

sin gluten

MAGAZINE

Nº 19 Diciembre 2020. 2,50 euros

34ª REUNIÓN
DEL GRUPO
DE TRABAJO
SOBRE
**ANÁLISIS
Y TOXICIDAD
DE LAS
PROLAMINAS**

Ahora más
que nunca,
**'Premiamos
tu apoyo'**



ADEMÁS:
**ESPECIAL
DULCES
NAVIDEÑOS**

Afrontar
la enfermedad
celíaca de
**forma
positiva**

Navidad sin gluten: **TODO** lo que **ienes que saber**

ENTREVISTA A **FRANCISCO LEÓN**, DOCTOR EN MEDICINA Y DIRECTOR CIENTÍFICO DE PROVENTION

"Desarrollamos **una vacuna experimental** que podría **reducir el riesgo de desarrollar** la enfermedad celíaca"

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.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

sin gluten



2ª ÉPOCA. Nº 19 DICIEMBRE 2020

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

C/ Lanuza, 19 Bajo
28028 Madrid
T: 917 130 147

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.



ADemás:
ESPECIAL
DULCES
NAVIDEÑOS



Sumario

04 Editorial

06 Entrevista

10 Congreso

14 Formación

15 Investigación

16 Reportaje

18 Cómo hemos cambiado

20 Artículo

22 Viajar Sin Gluten

24 Dónde Comer

26 Productos Sin Gluten / Píldoras

27 Establecimientos

28 Novedades

29 Noticias

32 Recetas

34 Avance Actividades

Francisco León: "Desarrollamos una vacuna experimental que podría reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad celíaca"

34ª Reunión del Grupo de Trabajo sobre Análisis y Toxicidad de las Prolaminas

'Nuevos Horizontes en Enfermedad Celíaca', curso organizado por la Asociación y el Hospital Universitario de La Princesa

La Asociación hace entrega de su XVII Premio de Investigación, de 18.000 €

Navidad sin gluten: TODO lo que tienes que saber

Afrontar la enfermedad celíaca de forma positiva

Prohibido decir "no voy" Eso sí, siempre sin gluten

México lindo y querido

Establecimientos sin gluten

Ahora más que nunca, 'Premiamos tu apoyo'

Mazapanes / Polvorones

Enero - Febrero - Marzo

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

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

También puedes hacerlo a través de
www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.





Queridos amigos,

Quiero desearos una Feliz Navidad. Es verdad, que esta va a ser diferente, con muchas incertidumbres y restricciones, pero debemos afrontarla como esas fechas tan especiales en las que a todos se nos ensancha un poco el corazón.

Estamos muy orgullosos de la marcha del proyecto **Contigo 2020**. En estos momentos estamos ayudando a 48 personas y han pasado por el mismo, a lo largo de estos meses, 51 personas. La generosidad de las empresas donantes comprometidas mes a mes con la entrega de productos, así como la generosidad de algunos de vosotros con vuestros donativos, nos ha permitido superar con creces y en poco tiempo las 35 personas beneficiarias inicialmente previstas. Consideramos que va a continuar siendo una labor muy importante en el año próximo y, por este motivo, vamos a mantener en marcha este proyecto y trataremos de incrementar el número de personas vulnerables a las que ayudamos.

Como todos sabéis, este año, desafortunadamente, no vamos a poder celebrar **el Festival del Celiaco**. Por este motivo debatimos diversas iniciativas que podríamos poner en marcha para ocupar nuestros recursos y ayudar a nuestros socios y colaboradores. Y vamos a realizar dos actividades, que esperamos tengan mucho éxito.

La primera, **30 años juntos**, se ha puesto en marcha el 1 de diciembre y persigue incentivar las compras y consumiciones "sin gluten" en los establecimientos colaboradores de la Asociación. El socio se verá beneficiado en un 5% de su compra, que le será abonado por la Asociación en forma de cheque para gastarlo en los establecimientos adheridos a la promoción. Con esto pretendemos, por un lado, apoyar a nuestros socios en

las compras de este período y, por otro, y sumamente importante en estos momentos, apoyar a nuestros colaboradores. Nos ha costado muchos años de trabajo tener una gran red de establecimientos que ofrezcan opciones sin gluten, y queremos que esta se mantenga, o incluso aumente.

La segunda iniciativa, **Singlumatatón**, se va a celebrar el 19 de diciembre, la fecha que teníamos prevista para el Festival, y consiste en un maratón de talleres virtuales de cocina continuos desde las 11 de la mañana hasta las 18 horas de la tarde. Será una actividad para socios y creemos que es un formato muy divertido y ágil.

Aparte de las actividades, quiero resaltar la entrevista al Dr. León, ya que sus investigaciones son punteras en el mundo de la enfermedad celíaca y seguro que van a aportar muchos resultados en los próximos años. El Premio de Investigación que hemos concedido este año también va en la misma línea de investigación, la de conseguir medicamentos que ayuden a eliminar los riesgos de ingestas accidentales de gluten. Seguimos pensando que a medio plazo el único tratamiento de la enfermedad celíaca es la dieta sin gluten, pero vamos dando pasos para mejorar su seguridad.

Os recuerdo que la Asociación sigue prestando servicios presenciales y también de forma remota. Para los servicios presenciales contamos con un protocolo anti-Covid para que podáis acudir con seguridad: uso obligatorio de mascarilla en todo momento, pantallas de separación en las mesas, desinfección después de cada visita y obligación de utilizar el gel hidroalcohólico a la entrada y recomendado a la salida.

Por último, quiero despedirme deseándoos un FELIZ año 2021. ■

Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celiacos
y Sensibles al Gluten



Carrefour 

Sin lactosa



Sin aceite de palma



Sin proteínas de la leche

Seguimos trabajando para ofrecer la mayor variedad de productos de nuestra marca Carrefour No Gluten!, adecuándonos a vuestros gustos y necesidades.

Carrefour

No Gluten!*

Descubre las NUEVAS Baguette, Baguette con semillas, Galletas María CARREFOUR NO GLUTEN!

¡A qué esperas para probarlas!

Disfruta de todos nuestros productos sin gluten. Para más información entra en:

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

“Desarrollamos una **vacuna experimental** que podría **reducir el riesgo de desarrollar** la enfermedad celíaca”

ENTREVISTA A **FRANCISCO LEÓN**, DOCTOR EN MEDICINA Y DIRECTOR CIENTÍFICO DE PROVENTION

FRANCISCO LEÓN HIZO LAS AMÉRICAS EN 2001. EN ESTADOS UNIDOS HA COFUNDADO UNA FIRMA DE BIOFARMACIA QUE COTIZA EN EL ÍNDICE BURSÁTIL NASDAQ. LA EMPRESA, **PROVENTION, ESTÁ DESARROLLANDO UNA VACUNA QUE PODRÍA SER CLAVE PARA REDUCIR LA PREVALENCIA DE LA CELIAQUÍA** Y UN FÁRMACO QUE, DE SER APROBADO, PODRÍA AYUDAR A ESE 30% DE CELÍACOS QUE SIGUEN PADECIENDO DAÑO EN EL INTESTINO A PESAR DE SEGUIR UNA ESTRUCTA DIETA SIN GLUTEN.

Por **Manel Torrejón**

¿Cómo se ha acabado especializando en el estudio de la enfermedad celíaca?

Yo quería ser inmunólogo. Cuando empezaba mis estudios de medicina, mi madre recibió un trasplante renal, que rechazó. Aquella experiencia me influyó mucho. De ahí mi vocación por la inmunología. Quería saber por qué el sistema inmunitario ataca o ignora un antígeno.

El 80% de enfermedades tienen un componente inmunológico. ¿En qué consiste, si no, una infección? El sistema inmune no es capaz de rechazar un patógeno. Y en el cáncer, no logra eliminar las células malignas.



La celíaca fue la primera enfermedad autoinmune de la que se descubrió el antígeno. La gran pregunta era: ¿Por qué un antígeno que no causa daño en la mayoría, lo provoca en algunas personas? Tras comenzar a investigar esta patología, conocí a la comunidad celíaca, un colectivo muy inteligente. Mis investigaciones se han centrado en fármacos y vacunas experimentales que esperamos contribuyan al tratamiento de la enfermedad celíaca y de la diabetes tipo 1.

Provention está trabajando en una vacuna contra un virus que puede catalizar el desarrollo de la enfermedad celíaca.

Se trata de un virus, el Coxsackie B, que parece ser un detonante relevante de la celiaquía y de la diabetes tipo 1...

¿Diabetes tipo 1?

El 5-10% de las personas con enfermedad celíaca, tienen diabetes tipo 1. Y el 5-10% de los pacientes con diabetes tipo 1, tienen enfermedad celíaca.

El factor genético que predispone a la enfermedad celíaca y a la diabetes tipo 1 es el HLA. Sabemos que el 60% de los pacientes que desarrollan la diabetes tipo 1, han tenido una infección persistente del virus Coxsackie B en el último año. Asimismo, el 20% de las personas que desarrollan enfermedad celíaca, se han infectado por ese mismo virus en los 12 meses anteriores.

¿Por qué ese virus desencadena el desarrollo de estas enfermedades?

Este virus infecta a las células Beta productoras de insulina, de ahí la relación con la diabetes, y al intestino, lo que explica el desarrollo de la enfermedad celíaca. Los receptores del virus Coxsackie B se expresan en el interior de los gránulos de insulina de las células productoras de insulina del páncreas y en las células epiteliales del intestino.

Tenemos una predisposición genética, con el factor HLA, y un virus que desencadena estas patologías, el Coxsackie B.

Se cree que el Coxsackie B es un *trigger*, un desencadenante. Provention persigue el desarrollo de la que sería primera vacuna contra este virus, si llega a aprobarse.

¿Es un virus extendido en el mundo?

El Coxsackie es un virus común. En Estados Unidos, infecta a 2,5 millones de personas al año. El grupo del Coxsackie B infecta al 40% de todas ellas, es decir, a un millón de esas personas. En EEUU, cada año hay 5.000 hospitalizaciones, con patología aguda (digestiva, cutánea, neumonía, encefalitis, pericarditis, miocarditis, etc), a causa del enterovirus Coxsackie.

¿Por qué es importante una vacuna frente a este virus para las personas con riesgo de desarrollar la enfermedad celíaca?

La vacuna del virus Coxsackie B puede tener una gran relevancia potencial para reducir la aparición de la enfermedad celíaca. Además de evitar la enfermedad aguda y las complicaciones como la miocarditis, la vacuna podría potencialmente retrasar y/o prevenir el desarrollo de la enfermedad celíaca. Asimismo, persigue prevenir y/o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 1. En este cometido la vacuna podría cumplir un gran papel, si tenemos en cuenta que un 60% de las personas con diabetes tipo 1 se han infectado antes con el virus.

Para las personas con predisposición genética a desarrollar la enfermedad celíaca, la vacuna podría ser eficaz en un 20%: es decir, contribuir potencialmente a evitar que ese 20% de personas con predisposición genética acaben desarrollando la celiaquía a causa del virus.

Se cree que el Coxsackie es un detonante: puede causar una nueva enfermedad. Ahora bien, ¿ese riesgo puede ser mayor o menor en función de otros factores?

Así es. Se cree que si el niño come poco gluten hasta los dos años de edad, la infección por este enterovirus es más difícil que propicie el desarrollo de la enfermedad celíaca. Si el niño ha comido mucho gluten en sus primeros años, hay mayor riesgo. Y si la dieta ha tenido poco gluten, o no ha habido infección, el riesgo parece menor. Si la dieta incluye el gluten en el momento de la infección, el riesgo también es mayor.

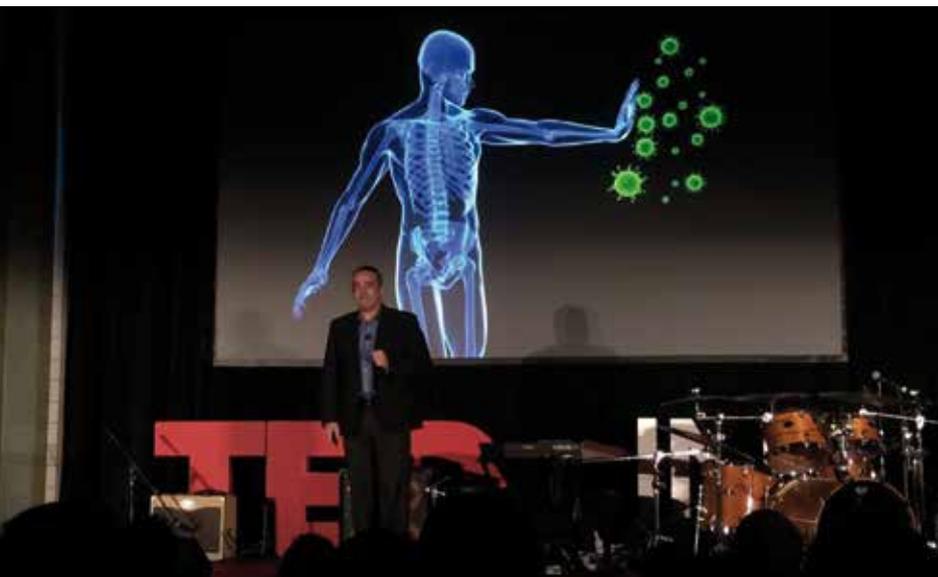
¿Qué hace que el virus acabe desatando una enfermedad celíaca?

