sin gluten MAGAZINE

Nº 17 Julio 2020. 2,50 euros

Enfermedad celíaca y COVID-19

Estudio de Precios 2020

El Servicio de Inmunología del Hospital Ramón y Cajal recibe el Premio Especial de Investigación de la Asociación

Enfermedades de la piel y su relación con la enfermedad celíaca

'Contigo 2020', nuestro proyecto solidario para pacientes en situación económica de riesgo

Listado de helados sin gluten 2020

Día nacional del celíaco, en formato virtual

Ahora también sin lactosa

¡El mismo sabor y calidad!

Ahora todos podrán disfrutar de la calidad y el sabor de un auténtico restaurante italiano con las nuevas Ristorante sin lactosa y sin gluten. En tres sabores diferentes: Mozzarella, Prosciutto y Salame sobre una masa fina y crujiente.

Dr.Oetker

La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

sin gluten

2ª ÉPOCA. Nº 17 JULIO 2020

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

Presidente
Rodrigo González Sáenz
Atención a socios
Dolores Ergueta Sánchez
Administración y gestión
Ana Zurrón Sandín
Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria
Blanca Esteban Luna
Cristina López Ruíz
Investigación y Formación
Juan Ignacio Serrano Vela
Marketing
Magdalena Moreno Velázquez
Comunicación
Nuria Peralbo Rodríguez
Dirección
Roberto Espina Cerrillo

Realización:
PUBLICACIONES MCV, S.L.
Albarracín, 58 - 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:
Monterreina Comunicación S.L.U.

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

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

Sumario

04	Editorial	
06	Reportaje	**Día nacional del celíaco, en formato virtual**
10	Investigación	**El Servicio de Inmunología del Hospital Ramón y Cajal recibe el Premio Especial de Investigación de la Asociación**
11	Investigación	**Colabora desde casa en un estudio sobre enfermedad celíaca y COVID-19**
12	Artículo	**Falta de nutrientes en el momento del diagnóstico**
13	Cómo hemos cambiado	
14	Viajar Sin Gluten	**Todo lo que tienes que saber para viajar**
16	Iniciativa	**'Contigo 2020', nuestro proyecto solidario para pacientes en situación económica de riesgo**
18	Artículo	**Enfermedades de la piel y su relación con la enfermedad celíaca**
20	Informe	**Estudio de Precios 2020**
22	Reportaje	**Clasificación de harinas libres de gluten y comparación nutricional con el trigo**
24	Dónde Comer	**Opciones sin gluten en Madrid**
26	Consejos	**Snacks saludables para niños**
27	Sabías que...	**¿Qué es un biomarcador?**
28	Productos Sin Gluten	
29	Establecimientos	**Establecimientos sin gluten**
30	Noticias	
32	Recetas	**Empanadillas / Focaccia**
34	Avance Actividades	**Septiembre**

Suscripción anual (4 revistas) por SÓLO 10€
(gastos de envío incluidos).

Si quieres suscribirte a la revista SIN GLUTEN
ponte en contacto con la Asociación
917 130 147
revistasingluten@celiacosmadrid.org

También puedes hacerlo a través de
www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.

Queridos amigos,

Deseo dar mi más **sincero pésame** a todos aquellos que habéis perdido a algún familiar, amigo o persona cercana a causa de la enfermedad COVID-19 y agradecer a todas las personas que han estado en primera línea y que han hecho que los efectos de esta terrible pandemia hayan sido menores.

En el número anterior hablábamos de todos los eventos que íbamos a realizar por nuestro 30 aniversario. Desgraciadamente apareció ese dichoso virus causante de la enfermedad, y cambió todos nuestros planes. Nosotros hemos tenido que replantear muchas de las actividades previstas presencialmente y reinventarlas o suspenderlas, dependiendo de las posibilidades.

Como muchos sabréis, nuestra Asociación ha seguido prestando los servicios de forma remota y no hemos estado cerrados en ningún momento. Con conferencias a través de diferentes herramientas de internet y actividades que han tenido un gran éxito, habiendo tenido que realizar varias sesiones.

Vamos a continuar con este tipo de actividades online, que ya habíamos empezado a realizar hace más de dos años y a las que nos hemos ido habituando a raíz de esta desgracia.

Pero **también hemos vuelto a la actividad presencial en nuestra sede**. Nos hemos dotado de medios técnicos (mamparas, geles, guantes) y también de un protocolo de actuación para proteger tanto a las personas que se acerquen a la Asociación, como a los trabajadores.

Dado que en las fechas en las que se ha permitido la vuelta a la actividad no hemos programado ningún evento presencial, los vamos a retomar en septiembre, adoptando todas las medidas de seguridad necesarias. Para celebrar los talleres vamos a estudiar la posibilidad de que sean semipresenciales, con un máximo de 10-15 personas en la sede y el resto, de forma virtual.

Si este verano salís y acudís a alguno de los restaurantes de nuestra aplicación Singlu10, os animo a que los valoréis, y si descubrís alguno nuevo que os guste y os da garantías, no dudéis en informarnos para contactar con los responsables e incluirlo.

Un abrazo muy fuerte a los que habéis perdido a un ser querido y mucho ánimo a todos los que estáis sufriendo las consecuencias económicas de esta pesadilla. Mucha fuerza a todos, que tenemos que conseguir que todo vuelva lo antes posible a los niveles que teníamos hace tan solo 6 meses. ■

Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten

Carrefour

¡PRODUCTOS PENSADOS PARA TI!

Estamos comprometidos contigo, por eso trabajamos en modernizar y adaptar nuestro surtido **Carrefour No Gluten!** a tus gustos y necesidades.

COMO LOS NUEVOS CEREALES RELLENOS DE CREMA DE CACAO Y AVELLANA O LOS CRISPY CHOCS.

¡DISFRÚTALOS!

Para más información sobre nuevos productos entra en **https://www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info/** y mantente atento a nuestras novedades.

Día nacional del celíaco, en formato virtual

La llegada del coronavirus y el estado de alarma nos obligaron a cancelar los eventos presenciales que teníamos planeados, como los encuentros con expertos y encuentros con pacientes, que implicaban a profesionales de la salud y que, en algunos casos, se iban a celebrar en centros sanitarios. Tampoco fue posible realizar el Día Sin Gluten en el Cole y otras actividades que teníamos previstas para celebrar el Día Nacional del Celíaco por todo lo alto. Así que **decidimos adaptar la celebración de nuestro día y organizamos una serie de encuentros virtuales** protagonizados por ponentes expertos en enfermedad celíaca, así como nuestra primera carrera Correr sinGLU10 virtual.

Coloquio sobre enfermedad celíaca, con la Dra. Isabel Polanco

El 27 de mayo, Día Nacional del Celíaco, iniciamos este ciclo de encuentros virtuales repasando el estado actual de la enfermedad celíaca con la catedrática de Pediatría de la Universidad Autónoma de Madrid, la **Dra. Polanco**. En el coloquio participaron también **Juan Ignacio Serrano**, responsable de Investigación de la Asociación, y **Roberto Espina**, director de la entidad. A pesar de la elevada prevalencia de esta enfermedad, no está recomendado el despistaje en la población general, pero sí en los grupos de riesgo, aunque no presenten síntomas. **Se recomienda la busca activa de la Enfermedad Celíaca (EC) en familiares directos de pacientes celíacos, en personas afectadas por patologías autoinmunes como la diabetes tipo 1 o la tiroiditis autoinmune, y en las afectadas por algunos síndromes cromosómicos, como Down, Turner y Williams**. En estos casos, el estudio serológico de anticuerpos puede detectar una EC asintomática, y la ausencia de predisposición genética permite descartar la EC casi con total certeza si se realiza el estudio genético HLA. Según los datos de la Asociación, **en torno al 8% de los pacientes asociados pertenecen a estos grupos de riesgo, en su mayoría familiares**.

Respecto a **la dieta sin gluten, solo se recomienda a personas en las que sea necesaria por una cuestión de salud**, ya que los cereales con gluten son una importante fuente de fibra, vitaminas y minerales, y no es aconsejable prescindir de ellos sin causa justificada. De hecho, las personas que hacen dieta sin gluten como una opción personal pueden estar perjudicando su salud. Y es que, por un lado, no está claro que una dieta restrictiva sea beneficiosa a largo plazo y, por otro lado, no tienen el asesoramiento de los nutricionistas expertos de las asociaciones a las que acuden los pacientes celíacos, y tampoco siguen un control médico periódico. Es bueno recordar que es más difícil tener una alimentación variada y equilibrada cuando la dieta es sin gluten. Además, los productos específicos sin gluten suelen tener más calorías, más grasa y menos fibra que sus equivalentes con gluten.

Coloquio sobre sensibilidad al gluten no celíaca, con el Dr. Carlos Isasi

El día 28 de mayo fue el turno de la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC), un problema de salud complejo que se asemeja clínicamente a la enfermedad celíaca y cuyo causante se esconde en los cereales que contienen gluten, aunque esta proteína no siempre es la responsable de la patología. El **Dr. Isasi**, reumatólogo del hospital Puerta de Hierro de Maja-

dahonda (Madrid), fue el encargado de abordar este tema desde su experiencia de **más de 10 años tratando pacientes en los que la SGNC puede estar detrás de manifestaciones clínicas propias de la fibromialgia y del dolor músculo esquelético crónico generalizado**.

En 2007, el concepto actual de sensibilidad al gluten no celíaca aún no había sido definido, y el Dr. Isasi andaba ya preocupado buscando la causa de estos cuadros clínicos tan severos que recibía en su consulta. Los síntomas que eran habituales en sus pacientes se solapaban ampliamente con las manifestaciones extradigestivas de la enfermedad celíaca, por lo que optó por investigar esta patología en sus pacientes y ensayar dieta sin gluten como opción terapéutica. Desde entonces, ha buscado de forma activa la EC en sus pacientes, la mayoría de las cuales mostraban ausencia de anticuerpos específicos de EC en sangre y ausencia de atrofia de vellosidades en las biopsias de duodeno, lo que descarta la EC pero es compatible con la SGNC.

Con la estrecha colaboración de la Asociación y de su servicio de Nutrición y Dietética, el ensayo terapéutico de dieta sin gluten, acompañado en muchos casos de restricción de productos lácteos, limitación de productos específicos sin gluten y suplementación con vitaminas y minerales, ha ofrecido resultados satisfactorios en un importante porcentaje de casos, y ha dado pie a varias publicaciones científicas nacionales e internacionales.

En sus propias palabras, «es difícil entender la sensibilidad al gluten no celíaca desde la enfermedad celiaca, pero es fácil entender la enfermedad celíaca desde la sensibilidad al gluten no celíaca». Ilustra la SGNC como un gran iceberg. En la punta de esa mole de hielo se sitúa la EC, que corresponde al pequeño porcentaje de casos con genética HLA positiva (DQ2 o DQ8) en los que tiene lugar una reacción autoinmune que provoca la aparición de anticuerpos antitransglutaminasa en sangre y atrofia de vellosidades en el intestino. Se trata de eventos fácilmente detectables con las pruebas serológicas y las biopsias de duodeno, lo que permite una definición clara de la EC en base a los resultados de estas pruebas.

Enfermedad celíaca, avena y salud, con la Dra. Elena Peñas

Ya en junio, nos centramos en el **papel de la avena en la dieta sin gluten, de la mano de la Dra. Elena Peñas**, investigadora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (ICTAN-CSIC), en Madrid. La Dra. Peñas se dedica al estudio nutricional de los cereales y de su empleo como materia prima en la elaboración de productos alimenticios. En el caso de la avena, lo hace extensivo a las dietas sin gluten.

La avena es un cereal controvertido en lo relativo a su contenido en gluten, aceptado por unos expertos y rechazado por otros. Lo cierto es que la legislación vigente en Europa (Reglamento UE 828/2014) no especifica si la avena tiene gluten o no, pero permite la elaboración de productos específicos sin gluten a base de avena (siempre que garanticen la ausencia de contaminación cruzada y no superen los 20 mg de gluten por kg de producto), a la vez que admite que algunas personas con enfermedad celíaca es posible que no los toleren.

Para la Dra. Peñas, la avena es un cereal sin gluten y las reacciones adversas que sufren algunos pacientes con enfermedad celíaca al consumirlos se deben a la contaminación con cebada. Esta contaminación es más probable en el sur de Europa, donde el cultivo de cebada es más habitual, mientras que en el norte de Europa el riesgo de contaminación es menor. De ahí que el consumo de productos sin gluten a base de avena esté más normalizado entre la población nórdica con enfermedad celíaca.

Son muy escasos los estudios que han detectado reacciones adversas en pacientes celíacos tras el consumo de avena. Recientes investigaciones muestran diferente capacidad de estimulación del sistema inmunitario, según la variedad de avena utilizada.

DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

Programa de actividades

27 DE MAYO 18:00 H
Coloquio con la doctora Isabel Polanco
"Enfermedad celíaca. ¿Dónde estamos?". Participan la Dra.Isabel Polanco (Catedrática de Pediatría. Universidad Autónoma de Madrid), Roberto Espina (director de la Asociación) y Juan Ignacio Serrano (Responsable de Investigación y Formación de la entidad).

28 DE MAYO 18:00 H
Coloquio con el doctor Carlos Isasi
El Dr. Carlos Isasi, médico especialista en Reumatología del Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid), nos contará su visión actual de la sensibilidad al gluten no celíaca.

29 DE MAYO 18:00 H
Taller virtual de cocina
Eva María Pérez, de Glutendence, nos enseña a hacer pan sin gluten de forma sencilla y con pocos ingredientes.

2 DE JUNIO 18:00 H
Sesión virtual con la doctora Elena Peñas Pozo
La Dra. Elena Peñas Pozo, investigadora del CSIC, nos habla sobre las propiedades nutricionales de la avena y su empleo en la alimentación sin gluten, así como los resultados del proyecto AVENSALUD.

Las inscripciones a cada actividad deberán hacerse a través de nuestra página web, entrando al apartado 'Te interesa- Eventos' y eligiendo la fecha/sesión deseada.

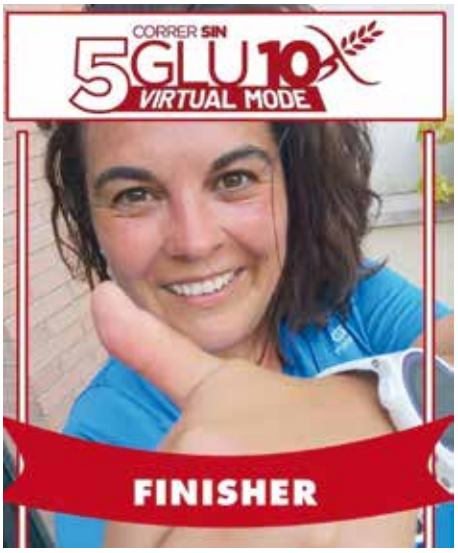
Para garantizar una buena organización y la interacción de los asistentes en las sesiones, el aforo de las mismas será limitado.

www.celiacosmadrid.org

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Lo que es incuestionable es la mayor calidad nutricional de la avena frente a otros cereales, con o sin gluten, ya que contiene una mayor cantidad de proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, fibra soluble (ß-glucanos) e insoluble (adecuada para mejorar el tránsito intestinal). Asimismo, garantiza el aporte de aminoácidos esenciales, como la lisina, además de vitaminas (E, B1, B2, B3, B5) y minerales (hierro, calcio, magnesio y zinc, entre otros).

Para explotar el potencial nutritivo de la avena y adecuarlo a las dietas sin gluten, el equipo de la Dra. Peñas puso en marcha el pasado año el **proyecto AVENSALUD**. El objetivo era obtener harinas de avena mejoradas, actuando sobre las condiciones de germinación del grano de este cereal. Las harinas obtenidas fueron empleadas para elaborar mediante fermentación una bebida de avena apta para celíacos, que fue ensayada durante 6 meses con voluntarios de nuestra Asociación. El objetivo era estudiar sus posibles beneficios para la salud, en comparación con bebidas de avena sin gluten comerciales. Para ello se tomaron muestras de sangre, heces y biopsias de duodeno de los participantes, con la colaboración del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.



Aún no se conocen los resultados del estudio. De esas conclusiones dependerá que esta modalidad de bebida de avena sin gluten, por ahora experimental, pueda llegar a comercializase.

Al margen de esto, la Dra. Peñas recordó que **para consumir productos sin gluten a base de avena es aconsejable que el paciente celíaco esté plenamente recuperado** (tras al menos un año haciendo dieta sin gluten) **y lo introduzca en su alimentación de forma gradual**, para así valorar su tolerancia. Y es muy importante diferenciar entre productos de avena de consumo general y productos de avena para celíacos. Estos últimos **deben estar etiquetadas "sin gluten"**.

