumado a esto, deben evitarse los alimentos fermentados y las conservas, y cuidar la conservación del alimento, especialmente de los pescados. Esto se debe a que, además de la histamina, se desarrollan otras aminas biógenas, como tiraminas, putrescina, cadaverina, triptamina, espermina o espermidina. Éstas, como su nombre indica, expresan putrefacción y son responsables, por ejemplo, del olor desagradable que se produce cuando



dejamos un alimento durante mucho tiempo en condiciones inadecuadas.

Por tanto, estas aminas, además de la histamina, van a ir aumentando en el alimento conforme se vaya poniendo en mal estado para su consumo. Y a su vez, estas aminas van a usar para su eliminación la enzima DAO, que en el caso de ser deficitaria va a suponer un agravamiento de los síntomas.

¿Cuál es el tratamiento del déficit de DAO?

Nuestra recomendación es comenzar por una dieta estricta, a la que se van sumando de forma paulatina alimentos que contienen o producen la liberación de histamina, hasta establecer el grado de tolerancia a los diferentes alimentos de cada paciente. Finalmente, se mantiene la dieta establecida y se suplementa con DAO exógena de forma puntual en previsión de posibles excesos en la histamina ingerida. También es necesario considerar si el paciente consume fármacos que pueden interferir con la función DAO, como el ácido acetil salicílico o el diazepam.

Puede consultarse un listado de alimentos ricos en histamina en la página web de la Sociedad Internacional del Déficit de DAO: www.deficitdao.org. ■

ENTRE LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES, DESTACAN AQUELLOS RELACIONADOS CON EL SISTEMA DIGESTIVO, COMO DIARREAS, QUE ALTERNAN CON ESTREÑIMIENTO, GASES, HINCHAZÓN, DOLORES, ACIDEZ O REFLUJO

Dieta sin gluten **Los mitos**

El conocimiento sobre la enfermedad celíaca (EC) y la dieta sin gluten, es víctima de los mitos y las medias verdades. Como pasa con cualquier otra patología. Y como también ocurre con las dietas, afirmación que hacemos salvando las distancias, porque la dieta sin gluten es un tratamiento estricto que debemos seguir, no una pauta de alimentación para estar en forma o sentirnos mejor (objetivos, por otro lado, muy loables).

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SE INTERESAN POR LA DIETA SIN GLUTEN PERO, EN ALGUNAS OCASIONES, LA INFORMACIÓN QUE SE OFRECE ES FALSA O ERRÓNEA



Durante años, muchas de las informaciones erróneas tenían que ver con ingredientes específicos o con grupos de alimentos. ¿Es verdad que el vinagre contiene gluten? ¿Es seguro el aliño de una ensalada? Algunas dudas iban más allá de los productos comestibles: ¿Hay gluten en los sellos? Pues bien, todas estas preguntas son alimentadas por mentiras más o menos extendidas. Así, conviene dejar claro que el gluten está ausente en los sellos, en el vinagre (con la excepción del vinagre elaborado con malta de cebada) y en los aliños (a no ser que cuente con salsa de soja a base de trigo).

El esfuerzo divulgativo de médicos y asociaciones ha contribuido a una mejor educación sobre la patología. Pero la popularización de la dieta sin gluten en la población no celíaca y, de forma paradójica, la mayor concienciación acerca de la patología, siguen dando oxígeno a falsedades o a afirmaciones muy cuestionables. Los medios de comunicación generalistas han mostrado un

interés sin precedentes por la dieta *gluten-free* y, si bien mucha de la información es certera, en otras ocasiones se han ofrecido afirmaciones sesgadas o falsas. En estas páginas, echamos un vistazo a los nuevos mitos sobre la dieta sin gluten.

MITO 1

La dieta sin gluten sirve para perder peso

Una dieta sin gluten no es una dieta para perder peso. Una dieta de estas características está pensada para evitar los daños que causa el gluten a las personas con enfermedad celíaca (EC). Lo que sí es cierto es que una EC sin diagnosticar puede provocar notables pérdidas de peso y que la dieta sin gluten, al permitir al organismo que vuelva a absorber los nutrientes de la comida, puede causar un incremento de peso. Conviene denunciar la trivialización de la dieta *gluten-free* a que están con-

tribuyendo los famosos, pero también amigos y vecinos, gente que está convencida de que suprimir el gluten de la alimentación es lo último en dietética para perder unos kilos. Es posible que ayude a la confusión hablar de *dieta* cuando nos referimos al tratamiento que siguen las personas con EC. Podemos decir que atribuir poderes adelgazantes a la dieta sin gluten es uno de los mitos que más molestan a los pacientes. La mera ausencia de gluten en una dieta no garantiza pérdida de kilos.

LAS MEDIAS VERDADES O LAS MENTIRAS DADAS POR BUENAS, PUEDEN INFLUIR EN LA FORMA EN QUE LA SOCIEDAD PERCIBE LA IMPORTANCIA PARA EL PACIENTE DE MANTENER UNA DIETA SIN GLUTEN

MITO 2

El test no es necesario

Aquellas personas que piensan que el gluten es malo para todo el mundo, tienden a pasarse a una dieta sin gluten sin antes haberse hecho las pruebas diagnósticas de la EC. Los expertos aconsejan que, si ése es el caso, nos hagamos antes las pruebas.

De hecho, debería ser una prioridad para cualquiera que presente los síntomas o que tenga un miembro de la familia con la enfermedad. Tengamos presente que, una vez sigamos una dieta sin gluten, es muy difícil saber si tenemos la patología porque las pruebas sólo serán positivas si estamos comiendo platos con gluten. Un 85% de las personas con EC ignoran que la padecen. Algunos porque no exhiben síntomas. Otros, porque el diagnóstico apunta a la enfermedad equivocada.





LOS MÉDICOS DICEN QUE LAS PERSONAS SIN LA ENFERMEDAD NO OBTIENEN BENEFICIOS SIGNIFICATIVOS AL PRESCINDIR DEL GLUTEN

MITO 3
El gluten es malo para todo el mundo

La idea de que el gluten es malo para todo el mundo es un mito muy extendido. Han contribuido a esa falacia libros como *Wheat Belly* que, con su proclamación de que el trigo es un “veneno cotidiano”, se convirtió en bestseller número 1 del *New York Times*. Los expertos que investigan la EC y la sensibilidad al gluten están en desacuerdo. Un libro especialmente divulgativo y útil para evitar la demonización absoluta del gluten es *Gluten Freedom*, escrito por Alessio Fasano, director del Center for Celiac Research and Treatment en el Massachusetts General Hospital de Boston.

El gluten –aprendemos en ese libro– es la única proteína que no puede ser completamente descompuesta en nuestro sistema digestivo. Y esa pro-

teína no del todo digerida en nuestro intestino delgado, desencadena una respuesta inmune similar a la que desatan las bacterias. Pero ese fenómeno no es una prueba de que el gluten sea tóxico para todo el mundo.

Cada día, nuestro organismo vence batallas contra las bacterias como, en el caso de las personas sin EC, lo hace contra el gluten. Sólo las personas con una predisposición genética pierden esas peleas y, por tanto, tienen que prescindir del gluten en su dieta. Pero el resto de personas no tienen por qué privarse de esa proteína, porque son capaces de eliminar esos fragmentos no digeridos de proteína del gluten. El consenso de la comunidad médica es que quienes no tienen EC no obtienen beneficios significativos de una dieta sin gluten.



MITO 4
El mito de que los mitos no deben preocuparnos

Los mitos y las medias verdades pueden complicarnos nuestro estilo de vida sin gluten. Pueden influir en la forma en que los otros perciben la importancia de mantener una dieta sin gluten o llevarnos a tomar malas decisiones al comprar comestibles o al cocinar. Por eso es tan importante desacreditar todo aquello que no sea cierto y reivindicar que la enfermedad celíaca es una patología muy seria, que exige una estricta dieta sin gluten. Se trata de una dieta que para el paciente es un tratamiento, y no un capricho.

MITO 5

El trigo de ahora tiene más gluten

A más de uno le habrá llegado el siguiente argumento: la razón de que la enfermedad celíaca afecte a más personas es que en la actualidad hay más gluten en el trigo. Donald Kasarda, un prestigioso químico de los cereales que trabajó para el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, decidió comparar el trigo de hoy con el de principios del siglo XX. Conclusión: el contenido medio de gluten oscila, ahora y hace más de 100 años, entre el 10% y el 15%. Este investigador también ha refutado que el trigo esté más presente en la alimentación actual. En el *International Celiac Disease Symposium* de 2013, ofreció datos contundentes: en 1900, el consumo por persona y año de trigo llegó a un valor máximo de 220 libras (casi 100 kilos) y fue de 134 libras (unos 60 kilos) en 2008.

Para tener una información más exhaustiva conviene saber que la industria alimentaria ha contribuido al enriquecimiento en gluten de productos manufacturados que, por su origen, no deberían contenerlo. **Y damos un apunte histórico: las diferentes variedades de trigo se han ido cruzando entre sí para mejorar el rendimiento de los cultivos y las propiedades panificables de las harinas, lo que ha llevado a un enriquecimiento en gluten.** ■

LA INDUSTRIA ALIMENTARIA HA CONTRIBUIDO AL ENRIQUECIMIENTO EN GLUTEN DE SUS PRODUCTOS



DISFRUTA DEL SABOR
FRIDAYS™
SIN GLUTEN



ENTREVISTA A **AINARA CASTELLANOS** Y **JOSÉ RAMÓN BILBAO**,
BIÓLOGOS DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO

El ADN 'basura', clave en la lucha contra la enfermedad celíaca

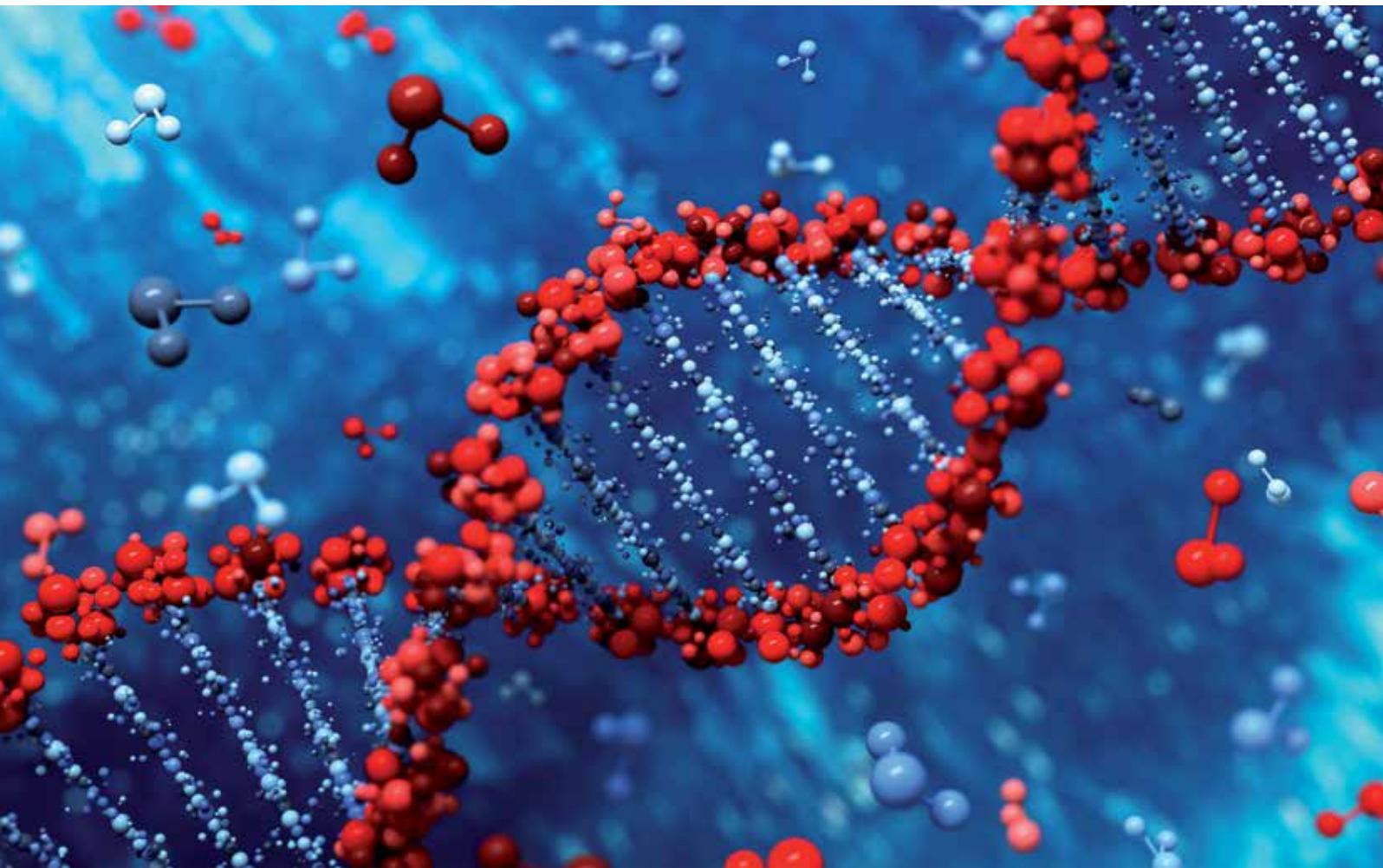
DESCUBRIMIENTO DE UN GEN DE GRAN INTERÉS POR
UN **GRUPO DE INVESTIGACIÓN ESPAÑOL**

Una bióloga española descubre en su postdoctorado en la Universidad de Columbia, con la colaboración de la Universidad del País Vasco, un gen que podría ayudar a un diagnóstico más temprano y preciso de la enfermedad celíaca. El gen, que años atrás hubiera sido considerado como *basura*, contribuye a frenar la respuesta inflamatoria desproporcionada propia de la patología celíaca. La revista *Science* se ha hecho eco del hallazgo.

Por **Manel Torrejón**



Ya sabíamos que un conocimiento más exhaustivo del genoma humano es clave en la lucha contra la enfermedad celíaca (EC), más allá del actual tratamiento, que como todos sabemos consiste en estar vigilante y en erradicar el gluten de la dieta. Lo que no teníamos tan claro es que muchas respuestas las íbamos a encontrar en el 95% del material genético que se había calificado tradicionalmente -hasta hace unos años- como *basura*, porque se trata de genes que no codifican proteínas y que, por tanto (y a priori), no tienen una misión concreta. El equipo de investigadores encabezado por Aina Castellanos, bióloga de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), ha descubierto en una región *basura* del ADN un gen que influye en el desarrollo de la enfermedad celíaca, un hallazgo que podría contribuir a realizar diagnósticos más precoces y precisos.