El Coxsackie B daña la mucosa intestinal del niño o del adulto. De forma resumida, la infección acaba liberando la enzima transglutaminasa en el intestino que, a su vez, modifica el gluten: lo deamida. Y ese gluten deamidado es el que activa al sistema inmune, que deteriora el intestino.

Podemos decir que el gluten se convierte en gasolina para el sistema inmune; lo acelera. Hay células reguladoras que intentan apaciguar la situación. Ahora bien, si la persona presenta una predisposición a desarrollar la enfermedad celíaca, eso significa que sus células reguladoras no van a ser muy activas.

Por tanto, la tormenta perfecta tiene lugar cuando el virus infecta, cuando la persona está consumiendo gluten, que se convierte en un antígeno, y cuando las células reguladoras, por inclinación genética, son 'vagas', poco activas. ¿Sería este el esquema de lo que pasa?

Lo podemos resumir así. El gluten sin deamidar tiene una capacidad [de provocar al sistema inmune] de 10, por poner un ejemplo. Y el gluten deamidado, por una infección o por cualquier causa de destrucción de células intestinales y liberación de transglutaminasa, como por ejemplo la acción de beber alcohol en exceso, muestra una capacidad de 1000. Incluso hay empresas alimentarias que deamidán el gluten que forma parte de sus productos para una mayor duración.



Otro foco de su trabajo de investigación es la enfermedad celíaca no respondedora, cuando, a pesar de eliminar el gluten de la dieta, se sigue dañando el intestino.

Un 30% de los pacientes celíacos no curan sus intestinos a pesar de seguir una dieta sin gluten. El malestar se reduce, pero los síntomas no desaparecen del todo y el daño intestinal sigue ahí. En España, donde la dieta sin gluten se hace mejor que en Estados Unidos, también afecta al 30% de la población celíaca, lo que vendrían a ser unas 100.000 personas [la población total con celiaquía es de 450.000 pacientes].

Un paciente celíaco no puede ingerir más de 10-50 miligramos de gluten al día. El dato que llama la atención es que el 30% de los pacientes que dicen seguir una dieta sin gluten estricta, presentan gluten en heces y orina equivalentes a la ingesta de 100-400 miligramos al día. La explicación es que la dieta sin gluten no es estricta, incluso en muchos pacientes que juran y perjuran que lo es. Es posible que, tras la curva de aprendizaje de los seis meses posteriores al diagnóstico, esa persona siga consumiendo hasta 1.000 miligramos de gluten diarios. Y es que reducir el consumo de gluten a niveles ínfimos es complicado. Solo el 70% de los celíacos hacen una ingesta de gluten diaria inferior a los 50 miligramos al día. Eso explica que, aunque la mayoría de pacientes adscritos a una dieta sin gluten ya no se quejen de síntomas constantes, casi un tercio de ellos sigan presentando inflamación y atrofia intestinal, y síntomas.

A través de Provention, están desarrollando un fármaco que hasta cierto punto podría blindar al paciente celíaco frente a ingestas accidentales de gluten.

Estamos realizando un ensayo clínico en España del fármaco experimental PRV-015, que previene la activación del sistema inmune innato frente a cantidades pequeñas de gluten: por ejemplo, 100-400 miligramos al día.

El fármaco que estamos desarrollando se aplicaría a través de una inyección al mes, aunque en los ensayos clínicos estamos haciendo dos inyecciones mensuales. Se trata de un tratamien-

to que, de ser aprobado, facilitaría seguir una vida más normal, sin gluten, pero sin miedo a que inadvertidas ingestas de gluten dañen tu intestino o desencadenen síntomas.

El fármaco daría respuesta a nuestro estilo de vida, con dificultad a veces para acceder a alimentos saludables. No se trata de que puedas seguir ingiriendo gluten, sino de que te ciñas a una dieta estricta sin temor a que un consumo ínfimo de gluten te deteriore la salud intestinal y general. Tienes una vida activa, así que vas de restaurantes. Has llamado antes y has preguntado si pueden ofrecer platos *gluten-free*. Te dicen que sí, pero luego llegas al establecimiento, preguntas si tal plato tiene gluten, y te contestan que no lo saben. Podría haber contaminación en la cocina. Sea como sea, llegas a casa, y te encuentras mal. Las ingestas accidentales representan un 30% del absentismo escolar y laboral en la población celíaca.

¿Cómo actúa este fármaco?

Bloquea la interleucina-15, inhibiendo la activación de las células inmunológicas del intestino. Hemos elaborado estudios con provocación con pequeñas dosis de gluten contaminante, y reducíamos de forma notable los síntomas, la inflamación y, en menor medida, los daños de las vellosidades.

En caso de ingerirse una rebanada de pan al día, que equivale a 2,5 gramos de gluten, se disminuyen síntomas e inflamación, pero baja muy poco la alteración de las vellosidades. Por tanto, este fármaco protege, pero no frente a grandes ingestas, y los pacientes seguirán teniendo que hacer una dieta sin gluten, pero al menos será una dieta eficaz.

Usted es consultor de la española Biomedal, firma de tests para pacientes celíacos.

Soy consultor de Biomedal, cuya filial estadounidense se llama Glutenostics. Esta compañía elabora tests que permiten saber si has tenido una ingesta accidental de gluten a través de orina y heces. Si te sientes bajo de energía, y con confusión mental o cualquier otro síntoma asociado al consumo de gluten, es una forma eficaz de saber si la causa es el gluten. ■

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

☆☆☆
Con **Total**
CONFIANZA



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





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

34ª REUNIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO SOBRE ANÁLISIS Y TOXICIDAD DE LAS PROLAMINAS

LA REUNIÓN ANUAL DEL *WORKING GROUP ON PROLAMIN ANALYSIS AND TOXICITY* (WGPAT) TUVO LUGAR ESTE AÑO DE MANERA VIRTUAL Y FUE RETRANSMITIDA DESDE LAS INSTALACIONES QUE LA COMPAÑÍA DR. SCHÄR, ANFITRIONA DE LA PRESENTE EDICIÓN, TIENE EN LA CIUDAD ITALIANA DE POSTAL. **LAS SESIONES CLÍNICAS Y ANALÍTICAS HABITUALES FUERON COMPLETADAS CON UN SIMPOSIO SOBRE LOS FACTORES DESENCADENANTES DE LA ENFERMEDAD.**

SESIÓN ANALÍTICA

Trigo modificado para reducir su contenido tóxico en gluten

La elaboración de productos sin gluten a partir de cereales con gluten requiere eliminar las fracciones tóxicas de esta proteína. Para ello se pueden aplicar tratamientos enzimáticos durante la elaboración del producto, se pueden administrar fármacos o complementos alimenticios con enzimas que degraden el gluten al consumir el producto, se puede recurrir a la ingeniería genética para neutralizar la expresión de los genes que dan lugar a las fracciones tóxicas del gluten en los cereales que lo contienen, o se puede intentar obtener variedades no tóxicas de los cereales con gluten a base de cruzamientos.

Estrategias de este tipo han permitido obtener cebada sin gluten para elaborar cerveza a base de acumular deleciones (mutaciones que implican pérdida de material genético) en los genes del gluten. Esto no supone un problema para la elaboración de la cerveza, puesto que el gluten no juega ningún papel en el proceso, y es relativamente sencillo de lograr al tener la cebada un genoma diploide (dos juegos de cromosomas), tal como explicó el **Dr. René Smulders** (Universidad de Wageningen, Países Bajos).

En el caso del trigo, es mucho más complejo. Su genoma es hexaploide (6 juegos de cromosomas), y además parte del glu-

ten (las gluteninas) es fundamental en el proceso de panificación, lo que implicaría eliminar selectivamente las gliadinas (que son además la fracción más tóxica) sin afectar a las gluteninas.

Con el trigo se ha logrado obtener variedades sin el gen que da lugar a la gliadina omega-5. Esto no evita la enfermedad celíaca (quedan muchas otras gliadinas activas), pero previene una reacción alérgica muy grave (y poco frecuente) provocada por esta fracción proteica. Y en Estados Unidos se comercializa una variedad patentada de trigo con bajo contenido en gluten, GoodWheat™, pero no es apta para celíacos. No se vende en Europa.

Trigo sin ATI para conocer su papel en la sensibilidad al gluten no celíaca

La fracción proteica del grano de trigo contiene principalmente gluten, que es la proteína de reserva nutritiva del cereal, pero también contiene, en menor propor-



ción, enzimas hidrolíticas (amilasas, lipasas, proteasas), enzimas oxidativas (peroxidasa) e inhibidores enzimáticos de enzimas hidrolíticas. A este último grupo pertenecen los inhibidores de amilasa y tripsina (ATI, *amylase-trypsin inhibitors*), que representan el 4% del contenido proteico en el grano de trigo y que son responsables de ciertas alergias a este cereal. Se investiga su papel como inductores de la sensibilidad al gluten no celíaca, según expuso la **Dra. Stefania Masci** (Universidad de Tuscia, Italia).

La manipulación genética del trigo con las técnicas de ARN de interferencia y de edición genética CRISPR-Cas9 ha permitido obtener variedades con un muy bajo contenido en ATI, con dos fines: reducir el impacto de reacciones adversas en pacientes alérgicos al trigo, e investigar su papel en la sensibilidad al gluten no celíaca.

Las líneas de trigo modificado, al ser enfrentado en el laboratorio su contenido proteico con sueros extraídos de pacientes alérgicos, han demostrado ser menos reactivas, aunque se han producido 3 resultados inesperados:

1. Los inhibidores de tripsina siguen activos, es decir, no se ha logrado silenciar sus genes.
2. Los genes que dan lugar a las gluteninas de alto peso molecular (HMW-G, *High molecular weight glutenins*) del gluten han sido silenciados, probablemente debido a su similitud, insospechada hasta el momento, con los genes ATI.
3. Al hacer el mismo experimento con el trigo duro (variedad tetraploide de trigo, más antigua que el trigo hexaploide moderno), se han activado los ATI conocidos como 0.28, que se creían inexistentes en esta variedad y

que ahora se sospecha que estaban presentes como pseudogen (gen no funcional) que ha recuperado su función tras la edición genética.

El siguiente paso en esta investigación será comprobar en el laboratorio si las fracciones proteicas de las líneas de trigo modificado son capaces o no de estimular las células inmunitarias de pacientes con sensibilidad al gluten no celíaca. Si las estimulan, se podría concluir que los ATI efectivamente están implicados en la aparición de esta patología.

Desarrollo de un nuevo estándar de gluten para calibrar métodos analíticos

Los métodos analíticos que detectan y cuantifican gluten en muestras de alimentos deben ser calibrados con un estándar de gluten representativo de trigo, cebada y centeno. No existe ninguno certificado para este fin, y el que se usa fue desarrollado por el *Prolamin Working Group* a partir de las 28 variedades más representativas de estos cereales cultivadas en Europa. Se llama *PWG Gliadin*, fue desarrollado en 2005 y solo queda material para 4 años. Reproducirlo es inviable, porque las variedades originales han evolucionado y el resultado no sería el mismo. La **Dra. Katharina Scherf** (Universidad Técnica de Munich, Alemania) lidera este reto.

Por este motivo, desde hace unos años se investiga la mejor estrategia para obtener un nuevo material de referencia para calibrar los métodos analíticos. Para ello se ha hecho un muestreo mundial y se ha comenzado eligiendo las 23 variedades de trigo más cultivadas en la actualidad, en Australia, Austria, Canadá, China, Francia, Alemania, Hungría, Rusia y Reino Unido. De ellas, finalmente se han seleccionado cinco de cuatro continentes: América (Estados Unidos), Europa (Austria y Reino Unido), Asia (China) y Oceanía (Australia).

Se ha analizado el contenido en gluten utilizando como muestras de partida la harina, el gluten purificado a partir de la harina, o las gliadinas purificadas a partir del gluten. No se han observado grandes diferencias entre las distintas variedades de trigo para cada tipo de muestra analizada, más allá de las esperables. Queda descartado el empleo del grano completo por su menor estabilidad y está por decidir si emplear harina o gluten purificado para la elaboración del material de referencia (no hay diferencia entre gluten o gliadinas).

Ahora se están seleccionando las variedades más representativas de cebada (127 variedades preseleccionadas) y centeno (57 variedades preseleccionadas). ■



SESIÓN CLÍNICA

Nuevo marcador para el diagnóstico la enfermedad celiaca

Un nuevo subtipo celular puede servir como marcador de lesión intestinal. Se trata de las células T productoras de interleuquina 4 (IL-4). Su baja frecuencia en la mucosa intestinal se asocia con atrofia vellositaria y, por tanto, con EC activa. Los sujetos sanos y los pacientes con EC potencial, en cambio, tienen una elevada proporción de estas células.