Talleres de pan sin gluten para principiantes

Como parte de las sesiones virtuales del Día Nacional del Celíaco, también organizamos un **taller de cocina de pan sin gluten para principiantes, junto con Eva María Pérez**, del blog Glutendence. La primera sesión tuvo tanto éxito, que repetimos una segunda jornada para los socios que no pudieron apuntarse. Los asistentes pudieron comprobar cómo funcionan los sustitutos del gluten y la consistencia que dan a los panes, así como aprender a realizar una de las recetas de pan de Glutendence.

IV Encuentro con pacientes en Sanitas Hospitales

Finalizamos la temporada con este encuentro que tuvimos que cancelar en marzo y que pudimos celebrar finalmente el 17 de junio desde el Hospital Sanitas La Moraleja. A esta cita se pudieron conectar desde casa las personas interesadas. Se hizo un **repaso de la enfermedad celíaca en edad pediátrica y en edad adulta**, con dos médicos especialistas de Sanitas La Moraleja, la Dra. Vanesa Luengo y el Dr. José María Alberdi. La Dra. Berta Uzquiza, de Sanitas Dental, habló sobre la **salud bucodental en enfermedad celíaca**. La dieta sin gluten también tuvo su hueco. La nutricionista de la Asociación, Cristina López, repasó la **normativa de etiquetado y alérgenos** para elegir con seguridad los productos sin gluten, y Patricia Arroyo, nutricionista de Sanitas La Moraleja, explicó cómo se gestionan los **menús sin gluten en este hospital**.

5ª Carrera Correr sinGLU10

Este año no hemos podido celebrar nuestra 5ª Carrera Correr sinGLU10 de forma presencial, así que hemos querido organizarla de manera virtual. Los interesados se podían inscribir a las distancias de 5 y 10 kilómetros, una marcha de 2,5 km y la opción de Dorsal 0 para colaborar con la causa sin correr.

Más de 500 corredores se apuntaron a la carrera. Disponían de un margen de cuatro días para completar la distancia elegida y, una vez realizada, se subía el resultado a la APP de la prueba. Puedes ver la clasificación en www.corrersinglu10.com. ■

Puedes acceder a los vídeos de los encuentros virtuales en el canal de YouTube de la Asociación:
https://www.youtube.com/user/celiacosglutentv

Estrella Galicia recomienda el consumo responsable.

Xacobeo 2021

El Servicio de Inmunología del Hospital Ramón y Cajal recibe el Premio Especial de Investigación de la Asociación, dotado con 9.000 €

Por **Juan Ignacio Serrano Vela**, Servicio de Investigación y Formación de la Asociación

LOS 9.000 € DEL PREMIO ESPECIAL DE INVESTIGACIÓN QUE CONCEDE NUESTRA ASOCIACIÓN SE DESTINAN EN ESTA OCASIÓN AL PROYECTO ***LINFOGRAMA DUODENAL: HERRAMIENTA DIAGNÓSTICA Y RETO CIENTÍFICO EN LA ENFERMEDAD CELÍACA***, LIDERADO POR LA DRA. GARBIÑE ROY, DEL SERVICIO DE INMUNOLOGÍA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO RAMÓN Y CAJAL DE MADRID.

Se trata de la segunda fase de un estudio culminado con éxito en pediatría, que ahora se va a hacer extensivo a pacientes celíacos adultos, con la participación de la inmunóloga Carlota García Hoz y la Dra. Laura Crespo, del Servicio de Aparato Digestivo del mismo hospital.

La Enfermedad Celíaca (EC) ha sido tradicionalmente diagnosticada en pacientes con predisposición genética y con un cuadro clínico (síntomas) compatible con la enfermedad que se resuelve con la dieta sin gluten, tras haber evidenciado la elevación de anticuerpos específicos en sangre y la atrofia de las vellosidades intestinales en las biopsias de duodeno.

Sin embargo, existen casos de EC en los que no hay elevación de anticuerpos o bien no hay atrofia de vellosidades o, incluso, no hay predisposición genética. Se trata de la EC seronegativa (hay atrofia, pero no anticuerpos), la EC Marsh 1-2 (hay anticuerpos, pero no atrofia) y, de forma testimonial, la EC sin anticuerpos ni atrofia, o sin la típica predisposición genética.

Para resolver estos casos y confirmar o descartar adecuadamente la EC, se hace necesario el empleo de pruebas avanzadas. El estudio de los linfocitos intraepiteliales de las biopsias duodenales mediante citometría de flujo, es la técnica que hasta ahora ha mostrado mayor utilidad para este fin. Desde el año 2018, está recogida como prueba recomendada para casos dudosos en el Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca del Ministerio de Sanidad.

El equipo investigador premiado es pionero en nuestro país, y también a nivel internacional, en el empleo de esta técnica para el estudio de los linfocitos intraepiteliales, que han rebautizado como «linfograma intraepitelial» en este ámbito. Llevan más de 20 años estudiando biopsias con esta técnica, tanto en pacientes celíacos como en pacientes con otras patologías digestivas, lo que les ha permitido disponer de los linfogramas de miles de pacientes para su estudio.

En condiciones normales, la mucosa duodenal de un sujeto sano alberga en torno a un 12% de linfocitos intraepiteliales. En situaciones de inflamación o daño intestinal, incluyendo la EC, la cifra se eleva por encima del 25%. Pero al analizar por citometría de flujo las diferentes subpoblaciones de estos linfocitos intraepiteliales, se observa que en el caso de la EC la subpoblación que presentan en su superficie celular los marcadores proteicos CD3 y TCR gamma-delta aumenta claramente respecto a las otras subpoblaciones, al tiempo que la subpoblación sin el marcador CD3, prácticamente desaparece. Este rasgo ha demostrado ser exclusivo de la EC, no observándose en ninguna otra patología digestiva. De ahí la importancia del linfograma para identificar casos dudosos de EC.

Este estudio va a integrar toda la información disponible hasta la fecha para buscar patrones que permitan diferenciar entre distintas formas de la enfermedad: EC potencial, EC activa, EC seronegativa, EC Marsh 1, EC en tratamiento y EC refractaria. Además, gracias al seguimiento de pacientes pediátricos que ahora son adultos, va a permitir conocer cómo evolucionan las diferentes subpoblaciones de linfocitos intraepiteliales a lo largo del tiempo cuando el paciente está a dieta sin gluten. Por último, durante el desarrollo del estudio, se recopilarán parámetros inflamatorios adicionales en los nuevos pacientes para ahondar en el conocimiento de la EC. ■

Colabora desde casa en un estudio sobre **enfermedad celíaca** y **COVID-19**

UN GRUPO DE INVESTIGADORES ESTADOUNIDENSES HA ABIERTO UN REGISTRO INTERNACIONAL PARA **RECOGER INFORMACIÓN DE PERSONAS CELIACAS QUE HAYAN PODIDO SER AFECTADAS POR EL NUEVO CORONAVIRUS** (SARS-COV-2), CAUSANTE DE LA ENFERMEDAD COVID-19.

El registro está ideado para ser cumplimentado por los profesionales sanitarios que han atendido a los pacientes afectados. Se pretende con ello investigar la evolución clínica de estos pacientes, incluyendo su modo de presentación, complicaciones y desenlace. España es uno de los países con mayor número de afectados, así que la información procedente de nuestro país, unida a la de otros entornos, puede ser de gran valor y enriquecer nuestro conocimiento acerca del impacto de la COVID-19 en la enfermedad celíaca.

En los últimos meses, la mayoría de los médicos implicados en los cuidados de estos pacientes ha estado sometido a una gran presión asistencial y, en estas condiciones, es difícil pedirles un sobreesfuerzo para realizar esta tarea.

Por este motivo, la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC), entidad científica encargada de coordinar este trabajo en nuestro país, ha optado por establecer mediante una encuesta online y a través de las asociaciones de pacientes, un primer contacto con los afectados, conocer los centros donde han sido atendidos y facilitar, de este modo, toda la logística del estudio.

Su testimonio y colaboración tiene un gran valor, tanto para la sociedad científica que respalda esta investigación, como para las asociaciones de pacientes implicadas. El proyecto ha sido promovido por el Dr. Benjamin Lebwohl y el Dr. Peter Green, investigadores en el Celiac Disease Center de la Universidad de Columbia en Nueva York (Estados Unidos), con la colaboración del Dr. Stepffen Husby, del Hospital Universitario de Odense (Dinamarca).

En España, está liderado por la Dra. Isabel Polanco, catedrática de Pediatría de la Universidad Autónoma de Madrid; el Dr. Fernando Fernández Bañares, jefe clínico del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Mutua Terrassa (Barcelona) y el Dr. Miguel Montoro, médico especialista en Aparato Digestivo del Hospital San Jorge de Huesca y actual presidente de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca. Colaboran la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, la Asociación Celiacs de Catalunya y la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten. ■

La encuesta está disponible en la web de la Asociación:
https://www.celiacosmadrid.org/encuesta-enfermedad-celiaca-y-covid-19/

Falta de nutrientes en el momento del diagnóstico

Por **Manel Torrejón**

Los adultos a los que se les acaba de diagnosticar la enfermedad celíaca (EC) presentan déficits de micronutrientes, según un estudio de la Mayo Clinic en Rochester (Minnesota), en Estados Unidos. Se trata de un problema que puede pasar desapercibido por la ausencia de síntomas claros.

Necesidad de tests sanguíneos tras el debut

Para evitar que una nutrición deficiente deteriore la salud de las personas, los autores del estudio recomiendan hacer tests sanguíneos después del diagnóstico. De este modo, se puede comprobar si el paciente dispone o no de suficientes micronutrientes.

Micronutrientes estudiados

Los micronutrientes analizados son zinc, 25-hidroxi vitamina D, ferritina, albúmina, cobre, vitamina B12 y ácido fólico.

Comparación con el conjunto de la población

Este trabajo de investigación ha recogido datos de 309 pacientes adultos de la Clínica Mayo, EEUU (196 mujeres y 113 hombres), a los que se hicieron tests a la búsqueda de posibles déficits nutricionales entre los años 2000 y 2014. Los investigadores compararon esos resultados con los de la población general, a partir de una encuesta de salud realizada en Estados Unidos, la denominada *National Health and Nutrition Examination Survey.*

El 60% de los celíacos, con déficit de zinc

Los pacientes con enfermedad celíaca tienen muchas más probabilidades de presentar resultados bajos en micronutrientes clave como el zinc, el cobre y el folato que el conjunto de la población. El déficit de zinc afecta al 59,4% de los pacientes con EC, casi el doble que la población general (33,2%). La albúmina es otro micronutriente que muchas personas con enfermedad celíaca echan en falta: el 19,7% presentan deficiencias, en contraste con el 1,1% del conjunto de ciudadanos.

Los pacientes analizados también tienen falta de cobre (6,4% y 2,1% para el conjunto de la población); vitamina B12 (5,3% y 1,8%) y folato (3,6% y 0,3%). Asimismo, el 31% carecen de suficiente hierro, un porcentaje que no se pudo comparar con los datos de toda la población, que no están disponibles.

Pacientes de raza blanca

Una gran mayoría de los pacientes de la Clínica Mayo son de raza blanca. Dado que la prevalencia de la enfermedad celíaca varía según las razas, estos hallazgos no se pueden aplicar en la misma medida a otros grupos raciales de Estados Unidos.

Sin pérdida de peso

A pesar de las deficiencias nutricionales, los investigadores observaron que cada vez menos pacientes experimentan los síntomas habituales de la patología, como bajo peso y pérdida de kilos.

"Nuestro estudio sugiere que la manifestación de la enfermedad celíaca ya no tiene tanto que ver con la pérdida de peso, la anemia y la diarrea, ya que cada vez más pacientes son diagnosticados con síntomas no tradicionales", explica Adam C. Bledsoe, gastroenterólogo de Mayo Clinic. "Fue de algún modo sorprendente advertir la frecuencia de deficiencias de micronutrientes en este grupo de pacientes con diagnóstico reciente, ya que estaban presentando menos síntomas de malabsorción". Según Bledsoe, hará falta más trabajos de investigación para determinar qué suponen estas deficiencias nutricionales para los celíacos, así como para dar respuestas a ese problema. ■

Cómo hemos cambiado

ESTE AÑO CELEBRAMOS EL 30 ANIVERSARIO DE LA ASOCIACIÓN, ASÍ QUE EN ESTA SECCIÓN RECOPILAMOS VUESTROS TESTIMONIOS SOBRE CÓMO HA CAMBIADO LA VIDA SIN GLUTEN EN ESTOS AÑOS. SI TU TAMBIÉN QUIERES CONTRIBUIR, CONTARNOS ALGUNA ANÉCDOTA O ENVIARNOS FOTOS, PUEDES HACERLO A **comunicacion@celiacosmadrid.org**

Cuando diagnosticaron a mi hijo de 3 años de enfermedad celíaca, tenía otros tres hijos más, dos de ellos mellizos bebés... Quedé bloqueada por completo. Fui a las primeras sesiones informativas, que me ayudaron a afrontar la nueva realidad y a saber abordar mi día a día a la hora de alimentar a mi pequeño. Iba todo el día con el libro de los productos en el bolsillo. Cada vez que hago la compra o vamos a comer fuera, valoro el trabajo que habéis hecho, lo que hay detrás. Hace diez años todo estaba muy limitado y, en la actualidad, hay mucha más variedad.

Ahora tengo, desde hace unos meses, otro hijo más diagnosticado. Solo nos queda conseguir ganar la batalla del precio. Y mi batalla personal, conseguir tener tiempo para llevar a mis hijos a participar en las atractivas actividades que ofertáis. Gracias, ¡muchas graciassssss!

Nuria

Me diagnosticaron sobre los 2 años y aunque no recuerdo nada de aquello, lo que nunca se me olvidará son las biopsias que me hacían atada a la cama para que no me moviera. Una vez que me diagnosticaron, fue todo bastante angustioso, ya que **en esa época no era nada conocida la enfermedad**. Mi madre aprendió a hacer algunas cosas y todos los veranos, mi tío, que vive en Alemania, me traía una caja llena de galletas. Al principio, el pan se lo traían a mi padre de Barcelona. Luego pusieron una panadería en Madrid por la zona de Quevedo, y allí iba mi padre a comprarlo.

En las reuniones familiares o cumpleaños, comía lo poco que podía: gusanitos, refrescos y algo de embutido que sabíamos que se podía comer.

El Festival lo esperaba con mucha ilusión. Era el momento en el que podía tomar empanada y pasteles, ya que esas cosas eran difíciles de conseguir. Solía ser en diciembre (como ahora) y me gustaba mucho ir, aunque solo fuera por la merienda.

En la adolescencia no tuve muchos problemas, sabía gestionarlo muy bien. Es verdad que, a veces, a los restaurantes a los que quería ir el grupo de amigos eran italianos o de hamburguesas, pero me comía una ensalada y listo. Y el día que no me apetecía, no iba y punto.

La evolución en estos años ha sido total. El poder ir a un restaurante sin problemas o a una pastelería, el poder entrar en algún bar y saber que tienen pan sin gluten y poder tomar una tostada, es una felicidad enorme. **Tan simple como eso**. Hace mucha ilusión cuando ves sitios sin gluten. Hay veces que me parece que estoy haciendo algo malo tomando uno de esos ricos bollos ya que, aún después de tantos años, aún creo que me puedan sentar mal.

Hoy en día todo es más fácil y, cuando se trata de intolerancias, no es de las malas. Cierto es que es carísimo todo y creo que es algo por lo que hay que luchar, pero hay cosas mucho peores. Mi hijo tiene 13 años y también se le diagnosticó la enfermedad al año y medio. Nunca ha tenido problema. En todos los cumpleaños ha tenido su comida para él y la gente se ha volcado siempre mucho. Lo único: que las tartas nunca puede comerlas, pero siempre le llevan unas chuches sin gluten o algún chocolate, y tan contento.

Angélica

Paco, otro de nuestros socios que lleva toda una vida con nosotros, nos envía una foto de nuestras primeras revistas, que aún conserva.

Mi hijo es celíaco y, aunque ya es mayor, durante su infancia siempre encontré el mejor asesoramiento en vosotros. Habéis hecho una labor formidable.

Pilar

¡Gracias a todos por contarnos vuestras experiencias y compartir con nosotros la celebración de este Aniversario tan especial!

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

Todo lo que tienes que saber para viajar

ES POSIBLE QUE AHORA QUE YA SE PERMITE LA MOVILIDAD TE ESTÉS PLANTEANDO HACER UN VIAJE Y APROVECHAR ASÍ PARA **DESCONECTAR Y DARTE UN RESPIRO DESPUÉS DE ESTOS MESES TAN COMPLICADOS**. ASÍ QUE EN ESTA SECCIÓN QUEREMOS APROVECHAR PARA RECORDARTE ALGUNOS **CONSEJOS ESENCIALES** QUE TE AYUDARÁN A LA HORA DE PREPARAR TU VIAJE SIN GLUTEN.

Antes de emprender un viaje, deberás planificarlo con antelación y tener en cuenta lo siguiente:

1. Una vez elegido el establecimiento en el que te quieres alojar, **llama y consulta las facilidades** que te pueden ofrecer antes de realizar la reserva (menú sin gluten, productos especiales sin gluten, posibilidad de adaptar el menú o ninguna de las anteriores).