Hoy sabemos que los genes HLA-DQ2 y DQ8, factores de riesgo de mucho peso, están presentes en el 30%-40% de la población, si bien sólo un 1% acaba desarrollando la patología. Pues bien, el gen objeto de estudio de este grupo de trabajo español podría ser determinante y arrojar luz sobre por qué se acaba desencadenando la enfermedad. Tan importante es este descubrimiento, que en abril mereció un artículo en *Science*, la revista científica de más prestigio (el artículo, *A long noncoding RNA associated with susceptibility to celiac disease*, se publicó en la edición del pasado 1 de abril).

Una de las grandes conclusiones a la que se está llegando en el estudio del genoma es que el *junk DNA*, el denominado ADN basura, puede tener funciones y guarda una relación con enfermedades, explica

la doctora Castellanos, cuyo grupo ha contado con la colaboración del equipo del doctor José Ramón Bilbao en la UPV/EHU, que tiene una amplia experiencia en la investigación de la dimensión genética de la enfermedad celíaca. Castellanos realizó este descubrimiento durante su estancia postdoctoral en la Universidad de Columbia, en Estados Unidos (EEUU), entre 2011 y 2015. En enero de 2016 se incorporó a la Universidad del País Vasco, al equipo del doctor Bilbao, para seguir indagando en los vínculos entre genes y patología celíaca.

Territorio vasto e inexplorado, el ADN *basura* atrae cada vez más interés, porque investigaciones como la de este grupo vasco están desvelando su papel en el control del funcionamiento general del genoma. Y es que resulta que el 95% del genoma que hasta hace poco se había

YA CONOCEMOS
40 VARIANTES
GENÉTICAS DE
RIESGO PARA
DESARROLLAR
LA ENFERMEDAD
CELÍACA

considerado inútil o sobrante, regula procesos importantes en nuestro organismo, como la respuesta inmunitaria. Y, como todos sabemos, la enfermedad celíaca es una patología autoinmune.

En el año 2000 se divulgó la secuencia del genoma humano. ¿Qué hemos aprendido desde entonces acerca de la relación entre genes y enfermedad celíaca?

José Ramón Bilbao (JRB): Entonces sólo se conocía la existencia de un gen, el HLA-DQ2, con una estrecha relación con la enfermedad celíaca. En la actualidad, hemos identificado hasta 40 genes o regiones del genoma que influyen. Es decir, hay 40 localizaciones en el genoma en las que encontramos variantes que son potenciales factores de riesgo.

Estas variantes genéticas de riesgo, ¿las podemos considerar anomalías?

Ainara Castellanos (AC): No, estas variantes de riesgo entran dentro de la normalidad. El grueso de la población cuenta con alguna de ellas. Lo que es menos habitual es alguien que tenga todas o casi todas estas variantes. En todo caso, la más importante es el gen HLA-DQ2.

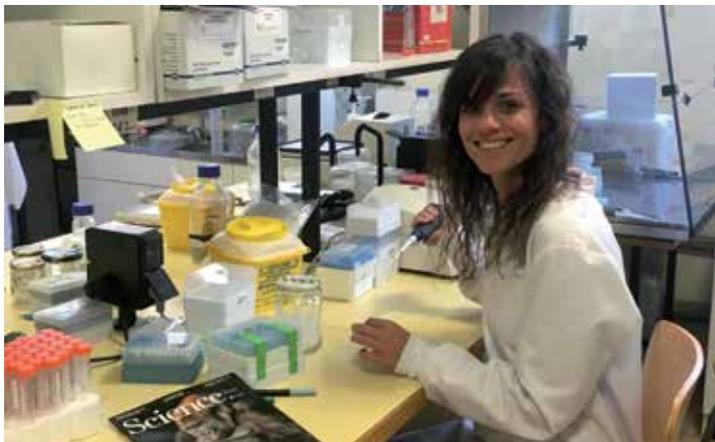
¿Conocemos ya todas las variantes de riesgo de la enfermedad celíaca?

JRB: Conocemos alrededor del 60%. Pero aún nos falta mucho por saber sobre las variantes ya conocidas, porque ignoramos por qué predisponen a la enfermedad. Una vez sepamos por qué predisponen, será mucho más fácil poner remedio a la patología.

El gen que han descubierto formaba parte de una región que era un factor de riesgo para la enfermedad celíaca...

AC: Sabíamos que esa zona era un factor de riesgo y que estaba cerca de un gen involucrado en la respuesta inmune. El gen que detecté en esa región y al que presté atención, *Lnc13*, produce ácido ribonucleico (ARN) pero no produce proteína. Es decir, se podría decir que es un gen *basura*. Lo que advertimos es que el tipo de ARN que fabrica este gen se encargaba de regular la respuesta inflamatoria observada en los pacientes celíacos. Pertenecía a la familia de los ARN largos no codificantes (*long non-coding RNA* o *lncRNA*, en sus siglas en inglés) y mantiene a raya a los genes proinflamatorios. En las personas celíacas, este ARN no codificante apenas se produce, con lo que no se regulan de forma adecuada los ni-

**EL GEN
DESCUBIERTO
POR AINARA
CASTELLANOS
SE ENCARGA
DE REGULAR
LA RESPUESTA
INFLAMATORIA
OBSERVADA EN
LOS PACIENTES
CELÍACOS**



veles de estos genes inflamatorios, que incrementan su expresión. Además de producir menos cantidad, en los celíacos es más frecuente una variante de Lnc13 que altera su funcionamiento, de modo que contribuye aún más a crear el ambiente inflamatorio que propicia el desarrollo de la enfermedad.

¿Qué puertas abre este hallazgo?

JRB: Se abren interrogantes: ¿seríamos capaces de modular sin peligro ese gen para que produzcan ese ARN necesario para controlar la inflamación?, ¿qué otros genes pueden jugar un rol similar? Sabemos que estamos muy lejos de lograr una curación a través de este camino, pero sí que es verdad que este gen podría ayudarnos a realizar detecciones precoces. Ahora estamos evaluando si podría ser una herramienta de diagnóstico. Ahora mismo estamos interesados en conocer si los niveles bajos de este ARN son una característi-

ca temprana de la enfermedad celíaca, y de otras patologías inmunes, lo que podría servir como herramienta diagnóstica antes de su aparición.

AC: Podríamos agilizar los diagnósticos y hacerlo a partir de un análisis de sangre. Así descartaríamos con facilidad a aquellas personas con marcadores familiares de la enfermedad que no la tienen, y aquellos a quienes la biopsia les sale bien, pero que en muchos casos acaban desarrollando la enfermedad. Ahora se diagnostica cuando la persona presenta síntomas: se hace una prueba de detección de anticuerpos específicos en sangre y, si los resultados son positivos, se hace una biopsia intestinal para comprobar si se tiene el intestino dañado. Si este gen nos permitiera diagnosticar la enfermedad antes de que se manifestase, supondría un gran avance, porque se evitarían daños en el intestino. ■

EL 95% DEL GENOMA QUE HASTA HACE POCO SE HABÍA CONSIDERADO INÚTIL O SOBRANTE, REGULA PROCESOS IMPORTANTES EN NUESTRO ORGANISMO, COMO LA RESPUESTA INMUNITARIA

Biomedal
DIAGNOSTICS

ÚLTIMA
TECNOLOGÍA
PARA EL
ANÁLISIS DE
GLUTEN

GlutenTox® Pro ofrece una solución rápida, precisa y económica para analizar alimentos y superficies que puedan contener trazas de gluten. Todo lo necesario para la prueba está incluido en el kit. **GlutenTox® Pro** está certificado por la AOAC y es la herramienta ideal para el control de alérgenos y APPCC para la industria alimentaria y el sector de la hostelería.





Campamentos



NIÑOS CON MÁS **AUTOCONFIANZA** Y CON MEJORES **HABILIDADES SOCIALES**

Los campamentos para niños con la enfermedad celíaca (EC) son beneficiosos para pequeños y adolescentes. La intuición y la experiencia nos llevan a esa conclusión: ¿cómo no va a ser bueno para los menores pasar unos días en mitad de la naturaleza, sin preocuparse de la seguridad de la alimentación y sin sentir, ni por un solo segundo, su enfermedad como un estigma?

Gracias a estos encuentros, niños y jóvenes consiguen reducir el estrés que les puede provocar la patología y, sobre todo, toman conciencia de que hay muchos otros chicos y chicas con EC. Son días en los que se desdramatiza la enfermedad, se aprende nuevas cosas sobre ella, se mejoran las habilidades sociales y se ganan amigos para siempre.

Los impulsores de los campamentos y los padres de los niños, saben que estas experiencias son una excelente oportunidad para ganar seguridad y confianza. Una convicción que recibió el espaldarazo en 2010 de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de California: *Impact of Gluten-free Camp on Quality of Life of Children and Adolescents with Celiac Disease* (Impacto de un campamento *gluten-free* en la calidad de vida de niños y adolescentes con enfermedad celíaca).



Este trabajo determinó que los campamentos son positivos para la autopercepción de los niños con enfermedad celíaca. Como sabemos, la EC puede ser percibida como un estigma por el pequeño. Además, los menores con la patología pueden tener más dificultades para relacionarse y, a menudo, se sienten mal consigo mismos. Los investigadores demostraron la mejora de la visión que tienen de sí mismos los niños que habían estrenado la dieta sin gluten en los anteriores cuatro años.

Los autores del estudio siguieron a 104 jóvenes en un campamento sin gluten. El 70% de ellos llevaba haciendo dieta sin gluten durante menos de cuatro años. Los menores, de entre siete y 17 años, respondieron a sendos cuestionarios de 14 preguntas sobre cómo se sentían sobre sí mismos antes y a la conclusión del campamento. “Todos ellos se beneficiaron del campamento, y dejaron de sentirse diferentes de otros niños o

frustrados por seguir una dieta restrictiva”, escribieron los investigadores. Se apreciaron mejoras en cada una de las tres categorías de preguntas: bienestar general, autopercepción y estado emocional. Se puso de manifiesto que los que más mejoraron fueron los más novatos, aquéllos con menos de cuatro años con dieta libre de gluten. Los menores con más experiencia con este tipo de alimentación, también evidenciaban una buena evolución, pero el cambio era menos destacable, ya que la información que aportaban en la primera encuesta era más positiva.

UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA CONCLUYE QUE **LOS CAMPAMENTOS PARA NIÑOS CON ENFERMEDAD CELÍACA MEJORAN LA PERCEPCIÓN QUE LOS PEQUEÑOS TIENEN DE SÍ MISMOS**

Se trata de unas conclusiones que invitan al optimismo, y que deben animar a más niños y jóvenes con enfermedad celíaca a asistir a campamentos para mejorar su calidad de vida en el hogar, en la escuela y en encuentros sociales de todo tipo. ■

Más información:
<http://pediatrics.aappublications.org/content/125/3/e525>



VACACIONES DE VERANO SIN GLUTEN

A continuación mostramos los campamentos de verano a los que pueden acudir tus hijos celíacos sin preocuparse por la alimentación sin gluten. Todos ellos tienen firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación. Puedes consultar con más detalle las actividades de cada uno en www.celiacosmadrid.org/campamentos.php.

CAMPAMENTOS ALBITANA

La Granja Escuela Albitana organiza 2 tipos de campamentos durante el mes de julio en sus instalaciones de Brunete (Madrid).

English Summer Camp Day (español - inglés)

Edades: 4-14 años.

Duración: semanal (4-8 julio / 11-15 julio / 18-22 julio / 25-29 julio), de lunes a viernes en jornadas de 9:00 a 17:00 horas.

Campamento de verano (español)

Edades: 4-14 años.

Duración: quincenal (2-16 julio / 17-31 julio) o semanal (2-9 julio / 9-16 julio / 17-24 julio / 24-31 julio).

Información e inscripciones: 918 158 793 (Miguel o Gloria) / www.albitana.com

CAMPAMENTO ALBURA

Albura organiza campamentos de verano en la Escuela Hogar de Belmonte de Miranda (Asturias).

Edades: 8-17 años.

Duración: quincenal (1-15 julio / 16-30 julio).

Información e inscripciones: 917 141 700 (tardes) www.albura.es

CAMPAMENTOS ARODYALTUR

Arodyaltur, con más de 30 años de experiencia, organiza campamentos de verano con actividades como piragüismo, senderismo, unihoc, fútbol, tiro con arco, gymkhanas, teatro, educación ambiental, baloncesto, aventura en los árboles, esgrima, manualidades, y mucho más. Ofrece un descuento de 28 € a nuestros socios.

Lugar: Parque Nacional de la Sierra de Gredos.

Edades: 5-17 años.

Duración: quincenal (2-14 julio / 16-28 julio).

Información e inscripciones: 607 971 817 www.arodyaltur.net

CAMPAMENTOS CEI EL JARAMA

El Centro Educativo Internacional El Jarama organiza numerosos campamentos de verano en inglés y español en España. También existe la posibilidad de cursos de idiomas en el extranjero, consultando la opción de menús especiales.

Información e inscripciones: 918 417 649 / 918 417 709 (Mariola o Luis) / www.ceijarama.com

CAMPAMENTOS EDUMA

La Agrupación Deportiva Eduma organiza actividades recreativas, culturales, turísticas y deportivas en Riaza (Segovia) y Salamanca, en castellano, inglés o francés, con descuentos especiales para nuestros socios.

CAMPAMENTOS

Residencia La Casona del Prado (Riaza, Segovia)

Edades: 6-15 años.

Duración: quincenal (1-14 julio / 17-30 julio / 1-14 agosto / 17-30 agosto) o semanal (17-23 julio / 1-7 agosto / 17-23 agosto). Inglés opcional

Tiendas La Casona del Prado (Riaza, Segovia)

Edades: 8-15 años.

Duración: quincenal (1-14 julio).

Residencial Salamanca

Edades: 6-16 años.

Duración: quincenal (1-14 julio / 17-30 julio) o semanal (1-7 julio / 17-23 julio). Opcional, 3 horas diarias de francés intensivo a partir de 10 años en la segunda quincena de julio.

Residencial Salamanca Intensivo Inglés

Edades: 9-17 años.

Duración: mensual (1-26 julio) o quincenal (1-14 julio).

CURSO SEMI-INTENSIVO MONITOR DE TIEMPO LIBRE

Residencia La Casona del Prado (Riaza, Segovia)

Edades: a partir de 17 años.

Duración: quincenal (17-29 julio / 17-29 agosto).

Info. e inscripciones: 914 012 502 / 914 023 053 www.eduma.com

CAMPAMENTOS NATUAVENTURA

Natuaventura organiza diversas actividades de montaña, playa y surf para niños, en español y en inglés, en diversos lugares de España. Edades: 6-17 años.

Información e inscripciones: 609 766 574 / 656 986 009

CURSOS DE IDIOMAS EN EL EXTRANJERO KELLS COLLEGE

Estos cursos están organizados por Kells College. Las estancias pueden ser de diversa duración en distintos países y el alojamiento en familia o residencia, donde se va a mantener un control sobre su alimentación.