Si este hallazgo se suma a otro marcador ya conocido, los linfocitos intraepiteliales con receptor TCR del subtipo gamma-delta, que en este caso se encuentran elevados en EC activa y reducidos en EC potencial y en sujetos sanos, se dispone de una herramienta adicional para el diagnóstico. Ambas se pueden analizar por citometría de flujo.

Queda por investigar ahora el papel de estas células T productoras de IL-4, tarea en la que se centran las investigaciones de la **Dra. Carmen Gianfrani** en el Instituto de Bioquímica de Proteínas del Centro Nacional de Investigación de Italia, con sede en Nápoles. Se postula si tienen que ver con la presencia de células reguladoras de la respuesta inmune, que están presentes bajo el epitelio intestinal de los sujetos sanos o con EC potencial, pero ausentes en pacientes con EC activa. También está por ver qué tipo de antígeno las estimula, si participan en la reacción inflamatoria inducida por el gluten y cómo evolucionan en pacientes celíacos cuando inician la dieta sin gluten.

Ensayos clínicos con fármacos para la enfermedad celíaca

El **Dr. Detlef Schuppan** (Centro Médico *Beth Israel Deaconess* de Boston, Estados Unidos) hizo un repaso rápido por las terapias farmacológicas que se están ensayando con pacientes celíacos y se centró en la terapia oral con enzimas que degradan gluten (glutenasas), el bloqueo del aumento de la permeabilidad intestinal, la inhibición de la enzima transglutaminasa tisular (TG2) y las terapias inmunológicas de inhibición de la inflamación o de inducción de tolerancia (vacunas).

Todos estos ensayos requieren intervenciones de al menos seis semanas con el fármaco experimental durante la fase 2, y marcan como objetivo principal la mejora cualitativa del daño intestinal durante las fases 2 y 3. Persiguen ser capaces de neutralizar los efectos de ingestas de entre 1 y 3 gramos de gluten al día.

El bloqueo del aumento de la permeabilidad intestinal se ensaya en fase 3 y es la estrategia farmacológica más avanzada. El fármaco está basado en el acetato de larazótido (INN-202, antes denominado AT-1001), y evita el contacto entre el gluten y el sistema inmunitario al impedir que los fragmentos de gluten atraviesen la pared intestinal.

Sobre la terapia oral con glutenasas, la administración del fármaco Latiglutenasa (IMGX003, antes denominado ALV003), que combina una enzima bacteriana y otra de la cebada, no mostró diferencias con el placebo durante la fase 2, y el fármaco Kuma030, diseñado a partir del anterior pero con una actividad 100 veces superior, se ensaya en fase 2.

Por su parte, el fármaco ZED1227 bloquea la enzima TG2 de manera irreversible, con lo que previene la modificación química del gluten (deamidación) que da lugar a péptidos mucho más tóxicos para las personas celíacas. Tiene 100 veces más afinidad por la transglutaminasa intestinal que por otras transglutaminasas, por lo que no se esperan efectos secundarios fuera del intestino. Está pendiente de iniciar la fase 2.

En el terreno inmunológico, el fármaco AMG714 es un anticuerpo monoclonal que bloquea la acción de la interleuquina 15 (IL-15), un mediador inmunológico con gran capacidad proinflamatoria que resulta clave en la enfermedad celíaca. Se ensaya en fase 2 su capacidad para neutralizar ingestas accidentales de gluten en pacientes celíacos adultos.

Y en el campo de las vacunas se han ensayado dos estrategias. Una con la vacuna NexVax2, que contiene los 3 fragmentos de gluten más tóxicos identificados hasta la fecha y se inyectan por vía intradérmica de forma periódica para inducir tolerancia inmunológica en pacientes celíacos con el marcador genético HLA DQ2. Los resultados de los ensayos en fase 2 no fueron satisfactorios y se interrumpieron el pasado año. La otra vacuna, más novedosa, está basada en nanopartículas que contienen fragmentos de gluten y que inyectadas en sangre se dirigen a los centros de control inmunológico, donde liberan su contenido e inducen tolerancia inmunológica frente al gluten. Se llama TAK-101 (antes conocida como TIMP-Glia) y va a iniciar la fase 2 en breve. ■

ASPECTOS LEGALES

En el apartado legal, **Hertha Deustch**, delegada de la Asociación de Celíacos de Europa (AOECS, *Association of European Coeliac Societies*), que es miembro observador desde 1992 en el *Codex Alimentarius* (entidad dependiente de la FAO/OMS y encargada de elaborar los estándares de calidad relacionados con la alimentación que se implementan en la legislación de los diferentes países), expuso las novedades

SIMPOSIO: ¿QUÉ FACTORES DESENCADENAN LA ENFERMEDAD CELÍACA?

¿El péptido p31-43 del gluten?

La reacción inmunitaria que sufren las personas celíacas en respuesta al gluten implica tanto a la inmunidad innata (respuesta temprana e inespecífica) como a la inmunidad adaptativa (respuesta tardía, específica). Está muy bien descrito el mecanismo de respuesta adaptativa, cuyo principal desencadenante es el fragmento no digerido de gluten conocido como péptido 33mer, aunque hay muchos otros péptidos derivados de las diferentes gliadinas que componen el gluten con capacidad para iniciar, potenciar o perpetuar dicha respuesta. Sin embargo, el mecanismo de activación de la respuesta innata es menos conocido y en ello se centró el **Dr. Ricardo Troncone** (Universidad Federico II de Nápoles, Italia). Se investiga como principal candidato en su puesta en marcha el péptido p31-43 derivado del gluten y se sospecha que las personas celíacas son más vulnerables a sus efectos en el intestino, en el que se activan fácilmente fenómenos inflamatorios que favorecen la pérdida de tolerancia inmunológica frente al gluten y la activación de la inmunidad adaptativa.

En cultivos de laboratorio con células intestinales derivadas de cáncer de colon (denominadas células Caco2, muy utilizadas en investigación), se observan ciertos cambios estructurales y funcionales inducidos por el péptido p31-43 relacionados con el estrés celular, entre ellos la activación de la enzima transglutaminasa (TG2) y la producción tanto de interleuquina 15 (IL-15) como de su receptor. También promueve la denominada ruta mTOR, relacionada con la supervivencia y proliferación celular. En cultivos de laboratorio con cé-

lulas intestinales derivadas de pacientes celíacos se comprueban efectos similares tras el contacto con el péptido p31-43. El mecanismo de acción de este péptido parece estar relacionado con las rutas de endocitosis, dedicadas a la internalización y destrucción de sustancias extracelulares, que se muestran alteradas en los casos estudiados. Se postula que las personas con enfermedad celíaca tienen alteradas de base estas rutas en las células intestinales, lo que les vuelve vulnerables al péptido p31-43 del gluten y puede favorecer el desarrollo de la EC.

¿Las infecciones víricas?

El papel de las infecciones virales como desencadenantes de la enfermedad celíaca se investigada desde hace años. Rotavirus, adenovirus, astrovirus y reovirus son algunos de los candidatos propuestos, y los estudios genéticos masivos que se realizan en busca de marcadores de la enfermedad apuntan también a fallos en la respuesta inmune antiviral que favorecerían la pérdida de tolerancia inmunológica frente a proteínas de los alimentos. Así lo resumió la **Dra. Valentina Discepolo** (Universidad Federico II de Nápoles, Italia). Se intenta averiguar si las infecciones virales repetidas aumentan el riesgo de desarrollo de la enfermedad, si influye el tiempo que transcurre entre la infección viral y la introducción de gluten en la dieta, o si es posible prevenir la enfermedad mediante vacunación frente a estos virus o adaptando la edad de introducción de gluten en la dieta en función de la ocurrencia de posibles infecciones virales.

¿Las infecciones bacterianas?

En el caso de las bacterias se postula que su relación con la pérdida de tolerancia inmunológica frente al gluten puede deberse a que fragmentos proteicos bacterianos procesados por las células inmunitarias durante la defensa antibacteriana natural poseen secuencias idénticas o muy parecidas a algunos péptidos derivados del gluten y ello podría favorecer que células inmunitarias sensibilizadas frente a bacterias reaccionen frente al gluten activando los procesos inflamatorios propios de la enfermedad. Se han encontrado secuencias muy similares a los péptidos de gluten que hacen reaccionar el sistema inmunitario de las personas celíacas en bacterias de los géneros *Pseudomonas* y *Bordetella*, según comentó el **Dr. Frits Koning** (Universidad de Leiden, Países Bajos). ■

des relacionadas con el gluten y la enfermedad celíaca (EC). Comentó que todos los estándares que afectan a la EC han mejorado en el último año.

El comité sobre seguridad alimentaria (CCFH, *Codex Committee on Food Hygiene*) está trabajando para mejorar el control y etiquetado sobre la presencia de alérgenos para prevenir reacciones alérgicas, tanto las de respuesta rápida

(mediadas por IgE) como las de respuesta retardada (no mediadas por IgE). Los cereales con gluten están incluidos entre los grupos de alimentos sujetos a estos controles.

Y el comité de nutrición y alimentos para necesidades dietéticas especiales (CCFSDU, *Codex Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses*) se encuentra a la espera de recibir resultados sobre nuevos métodos analíticos para detectar y cuantificar gluten en alimentos, previstos para el próximo año. El método vigente es el ensayo ELISA basado en el anticuerpo R5. ■

‘Nuevos Horizontes en Enfermedad Celíaca’, curso organizado por la Asociación y el Hospital Universitario de La Princesa

Noviembre es el mes elegido por la Asociación para celebrar el curso de formación anual que imparte a profesionales sanitarios con el objetivo de profundizar en los distintos aspectos de la enfermedad celíaca, para que los profesionales estén actualizados y agilizar así los diagnósticos.

Dado que la enfermedad celíaca es de carácter sistémico y puede presentarse a través de manifestaciones digestivas y con síntomas extradigestivos, es necesario que los profesionales de otras especialidades también tengan la vista puesta sobre la enfermedad celíaca para relacionar el cuadro del paciente con la posibilidad de padecer esta patología.

Los doctores **Fidel Illana** (director gerente del Hospital Universitario La Princesa) y **Cecilio Santander** (jefe aparato digestivo del mismo hospital), y el director de la Asociación, **Roberto Espina**, inauguraron esta jornada, que tradicionalmente se ha realizado de forma presencial y que en esta ocasión se emitió en directo para su visionado virtual.

La primera parte del programa se dedicó al diagnóstico, en primer lugar, en la **edad pediátrica**, con una ponencia de la doctora **Marta Velasco** (Hospital Infantil Universitario Niño Jesús). Durante su intervención analizó el proceso en niños y explicó cómo antes de diagnosticar una enfermedad celíaca potencial, es necesario revisar la dieta y comprobar el contenido de gluten en la misma. La doctora Velasco recordó además que **una dieta sin gluten sin un diagnóstico previo es innecesaria**, no solo a nivel físico (por la falta de nutrientes si no se hace bien), sino también por las limitaciones que acarrea, por lo que incidió en que no se debe eliminar el gluten de la dieta de manera voluntaria.

Posteriormente, la doctora **Mirella Jiménez** (Hospital Universitario de La Princesa) explicó cómo la **enfermedad celíaca en la edad adulta** presenta un amplio espectro de manifestaciones clínicas (desde formas clásicas como la malabsorción intestinal, a otras formas oligosintomáticas), unido a un patrón serológico y a lesiones intestinales atenuadas. No obstante, añadió que un estudio serológico negativo no descarta la enfermedad, y apuntó que es importante tener en cuenta la disponibilidad de nuevas herramientas para realizar un correcto diagnóstico diferencial de la enfermedad.

Una de estas herramientas es el **Linfograma Intraepitelial**, que fue el eje central de la ponencia impartida por la doctora **María Aránzazu Alfranca** (Hospital Universitario de La Princesa). Esta técnica se utiliza principalmente para apoyar el diagnóstico en casos dudosos en los que el estudio serológico es negativo o no existe atrofia de las vellosidades.

Otra de las pruebas que más que diagnosticar pueden contribuir a descartar la enfermedad, es el **estudio genético**. **Juan Ignacio Serrano**, responsable de Investigación y Formación de la Asociación, explicó cómo se presenta la genética de la enfermedad y que, aunque un 30% de la población tiene predisposición genética, solo una de cada 100 personas llegará a desarrollar la enfermedad. Por tanto, una genética positiva no garantiza que se presente la enfermedad, pero una genética negativa prácticamente la descarta.

En todo esto, el papel de la **Atención Primaria** es clave, tal y como explicó la doctora **Rocío Sastre** (Centro de Salud Santa Hortensia, Madrid), que incidió en el infradiagnóstico y en la importancia del diagnóstico precoz. Para ello es necesario buscar la enfermedad entre los grupos de riesgo: familiares asintomáticos de pacientes celíacos o pacientes de otras enfermedades asociadas.

En la segunda parte de la jornada se analizaron otras patologías relacionadas, como la alergia a cereales, la sensibilidad al gluten no celíaca o la permeabilidad intestinal.