2. Aunque en el establecimiento te aseguren que dispondrán de productos sin gluten, siempre **conviene que lleves provisiones** de los mismos para el primer día y algo básico para los demás (puede que los productos se hayan agotado, puede que no sean de tu agrado, etc.).

3. Busca información sobre tiendas donde encontrar productos sin gluten y restaurantes donde comer en el destino al que viajas. Siempre puedes **contactar con la Asociación de Celíacos de la zona** para que ésta te proporcione la información necesaria. Esto te evitará viajar demasiado cargada.

4. Lleva siempre el informe médico en el que se indique que padeces la enfermedad celíaca y que debes seguir una dieta sin gluten (el certificado oficial se compra en la farmacia y lo tiene que rellenar y sellar el médico en la consulta).

5. Si viajas al extranjero, **contacta con la Embajada** del país para que te informen si existe algún tipo de restricción a la hora de introducir alimentos.

LLEVA SIEMPRE EL INFORME MÉDICO EN EL QUE SE INDIQUE QUE PADECES LA ENFERMEDAD CELÍACA Y QUE DEBES SEGUIR UNA DIETA SIN GLUTEN

6. Lleva información en el idioma del país en el que explicas qué es un celíaco y qué alimentos debe evitar y cuáles puede tomar. Tenemos para ti esta información en nuestra página web traducida a 22 idiomas.

7. Has de pasar unas felices vacaciones y no pienses que los problemas de tu dieta son mayores de lo que en realidad son.

8. Si tienes diarrea, no pienses que has tomado gluten, al cambiar de alimentación y de agua, puede aparecer la llamada "diarrea del viajero".

Si una vez que has llegado a tu destino, compruebas que en el hotel o en el restaurante donde has ido desconocen todo lo relativo a la alimentación sin gluten, recuerda estos consejos para comer con los mínimos riesgos posibles:

- En primer lugar, **di que eres celíaco**. Explica lo que puedes y no puedes tomar.
- Pregunta al camarero o al encargado del restaurante por los ingredientes de los platos que te gustaría consumir.
- Si los platos elegidos contienen gluten, pregunta al camarero si los pueden adaptar y, si no es posible, elige otros platos.
- No te aventures a pedir platos que conllevan riesgos: guisos, salsas, sopas, embutidos, etc.
- Si te preocupa el desayuno o la merienda por no disponer de pan, galletas, magdalenas, etc, siempre podrás tomar: leche, zumos, fruta, yogur natural, queso, jamón serrano, huevos, frutos secos crudos, frutas desecadas, etc.
- Si no puedes pasar sin productos especiales sin gluten, lleva provisiones de pan, galletas y otros productos que sepas que no vas a encontrar fácilmente en el lugar de vacaciones. ■

Y, sobre todo, recuerda:
No dejes de hacer nada por el hecho de ser celíaco

LLEVA INFORMACIÓN EN EL IDIOMA DEL PAÍS EN EL QUE EXPLICAS QUÉ ES UN CELÍACO **Y QUÉ ALIMENTOS DEBE EVITAR Y CUÁLES PUEDE TOMAR**

‘Contigo 2020’, nuestro proyecto solidario para pacientes en situación económica de riesgo

LA INICIATIVA PRETENDE AYUDAR A PACIENTES CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN EN SITUACIÓN ECONÓMICA DE RIESGO, **QUE PODRÍAN DEJAR DE SEGUIR LA DIETA SIN GLUTEN POR EL ALTO COSTE DE LOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN ESTA PROTEÍNA**

Que la crisis vivida en torno a la pandemia de COVID-19 ha supuesto un antes y un después en todos nosotros, parece algo evidente. Hemos vivido una situación excepcional que, a grandes o pequeños rasgos, ha hecho que veamos la vida con otros ojos. Si de algo no cabe ninguna duda, es que todos hemos sacado nuestro lado más solidario para afrontar esta situación.

En los últimos meses han aumentado un 30% las solicitudes de ayuda a los bancos de alimentos por parte de personas necesitadas. Con estas cifras encima de la mesa, desde la Asociación teníamos que aportar lo que estuviera en nuestra mano, así que hemos creado el **proyecto *Contigo 2020***.

Se trata de una iniciativa que pretende ayudar a pacientes celíacos y sensibles al gluten en situación económica de riesgo, ya que el sobrecoste de los productos específicos sin gluten y la falta de información sobre la enfermedad y la dieta, hacen que **muchas personas con dificultades económicas no cumplan adecuadamente su dieta**, provocando un grave riesgo para su salud.

Con este proyecto, para el que hemos creado la web **www.ayudaparaceliacos.org**, queremos asegurarnos de que las personas celíacas o sensibles al gluten puedan seguir correctamente el tratamiento de la enfermedad, es decir, una **estricta dieta sin gluten para toda la vida**.

Actualmente, estamos ayudando a 34 familias necesitadas en la Comunidad de Madrid, a quienes proporcionamos asesoramiento y formación sobre la enfermedad y la dieta sin gluten, y **un lote mensual que contiene productos específicos sin gluten de consumo básico**, como harina, pan, pasta o galletas.

Para ello, contamos con el apoyo de ocho empresas colaboradoras que están donando productos para repartir a estas familias: **Abuelo Bread**, **Airos**, **Barili**, **Gullón**, **Horno Sant Honoret**, **Maná**, **Mercadona**, **Nestlé**, **Orgran**, **Proceli** y **Schnitzer GmbH & Co**.

En la web **www.ayudaparaceliacos.org** se puede encontrar toda la información del proyecto, así como **hacer donaciones individuales o solicitar el acceso al programa**.

Para ser una de las personas beneficiarias de estas ayudas, es necesario presentar el informe médico del diagnóstico de la enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca y **documentación acreditativa de estar en situación de vulnerabilidad económica** (Renta Mínima de Inserción o Informes de Servicios Sociales). Se puede enviar toda la documentación a la dirección de correo electrónico **Contigo_2020@celiacosmadrid.org**.

Trabajo conjunto con otras organizaciones

Para sacar adelante esta iniciativa, desde la Asociación llevamos varios meses **trabajando de forma conjunta con otras Asociaciones, Bancos de Alimentos y Ayuntamientos** para localizar a personas celíacas o sensibles al gluten que necesiten esta ayuda. Hasta ahora, hemos informado del proyecto a cuatro organizaciones para poder llegar a aquellas personas que más nos necesitan. De cara a los próximos meses, colaboraremos con más entidades. En estos casos, los envíos de los lotes mensuales de productos básicos sin gluten los hacemos llegar directamente a las entidades con quienes hemos gestionado la ayuda. De esta forma, centralizamos los envíos y mantenemos una mayor objetividad en el control de las necesidades de los beneficiarios, al mismo tiempo que los destinatarios recogen los productos junto con el resto de ayuda que le proporciona su organización (reparto de productos en bancos de alimentos, comedor social, etc.).

ACTUALMENTE, LOS COSTES PARA LLEVAR A CABO ESTA INICIATIVA ASCIENDEN A 15.407 EUROS, **DE LOS CUALES CERCA DE 9.000 SON APORTADOS POR LA ASOCIACIÓN**

Transparencia económica

En la web, **www.ayudaparaceliacos.org**, puede verse un resumen de la situación económica de Contigo 2020. Actualmente, los costes para llevar a cabo esta iniciativa ascienden a 15.407 euros, de los cuales 5.490 euros se sufragan con las donaciones de las empresas implicadas en el programa y 970 euros han sido donados por particulares. Los 8.947 euros restantes los asume la Asociación. Para afrontar estos gastos y continuar ayudando a las personas celíacas y sensibles al gluten que más lo necesitan, la Asociación destinará a este proyecto los fondos recaudados en eventos como la **5ª Carrera Correr sinGLU10 Virtual Mode**.

En el primer mes de vida de Contigo 2020 se ha ayudado a **34 familias** y repartido **más de 177 kilos de productos básicos sin gluten**. Con cada lote, que a precio de mercado asciende a más de 50 euros, estamos garantizando que aquellas personas que están atravesando dificultades económicas no pongan en riesgo su salud por no poder cumplir con el tratamiento de su enfermedad: una estricta dieta sin gluten.

Si tu también quieres colaborar, puedes aportar tu grano de arena entrando en **www.ayudaparaceliacos.org**.¡Gracias por tu ayuda! ■

Enfermedades de la piel y su relación con la enfermedad celíaca

Por **Juan Ignacio Serrano Vela**, Servicio de Investigación y Formación de la Asociación

El pasado 25 de febrero celebramos el primer Encuentro con Expertos de la temporada, a cargo del Dr. Victoriano Morales, médico especialista en Dermatología y Venerología del Hospital Quironsalud Madrid. Fue en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y contó con la asistencia de una treintena de personas, que pudieron consultar todas sus dudas al concluir la conferencia.

En este encuentro pudimos conocer las enfermedades dermatológicas más comunes que pueden darse en pacientes con enfermedad celíaca. Destaca la dermatitis herpetiforme, por afectar exclusivamente a pacientes celíacos, aunque es poco frecuente, y la dermatitis atópica, el principal problema de piel que se presenta tanto en celíacos como en el resto de la población.

Además, conocimos un poco mejor otras patologías cutáneas con más probabilidad de tener si se padece enfermedad celíaca, como el vitíligo, la alopecia areata, las aftas bucales y la glositis atrófica. Detallamos a continuación las principales claves que dio a conocer el Dr. Morales sobre ellas.

EL DR. VICTORIANO MORALES, MÉDICO ESPECIALISTA EN DERMATOLOGÍA Y VENEROLOGÍA DEL HOSPITAL QUIRONSALUD MADRID, **FUE EL PROTAGONISTA DEL PRIMER ENCUENTRO CON EXPERTOS DE LA TEMPORADA**

Dermatitis herpetiforme

Denominada la enfermedad celíaca de la piel, ya que es consecuencia de una reacción autoinmune causada por el gluten y, por tanto, exclusiva de los pacientes celíacos. Se caracteriza por la presencia de ampollas y costras que generan mucho picor, y que se presentan en codos y tras las rodillas, sobre todo, pero también en nuca, nalgas o cuero cabelludo. Requiere biopsia de piel sana para ser diagnosticada (por la presencia de anticuerpos antitransglutaminasa en estructuras de la dermis) y su tratamiento es la dieta sin gluten, que puede tardar varias semanas o incluso meses en tener efecto. Una vez recuperada, no deja cicatrices.

Dermatitis atópica

Es el problema cutáneo más frecuente en la población (5-20% de afectados) y el principal motivo de visita a las consultas de dermatología en pediatría. El 60% de los casos se presenta en el primer año de vida, y el 85%, antes de los 5 años. El 15% restante surge en la adolescencia o en la edad adulta. Se da con mayor frecuencia en entornos urbanos e industrializados, y afecta más a familias con nivel socioeconómico alto, a familias poco numerosas y a hijos con padres afectados.

En bebés suele afectar a los carrillos y la barbilla. En niños de más edad aparece en los pliegues del brazo y tras las rodillas. En adultos se presenta, sobre todo, en las muñecas y detrás de las orejas. Es habitual que aparezcan heridas y costras blanquecinas o amarillentas debido al rascado (no son infecciosas), por lo que es recomendable llevar las uñas bien cortas e, incluso, dormir con guantes. Mejora si se utilizan cremas hidratantes con glicerol o vaselina, incluso con urea (puede picar), pero nunca aceites. Los corticoides de uso tópico también son efectivos. En cuestiones de higiene, es bueno no abusar de los baños o las duchas, que deben ser cortas y con agua templada, y emplear geles con pH ácido (en torno a 5,5), no neutros, y jabones sin detergentes.

Hay que tener especial precaución con las prendas de lana y tejidos sintéticos. Lo mejor es el algodón, y evitar aplicar las fragancias directamente sobre la piel. También puede agravar el problema el cloro en las piscinas climatizadas y ciertos alérgenos, como la proteína de leche de vaca, el huevo o el pelo de los animales domésticos. No existen tratamientos infalibles. En ocasiones mejora con vitamina D, vitamina E o con probióticos. Se asocia con inmunodeficiencias congénitas, con patologías autoinmunes como la enfermedad celíaca, el vitíligo, la alopecia areata o la ictiosis vulgar, y también con rinoconjuntivitis (alergia), asma bronquial y alteraciones oculares (eczema en párpados, blefaritis y conjuntivitis atópica, entre otros).

Vitíligo

Es una enfermedad autoinmune que también se asocia con la enfermedad celíaca, además de otras patologías autoinmunes, como la tiroiditis autoinmune y la diabetes tipo 1. Puede ir acompañada de anemia, alteraciones oculares y pelo cano prematuro. Provoca manchas blancas por decoloración de la piel en cara, codos, rodillas y otras zonas del cuerpo, y no tiene tratamiento. Afecta a un 0,5-2% de la población, se presenta preferentemente antes de los 20 años o después de los 50 y, en el 30% de los casos, existen antecedentes familiares.

Alopecia areata

También autoinmune, es un tipo de alopecia que se manifiesta con calvas en el cuero cabelludo y la barba. Puede afectar también a cejas y pestañas y, en ocasiones, es completa, provocando la falta de pelo en todo el cuerpo. Se presenta sobre todo en la infancia y la adolescencia, y puede ser tratable con corticoides de uso tópico, según la zona afectada y su extensión. Tiene base genética, se asocia con dermatitis atópica y con otras enfermedades autoinmunes, como la enfermedad celíaca, el vitíligo, la tiroiditis autoinmune, la anemia perniciosa o la enfermedad de Addison. Su aparición puede estar condicionada por situaciones de estrés emocional.

Aftas bucales

Son úlceras dolorosas de diámetro inferior a 1 cm que aparecen en los labios, la lengua o el interior de la boca. Duran de 10 a 14 días y suelen ser recurrentes, volviendo a aparecer un tiempo después. Tienden a desaparecer con la edad. En niños, la enfermedad celíaca es la patología con la que más va asociada. En adultos se vinculan más con infecciones, alimentos y enfermedades de transmisión sexual.

Glositis atrófica

Es una inflamación de la lengua que le da un aspecto liso y un color rojizo y brillante, con gran sensación de ardor ante sustancias ácidas o saladas. Se asocia principalmente con la enfermedad celíaca y el síndrome de Sjögren, pero puede ser causada por déficit de hierro, vitamina B9 (ácido fólico), vitamina B12 o por una hipoproteinemia por malnutrición. También puede ser consecuencia de una infección por hongos, habitualmente candidiasis. ■

LOS ASISTENTES PUDIERON CONOCER LAS ENFERMEDADES DERMATOLÓGICAS **MÁS COMUNES QUE PUEDEN DARSE EN PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA**

Estudio de Precios 2020

INFORME QUE EMITE LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN A FIN DE DETERMINAR **CUAL ES EL COSTE APROXIMADO DE LOS ALIMENTOS PRECISOS PARA UNA 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 pueden contener 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 este informe.

Esta asociación ha realizado un estudio 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 75,20 euros al mes, lo cual supone 902,40 euros al año**.

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

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

El no seguimiento estricto de la dieta sin gluten puede suponer un grave perjuicio para la salud del celíaco con el riesgo de desarrollo de enfermedades autoinmunes y/o linfoma.

El informe oficial está a disposición de los socios en el área privada de nuestra web: www.celiacosmadrid.org.

ESTUDIO COMPARATIVO DE PRECIOS DE PRODUCTOS CON GLUTEN Y PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN 2020

PRODUCTO	CON GLUTEN (EUROS)	SIN GLUTEN (EUROS)
HARINA (1kg)	0,55 €	4,18 €
PAN (1kg)	0,98 €	10,59 €
PAN DE MOLDE (1kg)	1 ,39 €	10,86 €
PAN TOSTADO (1kg)	2,81 €	15,62 €
PAN RALLADO (1kg)	0,86 €	9,34 €
PASTA (1kg)	0,74 €	5,59 €
FIDEOS (1kg)	0,84 €	3,83 €
BASE DE PIZZA (1kg)	1,90 €	13,89 €
GALLETAS (1kg)	1,16 €	9,61 €
G.CHOCOLATE (1kg)	1,79 €	13,26 €
BIZCOCHO (1kg)	3,66 €	15,11 €
MAGDALENAS (1kg)	1,79 €	14,00 €
BOLLOS CHOCO. (1kg)	3,42 €	17,68 €
CEREALES DES.(1kg)	2,26€	9,10 €

GASTO EXTRA QUE SUPONE SEGUIR UNA DIETA SIN GLUTEN

SEMANAL	MENSUAL	ANUAL
18,80 €	75,20 €	902,40 €

Conoce el ramen instantáneo de KOMEKO. Prepara en unos minutos auténtico ramen japonés sin gluten con fideos hechos con komeko, un tipo de harina fina que se produce únicamente a partir del arroz de grano corto original de Japón. Su exigente proceso de producción garantiza un mínimo daño a su valor nutricional y una total ausencia de gluten durante el mismo.