Información e inscripciones: 918 503 978 / 677 581 313 (Roberto Ferrero)





Lista de helados sin gluten 2016

ALIADA (El Corte Inglés, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR:
CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado 3 gustos (vainilla, chocolate y nata), bloque 1 l
 - Helado de chocolate, tarrina 1 l
 - Helado de fresa, tarrina 1 l
 - Helado de nata y fresa en bloque, 1 l
 - Helado de straciatella, tarrina 1 l
 - Helado de turrón, bloque 1 l
 - Helado sorbete de limón, tarrina 1 l
- FABRICADO POR:
ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Minibombones almendrados, 8 x 50 ml
 - Minibombones surtidos, 8 x 50 ml
-

ALIMERKA (Alimerka, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado bombón almendrado, 4 x 120 ml
 - Helado bombón chocolate negro, 4 x 120 ml
 - Helado bombón clásico, 4 x 120 ml
 - Helado mini bombón surtido, 8 x 50 ml
 - Helado tarrina sorbete de limón, 1 l
 - Helado tarrina straciatella, 900 ml
-

ALIPENDE (Ahorramas, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón crocanti, 6 u
 - Bombón nata, 6 u
 - Granizado de limón, 4 u
 - Helado premium dulce de leche, 500 ml
 - Helado premium vainilla c/nueces de macadamia, 500 ml
 - Mini bombón, 8 u
 - Mini bombón almendrado, 8 u
 - Mini bombón s/azúcar, 8 u
 - Mini sorbetes
 - Sorbete lima-limón y fresa, 6 u
 - Super bombón 3 chocolates, 3 u
 - Super bombón almendrado, 3 u
 - Super bombón almendrado s/azúcares añadidos, 3 u
 - Super bombón blanco, 3 u
 - Super bombón clásico, 3 u
 - Tarrina chocolate con trozos, 900 ml
 - Tarrina leche merengada, 900 ml
 - Tarrina nata c/nueces, 900 ml
 - Tarrina sorbete limón, 1 l
 - Tarrina straciatella, 900 ml
 - Tarrina tiramisú, 900 ml
 - Tarrina turrón, 900 ml
 - Tarrina vainilla, 1 l
 - Tarrina yogur c/ frutos del bosque, 900 ml
 - Vampys, 10 u
-

ALTEZA (Desarrollo de Marcas, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón almendrado s/azúcar añadido, 3 x 110 ml
 - Helado de turrón suprema, 303 g
 - Helado de vainilla y nueces de macadamia
 - Helado tipo drácula, 10 u
 - Sorbete Happy up, 8 u
- FABRICADO POR:
CRESTAS LA GALETA, S.A.
- #### **Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**
- Helado sorbete happy up, 8 x 115 ml
- FABRICADO POR:
ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.
- #### **Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.**
- Barra de turrón, 535 g
 - Barra nata/fresa, 504 g
 - Bombón clásico nata/chocolate, 10 x 50 g
 - Bombón vainilla/chocolate almendra, 10 x 51 g
 - Helado chocrocanti vainilla + relleno al cacao, 6 u
 - Sorbete c/limón y naranja, 10 u
 - Sorbete de limón, 645 g
 - Tarrina vainilla/caramelo, 458 g
 - Tarta al whisky, 535 g
 - Tarta nata/chocolate, 525 g
-

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

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Active ice chocolate s/azúcares, granel 2,5 l
- Active ice merengada s/azúcares, granel 2,5 l
- Active ice vainilla s/azúcares, granel 2,5 l
- Arco iris, granel 2,5 l
- Avellana, granel 2,5 l
- Capriccio capriccio cotton, granel 6,5 l
- Capriccio dulce de leche, granel 6,5 l
- Capriccio fresa, granel 6,5 l
- Capriccio lemonissimo, granel 6,5 l
- Capriccio menta con choco flakes, granel 6,5 l
- Capriccio merengada, granel 6,5 l
- Capriccio straciatella, granel 6,5 l
- Capriccio tres chocolates, granel 6,5 l
- Capriccio turrón, granel 6,5 l
- Capriccio vainilla dream, granel 6,5 l
- Capriccio vainilla praliné, granel 6,5 l
- Chocolate blanco con chocoflakes, granel 2,5 l
- Chocolate negro, granel 5,25 l
- Coco, granel 2,5 l
- Colorines
- Dulce de leche, granel 2,5 l
- Dúo choc, granel 2,5 l
- Fresa active ice, 2,5 l
- Fresa, granel 2,5 y 5,25 l
- Leche merengada, granel 2,5 l y 5,25 l
- Limón, granel 2,5 l y 5,25 l
- Málaga, granel 2,5 l
- Mantecado, granel 2,5 l y 5,25 l
- Melón, granel 2,5 l
- Menta con fideos de chocolate, granel 2,5 l
- Milky, producto con palo
- Mojito, granel 2,5 l
- Moka, granel 2,5 l
- Mora, granel 2,5 l
- Nata-nuez, granel 2,5 l
- Nata piñones, granel 2,5 y 5 l
- Nocilla, granel 2,5 l
- Nubes, granel 2,5 l
- Pistacho, granel 2,5 l

- Plátano, granel 2,5 l
 - Premium capuccino, granel 5 l
 - Premium chocolate blanco, granel 5 l
 - Premium chocolate fondant, granel 5 l
 - Premium crema catalana, granel 5 l
 - Premium dulce de arce nueces pecán y caramelo, granel 5 l
 - Premium dulce de leche con caramelo, granel 5 l
 - Premium leche merengada, granel 5 l
 - Premium mantecado yema, granel 5 l
 - Premium plátano chocolate, granel 5 l
 - Premium turrón superior tradicional, granel 5 l
 - Sorbete de mango, granel 2,5 l
 - Sorbete frambuesa, granel 2,5 l
 - Sorbete limón, granel 2,5 l
 - Sorbete mandarina, granel 2,5 l
 - Sorbete manzana verde, granel 2,5 l
 - Sorbete sandía, granel 2,5 l
 - Straciatella, granel 2,5 l y 5,25 l
 - Trufa, granel 2,5 l y 5,25 l
 - Turrón s/azúcares, granel 2,5 l
 - Turrón suprema, granel 2,5 l y 5,25 l
 - Tutti frutti, granel 2,5 l y 5,25 l
 - Yogur con frutos del bosque, granel 2,5 l
-

BIOTRAP (Biotrap, S.L.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

CARREFOUR DISCOUNT (Carrefour, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Tarta laminada sabor nata, 1 l
-

CASTY (Casty, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bomboncitos helados, 10 u
- Bombón crocanti, 6 x 83 ml y 90 ml
- Bombón nata, 6 x 80 ml y 87 ml
- Casty fresa, 80 ml
- Casty limón, 80 ml
- Casty naranja, 80 ml
- Casty rex sabor chocolate, 100 ml
- Casty saurio sabor vainilla, 100 ml
- Cerámica copa nata, nueces y miel, 180 ml

Carrefour
No Gluten!

- Cerámica crema catalana, 150 ml
- Cerámica tarrina nata con trufas, 170 ml
- Cerámica tarrina turrón, 160 ml
- Copa nata fresa, 130 ml
- Copa sorbete limón, 130 ml
- Copa vainilla chocolate, 130 ml
- Deyogur natural, 500 ml
- Deyogur natural confitura fresa, 500 ml
- Diabell vainilla chocolate, 6 x 120 ml
- Fly-up lima+fresa, (3+3) x 125 ml
- Fly-up sorbete de lima-limón, 125 ml
- Granel chocolate blanco, 4,75 l
- Granel chocolate con trozos, 4,75 l
- Granel chocolate tradición, 4,75 l
- Granel crema catalana, 4,75 l
- Granel fresa tradición, 4,75 l
- Granel leche merengada tradición, 4,75 l
- Granel naranja tradición, 4,75 l
- Granel nata, caramelo y nueces, 4,75 l
- Granel nata tradición, 4,75 l
- Granel pistacho tradición, 4,75 l
- Granel premium dulce de leche, 4,75 l
- Granel premium yogurt natural, 4,75 l
- Granel sorbete de frambuesa, 4,75 l
- Granel sorbete de mandarina, 4,75 l
- Granel sorbete de mango, 4,75 l
- Granel sorbete de manzana, 4,75 l
- Granel sorbete limón boda, 4,75 l
- Granel sorbete limón tradición, 4,75 l
- Granel sorbete mojito, 4,75 l
- Granel stracciatella, 4,75 l
- Granel turrón, 4,75 l
- Granel vainilla tradición, 4,75 l
- Granel yogur y frutos del bosque, 4,75 l
- Granizado café, 6 x 200 ml

- Granizado horchata, 6 x 200 ml
- Granizado limón, 6 x 200 ml
- Lecherín de chocolate, 70 ml
- Lecherín de nata, 70 ml
- Lecherines nata, 8 x 70 ml
- Luxus 3 chocolates, 3 x 90 ml
- Luxus almendrado, 3 x 120 ml
- Luxus blanco, 3 x 120 ml
- Luxus clásico, 3 x 120 ml
- Luxus pantera rosa, 3 x 90 ml
- Luxus s/azúcar, 3 x 120 ml
- Mini jets, 3 pica pica x 4 g, 15 x 20 ml
- Mini luxus, 8 x 60 ml
- Mini luxus s/azúcar, 8 x 60 ml
- Napolitano, 85 ml
- Pack cono vainilla choco s/gluten, 4 x 125 ml
- Pack mini roll ice 4 + 4, 8 u
- Pack vampiros Casty, 10 x 60 ml
- Pepa pig, 4 x 75 ml y 75 ml
- Roll ice tropical, 80 ml
- Snack bombón chocolate blanco, 35 ml
- Snack bombón chocolate con leche, 35 ml
- Sorbete de horchata, 80 ml
- Sorbetes limón + naranja, 8 x 70 ml
- Tarrina chocolate tradición, 4 l
- Tarrina fresa tradición, 2 l
- Tarrina premium dulce de leche, 500 ml
- Tarrina premium vainilla con nueces de macadamia, 500 ml
- Tarrina selección chocolate con trozos, 900 ml
- Tarrina selección nata con nueces, 900 ml

- Tarrina seleccion stracciatella, 900 ml
- Tarrina selección tiramisú, 900 ml
- Tarrina seleccion tres chocolates, 900 ml
- Tarrina selección turrón con trozos, 900 ml
- Tarrina selección yogur y frutos del bosque, 900 ml
- Tarrina sorbete de limón tradición, 5 l
- Tarrina sorbete mandarina tradición, 1 l
- Tarrina vainilla tradición, 3 l
- Tarrina yogur y frutos del bosque (cerámica), 180 ml
- Tubix, 8 x 38 ml
- Tubix impulso, 70 ml
- Vampiro impulso, 60 ml
- Veneciana de nata, 80 ml
- Veneciana leche merengada, 80 ml
- Veneciana turrón, 80 ml
- Veneciana vainilla, 80 ml

**CENTRAL LECHERA
ASTURIANA**
(Corporación Alimentaria
Peñasanta, S.A.)

HELADOS

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

- Helado bombón Choco Bomb, 75 ml
- Helado bombón crocanti, 75 ml
- Helado bombón nata, 75 ml
- Helado lecherito choco, 60 ml
- Helado lecherito nata, 60 ml

Carrefour

No Gluten!

Descubre nuestros nuevos helados

Una de las más de 20 referencias de la marca Carrefour No Gluten. Puedes encontrar el listado completo en: www.carrefour.es/grupo-carrefour/las-marcas-carrefour.

Y además en nuestras tiendas tenemos más de 150 productos marca Carrefour, aptos para celíacos, identificados con este picto.



COVIRÁN (Covirán, S.C.A.)

HELADOS

FABRICADO POR:

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado tipo drácula, 10 x 60 ml
- FABRICADO POR:
- CRESTAS LA GALETA, S.A.
- #### Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Bombón almendrado, 3 x 110 ml
 - Bombón almendrado s/azúcar, 3 x 110 ml
 - Gran bombón nata, 3 x 110 ml
 - Mini bombón almendra, 6 x 50 ml
 - Mini bombón nata, 6 x 50 ml
 - Mini bombón surtido, 9 x 50 ml
 - Tarrina sorbete limón, 1 l
 - Tarrina stracciatella, 1 l
 - Tarta nata, 1,2 l
- FABRICADO POR:
- SAINBERG LA IBENSE, S.L.
- #### Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Limón helado, 140 ml
 - Naranja helada, 140 ml

DIA (Dia, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR:

CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Almendrado con sabor a vainilla, 4 x 80 g
- Bombón crocanti, 4 x 85 g
- Helado de dulce de leche, 900 g
- Helado sabor a nata con chocolate negro
- Helado sabor vainilla con chocolate c/ leche, 4 x 76 g
- Helado sabor vainilla y caramelo, 900 ml

EROSKI (Grupo Eroski Coop.)

HELADOS

FABRICADO POR:

CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón s/lactosa, 6 x 40 g
- Helado de vainilla s/lactosa, tarrina 900 ml
- Helado flip-flop cola, 4 x 115 g
- Mini bombón almendrado s/azúcares, 6 x 50 ml

FABRICADO POR:

GRUPO KALISE MENORQUINA, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Tarta laminada nata, 1 l
- FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.
- #### Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Bombón almendrado, 4 x 120 ml
 - Bombón blanco, 4 x 120 ml
 - Bombón caramelo, 4 x 90 ml
 - Bombón negro, 4 x 120 ml
 - Bombón relleno chocolate, 450 ml
 - Minibombón almendrado, 8 x 60 ml
 - Minibombones variados, 8 x 60 ml
 - Sorbete fresa y yogur, 6 x 60 ml
 - Sorbete mango y yogur, 6 x 60 ml

EROSKI BASIC (Grupo Eroski Coop.)

HELADOS

FABRICADO POR:

CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Sorbete de limón, 1 l
 - Sorbete de mandarina, 1 l
- FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.
- #### Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Bombón crocanti, 10 x 75 ml
 - Bombón nata, (10 x 75) 750 ml

EROSKI SANNIA (Grupo Eroski Coop.)

HELADOS

FABRICADO POR:

CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado infantil vainilla-chocolate, 360 ml

FRIGO (Unilever España, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Calippo cola
- Calippo fresa
- Calippo lima limón
- Copa buffet nata-fresa c/ fructosa, 70 ml
- Copa buffet vainilla, 70 ml
- Copa buffet vainilla-chocolate, 70 y 120 ml
- Copa buffet vainilla-fresa, 70 y 120 ml
- Dúo
- Haribo push-up
- Helado de plátano (heladerías), 5,5 l
- Koloriki pinta lengua
- Magnum after dinner
- Magnum after dinner Frac
- Magnum almendras
- Magnum blanco
- Magnum classic
- Magnum doble caramelo
- Magnum doble chocolate
- Magnum doble crema de cacahuete
- Magnum frac
- Magnum mini almendras
- Magnum mini blanco
- Magnum mini classic
- Magnum mini dark choc
- Magnum pink frambuesa
- Twister frutos rojos

HACENDADO (Mercadona, S.A.)