La doctora **María Teresa Belver** (Hospital Universitario de La Princesa) explicó que la **alergia a cereales** no es la causa de alergia más frecuente, pero puede provocar igualmente reacciones graves o muy graves en el paciente alérgico. En concreto, las alergias provocadas por cereales con gluten suelen ser alergias de contacto o respiratorias, y no suele ser el gluten el alérgeno, sino otros componentes proteicos del grano del cereal, aunque el gluten sí que está detrás de una alergia alimentaria que puede ser muy grave, desencadenada por la gliadina omega-5, y que afortunadamente es muy poco frecuente. Su diagnóstico es complicado porque, para que se manifieste, no es suficiente consumir un alimento con gluten, sino que debe actuar además un cofactor que actúe como disparador de la reacción alérgica, como el estrés, el ejercicio físico o el consumo de algún fármaco antiinflamatorio.

Por su parte, la **sensibilidad al gluten/trigo no celíaca** es un cajón de sastre donde incluimos a los pacientes que no encajan en la enfermedad celíaca ni en la alergia a cereales, tal y como explicó el doctor **Javier Molina** (Hospital Universitario de Cáceres). Si bien los síntomas son indistinguibles de los de la enfermedad celíaca, identificar la causa es tremendamente complejo porque no existe a día de hoy ningún marcador, y el hecho de mejorar con la dieta sin gluten no es motivo suficiente para concluir que esta proteína es efectivamente el agente desencadenante. Otros componentes del trigo, como los inhibidores de amilasa y tripsina (ATI) o los carbohidratos fermentables (FODMAP), se investigan como posibles causantes, aunque no se descarta que algunos de estos pacientes sufran una alergia no mediada por IgE. Y, para cerrar la jornada, intervino la doctora **Silvia Gómez Senent** (Hospital Universitario de La Paz), que dedicó su participación a comentar las alteraciones de la **permeabilidad intestinal** como un potencial elemento de diagnóstico o tratamiento de las patologías no solo digestivas, sino también inmunológicas o neurológicas.

La Asociación lleva 12 años organizando este curso acreditado para profesionales sanitarios con el objetivo de mejorar los diagnósticos de la enfermedad. Debido a la situación actual, esta edición se realizó de manera virtual, emitiéndose en directo gracias a la compañía Thermofisher, y fue seguida por cerca de 400 profesionales. ■





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

La Asociación hace entrega de su **XVII Premio de Investigación**, de **18.000 €**

EL PASADO 18 DE NOVIEMBRE, LA ASOCIACIÓN HIZO PÚBLICO EL PROYECTO GANADOR DE SU PREMIO ANUAL DE INVESTIGACIÓN, DOTADO CON 18.000 € Y QUE DESDE LA ANTERIOR CONVOCATORIA ADMITE LAS CANDIDATURAS NO SOLO DE EQUIPOS INVESTIGADORES NACIONALES, SINO TAMBIÉN DE PORTUGAL E IBEROAMÉRICA. EN ESTA XVII EDICIÓN EL PREMIO SALE POR PRIMERA VEZ DE NUESTRAS FRONTERAS, Y **CONTRIBUIRÁ A FINANCIAR UN ESTUDIO QUE ANALIZARÁ LA CAPACIDAD DE LA ENZIMA DEGRADADORA DE GLUTEN CONOCIDA COMO AN-PEP PARA NEUTRALIZAR INGESTAS ACCIDENTALES DE GLUTEN EN PACIENTES CELÍACOS ADULTOS.**

El proyecto, titulado *Efecto de la endopeptidasa AN-PEP sobre la exposición al gluten en la vida real de pacientes con enfermedad celíaca tratados con dieta libre de gluten por largo plazo*. Estudio exploratorio, de intervención, prospectivo, controlado y doble ciego, está liderado por el Dr. Julio Bai, Profesor Emérito de la Universidad del Salvador de Buenos Aires, y será llevado a cabo por un equipo de médicos y nutricionistas del Hospital de Gastroenterología Dr. Carlos Bonorino Udaondo de la ciudad argentina.

El gluten es una proteína compleja y los seres humanos no tenemos capacidad para digerirla por completo. La enfermedad celíaca se desencadena cuando estos péptidos de gluten, que pueden superar los 30 aminoácidos de longitud, son detectados por las células inmunitarias en el intestino y se pone en marcha la reacción inflamatoria y autoinmune característica de la enfermedad. Es importante recordar que, para que esto ocurra, es necesario tener predisposición genética, aunque solo un pequeño porcentaje de sujetos con predisposición genética llega finalmente a desarrollar la enfermedad.

Este es el motivo por el que la dieta sin gluten es el único medio para tratar la enfermedad celíaca, ya que, aunque no permite curarla, sí logra enmudecerla hasta tal punto que los parámetros sanguíneos se normalizan, la lesión intestinal se repara y la persona afectada puede ser considerada una persona sana. El problema es que seguir la dieta de forma estricta durante toda la vida no resulta sencillo, y existe el riesgo de cometer transgresiones, especialmente cuando se come fuera de casa.

Numerosos estudios, incluido uno reciente del grupo premiado, concluyen que un porcentaje importante de pacientes celíacos adultos consumen gluten de vez en cuando, aunque sea en pequeñas cantidades, y ello impide en algunos casos la completa reparación de la lesión intestinal, o es la causa de la persistencia de algunos síntomas o de valores positivos de anticuerpos en sangre.

Ante este hecho, distintos investigadores han buscado en la naturaleza enzimas con capacidad para degradar por completo el gluten,

y las han encontrado en bacterias, hongos e incluso plantas. Una de estas enzimas, AN-PEP, obtenida del hongo *Aspergillus niger*, es la que pretenden ensayar en este estudio. Se trata de administrar la enzima o un placebo a un grupo de personas celíacas adultas que hacen dieta sin gluten. El objetivo es comprobar si la enzima es capaz de neutralizar el gluten que puedan consumir por error en su día a día. Para comprobarlo, analizarán la orina y las heces de los participantes en busca de restos de gluten.

En el estudio participarán 50 pacientes adultos con enfermedad celíaca confirmada mediante serología y biopsia que lleven al menos dos años haciendo dieta sin gluten y no cometan transgresiones de forma voluntaria. Serán divididos al azar en dos grupos: uno recibirá la enzima, y el otro, un placebo. Ni los pacientes ni los investigadores sabrán qué sustancia ha consumido cada participante el estudio.

El ensayo se desarrollará durante 8 semanas, y la administración de la enzima o el placebo comenzará en la quinta semana a razón de dos cápsulas por comida (desayuno, comida y cena) al día. Semanalmente, se recolectará una muestra de orina y otra de heces. Además, se realizará una analítica de sangre al comienzo del estudio, al comienzo de la administración de las cápsulas y al concluir el estudio. También se hará una evaluación de la calidad de vida y de síntomas digestivos mediante encuesta al comienzo y al final del periodo de administración de las cápsulas, y se hará un control diario de síntomas mediante una aplicación telemática.

El estudio se completa con un análisis de la microbiota intestinal que se realizará en las muestras de heces recogidas al comienzo y al final del estudio. De ello se encargará el equipo de la Dra. Elena Verdú, de la Universidad McMaster de Hamilton, en Canadá. ■



Navidad sin gluten: TODO lo que tienes que saber

Por Manel Torrejón



LO PRIMERO ES HACER PEDAGOGÍA SOBRE LA ENFERMEDAD A LOS FAMILIARES Y AMIGOS **CON LOS QUE VAYAS A COMPARTIR MESA DURANTE ESTAS FIESTAS**

Las navidades son sin duda la época del año que más pone a prueba a las personas con enfermedad celíaca. Estas fechas son un auténtico campo de minas, porque la mayoría de actividades, fiestas y encuentros orbitan alrededor de manjares y de la liturgia de comer en grupo: con familiares, con amigos y con compañeros de trabajo. Este año, a causa de la pandemia de la COVID-19, las cosas van a ser diferentes. Así, muchas comidas y cenas se van a celebrar en formatos mucho más reducidos, en encuentros más de *bolsillo*. Primarán las unidades de convivencia, por supuesto, y **se desaconsejan los encuentros familiares multitudinarios, sobre todo si las condiciones de seguridad sanitaria de esas reuniones son insuficientes**. Evidentemente, si la comida se puede hacer en un espacio con ventilación y que permita la distancia social, y si se tiene en cuenta la vulnerabilidad de los comensales con más riesgo frente a esta nueva enfermedad, podemos reunirnos alrededor de una mesa en un rito que, para muchos, es sinónimo de Navidad, de celebración y fraternidad. Para que todos estos días de celebración y degustaciones gastronómicas sean de felicidad plena y estén exentos de sustos por la ingesta de gluten, deberás hacer frente a la nostalgia de los

sabores de aquellas añoradas navidades pasadas, anteriores al diagnóstico, cuando aún comías pasteles y platos típicos con gluten.

¿Qué plato es para ti sinónimo de Navidad?

Para muchas personas, tener que renunciar a aquel dulce que tanto identifican con la Navidad, es todo un trauma. La primera Navidad tras el diagnóstico es especialmente complicada, porque son tantos los postres y platos asociados a recuerdos de las *navidades blancas* de tu niñez o adolescencia. Sin embargo, la dieta sin gluten no tiene por qué dar ningún tono dramático a las fiestas navideñas. Y es que la enfermedad celíaca y la Navidad no van de ningún modo reñidas.

Haz pedagogía

Lo primero es hacer pedagogía sobre la enfermedad a los familiares y amigos con los que vayas a compartir mesa durante estas fiestas. El mensaje es claro: “Una pequeña fracción de un alimento con gluten puede ocasionar graves problemas a mi salud”. Con la dieta sin gluten, no hay excepciones que valgan. Así como una persona que está siguiendo de forma disciplinada una dieta para perder peso se puede permitir un poco de turrón en No-

chebuena, la persona con celiaquía no puede permitirse ese lujo. La enfermedad celíaca exige una dieta sin gluten absolutamente estricta. Es importante trasladar información práctica y ejemplos concretos. Tienes que dejar claro, por ejemplo, que no es suficiente con sacar los picatostes de una ensalada.

Actualiza la receta de tu abuela con la complicidad de tu familia

Una vez te has explicado y has resuelto todas las dudas, es mucho más fácil actualizar –con la complicidad de tu familia– aquella admirada receta navideña de la abuela, con el fin de conseguir una versión que prescindiera del gluten. “No será igual”, podrías pensar. De acuerdo, la nueva receta ya no será aquella mágica fórmula escrita a mano que heredasteis de la abuela, pero será similar. Y la esencia de la celebración, que es compartir comida, recuerdos y emociones con las personas que más quieres, sigue intacta.

Las semanas con más actividad social del año

Para muchas personas, el mes de diciembre trae consigo un sinfín de eventos sociales: cenas de amigos y de empresa, comidas con diferentes ramas de la familia, cafés y pastas con los padres del *cole*, y tapas y bebidas con gente a la que aprecias. Este año, cuando aún no disponemos de la vacuna para el nuevo coronavirus, el ritmo de encuentros será menor. Ahora bien, tradicionalmente, éstas son fechas con una efervescente vida social alrededor de platos, tapas, postres y bebidas. Hay una fiebre de reservas en restaurantes, y vienen los nervios del anfitrión: “¿Estará lo que cocine y prepare a la altura?”. Si tienes enfermedad celíaca, los nervios más angustiantes surgen cuando eres el invitado en casa de un amigo o familiar. “¿Cómo les digo que lo que como no puede llevar gluten? ¿Cómo tendré la seguridad de que la comida es segura?”.

El invitado ‘perfecto’

Cuando tienes una enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, y te invitan a comer, el consejo más importante es que te olvides de todo aquello que te habían enseñado sobre ser un buen invitado. Sonreír, ser amable y dar las gracias, no son patrones de comportamiento suficientes. Si deseas ser el invitado perfecto, debes hacerte notar y avisar desde el principio de que no puedes tomar gluten.

¿Cómo ayudar a tu anfitrión?

Llama a tu anfitrión para que sea consciente de los ingredientes que debes evitar, y de los riesgos que supone la contaminación cruzada. Hazlo de forma preferible antes de que haya decidido un menú. Si captas buenas vibraciones, y ves que hay receptividad, propón recetas, ingredientes y sugerencias. Y ofrécete a aclararle cualquier duda que le surja cuando vaya a llenar la cesta de la compra, y a la hora de cocinar y de hornear. ¿Interrogantes sobre la idoneidad de un ingrediente? ¿Dudas sobre lo que realmente dice el etiquetado de un producto? Ahí estás tú para echar un cable. Hacerte un sitio en el ámbito de decisiones de tu anfitrión puede parecer invasivo, pero la alternativa es dañar tus intestinos, tu salud y tu bienestar. Y es que resulta que la dieta sin gluten es tu tratamiento, por lo que, normalmente, vas a hallar comprensión y complicidad. Piensa que esta necesidad de explicarte y de consensuar platos e ingredientes, va a ser más importante tras el diagnóstico. Con el tiempo, tu amigo, tu tío o tu compañero de trabajo, ya tendrán grandes nociones sobre la cocina sin gluten. No solo tendrán claro que lo que hay en el plato puede afectar tu salud, sino también la migaja que pueda ser transferida por un cuchillo o por una bandeja. Saben que tu salud depende de su cooperación.