¡LISTO EN SOLO 4 MINUTOS! DESCUBRE SUS 3 VARIEDADES

Ramen Shoyu con caldo "Sabor salsa de soja"
1 ración
Peso neto: 113 gramos

Ramen de miso con caldo "Sabor pasta de soja"
1 ración
Peso neto: 122 gramos

Ramen Tonkotsu con caldo "Sabor caldo de cerdo"
1 ración
Peso neto: 113 gramos

www.manaproductossingluten.com/komeko

Clasificación de harinas libres de gluten
y comparación nutricional con el trigo

Por **J. Paulina Varas Moreno**, Estudiante de 4º Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid

Cuando se comienza una dieta sin gluten, nos surgen muchas preguntas acerca de cómo reemplazar al trigo, cereal presente en casi todos los servicios de restauración y distribución de alimentos. Encontrar harinas libres de gluten puede resultar algo más difícil, al igual que sus preparaciones, ya que sus precios son más altos si los comparamos con la harina de trigo y que a la vez, estas harinas son menos comercializadas. Al enfrentarnos con la variedad de harinas libres de gluten puede resultar complicado saber cual usar o como utilizarla y si las mezclas son correctas y/o nutritivas. Para obtener un buen resultado en las preparaciones, lo más efectivo es la mezcla de harinas, para lograr la textura y el sabor buscado. En las siguientes tablas clasificamos las harinas según su grupo de alimento y su composición nutricional.

Conclusión

Casi todas las preparaciones se basan en la mezcla estratégica de harinas según nuestro objetivo, podemos también enriquecer con harinas altas en proteínas, pero solo hasta un 10% de la preparación ya que se puede obtener un resultado duro y muy consistente. Todas las harinas tienen un grado de hidratación, por lo que hay que agregar más agua a las preparaciones con harinas de estas características. A este grupo pertenecen las harinas ricas en proteínas: Garbanzo, soja, altramuz, almendra, castaña, sésamo, semilla de girasol, semilla de cáñamo. La harina de arroz suele usarse como base en casi todas las preparaciones por su sabor neutro, buena opción para panificar, pero solo junto a una harina alta en proteínas, ya que la harina de arroz es muy baja en este nutriente. Dentro de las harinas neutrales también está el arroz integral, sorgo, avena sin gluten y tapioca. También tener en cuenta las harinas de sabores intensos, esto no le puede agradar a todo el mundo, por eso se recomienda no usar más del 15%. En este grupo están la quínoa, teff, mijo y amaranto. El uso de almidones siempre está recomendado ya que aportan humedad y consistencia a la preparación, pero solo un 5-10% ya que en más cantidades puede resultar denso y gomoso.

Lo importante es intentar hacerlo uno mismo, mezclar, experimentar, probar y compartir las preparaciones para ir perfeccionando recetas sin gluten. ■

COMPARACIÓN NUTRICIONAL CON EL TRIGO

	g / 100 g	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	LÍPIDOS	FIBRA	HIERRO	CALCIO
	TRIGO (cereal con gluten)	13,21	72	2,5	10,7	0,36	0,34
CEREALES SIN GLUTEN	HARINA DE MAÍZ	8,29	66,3	2,8	9,42	0,291	0,5
	HARINA DE ARROZ	5,95	80,1	5	2,4	0	0,1
	HARINA DE MIJO	11,2	64,4	4,2	8,5	0,31	0,8
	HARINA DE TEFF	13,3	73,1	2,38	8	0,3	0,8
	ALMIDÓN DE MAÍZ O MAICENA	8,31	75,71	2,8	7,3	0,24	1,8
PSEUDO-CEREALES	HARINA DE QUINOA	9,1	72,1	2,6	3,1	0,45	0,47
	HARINA DE TRIGO SARRACENO	28,6	30,6	9,2	17,7	0,85	0,49
	HARINA DE AMARANTO	13,6	63,5	7	6,7	0,7	0,49
LEGUMBRES	HARINA DE GUISANTES	22,9	41,8	1,4	16,6	0,1	0,25
	HARINA DE GARBANZOS	22,4	57,8	6,7	10,8	0,5	0,4
	HARINA DE ALTRAMUCES	36,2	40,4	9,7	0	0,43	17,6
	HARINA DE SOJA	36,8	23,5	20,6	10,7	0,69	21,7
	HARINA DE HABAS	24,6	63,6	2	1,4	1,4	6,1
FRUTOS SECOS	HARINA DE ALMENDRAS	20	3,5	53,5	4,5	0,42	25,4
	HARINA DE CASTAÑAS	3	40	2,6	6,8	0,09	0,34
	HARINA DE COCO	3,2	3,7	36	10,5	0,21	0,13
SEMI-LLAS	HARINA DE CHIA	15,62	43,85	30,75	37,7	0,35	63,1
	HARINA DE LINAZA	19,5	34,25	34	27,9	0,622	19,9
TUBÉR-CULOS	HARINA DE PATATA	6,9	83,1	0,34	5,9	0,13	6,5
	HARINA DE TAPIOCA	1,7	80,9	0,5	1,8	0,53	15,5
	HARINA DE BATATA	2,1	84,3	0,9	1,8	0,57	15,3

HARINAS DE CEREALES	
HARINA DE MAÍZ	Es una de las harinas que más se utiliza como sustitutivo del trigo. Se puede hacer pan, preparaciones originales y espesar salsas.
HARINA DE ARROZ	Harina con alto contenido en almidón, ideal para espesar. Su uso exclusivo es complicado por su bajo contenido en proteínas, pero mezclando con otras harinas es una buena opción.
HARINA DE MIJO	Harina con alta densidad de vitaminas y minerales, superando al trigo y al arroz. Se usa frecuentemente en panificación.
HARINA DE TEFF	Cereal de origen etíope que contiene los 8 aminoácidos esenciales y es muy rico en fibra. Es ideal para masas que necesiten proteínas.
ALMIDÓN DE MAÍZ O MAICENA	Harina fina sin grasa con propiedades espesantes, su cocción es rápida y el sabor es neutro haciéndola perfecta para todo tipo de preparaciones.

HARINAS DE PSEUDOCEREALES	
HARINA DE QUINOA	Harina de alto valor nutricional, muy útil en dietas vegetarianas estrictas por su contenido en ácidos grasos esenciales y proteínas de origen vegetal. Conservar en ambiente oscuro y cerrado, ya que es de fácil oxidación.
HARINA DE TRIGO SARRACENO	Conocido también por alfalfa, alforfón o fajol. A pesar de que su nombre es trigo, no contiene gluten. De sabor fuerte y color oscuro. Utilizado en panificación.
HARINA DE AMARANTO	Harina con alto contenido proteico, entre el 15 y el 18% de la semilla. Ideal para panificación. Es un poco amarga.

HARINAS DE LEGUMBRES	
HARINA DE GUISANTES	Por su alto contenido proteico es muy buena para espesar, usado mucho en repostería. Una de las legumbres más altas en fibra. Alta digestibilidad.
HARINA DE GARBANZOS	Harina de muy alto valor nutricional que la hace ideal para sustituir la harina de trigo en muchas recetas. Se utiliza mucho para masas y rebozados.
HARINA DE ALTRAMUCES	Harina de alto valor proteico, ideal para panificación. También es útil para enriquecer otras mezclas de harinas. Tiene poco contenido graso y alto contenido en fibra.
HARINA DE SOJA	Se puede encontrar de forma completa o desgrasada, buena opción para panificación. Conservar en lugar oscuro y cerrado para evitar oxidación.
HARINA DE HABAS	Harina de alto valor calórico, usado mucho por deportistas, niños y ancianos. Suele usarse en pequeñas proporciones para hacer pan, mezclando con otras harinas, para espesar sopas y salsas.

HARINAS DE FRUTOS SECOS	
HARINA DE ALMENDRAS	Harina rica en proteínas y grasas. Sirve para añadir textura a las preparaciones, sobretodo en dulces. Da un color dorado si se hornea y un resultado crujiente, Usar en proporción del 25% aprox. Almacenar en oscuridad y al vacío por el riesgo de oxidación.
HARINA DE CASTAÑAS	Harina muy rica en fibra y minerales. Otorga sabor terroso, ideal para preparar panes e incluso pastas. Se recomienda usar en un 20%. Botánicamente es un fruto seco, pero nutricionalmente parece un cereal.
HARINA DE COCO	Harina suave y ligeramente dulce, rica en fibra y proteínas, por lo tanto muy saciable. Baja en carbohidratos. Se recomienda usar un 15-20% en preparaciones, ya que es una harina muy densa. Absorbe mucha cantidad de agua con respecto a otras harinas y es estable al calor.

HARINA DE SEMILLAS	
HARINA DE CHIA	Se añade en pequeñas cantidades para dejar preparaciones más crujientes. Si esta harina se reposa en agua tibia (3:1) da un gel, que puede reemplazar el huevo. Contiene ácidos grasos esenciales, muy interesantes para dietas vegetarianas.
HARINA DE LINAZA	Buena opción para enriquecer platos, máximo 2 a 3 cucharadas por preparación (pocas cantidades) ya que tiene mucha cantidad de fibra. Valorar tolerancia. Una de las semillas más densas en nutrientes. Semilla muy rica en ácidos grasos esenciales.

HARINAS DE TUBÉRCULOS	
HARINA DE PATATA	Gracias a su consistencia sirve para darle elasticidad a la masa. No confundir con la harina de fécula, que tiene menos propiedades nutricionales que la harina de patata.
HARINA DE TAPIOCA	Harina de sabor dulce, un contenido muy alto de almidón, aumentan la capacidad de dorado en preparaciones.
HARINA DE BATATA	Ideal para recetas dulces, se recomienda mezclar un 25% con otras harinas.

Opciones sin gluten en Madrid

DESDE LA ASOCIACIÓN HEMOS LANZADO UNA CAMPAÑA DE **DIFUSIÓN Y APOYO A NUESTROS ESTABLECIMIENTOS COLABORADORES**. EN ESTE NÚMERO DE LA REVISTA, HACEMOS UN REPASO DE LOS LOCALES CON ACUERDO DE COLABORACIÓN DE LA ASOCIACIÓN QUE SE ENCUENTRAN EN MADRID CAPITAL. EN PRÓXIMOS NÚMEROS REPASAREMOS TAMBIÉN LOS LOCALIZADOS EN OTROS MUNICIPIOS. APOYEMOS AL PEQUEÑO COMERCIO COMPROMETIDO CON EL COLECTIVO CELÍACO.

01. Alfredo´s Barbacoa. Calle Conde de Aranda, 4. 28001 Madrid. Tel: 915 196 443. **www.alfredos-barbacoa.es**. Servicio a domicilio

02. Cómete México. Calle General Pardiñas, 12. 28001 Madrid. Tel: 810 525 271. **cometemexicomadrid.com**. Indican en la carta los platos sin gluten

03. El Buey General Díaz Porlier. Calle General Díaz Porlier, 9. 28001 Madrid. Tel: 915 758 066. **www.restauranteelbuey.com**

04. Flavia. Calle Gil de Santivanes, 2. 28001 Madrid. Tel: 914 939 051. **flaviamadrid.com**. Disponen de carta sin gluten

05. Malvar. Plaza de la Independencia, 3 (Hotel Hospes Puerta de Alcalá). 28001 Madrid. Tel: 914 322 911. **www.hospes.com/es/madrid-madrid/restaurantes**. Carta sin gluten

06. Tepic. Calle Ayala, 14. 28001 Madrid. Tel: 915 220 850. **www.tepic.es**. Carta sin gluten con gran variedad de platos

07. Rías Bajas-Clara del Rey. Calle Alustante, 11. 28002 Madrid. Tel: 914 134 965. **restauranteriasbajas.com/nuestra-carta**. info@restauranteriasbajas.com. Carta con gran variedad de platos sin gluten

08. Celicioso Barquillo. Calle Barquillo, 19. 28004 Madrid. Tel: 915 322 899. **www.celicioso.es**. Gluten free bakery. Todos sus productos son aptos para celiacos

09. Celicioso Hortaleza. Calle Hortaleza, 3. 28004 Madrid. Tel: 915 318 887. **www.celicioso.es**. Gluten free bakery. Todos sus productos son aptos para celiacos

10. La Castafiore. Calle Marqués de Monasterio, 5. 28004 Madrid. Tel: 913 106 651. **www.lacastafiore.net**

11. Tabaxco. Calle Sagasta, 28. 28004 Madrid. Tel: 910 441 349. **tabaxco.eatbu.com**. Gran variedad de tacos y otros platillos mexicanos sin gluten

12. El Arrozal. Calle Segovia, 13. 28005 Madrid. Tel: 913 653 909. **www.elarrozal.com**. info@elarrozal.com

13. El Rancho Asador Argentino. Paseo de los Melancólicos, 77. 28005 Madrid. Tel: 911 010 300. **www.elranchomadrid.com**. info@elranchomadrid.com. Restaurante argentino con gran variedad de opciones sin gluten

14. Emma y Julia. Calle Cava Baja, 19. 28005 Madrid. Tel: 913 661 023. **www.emmayjulia.com**

15. La Cabra en el Tejado. Calle de Santa Ana, 29. 28005 Madrid. Tel: 910 333 359. **www.lacabraeneltejado.com**. Situado entre La Latina y El Rastro donde se pueden comer tapas orientales, francesas y españolas sin gluten a un precio muy asequible

16. La Concha. Calle Cava Baja, 7. 28005 Madrid. Tel: 616 910 671. **www.laconchataberna.com**. Bar de tapas con una gran oferta sin gluten

17. La Daniela-Cuchilleros. Calle Cuchilleros, 9. 28005 Madrid. Tel: 913 662 018. **www.tabernaladaniela.com**. Taberna típica con opciones sin gluten

18. La Taquería de Birra (Don Pedro). Calle Don Pedro, 11. 28005 Madrid. Tel: 913 651 077. **www.lastaquerias.com/donpedro**. Entre una gran variedad de especialidades mexicanas, los tacos y el guacamole son los platos que más destacan, siendo la mayor parte de los platos de la carta aptos. Abren a las 19:30h.

19. LaLina bravas, tapas y copas. Plaza de la Cebada, 2. 28005 Madrid. Tel: 630 224 639. **restaurantelalina.com**. lara.hechizo@gmail.com. Cocina castiza. Especialidad en bravas. 90% gluten free

20. El Almirez. Calle Maldonado, 5. 28006 Madrid. Tel: 914 115 469. **www.restauranteelalmirez.es**. Cocina vasco navarra. Indican en la carta los platos sin gluten.

21. Naked and Sated. Calle de Serrano, 110. 28006 Madrid. Tel: 914 413 102. **nakedandsated.com**. Carta 100% sin gluten

22. Barandales. Calle Menorca, 31. 28009 Madrid. Tel: 915 572 152. **www.barandales.es**. Cocina de Zamora y León con una gran variedad de platos sin gluten

23. Celicioso Callao. Plaza del Callao, 2 Novena Planta. 28009 Madrid. Tel: 915 312 594. **www.celicioso.es**. Gluten free bakery. Todos sus productos son aptos para celiacos

24. Celicioso Retiro. Calle O´Donnell, 4. 28009 Madrid. Tel: 918 629 303. **www.celicioso.es**. Gluten free bakery. Todos sus productos son aptos para celiacos.