HELADOS

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

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bloque nata fresa, barra 1 l
- Bloque tres gustos, barra 1 l
- Bloque turrón, barra 1 l
- Chocolate blanco con trocitos sabor chocolate, bote 500 ml
- Chuches heladas, bolsa 3 u
- Dulce de leche & caramelo, bote 500 ml
- Flip flap fresa, 6 u
- Flip flap lima y limón, 6 u

- Fruta coco, 2 u
- Fruta limón, 2 u
- Fruta naranja, 2 u
- Helado choco sticks, 8 y 16 u
- Helado cono corazón de chocolate, 6 u
- Helado cremoso limón, 4 u
- Helado crocan stick, 8 u
- Helado de capuccino, tarrina 1 l
- Helado de chocolate con trocitos sabor chocolate, tarrina 1 l
- Helado de crema con trocitos de nubecitas, tarrina 1 l
- Helado de crema de plátano con trocitos sabor chocolate y nueces caramelizadas, bote 500 ml
- Helado de fresa, bote 1 l
- Helado de leche merengada, tarrina 1 l
- Helado de stracciatella, tarrina 1 l
- Helado de vainilla praliné con nueces pecán
- Helado fresa, 1 l u
- Helado horchata, 1 l u
- Helado sabor chocolate, 10 u
- Helado sabor vainilla chocolate fresa, tarrina 1 l
- Helados limón, 10 u
- Helados naranja, 10 u
- Helado tutti-frutti, tarrina 1 l
- Limón granizado, 6 x 200 ml
- Limón granizado s/azúcares, 6 x 200 ml
- Maxi bloque nata fresa, barra 1,25 l
- Maxi bloque tres gustos, barra 1,25 l
- Maxi bloque turrón, barra 1,25 l
- Menta con choco trozos, bote 500 ml
- Mini helados, 3 bolsos
- Sorbete con limón, tarrina 2,5 l
- Sorbete con mandarina, tarrina 1 l
- Sorbete de fresas, 10 u
- Sorbete de limón con daditos de limón confitados, tarrina 1 l
- Sorbete horchata, 10 u
- Vainilla & nueces de macadamia, bote 500 ml

FABRICADO POR:

EUROGRANIZADOS, S.L.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

FABRICADO POR:

HELADOS ESTIU, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón almendrado, 4 u
- Bombón blanco, 4 u
- Bombón chocolate con leche, 4 u
- Bombón negro, 4 u
- Castañas heladas de nata, 4 u
- Cocos helados, 2 u
- Cremoso de limón, 4 u
- Limones helados, 2 u
- Maxi tarta vainilla-chocolate, individual
- Mini bombón almendrado, 8 u
- Mini bombón doble chocolate, 8 u
- Mini bombones s/azúcares añadidos, 8 u
- Mini bombón surtido, 8 u
- Naranjas heladas, 2 u
- Tarta de nata y chocolate, individual
- Tarta tres chocolates, individual

HAPPY PUPPY (Natfood Ibérica, S.L.)

DE VENTA EN EL PARQUE DE ATRACCIONES Y ZOO DE MADRID

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

HELADOS ALACANT

(A.I.A.D.H.E.S.A., S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón almendrado
- Capuccino, copa
- Chocoguy
- Chocolate, producto con palo
- Coco, fruta
- Copa vainilla-chocolate (s/azúcar), copa
- Crema catalana, cerámica
- Flan con nata, copas
- Flan con piñones, postre
- Flip-flap fresa, producto con palo
- Flip-flap lima-limón, producto con palo
- Fresa, producto con palo
- Fresky
- Gummis
- Hello Kitty
- Ice machines, producto con palo
- Limón (relleno de helado)
- Magic almendras, producto con palo
- Magic nata
- Naranja (rellena de helado)
- Nata con nueces, cerámica
- Nata-fresa s/azúcar, copa
- Nata turrón, copa
- Piña individual (rellena de helado)
- Polo horchata, producto con palo
- Ponchito
- Requesón con miel, cerámica
- Suprema (turrón), cerámica
- Tarta Aitana junior, individual
- Tarta gran Aitana
- Turrón suprema, bloque
- Vainilla chocolate nata, bloque
- Vasito vainilla chocolate (s/azúcar)

KALISE MENORQUINA

(Grupo Kalise Menorquina, S.A.)

DE VENTA EN PENÍNSULA Y BALEARES.

INFORMACIÓN PUNTOS DE VENTA:

900101926

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Adición bombón, 1 u y MPK x 4
- Almendra extra, 5 l
- Aria nata nueces, 6 u
- Aupa cola, 24 u
- Aupa fresa, 24 u
- Aupa lima limón, 24 u
- Avellana, 1 u y 2 x 2,3 l
- Barbacoa avellana, 72 u
- Barbacoa nata y chocolate, 72 u
- Barbacoa nata y fresa, 72 u
- Barry, 12 u

- Bloque biscuit glacé, 1 u y agrupación
- Bloque Menorquina nata y fresa, 1 u y agrupación
- Bloque Menorquina tres gustos, 1 u y agrupación
- Bloque Menorquina turrón, 1 u y agrupación
- Bloque Menorquina vainilla y chocolate, 1 u y agrupación
- Bomb almendrado, 26 u
- Bombón almendrado
- Bombón almendrado, 3 + 3 u y MPK x 6
- Bombón mallorquín, 32 u
- Bulk coconut, 500 ml, 1 u y caja
- Bulk mint and chips, 500 ml, 1 u y caja
- Bulk m&m, 500 ml
- Bulk vainilla & macadamia, 500 g, 1 u y caja
- Café, 2,3 y 5 l
- Cappuccino, 5,5 l
- Caramel beurre sale, 2,5 l
- Caramelo, 5 y 5,5 l
- Chocolate, 5,5 l
- Chocolate, 5 l KFS
- Chocolate blanco, 2,3 l
- Chocolate con trozos de bombón, 2,3 l
- Chocolate Menorquina, 5 l
- Chocolate negro, 2,5 l
- Clipper fresa
- Clipper naranja-limón
- Coco, 5 y 5,5 l
- Coco helado, 8 u
- Copa chocolate al whisky, 8 u
- Copa frutos del bosque, 8 u
- Copa sorbete limón, 6 u
- Copa turrón, 6 u
- Crema catalana, 8 u
- Dulce de leche, 5,5 l
- Flan biscuit, 12 u
- Fresa, 5 l KFS
- Fresa Menorquina, 5 l
- Fresa Prestige, 5,5 l
- Gogos crazy bones, 12 u
- Kalilooop, 28 u
- Kontiki, 30 u
- Kriatures ice
- Leche merengada, 5,5 l
- Liégeois bresilienne, 20 u
- Liégeois chocolate, 20 u
- Liégeois limón, 20 u
- Liégeois turrón, 20 u
- Limón, 5 y 5,5 l
- Limón helado, 6 u
- Línea zero bombón vainilla-chocolate
- Línea zero granel vainilla-chocolate
- Málaga con pasas, 5,5 l
- Mantecado vainilla yema huevo, 5,5 l
- Mantecado yema huevo, 5 l
- Maxiamande, 26 u
- Maxichoc, 33 u
- Maxifraise, 33 u
- Menta chips, 5,5 l
- Mil frutas, 2,3 l
- Mini bombón caramelo-choco, 4 + 4 u
- Mini nórdica, 30 u
- Mini tarta fantástica, 6 u
- Mulato, 28 u
- Naranja, 2,3 l y 5 l
- Naranja helada, 6 u
- Nata nueces, 2,3 l
- Nube, 2,3 l
- Paraíso silvestre, 8 u
- Paraíso tropical, 8 u
- Piña baby, 8 u
- Pistacho, 2,3 y 5 l
- Plátano, 5 l

- Plátano con salsa de chocolate, 2,3 l
- Poker crocant individual, 18 u
- Polo naranja, 40 u
- Polos frutinos fresa y cola, 1 u
- Polos frutinos fresa y cola MPK, 10 u
- Polos frutinos naranja y limón, MPK 10 u
- Porc allegra stracciatella, 12 u
- Prestige plus sorbete de limón, 1 u y caja
- Punky, 12 u
- Rondo chocolate, 40 u
- Rondo lait, 40 u
- Rondo leche, 30 u
- Sandy pop, 1 u y 20 u
- Sandy pop, MPK 4 u
- Sonata stracciatella, 6 u
- Sorbete coco, 2,5 l
- Sorbete de sandía, 2 x 2,5 l
- Sorbete frambuesa, 5 l
- Sorbete fresa, 2,5 l
- Sorbete gintonic, 2,5 l
- Sorbete limón, 5 l
- Sorbete mandarina, 5 l
- Sorbete mango, 5 l
- Sorbete manzana verde, 2 x 2,5 l
- Sorbete mojito, 2,5 l
- Sorbete mora, 2,5 l
- Sorbete pasión de maracuyá, 2,5 l
- Sorbete piña, 2,5 l
- Stracciatella, 5 y 5,5 l
- Sumo clásico fresa, 22 u
- Sumo tropical, 22 u
- Súper barbacoa avellana, 48 u
- Súper barbacoa chocolate, 48 u
- Súper barbacoa fresa, 48 u
- Súper barbacoa limón, 48 u
- Súper barbacoa nata, chocolate, 48 u
- Súper barbacoa nata, fresa, 48 u
- Tarta Canadá, 1 u
- Tarta Canadá, 650 + 350 g
- Tarta Canadá, 650 + 350 g agrupación
- Tarta Canadá agrupación
- Tarta Canadá Selecta, 1 l
- Tarta panna cotta con frutos rojos
- Tarta poker crocant, 1 u y agrupación
- Tarta Santiago
- Tartas Canadá Selecta, 1 l agrupación
- Tiramisú, 5,5 l
- Trancas & barrancas, 1 y 24 u
- Trancas & barrancas, MPK 4 u
- Trufas, 50 u x 20 g
- Trufas heladas al cacao, 600 g
- Trufito, 12 u
- Trufo plus almendra, 1 u
- Trufo plus almendrado, 20 u
- Trufo plus almendra, MPK x 3
- Trufo plus black jack, 1 y 20 u
- Trufo plus black jack, MPK x 3
- Trufo plus blanco, 20 u
- Trufo plus cofee, 20 u
- Turrón, 5 l
- Turrón con trozos de turrón, 5,5 l
- Vacky, 12 u
- Vaso Calatayud almendra, 1 u y caja
- Vaso Calatayud avellana, 1 u y caja
- Vaso Calatayud chocolate, 1 u y caja
- Vaso Calatayud fresa, 1 u
- Vaso Calatayud s/azúcar almendra, 1 u y caja
- Vaso Calatayud s/azúcar avellana, 1 u y caja
- Vaso Calatayud stracciatella, 1 u y caja
- Vaso Calatayud vainilla, 1 u y caja
- Vaso Calatayud vainilla y chocolate, 1 u
- Yogur, 5,5 l
- Yogur frutos del bosque, 5,5 l
- Zoo loco, 12 u

KALISE MENORQUINA (CANARIAS)

(Grupo Kalise Menorquina, S.A.)

DE VENTA EN CANARIAS

HELADOS

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

- Allegra porción
- Arándanos, 5,5 l (decoradas)
- Aupa fresca
- Aupa naranja
- Barbacoa avellana
- Barbacoa chocolate
- Barbacoa coco
- Barbacoa fresa
- Barbacoa limón
- Bloque familiar nata-fresa, 1/2 l
- Bloque familiar, vainilla-chocolate, 1/2 l
- Bloque familiar vainilla-turrón-nata, 1/2 l
- Café, 5 l
- Chocolate, 5,5 l (decoradas)
- Chocolate, 5 l
- Chocolate c/naranja, 5,5 l (decoradas)
- Chocolate s/azúcar, 5 l
- Coco, 5 l
- Coco decoradas, 5,5 l
- Coco, multipack 2 u
- Copa sorbete de limón
- Crema catalana, 2 u
- Cremísimo frutos del bosque, 5,5 l (decoradas)
- Dulce de leche, 5,5 l (decoradas)
- Espuma de limón, 5,5 l (decoradas)
- Fresa, 5,5 l (decoradas)
- Fresa, 5 l
- Fresa s/azúcar, 5 l
- Kontiki
- Limón, 5 l
- Málaga, 5,5 l (decoradas)
- Málaga, 5 l
- Mango decoradas, 5,5 l
- Melocotón con trozos melocotón, 5,5 l (decoradas)
- Menta chips, 5,5 l (decoradas)
- Mulato, 5 u
- Naranja, 5 l
- Nata fresa, 5,5 l (decoradas)
- Piña, 5,5 l (decoradas)
- Pistacho decoradas, 5,5 l
- Plátano, 5 l
- Polo de crema bombón almendrado
- Polo de crema maxifresa
- Polo de crema mulato
- Polo de crema trufó plus
- Polo de crema trufó plus blanco
- Polo de crema trufó plus frutos rojos
- Rondo chocolate, 6 u
- Rondo leche, 6 u
- Ron pasas decoradas, 5,5 l
- Sorbete clipper polo Kalise cola-maracuyá
- Sorbete clipper polo Kalise fresa
- Sorbete extra albaricoque, 5 l
- Sorbete extra de limón cubeta, 5 l
- Sorbete fruta de la pasión, 2,5 l
- Sorbete limón, 2,5 l
- Sorbete mandarina, 2,5 l
- Sorbete prestige frambuesa, 5 l
- Sorbete prestige mandarina, 5 l
- Sorbete prestige mango, 5 l

- Sorbete rondo chocolate
- Sorbete rondo leche
- Sorbetes de crema sumo clásico fresa
- Sorbetes de crema sumo pasión tropical
- Stracciatella, 5,5 l (decoradas)
- Stracciatella, 5 l
- Sumo clásico, 3 u
- Sumo pasión, 3 u
- Tarrina bulk prestige plus dulce de leche, 425 ml
- Tarrina bulk prestige plus turrón, 425 ml
- Tarrina nata-fresa s/a añadido, 1 l
- Tarrina prestige dulce de leche, 1 l
- Tarrina prestige fresa con fresas, 1 l
- Tarrina prestige Málaga, 1 l
- Tarrina prestige nata-fresa, 1 l
- Tarrina prestige turrón, 1 l
- Tarrina prestige turrón al caramelo, 1 l
- Tarrina prestige vainilla Bourbon, 1 l
- Tarrina prestige vainilla-chocolate, 1 l
- Tarrina prestige vainilla con miel de palma, 1 l
- Tarrina vainilla-chocolate zero s/a añadido, 1 l
- Trufó plus almendrado
- Trufó plus blanco
- Trufó plus coconut
- Turrón, 5,5 l (decoradas)
- Turrón, 5 l
- Vainilla Bourbon, 5,5 l (decoradas)
- Vainilla pecán, 5,5 l (decoradas)
- Vaso belice vainilla y turrón
- Vaso de vainilla con miel de palma
- Vaso Kaliglob helado de yogur
- Zero polo s/a añadidos vainilla - chocolate, 3 u

LA FAGEDA

(La Fageda, SCCL)

HELADOS

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

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

LA LECHERA

(Nestlé España, S.A.)