PRÉSIDENT



Haz que tus platos sean irresistibles con Président

Lleva ingredientes o un postre

Los pequeños detalles tienen mucho impacto. Puedes llevar ingredientes o productos específicos sin gluten a tu anfitrión, lo que representa un gesto doblemente efectivo, por generoso y por pedagógico. ¿Qué tal una botella de salsa de soja sin gluten? ¿O harinas? ¿O cualquier producto que pueda utilizarse en la preparación de sabrosas creaciones gastronómicas y de repostería aptas para personas como tú? Otra buena idea es ofrecerte a llevar algo para compartir. Lo ideal es un postre sin gluten, porque es quizás lo que más le pueda costar a tu anfitrión de concebir y de elaborar. Sobre todo, preséntate con una propuesta con la que ya hayas tenido éxito en el pasado con comensales no familiarizados con el sin gluten.

Consejos para tus anfitriones

No cuesta nada ofrecer algunas pautas a tus anfitriones. Se trata de indicaciones que les van a resultar útiles a la hora de cocinar para ti y para otras personas con enfermedad celíaca, o con otros problemas (más graves o menos) con los alimentos. El consejo más importante es “no te compliques la vida”. Utiliza productos frescos: pescado, carne, huevos, verdura y fruta. Con estas materias primas no hay riesgo. La cosa se complica cuando se recurre a alimentos procesados. Muchos grandes chefs emplean muy pocos ingredientes. Haz saber a tus anfitriones que lo mejor es dejar las salsas, los aliños y los picatostes a un lado: que cada uno se sirva.

Huir de las tentaciones

En navidades, las tentaciones gastronómicas abundan. Para una persona con enfermedad celíaca, el peligro es más grande. El impulso por comer alimentos con gluten es un problema común, sobre todo durante las celebraciones navideñas. Estos deseos impulsivos aparecen cuando menos te lo esperas. El detonante puede ser la visión o el olor de un plato. A veces basta con verlo por la tele o con oír hablar de él. Por supuesto, las auténticas delicias características de Navidad son una tentación de peso. Para esquivar estas *provocaciones*, bebe un vaso de agua, o rehuye ese alimento, busca una distracción: si estás charlando con otras personas, ponte a hablar de otra cosa; de-

OFRÉCETE A LLEVAR UN POSTRE SIN GLUTEN, PORQUE ES QUIZÁS LO QUE MÁS LE PUEDA COSTAR A TU ANFITRIÓN DE CONCEBRIR Y DE ELABORAR



jad de alabar el buen olor que desprende ese bizcocho. También puede funcionar llevar contigo un snack sin gluten que te permita apagar ese impulso. Y, por qué no, darte un capricho. Acude a los obradores sin gluten donde encontrarás todo tipo de delicias navideñas.

No hagas trampas

No te autoengañes. Tus amigos se preguntarán cómo es que un día te preocupa la migaja que pueda haber en la superficie de trabajo de la cocina y otro día te comes una galleta que contiene gluten.

Mano izquierda con la familia

Las reuniones familiares de Navidad son potencialmente explosivas. Puede haber quien perciba tu problema como un incordio injustificado que altera una receta que ha pasado de generación en generación. Asimismo, las *chispas* pueden saltar si no tienes otro remedio que rechazar la lasaña de tus suegros.

Para evitar situaciones peliagudas, la pedagogía es fundamental. El aprendizaje puede no ser tan rápido como querriás, pero tienes que mantener una estrategia asertiva, con mucha mano izquierda, sin reacciones exageradas. No hagas una montaña del grano de arena que pueda ser un comentario en la mesa o un error en la cocina. Si tienes que comentar algo, mejor hacerlo en la privacidad de la cocina, que junto al resto de comensales.

Con el tiempo, si hay empatía y ganas de aprender, tus anfitriones acabarán siendo unos expertos en la cocina sin gluten. Si se trata de un evento en que cada uno se trae su propio plato, asegúrate de tener suficiente comida para evitar tentaciones que puedan presentar riesgo de ingesta accidental. Si algún familiar muestra una especial sensibilidad por tu condición, coordínate con esa persona o personas y ayúdales a crear platos seguros para ti, con lo que podréis compartir entre todos.

Si la lasaña es un clásico en un encuentro familiar, ofrécete tú a prepararla. Si en la hora del café os gustan los pasteles y las galletas, encárgate tú de llevar a la mesa sabrosas versiones sin gluten de esos productos. No hay excusa para vivir sin gluten unas Navidades como las de toda la vida. ■



**Lista de dulces navideños
sin gluten 2020**

1880

(Almendra y Miel, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Bloque artesano de turrón de Alicante, 220 g
- Bloque artesano de turrón de Jijona, 220 g
- Crema de turrón s/azúcares añadidos, 200 g
- Figuritas de mazapán, 150 g
- Porciones turrón de Alicante, 120 g
- Porciones turrón de guirlache, 120 g
- Porciones turrón de Jijona, 120 g
- Rilsan turrón de Alicante, 400 g
- Rilsan turrón de Jijona, 400 g
- Rilsan turrón de yema tostada, 400 g
- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Torta turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- Tortitas turrón de Alicante, 120 g
- Turrón almendra natural y miel, 200 g
- Turrón almendra y miel, 200 g
- Turrón crema a la piedra, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de fruta, 250 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de yema tostada, 250 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g

ADPAN

(Adpan Europa, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Mini panettones chocolate, 200 g
- Mini panettones tradicional, 200 g

AIROS

(Airos Delicatessen, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

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

ALIADA

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

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

ALIMERKA

(Alimerka, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Figuritas mazapán calidad suprema, 250 g
- Turrón Alicante suprema, 300 g
- Turrón frutas suprema, 300 g
- Turrón Jijona suprema, 300 g
- Turrón nata nuez suprema, 300 g
- Turrón yema tostada suprema

ALIPENDE

(Ahorramás, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón chocolate blanco crujiente, 250 g
- Turrón chocolate crujiente, 250 g
- Turrón chocolate negro crujiente, 250 g
- Turrón praliné 3 chocolates, 200 g
- Turrón praliné bombón-nata, 200 g

- Turrón praliné de café, 200 g
- Turrón praliné de piña, 200 g
- Turrón praliné de whisky, 200 g
- Turrón praliné guinda licor, 200 g
- Turrón praliné yogur-fresa, 200 g

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

Mazapanes y turrone

- Mixto turrón
- Torta imperial calidad suprema, 200 g
- Turrón blando, 250 y 300 g
- Turrón coco, 250 g
- Turrón crema de almendras s/azúcar, 200 g
- Turrón duro, 250 y 300 g
- Turrón fruta, 250 g
- Turrón guirlache, 300 g
- Turrón imperial almendra s/azúcar, 200 g
- Turrón nata-nueces, 300 g
- Turrón yema, 250 g
- Turrón yema s/azúcar, 200 g

Peladillas y otros

- Marquesas Toledo, 250 g

Fabricado por: Turrone José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón blando cacahuete, 200 g
- Turrón duro cacahuete, 200 g

ANTIUXIXONA

(Sanchis Mira, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

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

- Turrón de fruta (etiqueta negra) artesanal, 500 g
- Turrón de fruta (etiqueta roja), 250 y 300 g
- Turrón de Jijona (etiqueta blanca), 150, 200, 250 y 300 g
- Turrón de Jijona (etiqueta negra), 150, 200, 250, 300 y 500 g
- Turrón de Jijona (etiqueta negra), madera 300 g
- Turrón de Jijona (etiqueta roja), 150, 200, 250 y 300 g
- Turrón de trufa (etiqueta roja), 200 g
- Turrón de yema (etiqueta roja), 300 g
- Turrón de yema tostada (etiqueta blanca), 250 g
- Turrón de yema tostada (etiqueta negra), 200, 250 y 300 g
- Turrón de yema tostada (etiqueta roja), 200, 250 y 300 g
- Turrón fruta s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón mousse chocolate s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón nata nueces (etiqueta roja), 250 y 300 g
- Turrón praliné al Cointreau (etiqueta roja), 200 g
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g

Peladillas y otros

- Frutas surtidas, 200, 250 y 500 g

ASERCELI

(Aserceli, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

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

BIOGREGOS

(Biogregos, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Paneton con chocolate y naranja, 360 g
- Roscón de reyes, 300 g

CARREFOUR

(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Enrique Garrigós Moneris, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta turrón de Alicante, 150 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de cacahuete blando, 150 g
- Turrón de cacahuete duro, 150 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de pistacho y cacahuete, 150 g
- Turrón duro, 150 g
- Turrón guirlache de cacahuete, 150 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 150 g
- Piñones, 150 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrone

- Turrón 3 chocolates, 200 g
- Turrón chocolate c/almendras, 250 g
- Turrón chocolate c/avellanas, 250 g
- Turrón chocolate crujiente blanco, 250 g
- Turrón chocolate crujiente c/leche, 250 g
- Turrón chocolate crujiente negro, 250 g
- Turrón de pistacho, 200 g
- Turrón mousse de limón, 200 g
- Turrón praliné de bombón nata, 200 g
- Turrón praliné de café, 200 g
- Turrón praliné de café s/azúcares añadidos
- Turrón praliné de chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g

Carrefour
No Gluten!

- Turrón praliné de chocolate c/avellanas s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné de chocolate crujiente s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné de crema catalana, 200 g
- Turrón praliné de fresas del bosque, 200 g
- Turrón praliné de guindas al licor, 200 g
- Turrón praliné de naranja, 200 g
- Turrón praliné de pasas al licor, 200 g
- Turrón praliné de piña, 200 g
- Turrón praliné de trufa, 200 g
- Turrón praliné de trufa s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné de whisky, 200 g
- Turrón praliné de yogur c/fresas, 200 g

Fabricado por: **Turrones José Garrigós, S.A.**

Mazapanes y turrones

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

CARREFOUR DE NUESTRA TIERRA
(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)
Productos de consumo navideño

Fabricado por: **Torrons Vicens, S.L.**

Mazapanes y turrones

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

Fabricado por: **Turrones Coloma, S.A.**

Mazapanes y turrones

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

Peladillas y otros

- Peladilla, 150 g
- Piñón castellano, 100 g

CARREFOUR PRODUCTO BLANCO
(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: **Enrique Garrigós Moneris, S.A.**

Mazapanes y turrones

- Turrón blando, 150 g
- Turrón de anacardo, 150 g

CASTILLO DE JIJONA

(Turrones José Garrigós, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante suprema, 150 y 200 g
- Turrón a la piedra suprema, 250 g
- Turrón coco suprema, 200 y 250 g
- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos

suprema, 200 g

- Turrón de Alicante "gourmet" suprema, 250 g
- Turrón de Alicante suprema, 150, 200 y 250 g
- Turrón de brownie suprema, 200 g
- Turrón de cacahuete blando suprema, 200 g
- Turrón de cacahuete duro suprema, 200 g
- Turrón de Jijona "gourmet" suprema, 250 g
- Turrón de Jijona suprema, 150, 200 y 250 g
- Turrón guirlache suprema, 200 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos suprema, 200 g
- Turrón mazapán fruta suprema, 200 y 250 g
- Turrón mazapán nieve suprema, 200 g
- Turrón nata nueces s/azúcares añadidos suprema, 200 g
- Turrón nata nueces suprema, 200 y 250 g
- Turrón pistacho suprema, 200 g
- Turrón yema c/naranja suprema, 200 g
- Turrón yema suprema, 200 g
- Turrón yema tostada "gourmet" suprema, 250 g
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos suprema, 200 g
- Turrón yema tostada suprema, 150, 200 y 250 g

CHOCOLATES SIMÓN COLL

(Chocolates Simón Coll, S.A.)

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

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

Carrefour



Celebra una DULCE NAVIDAD Sin Gluten.

Disfruta de uno de los
MAYORES PLACERES
de las navidades.

No te pierdas nuestro
AMPLIO SURTIDO
de productos navideños,
los podrás reconocer fácilmente
por su picto **SIN GLUTEN** en el pack.



¡A qué esperas para probarlos!
Disfruta de todos nuestros productos sin
gluten, para más información entra en
<https://www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info/>

CHOCOLAT FACTORY

(Chocolat Factory, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Dark chocolate with almond sticks turrón, 275 g
- Dark chocolate with hazelnuts turrón, 275 g
- Dark chocolate with orange & lemon sticks turrón, 275 g
- Mazapán coco, granel
- Mazapán naranja, granel
- Mazapán piñones, granel
- Mazapán pistacho, granel
- Milk chocolate crunchy rice turrón, 275 g
- Milk chocolate hazelnuts turrón, 275 g
- Milk chocolate with almond sticks turrón, 275 g
- Turrón ginebra, 200 g
- Turrón ron, 200 g
- Turrón whisky, 200 g

Peladillas y otros

- Acetato mini turrón árbol, 120 g
- Acetato the pink pleasure boxes, 130 g
- Ballotines, 125, 250 y 500 g
- Calendario de adviento árbol, 280 g
- Calendario de adviento bola, 200 g
- Gold x-mas ball, 200 g
- Pack árbol Navidad, 450 g
- Pack regalo Papá Noel, 130 g
- Pack regalo pesebre, 130 g
- Pack regalo Reyes Magos, 130 g
- Pack Reyes Magos, 130 g
- Pack tió, 130 g
- Red x-mas ball, 200 g
- Silver x-mas ball, 200 g
- The envelope, 185 g
- The Funny x-mas tree, 155 g

CLUB DEL GOURMET

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Enrique Garrigós Monerris, S.A.