25. Bar Méntrida. Plaza de Olavide, 3. 28010 Madrid. Tel: 914 488 935. Gran variedad de tapas y raciones sin gluten

26. **La Modernista.** Calle Fortuny, 47. 28010 Madrid. Tel: 918 316 123. **www.lamodernistamadrid.com**. Cocina plant based. Toda la carta es sin gluten
27. **Alter Café.** Calle San Millán, 4. 28012 Madrid. Tel: 910 346 490. Ubicado frente al metro de La Latina, ofrece delicioso café y productos sin gluten y veganos
28. **El 34 Bar de Pinchos.** Calle Atocha, 34. 28012 Madrid. Tel: 910 887 787. **coolrooms.com/atocha**. Pinchos sin gluten
29. **H10 Bar.** Calle de las Huertas, 10. 28012 Madrid. Tel: 914 296 247. Carta sin gluten con gran variedad de platos de cocina casera en pleno centro de Madrid
30. **Il Piccolino de la Farfalla.** Calle Huertas, 6. 28012 Madrid. Tel: 913 694 391. Cocina italo-argentina con carta sin gluten
31. **Artemisa Sol-Gran Via.** Calle Tres Cruces, 4. 28013 Madrid. Tel: 915 218 721. **restaurantevegetarianohuertascortes.com**. Toda la carta es sin gluten y ofrecen menú del día
32. **Chocolatería 1902.** Calle San Martín, 2. 28013 Madrid. Tel: 915 225 575. **www.chocolateria1902.com**. Chocolate y churros sin gluten
33. **El Buey Plaza de la Marina Española.** Plaza de la Marina Española, 1. 28013 Madrid. Tel: 915 752 315. **www.restauranteelbuey.com**. Gran variedad de opciones sin gluten
34. **El Mollete.** Calle Bola, 4. 28013 Madrid. Tel: 915 477 820. **www.harrysally.es**. reservaselmollete@harrysally.es. Toda la carta sin gluten: arroz caldoso, pastrami casero, tartas artesanas...
35. **El Reloj.** Calle del Reloj, 16. 28013 Madrid. Tel: 913 483 759. **www.harrysally.es**. reservaselreloj@harrysally.es. Toda la carta es sin gluten: callos a la madrileña, boquerones en vinagre, chipirones en su tinta, tartas artesanas...
36. **La Bola Taberna.** Calle Bola, 5. 28013 Madrid. Tel: 915 476 930. **www.labola.es**
37. **Sandó.** Calle de Isabel la Católica, 2. 28013 Madrid. Tel: 915 479 911. **www.restaurantesando.es**
38. **Sr. Vázquez.** Plaza de la Marina Española, 4. 28013 Madrid. Tel: 915 993 548. Gran variedad de platos sin gluten. Ofrecen cerveza y pan sin gluten
39. **Artemisa Huertas.** Calle de Ventura de la Vega, 4. 28014 Madrid. Tel: 914 295 092. **restaurantevegetarianohuertascortes.com**. Toda la carta es sin gluten y ofrecen menú del día
40. **La Gamella.** Calle Alfonso XII, 4. 28014 Madrid. Tel: 915 324 509. **www.lagamella.com**. Especifican los platos sin gluten en la carta
41. **Nebak Jatetxea Madrid.** Calle Zorrilla, 11. 28014 Madrid. Tel: 910 406 142. **nebakmadrid.com**. Comida tradicional vasca 100% Gluten Free

42. **Da Nicola Plaza España.** Plaza de los Mostenses, 11 (Gran Via). 28015 Madrid. Tel: 915 422 574. **www.danicola.es**
43. **Jatetxea Fran González.** Calle de Vallehermoso, 25. 28015 Madrid. Tel: 910 664 330. **jatetxeafrangonzalez.es**. info@jatetxeafrangonzalez.es. Gran variedad de opciones sin gluten, menú del día y menú degustación
44. **Parrilla Cuarto y Mitad.** Calle Bolivia, 21. 28016 Madrid. Tel: 913 508 334. **www.parrilladacuartoymitad.com**. Casi toda la carta es sin gluten
45. **Ferreiro.** Calle Comandante Zorita, 32. 28020 Madrid. Tel: 915 539 342. **www.restauranteferreiro.es**. Carta sin gluten con gran variedad de opciones
46. **Naked and Sated.** Calle Estébanez Calderón, 3. 28020 Madrid. Tel: 914 675 763. **nakedandsated.com**. Carta 100% sin gluten
47. **As De Bastos Madrid.** Calle Castilla, 62. 28039 Madrid. Tel: 917 957 855. **asdebastos.es**. Toda la carta es sin gluten
48. **Lapizza más sana.** Avda. Machupichu, 16. 28043 Madrid. Tel: 911 728 694. **lapizzamassana.wordpress.com**. info@lapizzamassana.es. Pizzas sin gluten, sin lactosa y ecológicas
49. **Flax and Kale.** Paseo de la Castellana, 89. 28046 Madrid. Tel: 919 057 975. **flaxandkale.com/flaxkale-azca**. azca@flaxandkale.com. Comida Healthy Flexiteriana 100% sin gluten
50. **El Meson de Fuencarral.** Ctra. de Colmenar Viejo, Km 14, 500. 28049 Madrid. Tel: 917 341 019. **www.mesondefuencarral.com**. Carta sin gluten con gran variedad de opciones
51. **La Bella Anna.** Avda. Monasterio de Silos, 25. 28049 Madrid. Tel: 914 271 221. **www.labellaanna.com**
52. **K&Co. Sustainable Kitchen Bar.** Calle de Puente La Reina 25, local 4. 28050 Madrid. Tel: 910 531 786. **www.restaurantelastablas-kandco.com**. Gran variedad de opciones sin gluten en la carta

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

GRAN VÍA
da nicola
RISTORANTE ITALIANO
Plaza de los Mostenses, 11 (Gran Vía)
28015 Madrid • 915 422 574

Snacks saludables para niños

CON PLANIFICACIÓN Y SIGUIENDO LAS PAUTAS DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, **PUEDES OFRECER A TUS HIJOS LOS SNACKS MÁS SABROSOS**, VARIADOS Y BUENOS PARA SU SALUD Y CRECIMIENTO.

Además de las comidas principales, los niños necesitan snacks que garanticen que tienen suficiente *combustible* a lo largo del día. En esta etapa de la vida, los más pequeños están creciendo. Y, durante la jornada, no dejan de hacer deporte, de jugar y de aprender.

Así que un niño activo necesita la energía que le proporcionan los alimentos con carbohidratos, así como la proteína que contribuye a formar unos huesos y músculos fuertes y saludables. Por supuesto, también necesita grasas saludables, como las que están presentes en los frutos secos o en el aguacate, que son buenísimas para la salud de su cerebro.

Los tentempiés son clave para una alimentación equilibrada. Los más habituales son los de la hora del recreo y los de la hora de la merienda, cuando salen de la escuela. Pero pueden ser oportunos en cualquier momento del día, sobre todo, si son saludables y, claro, sin gluten.

Anima al niño a preparar los aperitivos contigo

Para que los niños sean entusiastas con los snacks que les ofreces o que les pones en la mochila, una buena idea es hacerlos partícipes en el proceso de elección y de preparación de esos alimentos.

Para ello, el mejor comienzo es preguntar qué les gusta más y, en base a esas preferencias, ir planificando los snacks de la semana. Está claro que, además de sus predilecciones, hay que hacerles ver que hay otros alimentos y sabores que no han probado todavía, pero que muy probablemente les gustarán.

Además, si la propuesta tiene cierto grado de elaboración culinaria, el niño puede ayudar a cocinar. Si solo se trata de introducir una fruta a trozos en un pequeño tupper, que lo haga el pequeño de la casa. Si se trata de preparar un bocadillo saludable, que tu hijo te eche una mano.

El snack más saludable

Los snacks más saludables desde un punto de vista nutritivo son aquéllos que contienen un rango amplio de valores nutricionales. Una magnífica propuesta contendría los tres macronutrientes: por ejemplo, un yogur (proteína y grasa) con fruta (carbohidratos).

Productos frescos

Con los tentempiés para niños existe la tentación de comprar siempre productos envasados. Ahora bien, la fruta y la verdura carecen de gluten y se encuentran entre los alimentos más saludables que un niño puede comer. Por tanto, es importante dar más peso a esas opciones, por delante de, por ejemplo, las galletas sin gluten, que no dejan de ser una alternativa de producto alimentario procesado.

Propuestas saludables para llevar

Los criterios a seguir son el valor nutritivo y la variedad. Es idóneo ir alternando propuestas de snacks:

- Fruta. Cortada o en gajos, es fácil de transportar y es muy saludable. Gajos de naranja, clementinas, trozos de plátano o melón, uvas, fresas, kiwi, ... Aportan los carbohidratos que el menor necesita.
- Tomates cherry. Por su reducido tamaño, ideales para llevar encima. Si el niño es muy pequeño, asegúrate de cortarlos en trozos pequeños.
- Palitos de zanahoria con humus casero. La dulzura natural de las zanahorias las convierte en una gran opción. Los palitos sin gluten están aún más buenos si se mojan en humus.
- Chips de plátano macho. Son fáciles de preparar y tienen un gran sabor.
- Dados de queso. Con porciones de queso, estás garantizando el suministro de proteínas a tu hijo.
- Yogur. Una gran fuente de proteínas. En un día de calor, lo puedes congelar.
- Frutos secos y fruta seca. Una gran idea es llenar un pequeño tupper con estos alimentos.

Snacks envasados

Cuando buscas snacks envasados, además de cerciorarte de la ausencia de gluten, debes prestar atención a la cantidad de azúcar y sal del producto. Es bueno tener en cuenta que los alimentos envasados con más proteína y fibra, van a mantener saciados a los niños durante más tiempo. ■

30 ANIVERSARIO

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Cumplimos 30 años mejorando la calidad de vida de las personas celiacas.

Listado de helados sin gluten 2020

4U FREE FROM
(A.I.A.D.H.E.S.A., S.A.)

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Bombón vainilla, 3 u y 100 ml *
- Bombón vainilla c/salsa caramelo, 3 u y 120 ml *
- Caramelo c/salsa de chocolate, bandeja artesana 2,75 l *
- Chocolate, bandeja artesana 2,75 l *
- Chocolate c/salsa chocolate, bote 500 ml *
- Frambuesa, bandeja artesana 2,5 l *
- Fresa ácida, bandeja artesana 2,5 l *
- Fresa, bandeja artesana 2,75 l *
- Granada, bandeja artesana 2,5 l *
- Limón, bandeja artesana 2,5 l *
- Mandarina, bandeja artesana 2,5 l *
- Mango, bandeja artesana 2,5 l *
- Manzana verde, bandeja artesana 2,5 l *
- Melocotón c/salsa de maracuyá, bandeja artesana 2,5 l *
- Nata c/salsa de fresa, bandeja artesana 2,75 l *
- Nata c/salsa fresa, bote 500 ml *
- Vainilla, bandeja artesana 2,75 l *
- Vainilla c/salsa caramelo, bote 500 ml *

Productos especiales "sin gluten"

HELADOS ESPECIALES
- Cono vainilla caramelo, 4 u y 110 ml *
- Cono vainilla chocolate, 4 u y 120 ml *
- Cono vainilla fresa, 4 u y 120 ml *
- Sándwich vainilla, 6 u y 100 ml *

ALIADA
(EL CORTE INGLÉS, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados de sabores, 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 turrón, bloque 1 l
- Helado sorbete de limón, tarrina 1 l
- Helado vainilla, tarrina 1 l

ALIMERKA
(ALIMERKA, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, 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 nata, 8 x 85 ml
- Helado mini bombón surtido, 8 x 50 ml
- Helado sorbete de limón, tarrina 1 l
- Helado stracciatella, tarrina 900 ml
- Helado turrón, tarrina 900 ml
- Helado vainilla, tarrina 1 l

ALIPENDE
(AHORRAMÁS, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Bombón crocanti, 6 u
- Bombón crocanti lámina de cacao, 6 u
- Bombón nata, 6 u
- Color roll, 8 u
- Mini sorbetes c/pica pica, 15 u
- Mini super bombón doble chocolate, 8 u
- Mini super bombón menta, 6 u
- Nata montada, 500 ml
- Sorbete lima limón y fresa, 6 u
- Sorbetes limón y naranja, 8 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
- Super bombón mini almendrado, 8 u
- Super mini bombón, 8 u
- Super mini bombón s/azúcares añadidos, 8 u
- Tarrina 3 chocolates , 900 ml
- Tarrina chocolate con trozos, 900 ml
- Tarrina dulce de leche, 500 ml
- Tarrina nata nueces, 900 ml
- Tarrina sorbete limón, 1 l
- Tarrina stracciatella, 900 ml
- Tarrina tiramisú, 900 ml
- Tarrina turrón, 900 ml
- Tarrina vainilla, 1 l
- Tarrina vainilla c/nueces de macadamia, 500 ml
- Tarrina yogur c/frutos del bosque, 900 ml
- Vampys, 10 u

*BOFROST**
(BOFROST*, S.A.U.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Big almendra, 6 u *
- Copa dama blanca, 6 u *
- Helado de menta c/chocolate, 950 ml *

CAFÉ ZERO
(UNILEVER ESPAÑA, S.A.)

Para conocer la ausencia de gluten en sus productos, esta marca remite a la lectura del etiquetado

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Cappuccino
- Espresso
- Mocaccino

CALATAYUD
(LACREM, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Vaso almendra, 1 l
- Vaso avellana, 1 l
- Vaso chocolate, 1 l
- Vaso stracciatella, 1 l
- Vaso vainilla, 1 l
- Vaso vainilla/chocolate, 1 l

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

Productos especiales "sin gluten"

FABRICADO POR: ROLLAND, S.A.S.

HELADOS ESPECIALES
- Conos vainilla - chocolate s/gluten, 6 x 69 g

CARREFOUR VEGGIE
(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: GELATO D'ITALIA - INDIAN, S.R.L.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Mini bombones base coco sabor caramelo, 6 x 50 ml
- Mini bombones base coco sabor coco, 6 x 50 ml
- Tarrina base soja chocolate, 340 g
- Tarrina base soja vainilla, 340 g

Productos especiales "sin gluten"

FABRICADO POR: GELATO D'ITALIA - INDIAN, S.R.L.

HELADOS ESPECIALES
- Conos soja, 4 x 120 ml

CASTY
(CASTY, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.
- Bloque nata, 1 l
- Bloque nata café, 1 l
- Bloque nata fresa, 1 l
- Bloque tres gustos, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla chocolate, 1 l
- Bombón crocanti, 90 ml y 6 x 83 ml
- Bombón nata, 87 ml, 3 x 90 ml y 6 x 80 ml
- Casty fresa, 80 ml
- Casty limón, 80 ml
- Casty naranja, 80 ml
- Casty rex, 100 ml
- Casty saurio, 100 ml
- Choco wall bombón, 6 x 90 ml
- Copa capuccino, 215 ml
- Copa kids, 80 ml
- Copa nata fresa, 130 ml
- Copa sorbete limón, 130 ml
- Copa turrón, 130 ml
- Copa vainilla chocolate, 130 ml

- Crema catalana, 150 ml
- Deyogur natural, 500 ml
- Deyogur natural confitura fresa, 500 ml
- Fly-up cola, 115 ml
- Fly-up fresa, 115 ml
- Fly-up lima+fresa, 6 x 115 ml
- Fly-up lima limón, 115 ml
- Granel chocolate tradición, 4,75 l
- Granel coco, 4,75 l
- Granel crema catalana, 4,75 l
- Granel fresa tradición, 4,75 l
- Granel leche merengada tradición, 4,75 l
- Granel nata, caramelo y nueces, 6 l
- Granel nata tradición, 4,75 l
- Granel pistacho tradición, 2,2 l
- Granel premium menta con chocolate, 4,75 l
- Granel sorbete de frambuesa, 2,2 l
- Granel sorbete de mango, 2,2 l
- Granel sorbete limón con leche, 4,75 l
- Granel sorbete limón tradición, 2,2 l
- Granel sorbete piña, 4,75 l
- Granel sorbete San Francisco, 4,75 l
- Granel stracciatella, 6 l
- Granel turrón, 6 l
- Granel vainilla s/lactosa, 2,2 l *
- Granel vainilla tradición, 4,75 l
- Granel yogur y frutas del bosque, 6 l
- Granizado limón, 6 x 200 ml
- Helado nata montada, 500 ml
- Lecherín de nata, 70 ml
- Lecherines nata, 8 x 70 ml
- Limones, 180 ml
- Luxus 3 chocolates, 90 ml y 3 x 90 ml
- Luxus almendrado, 120 ml y 3 x 120 ml
- Luxus blanco, 120 g y 3 x 120 ml
- Luxus clásico, 120 ml y 3 x 120 ml
- Luxus pantera rosa, 90 ml
- Luxus s/azúcar, 3 x 120 ml
- Luxus stracciatella, 90 ml
- Mini luxus, 8 x 60 ml
- Mini luxus s/azúcar, 8 x 60 ml
- Mix montado, 500 ml
- Naranjas, 180 ml
- Peppa Pig, 4 x 75 ml y 75 ml
- Premium chocolate blanco, 2,2 l
- Premium chocolate con trozos, 6 l
- Premium dulce de leche, 6 l
- Premium vainilla nueces de macadamia, 6 l
- Selección chocolate con trozos, 900 ml
- Selección nata con nueces, 900 ml
- Selección stracciatella, 900 ml
- Selección tiramisú, 900 ml
- Selección tres chocolates, 900 ml
- Selección turrón con trozos, 900 ml
- Selección yogur y frutas del bosque, 900 ml
- Snack bombón, 3 x 80 ml
- Snack bombón chocolate blanco, 48 x 35 ml
- Snack bombón chocolate con leche, 48 x 35 ml
- Sorbete de mandarina, 4,75 l
- Sorbete de manzana, 4,75 l
- Sorbete mojito, 2,2 l
- Sorbetes limón + naranja, 8 x 70 ml
- Tarrina chocolate con trufas, 170 ml
- Tarrina chocolate tradición, 1 l
- Tarrina dulce de leche, 500 ml
- Tarrina fresa tradición, 1 l
- Tarrina nata, nueces y miel, 180 ml
- Tarrina sorbete de limón tradición, 1 l
- Tarrina turrón, 220 ml
- Tarrina vainilla con nueces de macadamia, 500 ml
- Tarrina vainilla tradición, 1 l
- Vampiro impulso, 60 ml
- Vampiros Casty, 10 x 60 ml
- Vasito nata, 80 ml
- Vasito nata fresa, 80 y 120 ml
- Vasito nata s/azúcares añadidos, 80 ml
- Vasito vainilla chocolate, 80 y 120 ml
- Vaso Spiderman vainilla chocolate, 100 ml
- Veneciana de nata, 80 ml
- Veneciana leche merengada, 80 ml
- Veneciana turrón, 80 ml
- Veneciana vainilla, 80 ml

Productos especiales "sin gluten"

HELADOS ESPECIALES

- Cono vainilla chocolate s/gluten, 4 x 125 ml

CONSUM
(CONSUM SOCIEDAD COOPERATIVA)

HELADOS

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

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Castaña helada, 4 u
- Helado bombón almendrado, 4 u
- Helado bombón blanco, 4 u
- Helado bombón caramelo, 4 u
- Helado bombón fussion choc, 3 u
- Helado bombón limón, 3 u
- Helado bombón negro, 4 u
- Helado mini bombón doble cobertura menta, 6 u
- Helado mini bombones almendrados, 8 u
- Helado mini bombones caramelo y chocolate, 8 u
- Helado mini bombones variados, 8 u
- Helado mini bombón surtido s/azúcares añadidos, 8 u
- Polo de limón, 6 u *
- Polo mandarina, 6 u *
- Sorbete horchata, 6 u
- Tarrina chocolate con trozos, 1 l
- Tarrina leche merengada, 1 l
- Tarrina sorbete de limón, 1 l
- Tarrina vainilla, 1 l
- Tropical ice, 5 u

COVIRÁN
(COVIRÁN, S.C.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado tipo drácula, 10 x 60 ml

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

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

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado tipo pirulo, 5 x 90 ml

FABRICADO POR: SAINBERG LA IBENSE, S.L.