PARA CONOCER LA AUSENCIA DE GLUTEN EN SUS PRODUCTOS, ESTA MARCA REMITE A LA LECTURA DEL ETIQUETADO

HELADOS

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

- Sorbete de limón

LIDL-CAPRISSIMO

(Lidl Supermercados, S.A.U.)

HELADOS

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

- Helado de dulce de leche, 500 ml

LIDL-GELATELLI

(Lidl Supermercados, S.A.U.)

HELADOS

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

- Helado de chocolate, 500 ml

LIDL-GELATELLI CAPRISSIMO

(Lidl Supermercados, S.A.U.)

HELADOS

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

- Helado de vainilla y macadamia, 500 ml

MCDONALD'S

(McDonald's Sistemas de España, Inc.)

HELADOS

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

- Café con helado
- Granizado de limón y Nada Ice
- Sundae caramelo
- Sundae chocolate
- Sundae chocolate blanco
- Sundae fresa

NESQUIK

(Nestlé España, S.A.)

PARA CONOCER LA AUSENCIA DE GLUTEN EN SUS PRODUCTOS, ESTA MARCA REMITE A LA LECTURA DEL ETIQUETADO

HELADOS

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

- Palo chocolate de Nesquik

NESTLÉ

(Nestlé España, S.A.)

PARA CONOCER LA AUSENCIA DE GLUTEN EN SUS PRODUCTOS, ESTA MARCA REMITE A LA LECTURA DEL ETIQUETADO

HELADOS

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

- Bombón chococlack
- Bombón mini almendrado white
- Bombón Nestlé almendrado
- Bombón Nestlé almendrado white
- Bombón Nestlé noir
- Bombón vainilla

- Chococlak classic (hogar)
- Coco helado
- Colajet
- Colajet (hogar)
- Doctors bag
- Le trentazoni panna e cioccolato
- Limón helado
- Mikolápiz
- Mikolápiz (hogar)
- Palo leche
- Pirulo bazooka
- Pirulo cool fresa
- Pirulo cool limón
- Pirulo Fantasmikos
- Pirulo Fantasmikos (hogar)
- Pirulo Happy (hogar)
- Pirulo tropical (hogar)
- Sensación de limón
- Tarta princesa nata (hogar)
- Vasito menú nata-fresa
- Vasito menú vainilla
- Vaso premium nata fresa
- Vaso premium sorbete limón
- Vaso premium vainilla c/salsa de chocolate

OKOBAY (Biogran, S.L.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

ROYNE (Crestas la Galeta, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bigbom Royné almendrado, 110 ml
- Bigbom Royné blanco, 110 ml
- Bigbóm Royné nata, 110 ml
- Bigbom Royné vainilla almendrado, s/azúcar
- Drapy Royné cola, 115 ml
- Drapy Royné fresa ácida, 115 ml
- Drapy Royné lima limón, 115 ml
- Ice Royné horchata, 80 ml
- Ice Royné limón, 80 ml
- Ice Royné menta, 80 ml
- Ice Royné naranja, 80 ml
- Milki Royné chocolate, 55 ml
- Milki Royné fresa, 55 ml
- Milki Royné vainilla, 55 ml
- Milki vainilla, 55 ml

ROYNE SPECIAL LINE (Crestas la Galeta, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- BigBom Royvia c/ stevia, 4 x 110 ml

- BigBom triple sin, 4 x 110 ml
- Cono nata chocolate s/ gluten y s/ lactosa, 4 x 120 ml
- Minibom almendrado s/ azúcar, 6 x 50 ml
- Minibom almendrado s/ lactosa, 6 x 50 ml

SOMOSIERRA (Crestas la Galeta, S.A.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bloque nata-café, 1 l
- Bloque nata-fresa, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, nata y chocolate, 1 l
- Bloque vainilla y chocolate, 1 l
- Bombón nata, 3 x 85 ml
- Choc Bom, 9 x 50 ml
- Choco cuore, 4 x 10 ml
- Ciclón Somosierra, 6 x 80 ml
- Gran Almond, 4 x 110 ml
- Gran Blanc, 4 x 110 ml
- Gran Choc, 4 x 110 ml
- Gran Classic, 4 x 110 ml
- Helado de leche merengada, 1 l
- Helado de vainilla y caramelo, 1 l
- Helado yogur c/ frutos rojos, 1 l
- Ice fruit Somosierra, 10 x 55 ml
- Ice tornado Somosierra, 6 x 90 ml
- Jumpy fresa y lima limón, (2 +2) x 115 ml
- Minifruit Somosierra, 10 x 20 ml
- Polos de horchata, 6 x 55 ml
- Sorbete con limón, 1 l
- Sorbete con mandarina, 1 l
- Tarrina chocolate, 1 l
- Tarrina fresa, 1 l
- Tarrina leche merengada, 1 l
- Tarrina stracciatella, 1 l
- Tarrina vainilla caramelo, 1 l
- Tarrina yogur c/ frutos rojos, 1 l
- Tarta Donna limón, 1,2 l
- Tarta Donna nata, 1,2 l
- Tarta Donna nata-chocolate, 1,2 l

SPAR (Desarrollo de Marcas, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

FABRICADO POR:

CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado sorbete happy up, 8 x 115 ml

FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMARKER, S.A.

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Barra de turrón, 535 g
- Barra nata/fresa, 504 g

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

SUNNY DELIGHT (Orangine Schweppes España, S.A.)

SE PUEDEN CONSUMIR TODAS LAS BEBIDAS FABRICADAS POR ESTA EMPRESA.

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Sunny granizado de limón, 1,25 l

ULTZAMA (S.A.T. Ultzamakoak Na 595)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

UNIDE (Unión de Detailistas Españoles, Unide, S.Coop.)

HELADOS

Helados con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón helado almendrado, 3 x 120 g
- Bombón helado clasic, 3 x 120 g
- Bombón helado clásico, 3 u
- Bombón helado crocanti, 6 x 83 g g
- Bombón helado mini, 8 x 50 g
- Bombón helado nata, 6 x 80 g
- Granizado de limón, 4 x 200 g
- Helado frutaloco, 8 x 38 g
- Helado terrorífico, 10 x 60 g
- Sorbete lima, naranja, 8 u
- Tarrina helado choco, 1 l
- Tarrina helado sor-limón, 1 l
- Tarrina helado stracciatella, 900 ml
- Tarrina helado tiramisú, 900 ml
- Tarrina helado yogur con frutos bosque, 900 g
- Tarrina nata/nuez, 0,9 l. ■



Para toda la familia
Proceli
ALIMENTACIÓN
SIN GLUTEN



Proceli
sólo elabora
productos SIN GLUTEN

Disfruta del olor y sabor del pan

Nueva gama de panes Proceli

Increíblemente tiernos!

Sandwich

Sin corteza

Pan con semillas



www.proceli.com



Novedad



Me encantó el Taller de Cocina. Fue una maravilla. Las recetas fáciles y buenísimas, el profe majísimo y todo estupendo. Lo pasamos genial. Os doy las gracias y espero que haya más actividades de este tipo.

Un abrazo, Inma



Sólo unas letras para agradeceros el rato tan agradable que pasamos. Y no solamente por lo rico que estaba todo, que también, sino por la información adicional, las novedades, el seguimiento de nuestras cosas, hablar entre nosotros, resolver dudas. Vamos, que estamos vivitos y coleando.

Un abrazo, Carmen D. M.



María Dolores:
Muchas gracias por la iniciativa del Taller para Jóvenes. Estuvo muy entretenido y la comida salió riquísima. Además, Alfredo es un gran profesor.

Saludos, Sergio M.



Quisiera transmitir mi agradecimiento por hacernos un poco más fácil y llevara la enfermedad de mi hija a todos los que trabajáis para la Asociación.

Mil gracias y un saludo, Daniel S.L.



En Semana Santa estuvimos en el Hotel Rural Abejaruco de Cuevas del Valle (Ávila), y la verdad es que nos ha encantado. La casa y el entorno son una maravilla, y las atenciones de los dueños, Luis y Silvia, nos dejaron sin palabras. Nuestra familia no es fácil: somos dos adultos, dos niños (3 y 5 años) y un bebé (18 meses). Nuestro hijo mediano es el celíaco y yo (el papá), alérgico al pollo y al pescado. Cada mañana Luis nos asesoraba sobre los sitios que podíamos visitar y Silvia nos preparaba estupendos desayunos, volcándose especialmente con el celíaco, al que preparaba tortitas, tostadas y hasta magdalenas caseras sin gluten. Por la noche, cenamos todos los días en el hotel y nos quedamos maravillados con los platos que Silvia nos preparaba. Desde aquí queremos agradecer a los dueños lo bien que lo pasamos y, especialmente, la paciencia que tuvieron con los niños.

Miguel C.F.

Quiero daros las gracias por el trabajo que hacéis. No voy a más actividades porque trabajo la mayoría de las tardes, pero me encantaría ir a muchas más. Os traslado todo mi agradecimiento y el de mi familia. Es una suerte.

Rebeca G. C.



Quería aprovechar la oportunidad para felicitaros por el gran trabajo que estáis realizando en la Asociación y por la multitud de iniciativas que estáis lanzando y que son de mucha utilidad a la gran familia celíaca.

Es un gusto poder pertenecer a esta Asociación, donde verdaderamente sentimos cómo se preocupan por nosotros y tratan de ayudarnos a superar las dificultades que nos encontramos en el día a día.

Por favor, seguid así y que no os vengzan las complicaciones que podáis encontraros.

Por cierto, los de Getafe estamos esperando con muchas ganas que organicéis algún evento allí. Mantenednos informados.

Un abrazo, Cristina M. D.



“Vacaciones sin gluten: ¡Viva la diferencia!”

Hotel Rural Abejaruco

Cuevas del Valle • Ávila • Tels.: 685 523 227 - 639 666 623

www.abejaruco.com



El Hotel Rural Abejaruco está en un castañar del sur de Gredos, rodeado de ríos, arroyos y zonas de baño, al pie de la calzada romana del Puerto del Pico.

Diez amplias habitaciones con jardines, jacuzzis y terrazas solárium, decoradas con antigüedades.

Piscina con cama balinesa y hamacas, pádel, gimnasio, billar y ping-pong, sauna, etc., en una finca del 15.000 m²

Restaurante homologado.





TOMMY ME'LS LANZA SU 'DAILY GLUTEN FREE MENU'

Tommy Mel's lanza su *Daily Gluten Free Menu* al mismo precio que su menú con gluten. El nuevo menú sin gluten ofrece propuestas para poder disfrutar del auténtico sabor Tommy a diario. Entre las opciones de primero, se puede degustar una crujiente mazorca de maíz con mantequilla para untar, unos super mini nachos o la *California salad*. Entre los segundos, encontramos la *Boogie burger*, el jugoso *steak & chips* y el *grilled chicken*. Y para finalizar, postres como el mini *Sundae brownie*, helados de fresa, vainilla o chocolate; o una refrescante ensalada de frutas. ■

REUNIÓN INFORMAL SIN GLUTEN EN NEW YORK BURGER

En abril organizamos una reunión informal sin gluten con nuestros socios. En esta ocasión, fuimos a cenar a New York Burger, en dos de sus establecimientos: Castellana 89 y General Yagüe 5. Todos los asistentes disfrutamos de los mejores platos sin gluten y, para los acompañantes que lo desearon, con gluten. Y todo ello, al mejor precio. ■



PAN SIN GLUTEN EN IKEA SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Ya es posible comprar pan sin gluten en la tienda y bistro de IKEA San Sebastián de los Reyes. El pan se puede adquirir para llevar congelado, y también se puede solicitar que sea horneado. ■

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



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

RALLADOS SIN GLUTEN DE ESGIR

Esgir lanza una gama completa de rallados para la industria, con la que pretende que cada vez haya más productos sin gluten en el mercado. ■



XIII PREMIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE PATOLOGÍAS POR SENSIBILIDAD AL GLUTEN

La Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid convocó en marzo el XIII Premio de Investigación sobre Patologías por Sensibilidad al Gluten, dotado con 18.000 euros. El propósito de esta convocatoria es contribuir a la financiación de proyectos de investigación básica, aplicada o clínica relacionados con las enfermedades derivadas del consumo de alimentos con gluten. De esta manera, la Asociación pretende fomentar e incentivar a grupos españoles que investigan o que desean iniciar su investigación en este campo. Desde 2003, año en que se empezaron a entregar estos premios, la Asociación ha invertido más de 250.000 euros en 17 proyectos de investigación relacionados con la enfermedad celíaca, llevados a cabo por 13 equipos de investigadores. Parte de esos fondos proceden de los donativos obtenidos de la venta de Lotería de Navidad. El plazo de presentación de proyectos finalizó el 31 de mayo. El proyecto premiado se dará a conocer a finales de noviembre. ■

ACERCAMOS LA ENFERMEDAD CELÍACA AL ÁMBITO DE LA FARMACIA

El departamento de Bromatología y Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, dirigido por la catedrática Esperanza Torija, organizó el pasado 3 de mayo una conferencia titulada *Patologías por sensibilidad al gluten*. La ponencia fue impartida por Juan Ignacio Serrano, doctor en Biología responsable de Investigación y Formación en la Asociación. ■

Los más de 200 estudiantes de último curso de Farmacia que asistieron aprendieron a diferenciar entre enfermedad celíaca, alergia alimentaria e intolerancia alimentaria, tres conceptos que habitualmente se confunden y se emplean de manera indistinta. La principal diferencia radica en que las intolerancias alimentarias no tienen una base inmunológica, mientras que las

alergias alimentarias y la enfermedad celíaca son el resultado de reacciones inmunológicas inadecuadas frente a proteínas de los alimentos, como el gluten. Después de repasar las manifestaciones clínicas y estrategia diagnóstica de las diferentes patologías por sensibilidad al gluten, se destacó el papel del farmacéutico en el proceso diagnóstico y en el tratamiento. En concreto, se explicó en qué casos usar unas tiras reactivas de lectura rápida que detectan anticuerpos de enfermedad celíaca a partir de una gota de sangre y que pueden adquirirse en las farmacias. Además, se alertó sobre los diferentes suplementos alimenticios que contienen enzimas digestivas que aseguran ser “recomendables para personas con intolerancia al gluten”. Debe quedar claro que estos suplementos en ningún caso están indicados para pacientes celíacos, quienes deben hacer dieta sin gluten. ■

NUEVO TALLER DE COCINA PARA JÓVENES EN LA ASOCIACIÓN

El pasado 23 de abril celebramos nuestro taller de cocina para jóvenes, dirigido a socios celíacos de 18 a 35 años. Se elaboraron recetas de cocina participativa sin gluten para novatos. ■



PIZZA PROSCIUTTO

Nº de comensales: 4 pax.
Nivel de dificultad: Bajo.
Coste: Medio.
Nivel calórico: Bajo.