Mazapanes y turrone

- Minitortas turrón de Alicante, 160 g
- Minitortas turrón de guirlache, 160 g
- Surtido de turrone en porciones, 200 g
- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Torta turrón de Jijona, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón guirlache, 250 g

Fabricado por: Pastelería Escoda, S.L.

Mazapanes y turrone

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

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrone

- Turrón cromatismo naranja, 250 g
- Turrón de yema quemada, 250 g
- Turrón "gran bombón", 250 g
- Turrón láctico, 250 g
- Turrón "manzana de ferias", 250 g

CONSUM

(Consum S. Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrone Picó, S.A.

Mazapanes y turrone

- Pan de Cádiz, 250 g
- Torta chocolate c/leche y almendras, 200 g
- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Turrón de Alicante, 300 g
- Turrón de chocolate c/almendras, 200 g

- Turrón de coco, 250 g
- Turrón de crema catalana, 200 g
- Turrón de crema de almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de fruta, 250 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 300 g
- Turrón de yema tostada, 250 g
- Turrón de yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón nata nueces s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón nata y nueces, 250 g

COVIRÁN

(Covirán, S.C.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrone El Romero, S.A.

Mazapanes y turrone

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

DEKORA

(Dekora Innova, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Árbol de Navidad chocolate negro 4,9 x 3,1 cm
- Azúcar 3D gorros Papá Noel
- Bastones caramelo Navidad, display 12 u
- Bola de Navidad 2D chocolate negro 3,9 x 4,5 cm
- Brocheta Navidad nube, 30 y 40 g
- Brocheta nube Reyes Magos, piezas 30 g
- Calendario adviento Avengers, 50 g
- Calendario adviento Cars, 50 g
- Calendario adviento DC Comics new, 50 g
- Calendario adviento Dinotux, 50 g
- Calendario adviento Frozen 2, 50 g
- Calendario adviento Gorjuss, 50 g
- Calendario adviento Justice League, 50 g
- Calendario adviento Ladybug unisex, 50 g
- Calendario adviento Mickey & Minnie classic, 50 g
- Calendario adviento Paw Patrol chico, 50 g
- Calendario adviento Paw Patrol premium, 100 g
- Calendario adviento Paw Patrol unisex, 50 g
- Calendario adviento Princesas Disney, 50 g
- Calendario adviento Spiderman, 50 g
- Calendario adviento Star Wars, 50 g
- Calendario adviento Super Nenas, 50 g
- Calendario adviento Trolls new, 50 g
- Calendario adviento unicornio, 50 g
- Chocolate árboles Navidad, 46 x 35,6 mm
- Chocolate Navidad bolas 3,9 x 4,5 cm
- Chocolate Navidad estrellas decoradas 3,1 x 3,1 cm
- Chocolate Navidad felices fiestas 7 x 2,3 cm
- Chocolate Navidad trapecio 4,2 x 5,4 cm
- Chocolate Navidad triángulos 4,7 x 3 cm
- Cocoloco Navidad con caramelos, 15 g
- Confetti árbol navideño verde-rojo
- Confetti copo nieve Navidad
- Decoración azúcar 2D-3D Navidad 4 figuras 5,5 cm
- Decoración azúcar 2D Navidad 2 figuras 5,5 cm
- Decoración azúcar 3D Navidad grande 3 diseños
- Decoración azúcar 3D Papá Noel 4 diseños
- Decoración azúcar Navidad surtido 3 figuras 5-6 cm
- Decoración azúcar Papá Noel y muñecos de nieve premium 4 cm
- Decoración azúcar surtido muñeco de nieve - Papá Noel 2D 6 cm

- Decoración gummy Navidad Papá Noel 5,5 cm
- Decoración jelly 2D para tartas 8 diseños Navidad
- Decoración jelly 2D surtido ositos 4 cm, 8 u
- Decoración jelly 2D surtido robots 4 cm, 8 u
- Decoración jelly 3D Papá Noel 3 diseños
- Decoración Navidad mazapán estrellas 30 mm
- Decoración Navidad mazapán muñeco jengibre 39 mm
- Decoración Navidad mazapán Papá Noel 45 x 45 mm
- Disco 2D chocolate negro reno, Noel y calcetín Ø 5 cm
- Discos 2D chocolate negro Navidad surtido Ø 5 cm
- Estrella Navidad choco negro 2D 40 mm
- Estrellas Navidad roja, verde, amarilla
- Láminas de azúcar Navidad 21 x 15 cm, 12 u
- Lámina serigrafía Navidad 21 x 14,8 cm
- Óvalo chocolate Navidad felices fiestas 55 x 35 mm
- Pack fondant 4 colores Navidad, 400 g
- Papá Noel choco 2D 54 x 29 mm
- Pelotas choco Navidad negro-dorado 3 cm
- Pelotas choco Navidad rojas 3 cm
- Pino color verde claro
- Piruleta nube Navidad, 40 g
- Placa 2D chocolate negro Navidad surtido 4,2-5,4 cm
- Placa azúcar Navidad 20 x 30 cm, 6 u
- Reloj chocolate Navidad tonos amarillos 50 mm
- Surtido flores de Navidad azúcar 7 cm
- Surtido Navidad 5 cm diam.

DELAVIUDA

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Torta imperial, 200 g
- Turrón blando, 200 y 250 g
- Turrón coco, 250 g
- Turrón duro, 200 y 250 g
- Turrón fruta, 250 g
- Turrón nata-nuez, 250 g
- Turrón yema tostada, 250 g

Peladillas y otros

- Marquesas, 250 g
- Peladillas, 150 g
- Piñones, 150 g

DULCE NOEL

(Día, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

- Palitos de turrón almendra, 140 g
- Palitos de turrón caramelo a la sal, 140 g
- Palitos de turrón caramelo chocolate, 140 g
- Turrón coco extra, 150 g
- Turrón de Alicante, 150 g
- Turrón de Alicante artesano, 220 g
- Turrón de fruta, 150 g
- Turrón de Jijona, 150 g
- Turrón de Jijona artesano, 220 g
- Turrón de yema tostada, 150 g

Fabricado por: Europrainé, S.L.

Mazapanes y turrone

- Turrón crujiente blanco, 200 g
- Turrón crujiente c/galletas, 200 g
- Turrón crujiente clásico, 200 g
- Turrón crujiente negro, 200 g
- Turrón de chocolate c/leche c/almendras, 200 g

Fabricado por: Turrone José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón de crema de cacahuete, 150 g
- Turrón imperial de cacahuete, 150 g

EL ALMENDRO

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Bites turrón de chocolate blond, 25 y 120 g
- Bites turrón de chocolate clásico, 60, 120 y 500 g
- Bites turrón de chocolate negro, 25 y 120 g
- Torta guirlache, 200 g
- Torta imperial, 200 g y bote 600 g
- Torta imperial y guirlache, 400 g
- Turrón al caramelo, 75 y 150 g
- Turrón al caramelo, duro y crocanti con chocolate, 3 x 75 g
- Turrón blando, 75, 200 y 250 g
- Turrón blando s/azúcar, 200 g
- Turrón coco, 250 g
- Turrón crocanti c/chocolate, 75, 150 y 200 g
- Turrón duro, 75, 150, 200 y 250 g
- Turrón duro s/azúcar, 200 g
- Turrón fruta, 200 g
- Turrón guirlache, 200 g
- Turrón yema tostada, 200 y 250 g
- Turrón yema tostada s/azúcar, 200 g

EL CORTE INGLÉS

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

- Empiñonadas de mazapán, 200 g
- Torta de turrón de Alicante, 200 g
- Torta turrón imperial c/edulcorantes, 200 g
- Turrón a la piedra, 250 g
- Turrón crema de almendras c/edulcorantes, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 y 400 g
- Turrón de fruta, 250 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 y 400 g
- Turrón de yema tostada, 250 g
- Turrón de yema tostada c/edulcorantes, 200 g

Fabricado por: Candychoc, S.A.

Peladillas y otros

- Carbón dulce, 200 g

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

Mazapanes y turrone

- Turrón de coco, 250 g
- Turrón nata-nuez, 250 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrone

- Turrón de chocolate crujiente s/azúcar, 200 g
- Turrón de crema catalana, 250 g
- Turrón de mazapán de yema c/guindas, 250 g
- Turrón de praliné de chocolate c/leche crujiente, 260 g
- Turrón praliné c/pasas al licor, 250 g
- Turrón praliné de arroz c/leche, 250 g
- Turrón praliné de café, 250 g
- Turrón praliné de chocolate c/almendras, 250 g
- Turrón praliné de chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 250 g
- Turrón praliné de chocolate c/avellanas, 250 g
- Turrón praliné de naranja, 250 g
- Turrón praliné de piña, 250 g
- Turrón praliné de trufa, 250 g
- Turrón praliné de trufa s/azúcar, 250 g
- Turrón praliné nata y fresa, 250 g
- Turrón trufado al whisky, 250 g
- Turrón trufado de chocolate c/guindas al licor, 250 g

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrone

- Surtido mini porciones s/azúcar, 7 x 35 g
- Surtido mini tabletas 3 variedades, 3 x 80 g
- Turrón de chocolate leche c/almendras, 300 g

- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de mazapán de fruta, 300 g
- Turrón de nata-nuez, 300 g
- Turrón de yema tostada, 400 g
- Turrón de yema tostada a la naranja, 300 g
- Turrón trufa a la naranja, tableta 300 g

EL LOBO

(Almendra y Miel, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Porciones de turrón de Alicante, 150 g
- Porciones de turrón de Jijona, 160 g
- Torta de Alicante s/azúcares añadidos, 200 g
- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Tortitas turrón de Alicante, 90 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de Alicante s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de coco, 200 g
- Turrón de fruta, 200 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 280 g
- Turrón de Jijona s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de yema tostada, 200 g

EL PAJE

(Turrone El Romero, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Torta turrón duro de almendra calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón blando de almendra calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón duro de almendra calidad extra, 150 y 200 g

EL ROMERO

(Turrone El Romero, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Figuritas mazapán calidad suprema, 100, 150 y 200 g
- Torta de Alicante calidad extra, 150 y 200 g
- Torta de Alicante calidad suprema, 150, 200 y 600 g
- Torta de chocolate calidad suprema, 200 g
- Torta imperial c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Turrón blando crujiente c/chocolate calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón chocolate c/leche c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Turrón crema de almendras c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Turrón de Alicante calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón de Alicante calidad sublime, 300 g
- Turrón de Alicante calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Alicante calidad suprema rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de chocolate a la naranja calidad suprema, 200 g
- Turrón de chocolate al café calidad suprema, 200 g
- Turrón de chocolate al ron c/pasas calidad suprema, 200 g
- Turrón de chocolate al whisky calidad suprema, 200 g
- Turrón de chocolate c/almendra calidad sublime, 300 g
- Turrón de chocolate c/almendra calidad suprema rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de chocolate c/almendras calidad suprema, 200 g
- Turrón de chocolate crujiente calidad suprema, 200 g

- Turrón de chocolate trufado calidad suprema, 200 g
- Turrón de coco al chocolate calidad suprema, 200 g
- Turrón de coco calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de fruta calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de fruta calidad suprema rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de frutos rojos c/miel y almendra calidad suprema rilsan, 200 g
- Turrón de guirlache calidad suprema, 200 g
- Turrón de guirlache c/chocolate calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de Jijona calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón de Jijona calidad sublime, 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de nata nueces al chocolate calidad suprema, 200 g
- Turrón de nata nueces calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de nata nueces calidad suprema rilsan, 500 g
- Turrón de nieve calidad sublime, 300 g
- Turrón de nieve calidad suprema rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de yema calidad suprema, 200 g
- Turrón de yema tostada calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón de yema tostada calidad sublime, 300 g
- Turrón de yema tostada calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada calidad suprema rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de yema tostada c/chocolate calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de yema tostada c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Turrón de yema tostada c/naranja calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón imperial c/edulcorantes calidad suprema, 200 g

EROSKI

(Eroski, S. Coop.)

Productos de consumo navideño

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

Mazapanes y turrone

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

Fabricado por: Dulces El Avión, S.A.

Mazapanes y turrone

- Mazapán de soto s/azúcar, 400 g

Fabricado por: Europraliné, S.L.

Mazapanes y turrone

- Turrón chocolate blanco crujiente, 250 g
- Turrón chocolate crujiente, 250 g
- Turrón praliné chocolate c/almendras, 250 g

Fabricado por: Turrone Picó, S.A.

Mazapanes y turrone

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

Peladillas y otros

- Piñones, 150 g

EROSKI SANNIA

(Eroski, S. Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrone Picó, S.A.

Mazapanes y turrone

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

EROSKI SELEQTIA

(Eroski, S. Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Dulces El Avión, S.A.