Helados de sabores, 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 de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado black chocolate negro sabor nata, 4 u
- Helado classic chocolate c/leche sabor vainilla, 4 u
- Helado white chocolate blanco sabor vainilla, 4 u

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

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón crocante, 6 x 50 g
- Helado sabor vainilla, 500 g
- Mini bombón almendrado, 8 x 35 g
- Smoothie frutas: tropical y frutos rojos, 6 x 55 g

DOLCE RITA
(LA SIRENA ALIMENTACIÓN CONGELADA, S.L.U.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón almendrado, 4 x 120 ml
- Bombón almendrado, 8 u
- Bombón black and white, 4 u *
- Bombón chocolate fusión, 3 u
- Bombón nata, 8 u

- Bombón nata y chocolate negro, 3 u
- Bombón panna cotta frutos rojos, 3 u
- Copa biscuit, 185 ml
- Copa brasilia, 185 ml
- Copa coco con chocolate, 170 ml
- Copa helada de mandarina, 170 ml
- Copa nata/moka, 170 ml
- Copa sorbete de limón, 170 ml
- Flan con piñones, 135 ml
- Helado sorbete c/limón, 900 ml
- Helado sorbete de mandarina, 900 ml
- Mini bombón almendrado, 8 u
- Mini bombón doble choco/menta, 6 u
- Mini bombones nata y chocolate, 8 u
- Mini bombón vainilla s/azúcares añadidos, 8 u
- Polo coconut tropical, 6 u
- Polo green smoothie, 6 u *
- Polo orange power, 6 u *
- Sorbete de horchata, 6 u *
- Sorbete frambuesa bio, 6 u *
- Sorbete mango s/azúcar, 6 u *
- Sorbete naranja y limón, 5 + 5 u
- Sorbete piña s/azúcar, 6 u *
- Surtido mini bombones, 8 u
- Tarrina caramelo salado premium, 500 ml
- Tarrina chocolate trocitos premium, 100 ml
- Tarrina coco salsa chocolate, 500 ml
- Tarrina dulce de leche premium, 100 ml
- Tarrina fresa con fresas premium, 100 ml
- Tarrina sea salt caramel premium, 100 ml
- Tarrina turrón, 500 ml
- Tarrina turrón premium, 100 ml
- Tarrina vainilla nueces macadamia, 100 ml
- Tarrina yogur natural, 500 ml
- Vasito helado de nata, 100 ml
- Vasito helado de vainilla, 100 ml
- Vasito helado nata/fresa, 100 ml
- Vasito helado sorbete limón, 100 ml
- Vasito helado vainilla/chocolate, 100 ml
- Vasito nata chocolate basic, 360 ml

EL CORTE INGLÉS
(EL CORTE INGLÉS, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón almendrado, 4 x 80 g
- Bombón blanco, 4 x 76 g
- Bombón negro, 4 x 76 g
- Helado de straciatella, tarrina 1 l
- Mini bombones almendrados, 9 x 40 g
- Mini bombones surtidos, 9 x 37 g
- Tarta sabor a nata con láminas al cacao, 500 g

EROSKI
(EROSKI, S. COOP.)

HELADOS

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

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Minipolo naranja-limón, 8 x 60 ml
- Sorbete de limón, 570 g
- Sorbete de mandarina, 615 g

FARGGI
(LACREM, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bote helado avellana, 2,5 l
- Bote helado chocolate blanco trozos, 2,5 l
- Bote helado chocolate suizo, 2,5 l
- Bote helado dulce de leche, 2,5 l
- Bote helado nata almendra, 2,5 l
- Bote helado vainilla, 2,5 l
- Bote helado vainilla nuez macadamia, 2,5 l
- Crema irlandesa, 2,5 l
- Crema vainilla praliné vegano, 2,3 l *
- Frasco chocolate belga, 450 ml
- Frasco chocolate blanco trozos, 450 ml
- Frasco Ibiza sea salt, 450 ml
- Frasco pannacotta salsa fresa, 450 ml
- Frasco sorbete fresa, 450 ml
- Frasco sorbete limón salsa limón, 450 ml *
- Frasco sorbete mango frambuesa, 450 ml *
- Frasco turrón agramunt 450 ml
- Frasco vainilla macadamia, 450 ml
- Frasco vainilla mantecada yema, 450 ml
- Frasco vainilla salsa caramelo, 450 ml
- Granel artesano amarena, 5 l
- Granel artesano avellana piamonte, 5 l
- Granel artesano cacahuete c/trozos, 5 l
- Granel artesano café vienés, 5 l
- Granel artesano chocolate blanco, 5 l
- Granel artesano chocolate suizo, 5 l
- Granel artesano choco trocitos, 5 l
- Granel artesano coco c/pistacho, 5 l
- Granel artesano dulce de leche, 5 l
- Granel artesano fresa c/fresas, 5 l
- Granel artesano Ibiza salt caramel, 5 l
- Granel artesano leche merengada, 5 l
- Granel artesano nata, 5 l
- Granel artesano nata almendra chocolate, 5 l
- Granel artesano pannacota de fresa, 5 l
- Granel artesano pannacotta caramelo, 5 l
- Granel artesano sorbete cacao, 5 l *
- Granel artesano sorbete de frambuesa, 5 l
- Granel artesano sorbete de mandarina, 5 l
- Granel artesano sorbete fresa mediterránea, 5 l
- Granel artesano sorbete lima limón, 5 l
- Granel artesano sorbete mango frambuesa, 5 l
- Granel artesano tartufo, 5 l
- Granel artesano turrón, 5 l
- Granel artesano vainilla, 5 l
- Granel artesano vainilla macadamia, 5 l
- Granel artesano vainilla praliné pecán, 5 l
- Granel artesano yogur c/moras, 5 l
- Paletti chocolate suizo chocolate negro, 90 ml
- Paletti nata-chocolate negro avellana, 90 ml
- Paletti vainilla almendra, 90 ml
- Vasetto choco tropez, 100 ml
- Vasetto fresa & fresas, 100 ml
- Vasetto vainilla macadamia, 100 ml

FRIGO
(UNILEVER ESPAÑA, S.A.)

Para conocer la ausencia de gluten en sus productos, esta marca remite a la lectura del etiquetado

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Calippo cola
- Calippo fresa
- Calippo lima-limón
- Calippo lima-limón & fresa
- Calippo mini lima-limón
- Calippo mini naranja & lima-limón
- Calippo naranja
- Calippo super mix
- Magnum after dinner
- Magnum after dinner frac
- Magnum almendras
- Magnum blanco
- Magnum chocolate & hazelnut praliné
- Magnum classic
- Magnum dark raspberry
- Magnum double caramelo
- Magnum double chocolate
- Magnum double coco
- Magnum double raspberry
- Magnum frac
- Magnum intense dark
- Magnum mania
- Magnum mini almendras
- Magnum mini chocolate & hazelnut praliné
- Magnum mini chocolate negro
- Magnum Mini Clásico/ Almendrado/ Blanco, 10 u
- Magnum mini double caramel
- Magnum mini double chocolate
- Magnum mini double chocolate & caramel
- Magnum mini double raspberry
- Magnum mini intense dark
- Magnum mini white-white almond
- Magnum praliné tarrina
- Solero exotic
- Solero frutos rojos
- Solero frutos rojos, tarrina 500 ml
- Solero mango
- Solero melocotón, tarrina 500 ml
- Solero piña
- Solero piña, tarrina 500 ml
- Super twister
- Twister mini

Productos especiales "sin gluten"

HELADOS ESPECIALES

- Cornetto soja s/gluten

GILDO RACHELLI
(RACHELLI ITALIA, S.R.L.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Apricot sorbet, 125 ml *
- Cherry ripple ice cream catering box, 4,75 l
- Cherry ripple ice cream family cup, 500 ml
- Chocolate chip ice cream catering box, 4,75 l
- Chocolate chip ice cream haymilk, 125 ml
- Chocolate ice cream catering box, 4,75 l
- Chocolate ice cream haymilk, 125 ml
- Chocolate ice cream haymilk family cup, 500 ml
- Coconut ice cream, 125 ml
- Coffee ice cream, 125 ml
- Coffee ice cream catering box, 4,75 l
- Dark chocolate sorbet catering box, 4,75 l *
- Dark chocolate sorbet family cup, 500 ml *
- Frozen yogurt catering box, 4,75 l
- Frozen yogurt with raspberry sauce, 125 ml
- Hazelnut-chocolate ice, 125 ml
- Hazelnut ice cream, 125 ml
- Hazelnut ice cream catering box, 4,75 l
- Hazelnut ice cream family cup, 500 ml
- Lactose-free chocolate ice cream family cup, 500 ml *
- Lactose-free vanilla ice cream family cup, 500 ml *
- Lemon sorbet, 125 ml *
- Lemon sorbet catering box, 4,75 l *
- Lemon sorbet family cup, 500 ml *
- Mango sorbet, 125 ml *
- Mango sorbet catering box, 4,75 l *
- Mango sorbet family cup, 500 ml *
- Mini chocolate ice cream on stick, 6 y 48 u
- Mini fruit ice on stick - mini sorbet, 8 u *
- Mini raspberry ice cream on stick, 6 y 48 u
- Pistachio ice cream, 125 ml
- Pistachio ice cream catering box, 4,75 l
- Pistachio ice cream family cup, 500 ml
- Raspberry sorbet, 125 ml *
- Raspberry sorbet catering box, 4,75 l *
- Raspberry sorbet family cup, 500 ml *
- Stracciatella ice cream haymilk family cup, 500 ml
- Strawberry-cream ice catering box, 4,75 l
- Strawberry-cream ice family cup, 500 ml
- Strawberry sorbet, 125 ml *
- Strawberry sorbet catering box, 4,75 l *
- Strawberry sorbet family cup, 500 ml *
- Vanilla ice cream catering box, 4,75 l
- Vanilla ice cream haymilk, 125 ml
- Vanilla ice haymilk family cup, 500 ml
- Yogurt ice cream, 125 ml

HACENDADO
(MERCADONA, S.A.)

GOLOSINAS

FABRICADO POR: EUROGRANIZADOS, S.L.

Flag o flas

- Popitos flash, bolsa 15 u *

HELADOS

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

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Chocolate blanco c/trocitos sabor chocolate, bote 500 ml
- Cono chocolate, 6 u
- Cono corazón de chocolate, 6 u
- Corte 3 gustos vainilla-chocolate-nata, barra 1 l
- Corte turrón, barra 1 l
- Crocan choc vainilla, 6 u
- Dulce de leche & caramelo, bote 500 ml
- Helado 3 sabores (vainilla, chocolate y fresa), tarrina 1 l
- Helado de capuccino, tarrina 1 l
- Helado de chocolate c/trocitos sabor chocolate, tarrina 1 l
- Helado de fresa, 10 u *
- Helado de horchata, 10 u
- Helado de leche merengada, tarrina 1 l
- Helado de limón, 10 u *
- Helado de mango, 10 u *
- Helado de naranja, 10 u *
- Helado de stracciatella, tarrina 1 l
- Helado de vainilla praliné c/nueces pecan, tarrina 1 l
- Helado huevo de chocolate, tarrina 1 l
- Helado sabor chocolate, 10 u
- Helado tutti-frutti, tarrina 1 l
- Menta c/choco trozos, bote 500 ml
- Mini helados, 3 bolsas *
- Sorbete c/fresas, 6 u *
- Sorbete c/lima y limón, 6 u *
- Sorbete c/limón, tarrina 1 l
- Turrón suprema, bote 500 ml
- Vainilla & nueces de macadamia, bote 500 ml

FABRICADO POR: EUROGRANIZADOS, S.L.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Flip flap fresa, 6 u *
- Flip flap lima limón, 6 u *
- Granizado de café, 6 u
- Granizado de limón, 6 u
- Granizado de limón s/azúcares, 6 u
- Granizado horchata, 6 u

FABRICADO POR: FAYREFIELD FOODS, L.T.D.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

FABRICADO POR: HELADOS ESTIU, S.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón almendrado, 6 u
- Bombón blanco, 6 u
- Bombón classic, 6 u
- Bombón negro, 6 u
- Castañas heladas de nata, 4 u
- Cocos helados, 2 u
- Cremoso de limón, 4 u
- Galacteo, 6 u
- Mini bombón almendrado, 8 u
- Mini bombón doble chocolate, 8 u
- Mini bombones s/azúcares añadidos, 8 u
- Mini bombón menta, 8 u
- Mini bombón nocciola, 8 u
- Mini bombón surtido, 8 y 12 u
- Tarta caramelo, individual 650 ml
- Tarta limón, individual 650 ml
- Tarta nata chocolate, individual 650 ml y 1,2 l

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

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Choco stick nata, 8 u
- Hipnotic mini, 10 u

FABRICADO POR: LACREM, S.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Cremoso fresa, 4 u
- Espiral vainilla, naranja y fresa, 7 u
- Tarrina fresa c/trozos, 900 ml
- Tarrina sorbete mango, 1 l *

FABRICADO POR: PENALVA ALIMENTACIÓN, S.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Polo de fruta, 6 u *
- Polo piña, 6 u *

FABRICADO POR: VALSOIA, S.P.A.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado vegetal soja, 3 u *

FABRICADO POR: YSCO, N.V.