INGREDIENTES

Para la masa principal:

175 g. de agua templada, 125 g de almidón de maíz, 175 g de harina de arroz, 12 g de levadura fresca, 1 cucharadita de vinagre, 1 cucharadita de miel, 15 g de aceite de oliva, 7 g de sal.

Para los ingredientes de la pizza:

150 g de jamón cocido, 215 g de queso mozzarella, 6 tomates maduros, 1 dl de aceite de oliva, ½ cucharadita de orégano, sal y azúcar.

MISE EN PLACE

1. Disolver la levadura en el agua.
2. Mezclar las harinas y tamizarlas.
3. Cortar el jamón en cuadrados grandes.
4. Rallar el queso mozzarella.
5. Pelar y rallar o picar los tomates.

ELABORACIÓN

La masa principal. Mezclar todos los ingredientes y trabajar hasta obtener una masa homogénea. Fermentar una hora y extender sobre papel vegetal para cocinar.

El tomate. Calentar un decilitro de aceite en una sartén y sofreír el tomate triturado hasta obtener una salsa muy espesa (poner a punto de sal y azúcar). Si queda algo de líquido, poner la salsa en un escurridor.

La pizza. Precalentar el horno a máxima temperatura (arriba y abajo). Estirar la masa (sobre papel sulfurizado o siliconado) e introducirla en el horno (en el suelo). Dejar cocinar 4 minutos, retirarla y echar, en primer lugar el tomate frito, a continuación aderezar con el orégano y seguidamente añadir un poco de queso rallado. Por último repartir de forma ornamental los cuadrados de jamón cocido por encima y enriquecer la pizza con un poco más de queso rallado. Introducir la pizza en el horno (a la misma temperatura) y cocinar 5 minutos más (aproximadamente).

MONTAJE FINAL

Atemperar la pizza y cortarla en porciones.

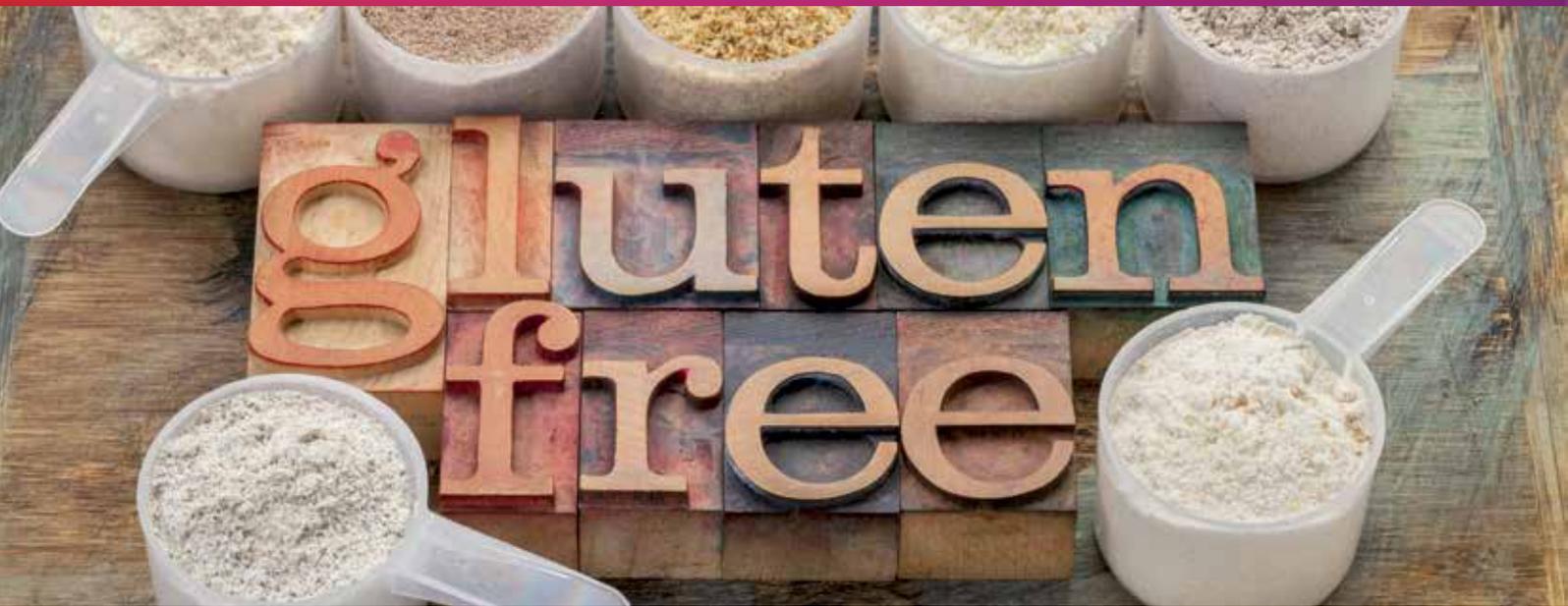


Un largo proceso de investigación, las mejores materias primas, una producción tradicional y artesana y unos controles de calidad, permiten la elaboración de una gama completa de productos sin gluten con la mayor garantía

Siempre contigo

www.manaproductossingluten.com





LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN 2016-2017

Próximamente recibirás en tu domicilio el nuevo ejemplar de la *Lista de Productos Sin Gluten 2016-17*. En esta edición transmitimos la información facilitada por 583 empresas, las cuales han cumplimentado la documentación que exigimos para poder incluir sus productos en nuestro listado, en el que aparecen un total de 16.200 productos aptos.

Como novedad, este año aparecen por primera vez productos especiales sin gluten elaborados a partir de avena. Como os explicamos en la edición anterior de esta publicación, según el Reglamento Europeo 41/2009 estos productos son aptos para celíacos si no superan las 20 ppm de gluten (20 miligramos de gluten por kg), y deben estar etiquetados *sin gluten*. Con ello queda garantizado no sólo el contenido de gluten dentro de los límites permitidos, sino también la ausencia de contaminación cruzada. Por otro lado, los productos de consumo general que incluyan avena entre sus ingredientes y que no estén etiquetados *sin gluten*, no son aptos para celíacos, pues no garantizan la ausencia de contaminación cruzada.



No obstante, aunque el listado puede ser una gran ayuda, debes tener en cuenta que la información que recoge se actualiza de forma permanente, por lo que recomendamos consultar la App sinGLU10, en la que incluimos a diario los datos de los productos nuevos y cualquier información facilitada por los fabricantes para que los socios puedan disponer de esta información de forma inmediata.

Ante cualquier duda, puedes contactar con nuestros expertos en Nutrición y Dietética:

productos.sg@celiacosmadrid.org ■

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



Controlado por



FACE



Informe de la Asociación de los costes de los alimentos para la dieta sin gluten

Las personas afectadas por la enfermedad celíaca están obligadas a seguir un régimen estricto, totalmente exento de gluten durante toda la vida. La alimentación del celíaco debe basarse en productos que en su origen no contienen gluten: leche y la mayoría de sus derivados, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten: arroz, maíz, mijo y sorgo.

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de una manera continuada aunque el celíaco no presente síntomas, puede causar trastornos importantes y no deseables.

El 80% de los productos manufacturados contienen gluten: embutidos, turrones, chocolates, salsas, tomates fritos, postres lácteos, condimentos, etc. Los productos considerados como básicos en la dieta de cualquier persona (pan,

harina, galletas, pastas italianas, etc.) tienen que ser sustituidos por productos especiales sin gluten, de venta en herbolarios, farmacias, tiendas especializadas o secciones de dietética de grandes superficies, cuyo precio es mucho más elevado que los elaborados con cereales que contienen gluten, como así se acredita en la documentación adjunta.

EL GASTO MEDIO
ADICIONAL
QUE SUPONE
UNA DIETA SIN
GLUTEN ES
DE 1.267 EUROS
AL AÑO

La Asociación ha realizado un estudio, que se publicó el pasado 18 de abril de 2016, en el que se ha calculado la diferencia de precio existente entre los productos consumidos por una persona celíaca y por una persona no celíaca, en base a una dieta de 2.000 Kcalorías. Según los resultados obtenidos en el mismo, se deduce que el seguimiento de una dieta sin gluten conlleva un gasto adicional y extraordinario en la alimentación de las personas celíacas de 105,60 euros al mes, lo cual supone 1.267,20 euros al año.



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

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

Este informe advierte que el no seguimiento estricto de la dieta sin gluten conlleva un mayor riesgo de desarrollo de enfermedades autoinmunes y otros problemas de salud. ■

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

ESTUDIO COMPARATIVO DE PRECIOS DE PRODUCTOS CON GLUTEN Y PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN 2016

PRODUCTO	CON GLUTEN (Euros)	SIN GLUTEN (Euros)
HARINA (1Kg)	0,40 €	9,40 €
PAN (1Kg)	1,50 €	16,90 €
PAN DE MOLDE (1Kg)	1,30 €	12,60 €
PAN TOSTADO (1Kg)	2,50 €	17,80 €
PAN RALLADO (1Kg)	0,90 €	15,00 €
PASTA (1Kg)	0,90 €	12,50 €
FIDEOS (1Kg)	0,80 €	8,50 €
BASE DE PIZZA (1Kg)	2,00 €	16,10 €
GALLETAS (1Kg)	1,20 €	15,30 €
G. CHOCOLATE (1Kg)	1,80 €	17,30 €
BIZCOCHO (1Kg)	4,40 €	17,50 €
MAGDALENAS (1Kg)	2,00 €	14,00 €
BOLLOS CHOCO. (1Kg)	3,40 €	21,40 €
CEREALES DES. (1Kg)	2,20 €	10,00 €



Una **cocina organizada**

En apenas unas horas, y con una muy modesta inversión, podemos organizar la cocina de forma que cualquier miembro de la familia pueda encontrar con facilidad el producto con o sin gluten que desee.

Familia 'sin gluten'

En caso de que toda la familia siga la dieta sin gluten, la labor de organización es muchísimo más fácil. Sólo tenemos que hacer dos cosas: sustituir los productos basados en trigo por alimentos sin gluten, y reservar un cajón grande o un espacio en la despensa o en los armarios para poner los alimentos con gluten para aquellos miembros de la familia que los puedan comer y que -claro- deseen hacerlo.

Algunos miembros de la familia (no todos) son 'gluten free'

No es fácil tener organizados y separados dos grupos de alimentos (con y sin gluten) en una sola cocina. Ese propósito se convierte en todo un reto cuando algunos miembros de la familia son descuidados y si tenemos en casa menores, sobre los que siempre debemos tener los ojos encima.

Niños con enfermedad celíaca en el hogar

En caso de que las personas con enfermedad celíaca en el hogar sean niños, debemos limpiar y reservar para productos sin gluten un armario inferior de la cocina al que los más pequeños puedan acceder. Y

debemos hacer lo mismo con alguna estantería inferior del frigorífico. Es conveniente ir revisando de forma regular esos espacios, para asegurarnos de que no se han colocado allí productos basados en el trigo. Por otro lado, debemos situar todos aquellos alimentos con gluten en los armarios de arriba y en las estanterías superiores de la nevera. Si algunos de los menores de la casa pueden digerir productos con gluten y no llegan con sus manos a esos rincones, seremos nosotros quiénes les facilitemos los snacks o los productos que quieran consumir.

Adultos o niños mayores siguen la dieta sin gluten en casa

Reserva al menos un armario de la cocina, un estante del frigorífico y un espacio en el congelador, para aquellas personas de la familia que deban seguir una dieta sin gluten. Si somos disciplinados en la organización, iremos directos a las varitas de pescado sin gluten del congelador o a las pasta sin gluten que tenemos en un armario.

Espacios clave

Organizar bien la cocina nos puede ayudar a tener todos los riesgos bien controlados. Una cocina eficaz y segura cuenta

EL PROPÓSITO DE SEPARAR DE FORMA ORDENADA ALIMENTOS CON Y SIN GLUTEN ES UN DESAFÍO SI SOMOS DESPISTADOS Y SI TENEMOS NIÑOS PEQUEÑOS EN CASA

con lugares clave bien diferenciados. Se trata de conseguir un flujo de trabajo lógico, que nos evite problemas y peligros, y que contribuya a que seamos más rápidos en la ejecución de un plato.

Preparar: el lugar donde empezamos a trabajar debe estar al lado del fregadero. Se trata de un espacio que debemos tener siempre despejado. Los equipos de cocina que apenas usemos los debemos situar en algún armario de fácil acceso, pero no aquí.

Cocinar: mantengamos utensilios como los cucharones o las espátulas en un contenedor o en un cajón con el espacio organizado para cada tipo de cubierto. El aceite, cerca de la fuente de calor, pero no demasiado para mantener su frescor. Las especias, bien a mano en un cajón, estante u otro espacio. Las sartenes deben estar a nuestro alcance. En la parte de trabajo y manipulación de la comida, debemos tener el máximo espacio libre, para poner ahí nuestros libros de recetas y los platos calientes que saquemos del horno.

Servir: es bueno contar con un espacio específico para servir. Manteleras, salvamanteleras, servilletas de tela y velas, en el armario más cercano a la mesa.

Almacenar: a la hora de guardar, los principios son reducir (deshacernos de ítems que no usemos o de comida, como la envasada, que nos convenga poco), clasificar (agrupar por categorías: pasta con arroz), separar (poner en contenedores singulares bien etiquetados las especias, harinas...). Es una buena idea dedicar un espacio para snacks sin gluten.



Algunos consejos más

- Toda la familia puede compartir harina y pan rallado sin gluten, de esta forma evitaremos problemas con el aceite y la mayoría de los platos servirán para todos.
- Al cocinar con/sin gluten, comenzar por la preparación sin gluten.
- Utilizar utensilios limpios y evitar los de madera.
- Elementos de uso exclusivo: saleros, paneras, etc.
- Utensilios de uso exclusivo: tostadora, sandwichera, freidora, etc.
- Horno y microondas se pueden compartir siempre que estén limpios.
- Cubrir con papel de aluminio las bandejas del horno, para evitar que restos de pizza u otros productos con gluten puedan contaminar los productos que están exentos de esta proteína.
- Almacenar productos con/sin gluten separados físicamente, cerrados y bien etiquetados.
- Sustituir trapos de cocina por papel de un solo uso. ■

UNA COCINA EFICAZ Y SEGURA SE GUÍA POR EL SENTIDO COMÚN:
SEPARACIÓN Estricta de ALIMENTOS CON Y SIN GLUTEN, CONTENEDORES BIEN ETIQUETADOS Y ESPACIOS CLAVE BIEN DIFERENCIADOS

 **DSG**
DESTINOS SIN GLUTEN

Viajes

www.destinos-singluten.com

TU AGENCIA DE VIAJES ESPECIALISTA

925 481 118 - 913 095 456

608 270 538 - 648 946 432

reservas@destinos-singluten.com



Todavía nos queda mucho por saber sobre la enfermedad celíaca. Sí que es cierto que, en perspectiva, cada vez tenemos más hilos de los que tirar para acabar dando con una respuesta, con seguridad compleja, a esta patología. Pero investigaciones recientes demuestran que ese momento está todavía muy lejos.