Mazapanes y turrone

- Mazapán de soto, 400 g
- Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrone

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

FERRERO ROCHER

(Ferrero Ibérica, S.A.)

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Estrella fugaz

FLOR DE NAVIDAD

(Turrones José Garrigós, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Torta imperial suprema, 200 g
- Turrón blando artesano suprema, 250 g
- Turrón blando suprema, 250 g
- Turrón cacahuete suprema (duro), 200 g
- Turrón crema de almendras s/azúcar suprema, 200 g
- Turrón crema de cacahuete suprema (blando), 200 g
- Turrón duro suprema, 250 g
- Turrón fruta suprema, 250 g
- Turrón imperial s/azúcar suprema, 200 g
- Turrón nata nueces suprema, 250 g
- Turrón yema tostada artesano suprema, 250 g
- Turrón yema tostada suprema, 250 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 150 g

GARPE SIN GLUTEN

(Productos Garpe, S.A.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Surtido de mantecados y rosco de vino, estuche 350 g

HACENDADO

(Mercadona, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Airos Delicatessen, S.L.

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de reyes vegano congelado, 350 g

Fabricado por: Cantalou, S.A.

Peladillas y otros

- Calendario de Navidad chocolate c/leche, 75 g
- Figuras de chocolate surtidas, 150 g

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

Peladillas y otros

- Marquesas, 250 g

Fabricado por: King Regal, S.A.

Peladillas y otros

- Carbón dulce, 100 g

Fabricado por: Sanchis Mira, S.A.

Mazapanes y turrone

- Figuritas de mazapán, 200 g
- Mazapán de soto, 200 g
- Pan de Cádiz, 250 g
- Pasta de almendra, 100 g
- Surtido de miniturrone, 272 g
- Torta imperial, 150 g
- Turrón blando, 250 g
- Turrón cacahuete blando, 150 g

- Turrón cacahuete duro, 150 g
- Turrón café, 150 g
- Turrón chocolate almendras 0% azúcares añadidos, 150 g
- Turrón chocolate negro 72% c/almendras, 250 g
- Turrón chocolate praliné 3 chocolates, 150 g
- Turrón coco, 150 g
- Turrón crema almendras 0% azúcares añadidos, 150 g
- Turrón crema catalana, 150 g
- Turrón de chocolate blanco crujiente, 250 g
- Turrón de chocolate con almendra, 250 g
- Turrón de chocolate con cacahuete frito miel, 250 g
- Turrón de chocolate crujiente, 250 g
- Turrón de chocolate negro crujiente, 250 g
- Turrón duro, 250 g
- Turrón fruta, 250 g
- Turrón guirlache, 150 g
- Turrón guirlache de cacahuete, 150 g
- Turrón imperial almendras 0% azúcares añadidos, 150 g
- Turrón limón, 150 g
- Turrón natillas con galleta, 150 g
- Turrón pistacho, 150 g
- Turrón yema tostada, 250 g
- Turrón yogur con arándanos y fresa, 150 g

Peladillas y otros

- Bolitas de coco
- Chocodiskitos, 150 g
- Huesos de santo, 200 g
- Trufas clásicas al cacao, 250 g

HARISÍN

(Sanavi, S.A.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados "almendra y canela", 200 g
- Mantecados cacao, 175 g
- Mantecados con matalauva, 125 g
- Mantecados sésamo, 175 g
- Surtido de navidad, 190 g

LACASA

(Lacasa, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Mazapán de nata c/nueces
- Mazapán de yema tostada
- Turrón blando 72% almendra
- Turrón crujiente de chocolate
- Turrón crujiente de chocolate blanco c/lacasitos
- Turrón crujiente de chocolate c/lacasitos
- Turrón de arroz c/leche
- Turrón de chocolate 70% cacao c/almendras
- Turrón de chocolate c/pistachos
- Turrón de chocolate negro 70% c/arándanos
- Turrón de chocolate y almendras
- Turrón de chocolate y almendras s/azúcares añadidos
- Turrón de chocolate y avellanas
- Turrón de chocolate y café
- Turrón de chocolate y coco
- Turrón de chocolate y guindas al licor
- Turrón de chocolate y naranja
- Turrón de chocolate y nueces
- Turrón de chocolate y piña
- Turrón de chocolate y trufa
- Turrón de crema catalana
- Turrón de nata y fresa
- Turrón de tres chocolates
- Turrón duro 72% almendra

Peladillas y otros

- Albaricque de Aragón confitado c/chocolate negro

- Figuras navideñas de lacasitos
- Manzana natural confitada c/chocolate negro
- Naranja de Valencia confitada c/chocolate negro
- Piña natural confitada c/chocolate negro

LA FAMA

(Sanchis Mira, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Crema de turrón c/leche, 300 g
- Figuritas de mazapán, 100, 150 y 200 g
- Praliné chocolate ron c/pasas, 200 g
- Praliné crema catalana, 150 y 200 g
- Praliné de chocolate café irlandés, 200 g
- Praliné mousse cappuccino, 200 g
- Praliné mousse chocolate c/avellanas, 200 g
- Tarta de limón, 150 g
- Torta turrón de Alicante, 150 y 200 g
- Trufado al whisky, 200 g
- Turrón 3 chocolates, 150 g
- Turrón crema de Jijona refinado, 200 g
- Turrón de Alicante, 100, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Alicante al toque de canela, 200 g
- Turrón de Cádiz (pan de Cádiz), 250 g
- Turrón de café, 150 g
- Turrón de coco, 200 y 300 g
- Turrón de coco al chocolate, 300 g
- Turrón de fruta, 200 y 300 g
- Turrón de guirlache, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona, 300 g madera
- Turrón de mousse de chocolate, 150 y 200 g
- Turrón de yema tostada, 150, 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g madera
- Turrón nata-nueces, 200 y 300 g
- Turrón natillas con galleta, 150 g
- Turrón praliné al Cointreau, 200 g
- Turrón yogur con fresas y arándanos, 150 g

Peladillas y otros

- Frutas surtidas, 200 y 250 g

LA MURALLA

(Dulces Olmedo García, S.L.)

De venta en Mercadona

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecado de cacao s/gluten
- Mantecado de limón s/gluten

LIDL-DOR

(Lidl Supermercados, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Turrón blando
- Turrón de Alicante
- Turrón de guirlache
- Turrón de Jijona
- Turrón de mazapán y frutas
- Turrón de nata y nueces
- Turrón duro
- Turrón imperial s/azúcares
- Turrón yema tostada

MANACEL

(Suministros Dietéticos Controlados, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de trufa, 600 g
- Roscón nata, 600 g
- Roscón tradicional, 550 g
- Roscón tradicional pequeño T³ ambiente, 140 g

MARCONA

(Lacasa, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Mazapán de frutas
- Mazapán de nata-nuez
- Mazapán de Senyera (yema tostada y nata)
- Mazapán de yema guindas licor
- Mazapán de yema tostada c/nueces
- Praliné chocolate negro c/almendras
- Turrón blando, 200 g
- Turrón blando s/azúcares añadidos
- Turrón de coco
- Turrón de coco y chocolate
- Turrón de crema
- Turrón de crema catalana
- Turrón duro, 200 g
- Turrón duro s/azúcares añadidos
- Yema c/naranja

MONERRIS PLANELLES

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

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

PROCELI

(Proceli Europe, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Barquillos al cacao, 90 g

RAFA GORROTXATEGI

(Rafa Gorrotxategi 1680, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Turrón blando al estilo Rafa Gorrotxategi, 250 g
- Turrón de chocolate c/almendras y stevia, 250 g
- Turrón de chocolate cappuccino c/nuez de macadamia y pistacho, 250 g
- Turrón de chocolate caramelo c/avellanas y albaricoque, 250 g
- Turrón de chocolate ruby c/almendra marcona, grosellas y fresas, 250 g
- Turrón de leche de oveja latxa de trufa c/miel y nueces, 250 g
- Turrón de trufa blanca c/mandarina y yuzu, 250 g
- Turrón de trufa c/yogur y grosellas, 250 g
- Turrón de trufa negra c/ron y pasas, 250 g
- Turrón de yema c/naranja y azahar, 250 g
- Turrón duro al estilo Rafa Gorrotxategi, 250 g

Productos especiales de consumo navideño

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

RUIZ

(Grupo Edel-bio, S.L.)

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Suspiros de almendra, caja 8 u

UNIDE

(Unión Detallistas Españoles S.Coop., Unide)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

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

Peladillas y otros

- Bombones surtido, 180 g
- Peladillas, 150 g
- Piñones, 150 g

VALOR

(Chocolates Valor, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Turrón de chocolate, 500 g



**ESTO ES
MAGIA**



Los Reyes Magos nos han traído dos riquísimos roscones para disfrutar de este día tan especial. Preparados con las recetas tradicionales que Airos tiene tan bien guardadas y también rellenos de nata, para que lo saboreéis todavía más.

¡QUÉ BUEN REGALO!

Cómo hemos cambiado

LLEGAMOS AL FINAL DE NUESTRA SECCIÓN 'CÓMO HEMOS CAMBIADO', DONDE HEMOS RECORDADO A TRAVÉS DE VUESTRAS EXPERIENCIAS CÓMO ERA LA VIDA SIN GLUTEN HACE 30 AÑOS.

GRACIAS A TODOS POR CONTARNOS VUESTRA INFANCIA Y, SOBRE TODO, POR ACOMPAÑARNOS DURANTE TODOS ESTOS AÑOS.

“Antes nadie sabía lo que era la celiacía, ni el gluten, y los niños no entendían (los padres tampoco) que no se pudieran mezclar las cosas o que no pudieran caer migas en mi merienda”

“Lo peor no es el no poder comer ciertas cosas (supongo que a eso te acostumbras), sino el no poder sentarte en una mesa y, simplemente, disfrutar de la comida”

“A las personas recién diagnosticadas les diría que, con el tiempo, se adquiere experiencia y no resulta tan difícil hacerte un menú semanal, encontrar sitios donde poder ir habitualmente a comer o donde poder hacer la compra sin problemas”

Me diagnosticaron con dos años. Para mí parece evidente que no ha supuesto ningún cambio, porque **he crecido con ello**. Mis padres decían que para ellos, tampoco. Lo único es que cambiaron ciertos hábitos en la cocina. Se utilizaba maicena en lugar de harina de trigo, apenas compraban pan... Por lo demás, **era muy difícil o casi imposible conseguir productos sin gluten, así que mi madre intentaba hacer bizcochos sin gluten para mí**. No había prácticamente nada, así que mis padres compraban pan y algún bizcocho a un señor que los hacía en La Coruña. Nos los enviaba, y los congelábamos para ir teniendo durante un tiempo. Más tarde, fueron poniendo más tiendas dónde encontrar productos sin gluten. **Ir a la compra era una odisea, siempre con el libro de la asociación para comprobar que los productos que escogíamos eran sin gluten**.

Con la familia, bien. Parece que lo entendieron desde el primer momento. **Buscaban alternativas para que yo también pudiera disfrutar de algún dulce o de platos parecidos a los que tomaban los demás**. En los cumpleaños, era más difícil. Antes nadie sabía lo que era la celiacía, ni el gluten, y los niños no entendían (los padres tampoco) que no se pudieran mezclar las cosas o que no pudieran caer migas en mi merienda... No era nada fácil, pero mis padres siempre estaban pendientes y se lo explicaban a los demás padres, para que me pusieran un plato para mí. **Gracias a ellos, se hacía todo más llevadero. No le daban más importancia de la que tenía, y me ayudaban para que hiciese todo lo que hacía el resto de niños**.

Al llegar la adolescencia empezaron más problemas, porque es cuando comienza la vida social y ya no eran mis padres los que se enfrentaban al *problema*. **Ahora me tocaba a mí**. Los amigos de siempre lo conocían y “lo entendían”, pero cada

vez que había que explicarlo a amigos nuevos, empezaban las mismas preguntas y tenía que lidiar con la falta de conocimiento sobre la enfermedad y, sobre todo, con la falta de empatía... Según ha ido evolucionando el conocimiento sobre la enfermedad, gracias a la difusión que se le ha dado, **se hace más fácil explicarlo y poder comer fuera**. En todas las comidas se termina hablando de la celiacía y todo el mundo conoce a alguien que también lo es y que compra en Mercadona *jajajaja*, esta frase no puede faltar.

Lo peor no es el no poder comer ciertas cosas (supongo que a eso te acostumbras), sino tener que estar pendiente en cada momento de esto, el no poder elegir sin preguntar por cada cosa, no poder sentarte en una mesa y simplemente disfrutar de la comida, en definitiva, no poder improvisar. Siempre hay que llevar algo en el bolso o pasar hambre, mientras los demás disfrutaban de su desayuno o merienda.

Actualmente es mucho más llevadero, porque la enfermedad es más conocida, no hay que dar tantas explicaciones a todo el mundo. **A las personas recién diagnosticadas les diría que esto no es algo que nadie quiera tener, pero que se puede llevar, que a no comer ciertas cosas te acostumbras y que, con el tiempo, se adquiere experiencia y no resulta tan difícil hacerte un menú semanal, encontrar sitios donde poder ir habitualmente a comer o donde poder hacer la compra sin problemas**. Además, los productos han evolucionado mucho. Aún recuerdo los bocadillos que llevaba al colegio: se caían todas las migas y era prácticamente imposible comerlos enteros... Ahora hay muchos más tipos de panes, bollería, pasta... Y mucho más conseguidos. El precio sigue siendo más alto que una compra normal pero, al menos, hay opciones.