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Tarrina helado vainilla, 1 l

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

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Almendrado choco croc, producto con palo
- Almendrado croc, producto con palo
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla chocolate nata, 1 l
- Cacaolín, producto con palo
- Cerámica crema catalana
- Cerámica nata c/nueces
- Cerámica requesón c/miel
- Chocolate, producto con palo
- Colorines
- Dico
- Flip-flap cola *
- Flip-flap fresa *
- Flip-flap lima limón *
- Flip-flap naranja *
- Fresa, producto con palo *
- Fresky, producto con palo
- Fruta helada cacao
- Fruta helada coco
- Fruta helada limón
- Fruta helada mango
- Fruta helada melón

- Fruta helada naranja
- Fruta helada piña individual
- Horchata, producto con palo
- Ice machines, producto con palo *
- Limón, producto con palo *
- Magic almendras, producto con palo
- Magic nata, producto con palo
- Mango, producto con palo *
- Milky, producto con palo
- Naranja, producto con palo *
- Paw Patrol
- Postre Aitana junior
- Postre flan c/piñones
- Tarta gran Aitana
- Tibu
- Vasito vainilla chocolate
- Vasito vainilla chocolate 0% azúcares añadidos

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

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Artesana arco iris, bandeja 2,75 l
- Artesana avellana, bandeja 2,75 l
- Artesana chocolate 0% azúcares añadidos, bandeja 2,5 l
- Artesana chocolate negro, bandeja 5,5 l
- Artesana coco, bandeja 2,75 l
- Artesana fresa, bandeja 2,75 y 5,5 l
- Artesana huevo de chocolate, bandeja 5,5 l
- Artesana leche merengada 0% azúcares añadidos, bandeja 2,5 l
- Artesana leche merengada, bandeja 2,75 y 5,5 l
- Artesana limón, bandeja 2,75 y 5,5 l
- Artesana Málaga c/pasas, bandeja 2,75 l
- Artesana mantecado, bandeja 2,75 y 5,5 l
- Artesana menta, bandeja 5,5 l
- Artesana moka, bandeja 2,75 l
- Artesana mora, bandeja 2,75 l
- Artesana nata 0% azúcares añadidos, bandeja 2,5 l
- Artesana nata, bandeja 2,5, 2,75, 5,25 y 5,5 l
- Artesana nata bombón, bandeja 5,5 l
- Artesana nata c/nueces, bandeja 2,75 l
- Artesana nata c/piñones, bandeja 2,75 l
- Artesana nubes, bandeja 2,75 l
- Artesana pistacho, bandeja 2,75 l
- Artesana stracciatella, bandeja 5,5 l
- Artesana tres chocolates, bandeja 5,5 l
- Artesana trufa, bandeja 5,5 l
- Artesana turrón 0% azúcares añadidos, bandeja 2,5 l
- Artesana turrón suprema, bandeja 2,5 y 5,25 l
- Artesana tutti frutti, bandeja 2,75 l
- Artesana unicornio, bandeja 2,75 l
- Artesana vainilla 0% azúcares añadidos, bandeja 2,5 l
- Artesana vainilla, bandeja 2,5, 2,75 y 5,5 l
- Artesana vainilla praliné, bandeja 5,5 l
- Artesana yogur c/frutos del bosque, bandeja 2,75 l
- Artesana yogur natural, bandeja 2,75 l
- Bloque turrón suprema, 1 l
- Premium capuccino, bandeja 5 l
- Premium caramelo salado, bandeja 5 l
- Premium chocolate blanco, bandeja 5 l
- Premium chocolate fondant, bandeja 5 l
- Premium crema catalana, bandeja 5 l
- Premium dulce de arce c/nueces pecán y caramelo, bandeja 5 l
- Premium dulce de leche c/caramelo, bandeja 5 l
- Premium mantecado c/turrón de yema, bandeja 5 l
- Premium mascarpone c/tocino de cielo, bandeja 5 l
- Premium maxi caramelo salado, bandeja 5,5 l
- Premium maxi chocolate blanco, bandeja 5,5 l
- Premium maxi chocolate fondant, bandeja 5,5 l
- Premium maxi crema catalana, bandeja 5,5 l
- Premium maxi dulce de arce c/nueces pecán y caramelo, bandeja 5,5 l
- Premium maxi dulce de leche c/caramelo, bandeja 5,5 l
- Premium maxi sorbete de mango, bandeja 5,5 l *
- Premium maxi turrón suprema, bandeja 5,5 l
- Premium plátano al chocolate c/nueces, bandeja 5 l

LA MENORQUINA
(LACREM, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Almendra, 5 l
- Almendrado, 3 u
- Barbacoa avellana, 72 u
- Barbacoa nata/chocolate, 72 u
- Barbacoa nata/fresa, 72 u
- Barbacoa vainilla, 72 u
- Barry, 12 u
- Bat host chocolate, 35 u
- Bat host vainilla, 35 u
- Bloque biscuit glacé, 1 l
- Bloque fresa, 1 l
- Bloque nata, 1 l
- Bloque tres gustos, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla-chocolate, 1 l
- Bombón almendrado, 20 y 26 u
- Bombón almendrado, 6 u
- Bombón almendrado/nata, 3 + 3 u
- Bombón black jack, 3 u
- Bombón blanco, 20 u
- Bombón cacahuete, 20 u
- Bombón mallorquín, 6 y 32 u
- Bombón nata, 20 u
- Bombón sea salt, 3 u
- Bulk coco salsa chocolate, 500 ml
- Bulk mint and chips, 500 ml
- Bulk sorbete limón, 500 ml *
- Bulk turrón, 500 ml
- Bulk vainilla macadamia, 500 ml
- Café, 2,5 y 5 l
- Café, 5 l
- Caprizzio, 12 u
- Caramel beurre sale, 2,5 l
- Caramelo, 5 l
- Chataigne, 2,5 l
- Chocolate, 5 l
- Chocolate, 5 l
- Chocolate au lait, 2,5 l
- Chocolate blanco, 2,5 l
- Chocolate negro, 2,5 l
- Chocolate s/azúcar añadido, 5,5 l
- Coco, 5 l
- Coco helado, 8 u
- Copa frutas del bosque, 8 u
- Copa liegeois bresilie, 20 u
- Copa liegeois capuccino, 20 u
- Copa liegeois chocolate, 20 u
- Copa liegeois sorbete limón, 20 u *
- Copa liegeois turrón, 20 u
- Copa mango, 8 u
- Copa mousse chocolate, 6 u
- Copa nata nueces, 6 u
- Copa stracciatella, 6 u
- Copa turrón, 8 u
- Crema catalana, 8 u
- Crema plus avellana, 2,3 l
- Crema plus chocolate, 5,5 l
- Crema plus chocolate blanco, 2,3 l
- Crema plus chocolate bombón, 2,3 l
- Crema plus coco, 5,5 l
- Crema plus dulce de leche, 5,5 l
- Crema plus fresa, 5,5 l
- Crema plus leche merengada, 5,5 l
- Crema plus limón, 5,5 l
- Crema plus Málaga c/pasas, 5,5 l
- Crema plus menta chips, 5,5 l
- Crema plus nata, 5,5 l
- Crema plus nube, 2,3 l
- Crema plus plátano chocolate, 2,3 l
- Crema plus ron c/pasas, 5,5 l
- Crema plus stracciatella, 5,5 l
- Crema plus tiramisú, 5,5 l
- Crema plus turrón c/trozos, 5,5 l
- Crema plus vainilla, 5,5 l
- Crema plus vainilla mantecada yema huevo, 5,5 l
- Crema plus vainilla pecán, 2,3 l
- Crema plus yogur frutos del bosque, 5,5 l
- Crem plus café, 2,3 l
- Crem plus nata nueces, 2,3 l
- Crem plus pistacho, 2,3 l
- Dino egg, 12 u
- Flan biscuit, 12 u
- Fresa, 5 l
- Fresa, 5 l
- Friky yellow, 12 u
- Gianduia, 2,5 l
- Granel choco noir, 5 l

- Granel crema base, 2,5 l
- Granel helado de agua sabor menta, 2,5 l *
- Granel té verde, 2,5 l
- Granel vainilla bourbon, 2,5 l
- Granel violeta, 2,5 l
- Kuaky blue, 12 u
- Leche merengada, 1,5 l
- Leony chocolate, 12 u
- Limón, 5 l
- Limón helado, 6 u
- Mango helado, 6 u *
- Mantecado yema, 5 l
- Menthe, 2,5 l
- Mini bombón almendrado, 6 u
- Mini nórdica, 30 u
- Mini polos, 10 u *
- Mint chocolate trufito, 12 u
- Naranja, 5 l
- Naranjas heladas, 6 u
- Nata, 5 l
- Nata, 5 l
- Nata montada, 220 g
- Nougat, 2,5 l
- Piña, 5 l
- Piña baby, 8 u
- Pistacho, 2,5 l
- Pistacho, 5 l
- Plátano, 5 l
- Pocker individual, 4 u
- Poker crocant
- Poker individual, 18 u
- Polo fresa, 28 u *
- Polo fresa + polo cola, 10 u *
- Polo host fresa, 40 u *
- Polo host naranja, 40 u *
- Polo leche, 40 u
- Polo limón, 28 u *
- Polo naranja limón, 10 u *
- Polo sandía, 20 u *
- Polo sandía, 4 u *
- Polo superloop, 20 u *
- Polo up cola, 24 u *
- Polo up fresa, 24 u *
- Polo up limón, 24 u *
- Polo vegis, 6 u *
- Porción queso miel, 12 u
- Porción turrón salted, 12 u
- Punky, 12 u
- Rhum et raisins, 2,5 l
- Rhum raisins, 5 l
- Sorbete cacao, 2,5 l *
- Sorbete cassis, 2,5 l *
- Sorbete citron, 5 l *
- Sorbete citron jaune, 2,5 l *
- Sorbete citron vert, 2,5 l *
- Sorbete coco, 2,5 l
- Sorbete fraise, 2,5 l *
- Sorbete frambuesa, 2,5 l *
- Sorbete frambuesa, 5 l *
- Sorbete limón, 5 l *
- Sorbete limoncello, 2,5 l *
- Sorbete mandarina, 5 l *
- Sorbete mango trozos, 5 l *
- Sorbete mangue, 2,5 l *
- Sorbete manzana, 2,5 l *
- Sorbete mojito, 2,5 l *
- Sorbete mora, 2,5 l *
- Sorbete pasión maracuyá, 2,5 l *
- Sorbete piña, 2,5 l *
- Sorbete poire wil, 2,5 l *
- Sorbete pomme verte, 5 l *
- Sorbete sandía, 2,5 l *
- Stracciatella, 5 l
- Super barbacoa avellana, 48 u
- Super barbacoa limón, 48 u
- Super barbacoa nata/chocolate, 48 u
- Super barbacoa nata/fresa, 48 u
- Super barbacoa vainilla, 48 u
- Tarta Canadá, 1,3 l
- Tarta Canadá, 650 + 350 g
- Tarta Canadá nata morango, 900 g
- Tarta Canadá selecta, 1 l
- Tarta fantástica individual, 6 u
- Tarta limón, 1 l
- Timbale vainille s/sucres, 48 u
- Trufas, 50 u
- Trufito, 12 u
- Turrón, 5 l
- Vacky, 12 u
- Vainilla, 5 l
- Vainilla, 5 l
- Vainilla macadamia, 2,5 l
- Vainilla s/azúcar añadido, 5,5 l
- Vanille, 2,5 y 5 l
- Vanille gousses, 5 l
- Vaso limón, 6 u *
- Vaso maracuyá, 6 u *
- Vaso sorbete cacao, 6 u *
- Yogur, 2,5 l

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 de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Sorbete de limón s/lactosa, 1 l *
- Sorbete de mandarina s/lactosa, 1 l *

LA SIRENA
(LA SIRENA ALIMENTACIÓN CONGELADA, S.L.U.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Granizado de limón, 4 x 200 ml
- Polo limón s/azúcares añadidos, 6 u
- Sorbete de limón, 6 u *
- Sorbete naranja, 6 u *
- Vasito helado de turrón, 100 ml

LA SIRENA KIDS
(LA SIRENA ALIMENTACIÓN CONGELADA, S.L.U.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado enrollado, 5 u
- Helado mistery, 7 x 75 ml
- Petit milk chocolate, 6 u
- Petit milk leche, 6 u
- Super roll fresa-limón, 7 u

LA SIRENA PREMIUM
(LA SIRENA ALIMENTACIÓN CONGELADA, S.L.U.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Tarrina chocolate intenso, 500 ml
- Tarrina dulce de leche, 500 ml
- Tarrina vainilla nueces macadamia, 500 ml
- Tarrina yogur frutos del bosque, 500 ml
- Vasitos limoncello, 300 ml

MOCAN
(CASTY, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bloque nata fresa, 1 l
- Bloque tres gustos, 1 l
- Vasito nata fresa, 80 y 130 ml
- Vasito sorbete limón, 130 ml
- Vasito turrón, 80 ml
- Vasito vainilla chocolate, 80 y 120 ml

NESTLÉ
(NESTLÉ ESPAÑA, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bloque nata
- Bombón vainilla
- Chococlack
- Chococlack classic
- Coco helado
- Colajet
- Copa sensación de limón
- Hipo s/gluten
- Lady Bug
- León s/gluten
- Le tentazioni panna e cioccolato
- Limón helado
- Pirulo cool cola
- Pirulo cool fresa
- Pirulo cool limón
- Pirulo Fantasmikos
- Pirulo fresa
- Pirulo frutti
- Pirulo fun
- Pirulo Happy, 5 u
- Pirulo mikolápiz
- Pirulo mikolápiz chocolate
- Pirulo mini tropical, 6 u
- Pirulo tropical
- Tarta princesa nata

- Vasito premium nata fresa
- Vasito premium sorbete de limón
- Vasito premium vainilla c/salsa de chocolate

NUII
(NESTLÉ ESPAÑA, S.A.)

Para conocer la ausencia de gluten en sus productos, esta marca remite a la lectura del etiquetado

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Almendrado blanco c/vainilla de Java
- Almendrado c/vainilla de Java
- Chocolate negro c/arándanos nórdicos
- Coco y mango de la India
- Mascarpone c/arándanos de las montañas escandinavas
- Nata y chocolate negro c/almendras de California

ROYNE
(CRESTAS LA GALETA, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Special Line vainilla - caramelo, tarrina 1 l *
- Vasito sabor vainilla special line, pack

Productos especiales "sin gluten"

HELADOS ESPECIALES

- Cono nata chocolate special line, estuche *
- Sándwich vainilla special line, estuche

SAVIA
(LACREM, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón vegano, 3 y 20 u

SCHÄR
(DR. SCHÄR ESPAÑA, S.L.U.)

Productos especiales "sin gluten"

HELADOS ESPECIALES

- Biscopanna, 260 g
- Gran cono, 510 g

SOMAY
(CRESTAS LA GALETA, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Granel café, 5 l
- Granel caramelo, 5 l
- Granel chocolate, 5 l
- Granel fresa, 5 l
- Granel limón, 5 l
- Granel nata, 5 l
- Granel pistacho, 5 l
- Granel sorbete limón, 5 l
- Granel sorbete mandarina, 5 l
- Granel sorbete manzana, 5 l
- Granel vainilla, 5 l
- Vasito nata fresa
- Vasito vainilla chocolate

SOMOSIERRA
(CRESTAS LA GALETA, S.A.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bloque vainilla, nata y chocolate, 1 l
- Granel chocolate, 6 l
- Granel fresa, 6 l
- Granel leche merengada, 6 l
- Granel menta chips, 6 l
- Granel nata, 6 l
- Granel sorbete limón, 6 l
- Granel sorbete mandarina, 6 l
- Granel stracciatella, 6 l
- Granel turrón, 6 l
- Granel vainilla, 6 l
- Helado leche merengada, 1 l
- Premium ice cream higo, tarrina 1 l
- Premium ice cream irish cream, tarrina 1 l
- Premium ice cream jengibre, tarrina 1 l
- Premium ice cream stracciatella, tarrina 1 l
- Premium ice cream vainilla caramelo, tarrina 1 l
- Sorbete con limón, 1 l
- Sorbete con mandarina, 1 l
- Tarrina chocolate, 1 l
- Tarrina mix montado, 500 ml
- Tarrina nata montada, 500 ml
- Tarrina sabor fresa, 1 l
- Tarrina sabor vainilla, 1 l
- Tarrina stracciatella, 1 l
- Tarrina yogur c/frutos rojos, 1 l

THE BIO FACTORY
(A FACTORIA ECOLÓXICA, S.L.)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado de açai, 100 y 500 ml *
- Helado de arándanos, 500 ml *
- Helado de avellana, 500 ml
- Helado de cacahuete, 500 ml
- Helado de café, 500 ml
- Helado de chocolate 70%, 100 y 500 ml
- Helado de chocolate belga, 100 y 500 ml
- Helado de chocolate leche, 100 y 500 ml
- Helado de coco, 100 y 500 ml *
- Helado de frambuesa, 500 ml *
- Helado de fresa, 100 y 500 ml *
- Helado de frutas del bosque, 100 y 500 ml *
- Helado de limón, 100 y 500 ml *
- Helado de mandarina, 500 ml *
- Helado de mango, 100 y 500 ml *
- Helado de mora, 500 ml *
- Helado de nata, 500 ml
- Helado de pistacho, 500 ml
- Helado de plátano, 100 y 500 ml *
- Helado de tarta de queso, 100 y 500 ml
- Helado de turrón, 100 y 500 ml
- Helado de vainilla bourbon, 100 y 500 ml
- Helado de yogur c/frambuesa, 100 y 500 ml
- Helado de yogur natural, 500 ml

ULTZAMA
(S.A.T. ULTZAMAKOAK)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Helado de cuajada c/miel y nueces, 500 ml
- Helado de cuajada de leche de oveja al kizkilurrin, 125 y 500 ml
- Helado de cuajada de leche de oveja artesana, 125 y 500 ml
- Helado de cuajada de oveja c/cacao, 125 y 500 ml
- Helado de queso de oveja madurado, 500 ml
- Helado de yogur natural de oveja, 125 y 500 ml

UNIDE
(UNIÓN DETALLISTAS ESPAÑOLES S.COOP., UNIDE)

HELADOS

Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón chocolate negro, 3 x 120 ml
- Bombón helado almendra, 3 x 120 ml
- Bombón helado crocanti, 6 x 83 ml
- Bombón helado mini, 8 x 50 ml
- Bombón helado nata, 6 x 80 ml
- Granizado de limón, 4 x 200 ml *
- Helado frutiloco, 8 x 38 ml *
- Helado terrorífico, 10 x 60 ml
- Nata montada, 500 ml
- Sorbete lima/naranja, 8 u
- Tarrina helado choco, 1 l
- Tarrina helado nata/nuez, 900 ml
- Tarrina helado sorbete-limón, 1 l
- Tarrina helado stracciatela, 900 ml
- Tarrina helado tiramisú, 900 ml
- Tarrina helado tres chocolates, 900 ml
- Tarrina helado vainilla, 1 l
- Tarrina helado yogur con frutos del bosque, 900 ml

¿Qué es un **biomarcador**?