El auge de la enfermedad celíaca desconcierta y estimula a los investigadores

Destacaremos dos de esos trabajos de investigación, que han sido publicados en el *New England Journal of Medicine*. Un estudio se preguntaba sobre si la edad a la que se introduce el gluten en la dieta puede influir en el riesgo de la persona de desarrollar esta enfermedad autoinmune. Para demostrar o descartar esa hipótesis, los autores *prohibieron* el gluten en la dieta de un grupo de recién nacidos durante un año. Para sorpresa

de los científicos, ese retraso en la exposición al gluten no fue muy relevante en el largo plazo. En algunos casos, dilataba la aparición de la enfermedad, pero no impedía que ésta se acabase manifestando. Se trataba de un trabajo ambicioso, ya que se contó con 832 bebés con un pariente de primer grado con la enfermedad, que se dividieron en dos grupos: los que empezaban a ingerir gluten a los seis meses de vida, y los que lo hacían a los 12 meses.

TODAVÍA
IGNORAMOS POR
QUÉ **ALGUNAS**
PERSONAS
DESARROLLAN
LA PATOLOGÍA,
Y OTRAS NO LO
HACEN

El otro estudio, que analizó a 944 niños, introdujo pequeñas cantidades de gluten en las dietas de pequeños lactantes, para averiguar si así se fomentaba más tarde una tolerancia al gluten en aquéllos que estaban genéticamente predispuestos a la enfermedad celíaca. En este caso, tampoco hubo suerte. Los expertos que han hecho un escrutinio de estos estudios en la prensa especializada aseguran que ambos estudios fueron diseñados y ejecutados de forma impecable. Pero tanto el uno como el otro fracasaron en su intento de dar con nuevas claves que nos permitan dar saltos de gigante en el conocimiento de la patología.

¿Por qué el gluten, que entró en la dieta de la humanidad hace 10.000 años, causa tanto daño? ¿Por qué el pan, un

producto tan arraigado en la sociedad y en la historia, puede provocar tantos problemas? Cada vez más investigadores se consagran al estudio de la patología, que ha pasado a ser un asunto de salud pública para muchos médicos y gastroenterólogos.

Los científicos han observado en los últimos 20 años cómo la proteína del pan afecta a cada vez más personas. La enfermedad celíaca es cuatro veces más común que hace 50 años, según el estudio *Increased Prevalence and Mortality in Undiagnosed Celiac Disease*, divulgado en la publicación *Gastroenterology*. Si bien es cierto que la concienciación sobre la enfermedad ha crecido y los métodos de prueba son más certeros, el increíble aumento de prevalencia se tiene que deber a otros factores.





Lo que sabemos

¿Qué sabemos? Sabemos que afecta más a la etnia caucásica (Europa, Estados Unidos) y que hay un fuerte componente genético. Pero lo que ignoramos es por qué algunas personas desarrollan la patología, y otras no. Afecta a personas de todas las edades, incluso dándose el caso de personas que llevaban décadas consumiendo trigo. El consumo de trigo per cápita no ha aumentado, así que las teorías apuntan hacia el abuso de las cesáreas (que impiden que el bebé nazca con las necesarias bacterias que han jugado un rol clave en el organismo de los homínidos desde tiempos inmemoriales), hasta el abuso de los antibióticos y de los hábitos de higiene personal. Una idea que ha cuajado es la de que mientras que nuestro entorno es cada vez más aséptico, nuestro sistema inmune tiene menos trabajo que hacer y se vuelve en su contra –por decirlo de algún modo– como *distracción*. O podría ser que el gluten haya cambiado, como lo ha hecho la manera en que procesamos y preparamos los productos con gluten. Hay pequeños estudios que han analizado formas antiguas de hacer pan, que sugieren que los panes de antaño no desatan una respuesta del sistema inmune tan violenta.

UNA IDEA QUE HA CUAJADO ES QUE NUESTRO ENTORNO ES CADA VEZ MÁS ASÉPTICO Y QUE **NUESTRO SISTEMA INMUNE, CADA VEZ MÁS OCIOSO, SE 'DISTRAE' VOLVIÉNDOSE EN NUESTRA CONTRA**

La falta de conclusiones positivas de los estudios mencionados al inicio, nos lleva a otro tipo de conclusiones. Debe haber algo en el ambiente que acciona el interruptor por el que la enfermedad celíaca se manifiesta en una persona. Eso viene a decir el coautor del estudio de los lactantes que van incorporando gluten, el doctor Alessio Fasano, director del Center for Celiac Research and jefe de la división de gastroenterología y nutrición pediátrica en el Massachusetts General Hospital for Children, en Boston. La respuesta podría estar en una dieta cada vez menos fresca y cada vez más procesada y preparada. Hemos cambiado tan rápido de hábitos alimenticios, que nuestros genes no han tenido suficiente tiempo para adaptarse. Hemos alterado las bacterias de nuestro intestino de una forma demasiado brusca, en apenas dos o tres décadas.

En resumen, los investigadores, a pesar de aparentes fracasos, cada vez están más cerca de averiguar la identidad y *modus operandi* de los causantes de una enfermedad que, a día de hoy, no tiene cura. ■

Soy intolerante.* ¿Y qué?



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





Por **Blanca Esteban**
Seguridad
Alimentaria ACySG
(Asociación de
Celíacos y Sensibles
al Gluten)

A LA LARGA, MÁS
QUE FACILITAR
LA ELECCIÓN
DE PRODUCTOS
A PERSONAS
CELÍACAS,
**LA NUEVA
NORMATIVA
PUEDE
CONFUNDIR A LOS
CONSUMIDORES
CELÍACOS,
SOBRE TODO
A LOS RECIÉN
DIAGNOSTICADOS**



Legislación sobre etiquetado: **¿avances o retrocesos?**

¿Qué es el gluten?

El gluten es un complejo de proteínas que se encuentra en el endospermo (tejido nutricional formado en el saco embrionario de las plantas con semilla) de ciertos cereales (trigo, cebada, centeno, avena, espelta y kamut®, y sus variedades híbridas). Está constituido por dos fracciones, las prolaminas y las glutelinas, cuya denominación depende del cereal. En el trigo, por ejemplo, se conocen respectivamente como gliadinas y gluteninas.

¿Para qué se utiliza el gluten?

Este conjunto de proteínas es responsable de la formación de las masas viscoelásticas necesarias para la elaboración del pan y sus derivados, al retener los gases de la fermentación, y al contribuir a su fácil deformación y a la formación de la corteza. Además, actúa como agente gelificante y emulgente, que liga las moléculas de agua y, por tanto, funciona de forma eficaz como elemento estructurador.

Por otro lado, el gluten se utiliza también como aditivo en harinas para mejorar sus cualidades de panificación. Puede estar presente en muchos alimentos preparados sin que ello sea obvio, al ser utilizado como aditivo aglutinante, espesante, potenciador del sabor o como suplemento proteico.

¿Cómo ha sido la evolución del etiquetado en estos años?

Tenemos que reconocer que el etiquetado de los productos alimenticios en nuestro país ha mejorado de forma sustancial. La Asociación ha luchado mucho para que los fabricantes etiqueten bien. Para ello, se ha invertido un gran esfuerzo en analizar todos los años numerosas muestras de productos para verificar su etiquetado. Cada vez que se ha detectado un producto mal etiquetado, la Asociación lo ha denunciado a la consejería de Sanidad para que tomara las medidas oportunas con la empresa.

Es cierto que hace años detectábamos grandes cantidades de gluten, incluso en los productos especiales sin gluten. Por ejemplo, en el año 1998 encontrábamos pasta sin gluten con más de 800 ppm* de gluten o cereales infantiles sin gluten con más de 400 ppm* de gluten. Sin embargo, gracias a los controles que realizamos, a las acciones de la Consejería de Sanidad y a la legislación actual en materia de etiquetado (Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor), que obliga a declarar los alérgenos que han sido añadidos de forma intencionada en un producto, en la actualidad nos resulta complicado detectar gluten en productos etiquetados sin gluten o en productos en cuya composición no figura como ingrediente.

*ppm: Partes por millón - mg gluten / kg producto.



Sin embargo, nuestra principal inquietud sigue siendo la existencia de trazas o la posibilidad de que haya trazas en un producto. El Reglamento vigente no tiene ninguna posición clara, por lo que, al final, la responsabilidad de elegir un producto recae sobre el consumidor. De hecho, cuando realizamos consultas a los fabricantes, algunos nos comentan que, a pesar de las precauciones y de los meticulosos controles efectuados sobre sus productos, no pueden garantizarnos la ausencia total de trazas.

Esperamos que en un futuro próximo se legisle sobre las trazas. Mientras tanto, seguiremos publicando cada año nuestra Lista de Productos Sin Gluten, cuyo contenido se actualiza permanentemente, para facilitar la elección de los productos a todo el colectivo que por motivos de salud debe seguir una dieta sin gluten.

Nuevo reglamento sobre el uso de las expresiones “sin gluten” y “muy bajo en gluten”

El 20 de julio de este año 2016 ya será aplicable el Reglamento Nº 828/2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos, por el que se establecen los criterios que permiten el empleo en los alimentos de las menciones “sin gluten” y “muy bajo en gluten”, reguladas hasta ahora por el Reglamento Nº 41/2009.

Entre las principales novedades de este reglamento destacamos que:

- **Se determina que la declaración “sin gluten” solamente podrá utilizarse cuando los alimentos, tal como se venden al consumidor final, no contengan más de 20 mg/kg de gluten.**
- **La declaración «muy bajo en gluten» solamente podrá utilizarse cuando alimentos que contengan trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas, o que contengan uno o más ingredientes hechos a partir de estos cereales, que se hayan procesado específicamente para reducir su contenido de gluten, no contengan más de 100 mg/kg de gluten en el alimento tal como se vende al consumidor final.**

Además, el Reglamento acepta que estas declaraciones puedan acompañarse de las siguientes menciones:

- “Adecuado para las personas con intolerancia al gluten”
- “Adecuado para celíacos”
- “Elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten”
- “Elaborado específicamente para celíacos”

Estas dos últimas declaraciones podrán figurar si el alimento está específicamente elaborado, preparado y/o procesado para:

- a) reducir el contenido de gluten de uno o varios ingredientes que contienen gluten, o
- b) sustituir los ingredientes que contienen gluten por otros ingredientes exentos de gluten de forma natural.

Con estos cambios, empezaremos a ver productos en los que se indique que están elaborados específicamente para celíacos, pero que pueden contener hasta 100 ppm de gluten. Por lo que, a la larga, más que facilitar la elección de productos a personas celíacas, pueden confundir a los consumidores celíacos, sobre todo a los recién diagnosticados, e inducirles a comprar productos con un contenido en gluten mucho más alto de lo que a lo mejor toleran. ■

EMPEZAREMOS A VER PRODUCTOS EN LOS QUE SE INDIQUE QUE ESTÁN ELABORADOS ESPECÍFICAMENTE PARA CELÍACOS, PERO QUE PUEDEN CONTENER HASTA 100 PPM DE GLUTEN

¿AÚN NO CONOCES LA APP SINGLU10?

La aplicación móvil sinGLU10 pretende ser una herramienta cada vez más útil para las personas que necesitan hacer una dieta sin gluten.

Contiene la Lista de Productos Sin Gluten permanentemente actualizada, haciendo más fácil la selección de productos seguros a la hora de hacer la compra.

Recoge también un listado de establecimientos sin gluten que son colaboradores de la Asociación, entre los que encontrarás obradores, restaurantes, hoteles, tiendas y herbolarios. Puedes localizarlos por tipo de establecimiento o por nombre, e incluso localizar su posición en el mapa y averiguar cuáles tienes más cerca si tienes habilitada la ubicación en tu móvil.

Además, incluye tu carnet virtual de socio, con el que podrás identificarte fácilmente como miembro de nuestra Asociación. Así podrás acceder a ofertas y descuentos exclusivos para nuestros socios, y acceder cómodamente a los recintos en los que organizamos eventos sociales.

Y gracias a esta App estarás permanentemente informado, pues recibirás notificaciones sobre ofertas y promociones exclusivas para socios y otro tipo de información interesante para ti.

Tienes un mundo sin gluten al alcance de tu mano solo por ser socio. ■

Para más información, contacta con la Asociación o visita <https://singlu10.org/>

sinGLU10



Establecimientos sin gluten



NYB MIGUEL ÁNGEL

Hamburguesas excelentes en un ambiente típicamente neoyorkino. Con éste ya son 4 los establecimientos New York Burger en Madrid.

- Calle Miguel Ángel, 16
- 28010 Madrid
- Tel.: 915 937 157
- <http://newyorkburger.es/>



Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes restaurantes han firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y disponen de carta sin gluten para sus clientes celíacos.

RESTAURANTE ECOBREÑA

Cocina sin gluten, ecológica y vegetariana. Abierto viernes, sábados y domingos en la 2ª planta del Asador La Breña.

- Calle sauce, 2
- 28942 Fuenlabrada (Madrid)
- Tel.: 917 653 800
- www.asadorlabreña.es



ecobreña
comida ecológica sin gluten

Raciones, tostas,
hamburguesas...



Calle Sauce 2, 2ª planta. 28942 Fuenlabrada (Madrid)
Tels. 607 492 513 · ecobreña@restaurantelabreña.com





PEGGY SUE'S

Ya tiene carta sin gluten en sus 11 establecimientos de Madrid. La cadena de restaurantes Peggy Sue's ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y tiene disponible una amplia carta sin gluten en sus 11 establecimientos de Madrid. Además, disponen de 20 establecimientos más en toda España. Puedes consultar las direcciones en:

- <http://www.peggysues.es/>

CARTA SIN GLUTEN EN TODOS LOS RESTAURANTES DEL GRUPO VIPS

Grupo VIPS amplía su oferta sin gluten en los establecimientos VIPS y VIPSmart de toda España y lanza por primera vez una carta sin gluten en sus 12 restaurantes Fridays, especializados en cocina americana, donde ya se pueden pedir platos sin gluten como las BBQ Ribs, las Classic Buffalo Wings o la Mexican Burger. Con ello, se suman a las opciones sin gluten que ya venían ofreciendo en los establecimientos Ginos y Starbucks, completando así la oferta sin gluten en todos los restaurantes del grupo. Más información en:

- <http://www.grupovips.com/>



CENTROS OCIO ANIMAL PARTY

Animal Party ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ofrece opciones sin gluten en las fiestas infantiles que organizan en sus 5 centros de ocio de la Comunidad de Madrid. Además, ofrece descuentos a nuestros socios. También tiene varios centros en el resto de España, con opciones sin gluten, que puedes consultar en la web:

- www.animalparty.es

CAMPAMENTO SIN GLUTEN

La empresa Arodyaltur ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación, con lo que garantiza una correcta alimentación sin gluten en sus campamentos de verano y ofrece interesantes descuentos a nuestros socios.

- Tel.: 607 971 817



Nuevo obrador con Acuerdo de Colaboración CELICIOSO GLUTEN FREE BAKERY

Ha abierto un nuevo establecimiento sin gluten donde degustar sus estupendos cupcakes y otros productos de repostería sin gluten.

- Calle Barquillo, 19 ■ 28004 Madrid
- www.celicioso.es

Restaurante AS DE BASTOS

LOCAL CLIMATIZADO • MÚSICA AMBIENTE • AFORO 100 PERSONAS • ZONA WI-FI

C/ DOCTOR BASTOS, 9
MAJADAHONDA - MADRID
TLF. RESTAURANTE: 91 634 22 56
TLF. CERVECERÍA: 91 638 25 14
www.asdebastos.es

- Acceso para minusválidos.
- Aceptamos tarjetas de crédito.
- No cerramos ningún día.
- Toda la carta es apta para celíacos.

XX Jornadas de Nutrición Práctica

EL DOCTOR **PEDRO OJEDA**, ESPECIALISTA EN ALERGOLOGÍA, REPASÓ LAS DIFERENTES ENFERMEDADES ASOCIADAS AL CONSUMO DE CEREALES

Entre los días 13 y 15 del pasado mes de abril, tuvo lugar en Madrid la vigésima edición de las Jornadas de Nutrición Práctica, organizadas por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, la Fundación Alimentación Saludable y la empresa SPRIM. En el amplio programa científico de estas jornadas tuvieron cabida el gluten y las enfermedades asociadas al consumo de cereales.

Enfermedades relacionadas con cereales

Las enfermedades asociadas al consumo de cereales son diversas, frecuentes y, en términos de la evolución del hombre, recientes. Hasta hace 10.000 años, la dieta humana estaba basada en verduras y carne, lo que hoy denominamos "dieta paleolítica". Es entonces cuando se produce la primera gran revolución agrícola, en la que se empiezan a cultivar los cereales, práctica que se ha mantenido hasta nuestros días.

Ya en el siglo XX, tiene lugar una nueva revolución llevada a cabo por Nazareno Strampeli en Italia, quien dedicó su vida a cruzar entre sí diferentes variedades de trigo con el fin de mejorar su adaptación al entorno en que se cultiva y, sobre todo, con el propósito de mejorar sus propiedades panificables. Ya en el siglo XXI, con el mismo objetivo de mejorar las masas, éstas son sometidas a diferentes tratamientos, como la adición de gluteninas. Así, a día de hoy nos encontramos cuatro grupos de patologías asociadas al consumo de trigo y de otros cereales según el mecanismo que desencadena la enfermedad:

Los mecanismos alérgicos incluyen las alergias mediadas por anticuerpos IgE (alergias de contacto, respiratorias o alimentarias) y alergias no mediadas por anticuerpos IgE: proctoenterocolitis inducidas por proteínas. Los mecanismos

autoinmunes desembocan en la enfermedad celíaca, la dermatitis herpetiforme y la ataxia por gluten. Los mecanismos inmunológicos no alérgicos y no autoinmunes llevan a la sensibilidad al gluten no celíaca. Y la disbiosis intestinal conduce al sobrecrecimiento bacteriano.

Alergias

Las alergias a cereales mediadas por anticuerpos IgE representan sólo el 3,3% de todas las alergias, según datos de 2005 extraídos de un estudio global sobre alergias que se actualiza cada 10 años. Las manifestaciones clínicas dependen de la proteína del cereal que es responsable de la alergia. Así, las albúminas suelen provocar alergias de contacto que se manifiestan como urticarias. Los inhibidores de alfa amilasas (ATI) y las proteínas transportadoras de lípidos (LPT), son responsables de alergias respiratorias, que provocan el conocido como asma del panadero, y el gluten (concretamente las gliadinas omega 5) es causante de alergias alimentarias que pueden llegar a ser muy graves.

Un ejemplo de estas alergias alimentarias graves es la denominada anafilaxia, desencadenada por el ejercicio físico tras haberse ingerido alimentos con el alérgeno. En la mitad de los casos, el alimento causante es el trigo. Son aler-

A DÍA DE HOY VEMOS CUATRO GRUPOS DE PATOLOGÍAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE TRIGO Y DE OTROS CEREALES SEGÚN EL MECANISMO QUE DESATA LA ENFERMEDAD

gias que sólo se manifiestan cuando, además del alérgeno, están presentes uno o varios cofactores, sin los cuáles no habría reacción. Entre estos cofactores destacan el ejercicio físico (realizado en las dos horas posteriores al consumo del alérgeno) y el consumo de fármacos antiinflamatorios (desde 12 horas antes, hasta dos horas después de haber ingerido el alérgeno). También pueden ser cofactores el estrés o la menstruación.

Las alergias a cereales no mediadas por IgE, aunque conocidas desde hace muchos años, empiezan ahora a ser estudiadas con más detalle bajo el nombre de proctoenterocolitis inducidas por proteínas. Se presentan habitualmente en bebés menores de tres años y suelen desaparecer al cabo de un año. Las proteínas responsables se encuentran en la leche, la soja, el arroz, la avena, el huevo, el maíz y el trigo, y su consumo provoca vómitos (a las 2-4 horas), diarreas (a las 6-8 horas), letargia e incluso shock en uno de cada cinco casos. Se desconocen los mecanismos implicados, pero se sospecha que existe un componente neuroinmunológico relacionado con la serotonina.

La enfermedad celíaca, la dermatitis herpetiforme y la ataxia por gluten, son el resultado de reacciones autoinmunes provocadas por el gluten, concretamente por algunas gliadinas. En la enfermedad celíaca la lesión anatómica principal se localiza en el intestino delgado. En la dermatitis herpetiforme, la afectación es cutánea. Y en la ataxia por gluten, se produce lesión en el cerebelo, lo que conduce a problemas de coordinación de movimientos, especialmente los que requieren precisión, como puede ser el manejo de utensilios con los dedos de las manos. Se cree que el 25% de las ataxias de causa no identificada, son en realidad provocadas por el gluten.

Sensibilidad al gluten no celíaca

La sensibilidad al gluten no celíaca desencadena síntomas similares a los que produce la enfermedad celíaca. Se trata de síntomas que remiten al dejar de consumir cereales con gluten. En esta patología no se evidencian reacciones inmunológicas de tipo alérgico (por lo que no son alérgicos a cereales) ni de tipo autoinmune (por lo que no son celíacos).

El sobrecrecimiento bacteriano es la presencia de más de 1.000 bacterias por mililitro en el líquido obtenido por aspirado yeyunal. Se da en el 30% de los niños y hasta en el 80% de los adultos. Provoca síntomas intestinales, como hinchazón, flatulencias, diarrea, malabsorción o esteatorrea, y otro tipo de manifestaciones, como el síndrome de intestino irritable, el síndrome de piernas inquietas o la niebla mental. Esta disbiosis intestinal puede ser consecuencia de una estasis intestinal (falta de motilidad, es decir, de los movimientos de contracción intestinales que permiten que el alimento y la materia fecal avancen) y está favorecida por el consumo de antiácidos. **Se diagnostica midiendo el hidrógeno espirado (también el metano espirado) tras la ingestión de un azúcar: la lactulosa. Se trata con antibióticos (habitualmente Rifaximina), que eliminan el exceso de bacterias; con probióticos, que ayudan a restituir la composición bacteriana intestinal; y con una dieta baja en hidratos de carbono y polioles fermentables, los conocidos como FODMAP. El paciente suele recuperarse en dos meses.** ■

LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE CEREALES SON RELATIVAMENTE NUEVAS, YA QUE EL SER HUMANO LOS INCORPORÓ A SU DIETA 'SÓLO' HACE 10.000 AÑOS



IV CONGRESO NACIONAL DE PACIENTES CRÓNICOS DE SEMERGEN

Los días 21 y 22 de abril se celebró en León la cuarta edición del Congreso Nacional de Pacientes Crónicos, organizado por la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). La Asociación participó con un taller titulado *Taller de ADN y herencia de la enfermedad celíaca*, impartida por Juan Ignacio Serrano, responsable de Investigación y Formación en la Asociación. ■

Wrap de salmón

TIEMPO DE PREPARACIÓN: **20 MIN**
 TIEMPO DE COCCIÓN: **5 MIN**
 NIVEL DE DIFICULTAD: **FÁCIL**
 PORCIONES: **2**



Ingredientes

- 1 paquete de wraps de Schär
- 150 g de salmón ahumado
- ½ manojo de cebollino
- 75 g de nata agria
- crema ligera o queso fresco (al gusto)
- ½ cucharada de rábano picante (frasco)
- un chorrito de zumo de limón
- sal, pimienta recién molida.

Instrucciones

- Sumerge 6 tallos de cebollino durante un instante en agua hirviendo y, después, pásalos por agua fría. Escúrrelos.
- Pica el resto del cebollino en rodajas, y mézclalo con la nata agria y el rábano picante.
- Añade el zumo de limón y salpimenta al gusto (ten en cuenta que el salmón ahumado puede ser salado).
- Unta la mitad de la nata sobre el wrap, añade el salmón y extiende el resto de la nata sobre el salmón.
- Una vez enrollado, pártelo por la mitad, y envuelve cada mitad con una tira de cebollino atada alrededor.
- Sirve 3 mitades de wrap por porción. ■





Hamburguesa de **buey** con cheddar, cebolla y calabacín

TIEMPO DE PREPARACIÓN: **5 MIN**
TIEMPO DE COCCIÓN: **15 MIN**
NIVEL DE DIFICULTAD: **FÁCIL**
PORCIONES: **4**



Ingredientes

- 500 g de carne picada de buey, 4 lonchas de cheddar sin gluten
- 1-2 cebollas rojas
- 2 calabacines claros
- 4 panes Hamburger Schär
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- salsa tártara o bearnesa sin gluten (al gusto)
- 4 hojas de lechuga
- 1 manojito de perejil
- aceite de oliva virgen extra
- sal al gusto

Instrucciones

- Mezclar en un cuenco la carne picada de buey con una pizca de sal, y el ajo pelado y picado finamente. A continuación, dar forma a la carne hasta obtener 4 hamburguesas de forma uniforme. Pelar la cebolla y cortarla en láminas. Quitar la punta a los calabacines y cortarlos en láminas muy finas.
- Cortar los panes Hamburger por la mitad y tostarlos en una plancha de hierro bien caliente, con la parte cortada hacia abajo. Asar rápidamente los calabacines por ambos lados y, a continuación, condimentarlos con una gotita de aceite, una pizca de sal y el perejil picado.
- Cocinar también las hamburguesas de carne y darles la vuelta después de unos dos minutos. Por último, montar las hamburguesas de la siguiente manera: colocar la lechuga y las cebollas en la base, disponer encima las hamburguesas, el tomate y los calabacines. Completar con una loncha de cheddar, y cubrir con la parte superior del pan. Servir bien caliente. ■



Talleres septiembre

Los talleres se desarrollan en la sede de la Asociación. Para participar, debes inscribirte previamente, facilitando el nombre y los apellidos del socio y de los asistentes, así como un número de teléfono de contacto. Puedes hacerlo por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org).

TALLER DE COCINA

- **Sábado, 17 septiembre, 10:30-13:30 horas**
- Extracción de gluten de harina de trigo. Diferencia entre masas con gluten y sin gluten (necesidades diferentes de líquidos, texturas, sabores, aromas). Trucos para el manejo de estas masas. Realización de pan básico sin gluten.

TALLER DE NIÑOS

- **Viernes, 23 septiembre, 18:00-19:30 horas**
- Mi primer smoothies. Realizaremos una saludable merienda con originales smoothies a base de frutas, helados, yogures.

TALLER DE THERMOMIX

- **Sábado, 24 septiembre, 10:30-13:30 horas**
- Pan de barra. Bollos preñados. Quiche Lorraine. Bacalao de Bilbao.

TALLER DE ZERO-GLU

- **Sábado, 1 de octubre, 10:30-13:30 horas**
- Se hará una demostración con las 4 máquinas Zero-Glu de la empresa Imetect. Elaboraremos baguette sin gluten con la panificadora, pasta fresca con la amasadora-batidora, trigo sarraceno con calabacín y salsa de pasta fresca con la Cukó, y zumo multifrutas con la Succo Vivo.

**Los talleres de cocina, Thermomix y Zero-Glu son para socios celíacos adultos, que podrán asistir con un acompañante. Si el socio es un menor, podrán venir sus padres u otros familiares. Las harinas empleadas son donadas por Proceli y Schär.*

** El plazo de inscripción en los talleres de septiembre se abrirá el 1 de septiembre.*

Conferencias

TERAPIAS ALTERNATIVAS A LA DIETA SIN GLUTEN

Conoceremos el mecanismo por el cual se produce el daño intestinal en las personas celíacas. Además, repasaremos las principales líneas de investigación que hay en marcha en busca de algún fármaco que permita consumir gluten, aunque sea en pequeñas cantidades. Comentaremos, entre otras cosas, en qué estado se encuentra la famosa vacuna para celíacos o qué novedades hay respecto a las pastillas que degradan gluten.

- **Fecha: Jueves, 30 de junio.**
- **Horario: 11:00-13:00 horas.**
- **Lugar: Sede de la Asociación.**
- **Inscripción: por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) facilitando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto.**

LA ENFERMEDAD CELÍACA HOY

Presentaremos las novedades en la definición, manifestaciones clínicas, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca. Está especialmente recomendada para los celíacos que llevan muchos años diagnosticados y también para aquellos que fueron diagnosticados de pequeños y no acudieron en su día a la Asociación. Así podrán conocer de primera mano su enfermedad y resolver todas las dudas que tengan.

- **Fecha: Jueves, 22 de septiembre.**
- **Horario: 16:00-19:00 horas.**
- **Lugar: Sede de la Asociación.**
- **Inscripción: por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) facilitando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto.**

PRUEBAS GENÉTICAS

El laboratorio Genyca realizará en nuestra sede la toma de muestras de saliva para el estudio genético de predisposición a enfermedad celíaca a un precio especial de 105 € para socios y familiares, que deberán ser abonados en el momento en efectivo o con tarjeta. El resultado será enviado en el plazo de un mes. 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.

- **Fechas: Jueves, 30 de junio / Jueves, 22 de septiembre.**
- **Horario: 16:00-19:00 horas.**
- **Lugar: Sede de la Asociación.**
- **Cita previa: contacta con el laboratorio en el teléfono 916 346 106.**



En Nestlé te ofrecemos alternativas sin gluten desde el desayuno hasta la cena.

¡Pruébalas!



Para tus
hamburguesas
5 estrellas



SIN LACTOSA

SIN CONSERVANTES

NUEVO

NUEVO PAN HAMBURGER

Hamburger, la novedad dedicada a las creaciones del chef es un pan sabroso y tierno perfecto para preparar una deliciosas hamburguesas a tu gusto.

Descubre nuestras recetas 5 estrellas:
www.schaer.com/hamburguesas



www.schaer.com