Por **Manel Torrejón**

Un biomarcador, o marcador biológico, es cualquier indicio físico que apunte a la existencia de una enfermedad. No es la patología en sí, sino algo que aparece como resultado de ella y que, además, puede ser medido.

La fiebre de los más pequeños

El primer biomarcador que la mayoría de niños experimentan es la fiebre. La alta temperatura corporal y una alta presión sanguínea, se cuentan entre los biomarcadores menos invasivos (no hace falta ni un pinchazo para sacar sangre, ni tampoco una extracción de una muestra de tejido) y más utilizados. Sin embargo, muchos problemas de salud diferentes pueden provocar estos síntomas, señales o indicios. Así, una fiebre nos dice que algo va mal, pero los médicos necesitan conocer más datos para identificar la naturaleza exacta del problema.

Sustancias del organismo fáciles de medir y exclusivas de una enfermedad

Muchos biomarcadores son sustancias como, por ejemplo, la glucosa en sangre, enzimas o anticuerpos. De este modo, un nivel alto del colesterol malo representa un factor de riesgo de problemas cardiovasculares.

Un buen biomarcador es fácil de medir y es específico o exclusivo de una enfermedad. Los tests sanguíneos, las pruebas de orina y las muestras de heces son métodos ampliamente usados para detectar sustancias del organismo que nos puedan dar mensajes claros sobre si hay algún tipo de problema de salud.

Tanto médicos como pacientes prefieren estas pruebas a los tests más invasivos, que pueden ser caros, incómodos y arriesgados.

Enfermedad celíaca: los anticuerpos nos pueden contar muchas cosas

En el ámbito de la enfermedad celíaca, los tests genéticos estándar proporcionan un biomarcador para las personas en riesgo de desarrollar la patología, si bien la mayoría de personas no la acabarán desarrollando.

La primera línea de diagnóstico involucra uno o más anticuerpos característicos. El más conocido es el anticuerpo anti-transglutaminasa tisular IgA (tTG-IgA). El nivel de este anticuerpo en la sangre se puede cuantificar con mucha facilidad.

Se trata de un buen biomarcador, porque unos valores muy altos de anti-transglutaminasa tisular IgA no se pueden relacionar con ninguna otra patología que no sea la celiaquía especialmente en la edad infantil, en la que se puede llegar a prescindir de la biopsia sin riesgo de equivocarse en el diagnóstico. Sin embargo, algunas personas con buena salud pueden presentar valores ligeramente elevados de estos anticuerpos o padecer algún otro trastorno diferente de la enfermedad celíaca.

¿Daño en el intestino?

Pero el *patrón-oro*, o criterio de referencia, es la endoscopia. Este procedimiento consiste en introducir un tubo delgado por el tracto digestivo para tomar varias pequeñas biopsias del revestimiento del intestino delgado.

Solo un estudio microscópico de este tejido puede revelar el daño característico de la enfermedad celíaca. La principal objeción de esta técnica de diagnóstico, y también de las pruebas sanguíneas a la búsqueda de anticuerpos, es que solo se puede detectar la patología si la persona está consumiendo alimentos con gluten de forma habitual.

Los expertos están buscando más y mejores biomarcadores de la enfermedad celíaca. Sin duda, el mejor test de diagnóstico no debería exigir un procedimiento invasivo y caro como la endoscopia, en un paciente, además, que debe haber ingerido gluten. Ahora hay grupos de investigación que están explorando cómo monitorizar la exposición al gluten y la reparación del daño intestinal en los pacientes que ya tienen el diagnóstico. ■

Lista de Productos Sin Gluten 2020-2021

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2020-2021 que se han producido desde su publicación.

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN: Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2020-2021. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGlu10.

- **4U Free From (A.I.A.D.H.E.S.A., S.A.)**
- **Buencao (Chocolate Express, S.L.)**
- **Carrefour Veggie (Centros Comerciales Carrefour, S.A.)**
- **Carvel (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Chocolate Express (Chocolate Express, S.L.)**
- **Dolce Rita (La Sirena Alimentación Congelada, S.L.U.)**
- **El Aprisco (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **El Pastoret (El Pastoret De La Segarra, S.L.)**
- **La Sirena Kids (La Sirena Alimentación Congelada, S.L.U.)**
- **La Sirena Premium (La Sirena Alimentación Congelada, S.L.U.)**
- **Montealbor (Montealbor Alimentación, S.A.U.)**
- **Montelarreina (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Peñasarriba (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Premiata Pasticceria Trinacria (Unifarmed, S.R.L.)**
- **Premium (Premium Distribución de Cervezas, S.L.)**
- **Santho Gluten Free (Horno Sant Honoret, S.L.)**
- **Savia (Lacrem, S.A.)**
- **Toresan (Lácteas Castellano Leonesas, S.A.)**
- **Vidafree (Unifarmed, S.R.L.)**
- **Vidalim (Frial Technologies, S.L.)**
- **Vulturis (Premium Distribución de Cervezas, S.L.)**

Y recuerda:
Tu Lista de Productos Sin Gluten
siempre al día
en la app sinGLU10

BREVES

- **El restaurante Kint ya no cuenta con acuerdo de colaboración de la Asociación.**

- **Debido a las circunstancias actuales, los establecimientos colaboradores están variando horarios y servicios prestados, así que hemos elaborado una guía en la que recogemos los cambios que van realizando. Puedes consultar la guía escaneando este código con tu móvil o en nuestra página web www.celiacosmadrid.org.**

Establecimientos sin gluten

Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes restaurantes han firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación tras haber asesorado a sus responsables, visitado sus instalaciones, haber comprobado que las materias primas que emplean son sin gluten y haber formado al personal.

EL MOLLETE BY HARRY AND SALLY
- **Calle Bola, 4. 28013 Madrid**
- **info@harrysally.es**
- **Tel: 617 547 616**

EL RELOJ BY HARRY AND SALLY
- **Calle del Reloj, 16. 28013 Madrid**
- **info@harrysally.es**
- **Tel: 617 547 616**

Nuevo obrador con Acuerdo de Colaboración

El siguiente obrador ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación, tras haber asesorado a sus responsables, visitado sus instalaciones, comprobado que las materias primas que emplean son sin gluten y haber formado al personal. Elaboran exclusivamente productos sin gluten, que además analizamos periódicamente.

ALEIRO SIN GLUTEN
Pastelería artesana sin gluten
- **Calle Alto de la Carmocha, 6. 28760 Colmenar Viejo. Madrid**
- **Tel: 915 308 493 / 680 591 492**
- **www.aleiro.es**

Nueva entidad colaboradora

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

HORNO SANT HONORET
- **www.santhonoret.com**

COLLEGE KELLS
Expertos en inmersión lingüística
Est. 1971

ALOJAMIENTO EN FAMILIA O EN RESIDENCIA

Cursos de Inglés en Irlanda
Cursos de Inglés en Reino Unido
Cursos de Inglés en Canadá

www.kellscollege.com

Para más información, contacte con:
ARACELI FERRERO
academialeading@gmail.com Tlf.: 653 478 024 - 91 850 39 78

ACTIVIDADES VIRTUALES DE LA ASOCIACIÓN

Durante el periodo de confinamiento vivido en el marco de la pandemia de COVID-19, desde la Asociación nos hemos adaptado para seguir ofreciéndote actividades de manera virtual. Son muchos los socios que nos han agradecido este formato, ya que han aprovechado este tiempo para apuntarse a algunas sesiones informativas a las que no podían asistir en formato presencial.

Además de las sesiones informativas para recién diagnosticados, también hemos realizado otros talleres virtuales que tuvieron una gran aceptación por parte de nuestros socios.

El chef **Fran González, del restaurante Jatetxea**, que cuenta con acuerdo de colaboración de la Asociación, protagonizó dos encuentros virtuales: ***Cocina de aprovechamiento sin gluten***. Los asistentes a estos talleres aprendieron pequeños trucos y consejos para aprovechar ingredientes que todos tenemos en la despensa para lograr cenas ricas y sabrosas.

También contamos con la colaboración de **Adriana, autora del blog Manualidades Sin Gluten**, que impartió un taller sobre harinas sin gluten, explicando cómo adaptar las recetas tradicionales para convertirlas en versión sin gluten. Y como ya has podido leer en el reportaje del Día Nacional del Celíaco, durante la semana del 27 de mayo realizamos **otras cuatro sesiones virtuales**: un coloquio con la doctora Isabel Polanco sobre enfermedad celíaca; otro coloquio con el doctor Carlos Isasi sobre sensibilidad al gluten no celíaca; una sesión informativa sobre la avena; y un taller de cocina virtual para aprender a hacer pan sin gluten de forma sencilla, de la mano de Eva Mª Pérez, del blog Glutendence.

Aunque a partir de septiembre podamos retomar las actividades presenciales en la Asociación, tendremos en cuenta la gran aceptación que han tenido nuestras sesiones virtuales para **seguir ofreciéndote este tipo de contenido y facilitarte que puedas apuntarte a todas ellas**. Ya sabes que una de las prioridades de la Asociación es que nos tengas cerca y puedas aprovechar nuestros servicios al máximo, así que seguiremos haciendo todo lo que esté en nuestra mano para que así sea. ■

VERANO SIN GLUTEN 2020

Aunque este verano va a ser muy diferente a los anteriores, seguro que en algún momento conoces algún nuevo establecimiento con opciones sin gluten.

Envíanos tus descubrimientos sin gluten durante las vacaciones por email a la dirección consultasdieta@celiacosmadrid.org o compártelos en redes sociales con el hashtag **#VeranoSinGluten2020**.

Nosotros contactaremos con ellos para incluirlos en nuestros listados.

¡Feliz Verano Sin Gluten 2020! ■

'GLUTEN FREENDS', EL NUEVO PROYECTO DE LA ASOCIACIÓN PARA JÓVENES

Durante el último año, nuestros socios más jóvenes están siendo protagonistas de la Asociación. Hace ya tiempo que queríamos potenciar proyectos especialmente pensados para ellos, donde encontraran su sitio, hicieran amigos afines y, en definitiva, que les ayudaran a sentirse parte de la Asociación.

Primero, creamos el **grupo de Whatsapp** de jóvenes desde el que hemos promovido ya varias *quedadas* y en el que hay actualmente más de 60 participantes, que comparten experiencias, organizan encuentros en establecimientos con opciones sin gluten y en el que conocen gente de edades y gustos afines. Si tienes entre 18 y 29 años y quieres formar parte de este grupo, no tienes más que escribir a **comunicacion@celiacos-madrid.org** con tu nombre y número de teléfono y te incluiremos.

A raíz de este grupo de Whatsapp, también pensamos que debían tener un papel fundamental en el **36º Festival del Celíaco**, así que les propusimos hacerse cargo del bar que por primera vez habíamos organizado en el Festival. Desde aquí queremos volver a darles las gracias por su compromiso, esfuerzo y responsabilidad para gestionar una actividad como esta, que recibió cientos de personas durante todo el día.

La iniciativa más reciente destinada a los jóvenes de la Asociación ha sido ***Gluten Freends*** una idea que pretende **ayudar a celíacos recién diagnosticados de entre 18 y 29 años, asignándoles un mentor de aproximadamente la misma edad y características en común para que les guíe en los inicios de la enfermedad**.

El grupo de mentores que tenemos seleccionado para ayudar a nuevos diagnosticados ha recibido una **formación específica de los expertos de la Asociación sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten**, para que puedan asesorar a sus *Gluten Freends*.

Por el momento, hemos puesto en contacto con sus mentores a **una decena de jóvenes** diagnosticados en el último año, para que tengan a alguien de confianza a quien preguntar sobre restaurantes, planes, viajes y demás dudas que suelen surgir con el diagnóstico. ■

Empanadillas

NIVEL DE DIFICULTAD: **MEDIA**
TIEMPO: **60 MIN.**

Ingredientes

PARA LA MASA:
- 300 g de harina panificable
- 20 g de levadura fresca
- 150 cc de agua
- 25 cc de aceite
- 25 cc de vino blanco
- 1 huevo
- ¼ de cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal

PARA EL RELLENO:
- 3 latas de atún pequeñas en aceite
- 1 vaso de tomate frito de alta calidad
- 1 cebolla
- ½ vaso de aceite de oliva
- ½ pimiento verde
- 1 huevo cocido (12 minutos a partir de agua hirviendo con mucha sal).

OTROS INGREDIENTES:
- ¾ l de aceite de oliva (para freír)
- 100 g de harina sin gluten (para estirar)

Elaboración

PARA EL RELLENO:
- Rehogar en una sartén con el aceite caliente la cebolla y el pimiento hasta que estén blandos.
- Añadir entonces el tomate (esperar a que comience a hervir) y retirar del fuego.
- Echar el atún escurrido, el huevo cocido picado y revolver.
- Rectificar el punto de sal (si hiciera falta) y reducir la temperatura (hasta que esté a temperatura ambiente).

PARA LA MASA:
- Añadir los líquidos (aceite, agua, huevo y vino) a la mezcla de harina, azúcar, sal y levadura, y amasar hasta obtener una masa blanda y lisa.
- Dejar reposar en la nevera una hora envuelta en papel de plástico (film) y utilizar entonces.

LAS EMPANADILLAS:
- Estirar pequeñas porciones de masa con la ayuda de un rodillo enharinado (enharinar también la superficie de trabajo con harina sin gluten) y formar obleas que no sean muy finas (podemos ayudarnos con un aro para dar una forma esférica perfecta).
- Echar en el centro un poco de relleno, cerrar doblando la oblea (aplastar ligeramente con el dedo el centro de la masa para que se reparta bien)
- Sellar los bordes con un tenedor (enharinar ligeramente las púas, puesto que se pega en la masa y rompe los cercos debido a la fragilidad de la masa).

LA FRITURA DE LAS EMPANADILLAS:
- Calentar el aceite en una sartén (hasta que alcance una elevada temperatura) y dorar por ambos lados las empanadillas.
- Retirar a una bandeja con papel absorbente de cocina y emplatar a continuación.

CONSEJOS:
- Pueden hornearse las empanadillas en vez de freírse, pintando con huevo las empanadillas y horneándolas a 200° C, hasta que estén crujientes y algo doradas.
- Puede estirarse la masa de empanadillas sobre dos hojas de papel sulfurizado para facilitar el estirado.

Focaccia

NIVEL DE DIFICULTAD: **BAJA**
TIEMPO: **90 MIN.**

Ingredientes

- 215 g de harina de arroz
- 110 g de almidón de maíz
- 55 g de almidón agrio de mandioca
- 25 g de azúcar
- 5 g de sal
- 6 g de xantana
- 20 g de levadura fresca
- 450 g de patata triturada
- 225 g de claras de huevo
- 75 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre
- 4 g de sal
- 15 g de aceite de oliva
- un poco de orégano
- tomates cherry, al gusto

Elaboración

- Mezclar la harina de arroz, el almidón de maíz, el almidón agrio de mandioca, al azúcar, la sal y la xantana. Reservar.
- Mezclar las patatas trituradas con las claras de huevo, el aceite de oliva y el vinagre. Añadir la levadura y deshacerla bien.
- Unir las dos elaboraciones anteriores (se formará una pasta).
- Forrar un molde con papel vegetal.
- Precalentar el horno a 230º C.
- Verter la pasta obtenida en el molde forrado. Fermentar hasta que doble su volumen. Entre 30' a 45'.
- Hundir con los nudillos levemente la masa. Pintar con aceite y agregar sal y orégano. Cortar en rodajas los tomates cherry.
- Dejar fermentar de nuevo 30'.
- Transcurrido el tiempo, introducir en el horno y cocinar el pan durante 25´.
- Dejarla reposar en rejilla y consumir cuando se temple.

Septiembre

TALLERES

TALLER DE COCINA VIRTUAL

SENCILLAMENTE PAN SIN GLUTEN

- **Sábado 12 de septiembre, 10.30h a 13.30h**

Alfredo Gil explicará cómo hacer pan sin gluten y podrás preguntar tus dudas.

TALLER DE NIÑOS VIRTUAL

- **Viernes 11 de septiembre, 18.00h a 19.00h**

Taller virtual. Haremos galletas y magdalenas sin gluten.

ESCUELAS DE PACIENTES

Impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar y gestionar los problemas asociados a la enfermedad celíaca.

"MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO"

Escuela de padres virtual. Dirigida a padres de niños celíacos menores de 10 años.

- **Sábado 26 de septiembre, 10.30h a 12.30h**

Membrillo

EL QUIJOTE®

Fabricante desde 1850

El Membrillo de toda la vida, sin gluten y con el mismo sabor.

Para más información www.quijotefood.com y en el teléfono 957 60 90 96

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

alto oleico aceite de girasol