Raquel

Los primeros años de la Asociación fueron difíciles. La Cruz Roja de Madrid nos cedió el uso del hueco de la escalera de su sede en Eduardo Dato. Cholo desde La Coruña nos enviaba las tartas de cumpleaños. Las madres hacíamos maravillas con aquellas harinas. La entrada al colegio no fue fácil; debían pensar que era una enfermedad contagiosa. Gracias a los

desvelos de la Asociación, ya nadie piensa eso, en los comedores escolares existe un menú sin gluten y la contaminación cruzada la conocen las personas encargadas de servir estos menús. Quiero aprovechar este espacio para dar las gracias a todas las personas que han trabajado desinteresadamente y han logrado que los celíacos tengan una vida estupenda.

Belén

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

Membrillo



Fabricante
desde
1850

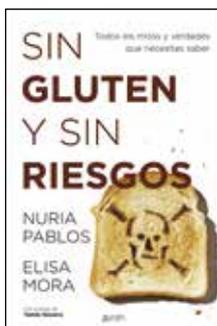


El Membrillo de toda la vida,
sin gluten y con el mismo sabor.

Afrontar la enfermedad celíaca de forma positiva



NURIA PABLOS, COAUTORA DEL LIBRO 'SIN GLUTEN Y SIN RIESGOS', HA PARTICIPADO EN UN TALLER VIRTUAL DE LA ASOCIACIÓN SOBRE CÓMO ABORDAR LA ENFERMEDAD DESDE UN PUNTO DE VISTA EMOCIONAL



¿RECUERDAS CÓMO TE SENTISTE CUANDO TE DIAGNOSTICARON? SIN DUDA LA REACCIÓN DE CADA PERSONA ANTE ESTA NOTICIA ES MUY VARIABLE, Y LOS TIEMPOS PARA ASUMIR Y ACEPTAR LA ENFERMEDAD Y LA DIETA TAMBIÉN VAN A DEPENDER DE NUMEROSOS FACTORES.

Lo que está claro es que **aceptar la enfermedad es esencial para que aprendamos a convivir** con esta patología y para que nuestro día a día sea más llevadero, sabiendo superar las pequeñas frustraciones que se nos pueden presentar en determinadas situaciones. Porque cuando hablamos de afrontar la enfermedad celíaca de forma positiva, no nos referimos a que siempre tengamos una sonrisa en la cara. Significa **saber adaptarnos a cada situación**, especialmente cuando no podemos controlar ciertos detalles. Esta es una de las conclusiones que **Nuria Pablos, experta en educación emocional y coautora del libro Sin gluten y sin riesgos**, explicó en el taller virtual que celebramos recientemente con ella sobre este tema.

Aceptar lo que nos ocurre va a depender de muchos factores. En el aspecto físico, alguien que se encuentra muy mal antes del diagnóstico, y que mejora rápidamente con la dieta, va a aceptar mejor la enfermedad que un celíaco asintomático, ya que lo vivirá como un alivio y como el fin a sus problemas. Pero también van a influir otras muchas variables: si se tienen prejuicios sobre la enfermedad, nuestra capacidad general de adaptación a distintas situaciones, el apoyo familiar y social, los miedos que nos genere la enfermedad, la edad o, incluso, cómo nos hayan infor-

mado del diagnóstico. Pero independientemente de la multitud de variables que interfieren en la aceptación del diagnóstico, Nuria señala cinco fases que se suelen presentar de forma generalizada ante cualquier proceso de adaptación:

Negación. Se trata de la primera etapa que se presenta en cualquier cambio. Es una fase útil porque amortigua el dolor ante una noticia inesperada, y suele aparecer en pensamientos como “esto no me puede estar pasando a mí”, “se habrán equivocado y el diagnóstico es erróneo”, o motivar que queramos buscar otras opiniones o más explicaciones.

“En esta etapa tenemos **sentimientos de soledad** (sobre todo si no conocemos a nadie con la enfermedad), **miedo a lo desconocido, ansiedad... Por eso es clave informarse**”, explica Nuria.

Esta negación no viene solo del propio paciente, sino que también puede aparecer en nuestro entorno (“¿cómo vas a ser tú celíaco?”), ya que nuestros familiares y amigos también pueden atravesar estas fases para aceptar nuestra enfermedad.

Esta etapa es muy útil para replantearnos nuestra situación, pero el problema se presenta si se alarga demasiado en el tiempo.

Ira. En esta fase es habitual que nos hagamos preguntas como “¿por qué me ocurre esto a mí?”, “no es justo” o, incluso, que sintamos ira o envidia hacia personas que están bien.

Se trata de sentimientos habituales y que forman parte del proceso, pero al igual que veíamos con la negación, si esta fase se prolonga en el tiempo, nos causará estrés y aislamiento, por lo que será fundamental buscar apoyo.

Negociación. Una vez hemos atravesado los sentimientos anteriores, intentaremos llegar a un acuerdo con la nueva situación: “Si hago la dieta, me encontraré mejor”. O incluso podríamos pensar en hacer la dieta unos días, y saltárnosla en determinadas situaciones. Evidentemente, esta premisa es errónea, ya que **la dieta debe ser estricta siempre**, pero es habitual que aparezca este pensamiento como una primera forma de negociación con nosotros mismos.

Depresión. No nos referimos a una depresión clínica, sino al hecho de que aceptamos la realidad (“no me puedo comer una pizza como antes”, “no me puedo saltar la dieta”, “debo tener cuidado con el riesgo de contaminarme”, etc.). Con este tipo de pensamientos, **es frecuente que sintamos tristeza**, ya que **empezamos a asumir que no hay negociación posible**.

Durante esta etapa, se tiende a evocar recuerdos (“qué bueno estaba el pan o los pinchos en bares”, etc.) y es importante que se descarguen estos sentimientos dolorosos, para sentirse escuchado y compartir la frustración. Incluidos los niños, que a veces tendemos a pensar que se adaptan rápidamente a cualquier situación, pero que también necesitan su proceso.

“Cuanto más conozcamos la enfermedad y las connotaciones que conlleva, más rápido pasaremos esta etapa”, apunta Nuria.

Aceptación. Una vez que conseguimos dominar los momentos de ira o de frustración, aceptamos conscientemente que las cosas han cambiado y que la realidad es otra.

La persona presenta nuevas formas más adaptativas a su realidad y **vive la enfermedad celíaca y la dieta con las limitaciones reales que tiene**.

En este punto, el **buen humor** es un indicativo de que lo hemos aceptado: ser capaces de hacer bromas y reírnos de nosotros mismos es un buen indicio.

Nuria resaltó que la duración de este proceso depende de las circunstancias de cada paciente y no todas las personas pasan por todas las etapas o en el mismo orden, siendo frecuente volver a etapas anteriores e incluso dar saltos de una a otra. **“Lo importante es que sepamos identificar estas fases y nuestros focos de frustración para poder gestionarlos”**, explica.

¿Y qué ocurre con los niños?

Aunque en líneas generales ellos llevan mucho mejor la dieta, los niños pueden sentir frustración igual que los adultos. **Y responderán ante estas frustraciones reflejando nuestros comportamientos**. “De la forma en que vivamos nosotros la enfermedad, también lo harán ellos”, añade. La conclusión que Nuria trasladó en todo momento es que “ser positivo no significa estar siempre feliz, sino **saber aprovechar la situación para no ser pesimista**. **Se trata de centrarse en el aquí y ahora, sin entrar en pensamientos cíclicos destructivos”**.

Claves para afrontar la enfermedad de forma positiva

- Cambia la perspectiva y construye tu nueva realidad. No quieras seguir haciendo las cosas igual que antes (viajes, quedadas...)
- Trata de no dejar de hacer nada, pero intenta adaptar los planes sin rabia
- Infórmate de lugares fiables: asociaciones, médicos.
- Conoce tus propios recursos
- Cuida la salud (revisiones) y pide ayuda en caso necesario
- Comparte tus vivencias, emociones, recetas, etc.
- Gestiona tus emociones: reconócelas para saber cuándo estas mal y poder parar
- Concédete pequeños momentos de felicidad. Prémiate
- Busca tu manera de superar bajones y reducir el desánimo: leer, pasear, ver películas, etc.
- No negar o huir de la realidad
- Sé parte activa de la solución; no tengas una actitud pasiva ni victimista
- Relaciónate con personas positivas y que entiendan tu situación
- Escribe un diario, un blog...
- Ríete. Como terapia y como actitud hacia la vida. Cuando consigas reírte de ti mismo, será muy buena señal
- No seas dramático. Mira ejemplos de superación personal y valentía, como herramientas para salir adelante. Ojo, no para que te compares, sino para que te sirva de inspiración.

Nuria Pablos es experta en educación emocional y coautora del libro *Sin gluten y sin riesgos*. Puedes comprarlo en nuestra tienda online, www.tiendasingluten.es Las autoras donarán 4 euros a la Asociación por cada ejemplar vendido. ■

Prohibido decir “no voy” Eso sí, siempre sin gluten

SONIA ES LA SOCIA NÚMERO 17 DE LA ASOCIACIÓN. LLEVA TODA LA VIDA CON NOSOTROS Y HA QUERIDO APROVECHAR NUESTRO 30 ANIVERSARIO (Y EL 40º DE SU DIAGNÓSTICO) PARA CONTARNOS CÓMO FUERON SUS PRIMEROS VIAJES Y CÓMO RECUERDA LOS QUE REALIZÓ JUNTO A LA ASOCIACIÓN.

FUI DE LAS PRIMERAS SOCIAS DE LA ASOCIACIÓN Y, ADEMÁS DE IR TODOS LOS AÑOS A LOS FESTIVALES, EMPECÉ A IR A ACTIVIDADES, EXCURSIONES Y VIAJES CON CELÍACOS

Mi historia comienza cuando tenía solo 3 años y, después de muchas consultas, me diagnosticaron dermatitis herpetiforme. Me recetaron unas pastillas para que desaparecieran las lesiones de la piel y me prescribieron **una dieta sin gluten para toda la vida**. Eso en 1980 era algo muy desconocido, y que no se entendía ni se sabía cómo afrontar.

La vida social fue difícil, pero nos fuimos acostumbrando. A fin de cuentas, no quedaba otra. Las pocas veces que salíamos a restaurantes, siempre pedíamos lo mismo: filete a la plancha con patatas, y de ahí no salía, para evitar riesgos. Hoteles, nada, porque había que explicar

demasiado para comer poco variado y sin seguridad. En las reuniones familiares siempre hacían las mismas comidas, y todos más tranquilos. En los cumpleaños de mis amigos del colegio, me ponían separado un platito de patatas fritas, algo de embutido y poco más... Cuando llegaba el momento de soplar las velas y de repartir chucherías, tocaba mirar.

A la hora de viajar...

Cuando llegó el momento del viaje de fin de curso del colegio, no quería ir, porque sabía que siete días fuera de casa iba a ser un lío con las comidas. Sin embargo, finalmente fui. No me equivocaba. Cierro que viví la experiencia pero, cuando pienso en los momentos de la comida, realmente cambia mi visión y soy consciente de que no pude disfrutarlo. Era la rarita. Me hacían mil preguntas: “¿Qué pasa si comes? ¿Qué pasa si pruebas? ¿Por qué...?”. Comía siempre la última, y cosas poco ricas (no se complicaban mucho). Los días de picnic, para ir a excursiones, fatal. Me daban una bolsa aparte pero, al abrirla, venía lo mismo que todos: bocata normal, fruta y un huevo duro de regalo. De risa... Con esa experiencia, cuando llegó el viaje de Tercero de BUP [equivalente al actual primero de Bachillerato] a Grecia, tenía claro que no iría, y así fue.



Fui de las primeras socias de la asociación y, además de ir todos los años a los festivales, empecé a ir a actividades, excursiones y viajes con celíacos. Hice muchos amigos (con varios continúo la amistad, después de más de 20 años). Esto me animó mucho, el hecho de estar con gente que vivía lo mismo que yo, que te entendía a la perfección, y que no tenía que estar adaptándose a mi limitación a la hora de ir a comer a un sitio donde pudiera elegir algo con garantías...

Con la Asociación hice muchos viajes, de los que tengo unos recuerdos preciosos. La gran mayoría, con mi hermana María. Nació cuatros años después que yo (en pleno diagnóstico de mi enfermedad y, aunque tiene la predisposición genética, a día de hoy no es celíaca, pero como si lo fuera...).

Mis primeros viajes fueron a Valdemanco, cuando tenía 15 años, y al País Vasco, con 16 años (mientras en mi instituto se iban a Grecia). Además, Valle del Jerte, Toledo, Navacerrada, Rascafría y, fuera de España, a Hungría y Florencia en 1999, Eslovenia 2000 y Berlín 2001.



En los viajes por España disfruté y conocí a gente estupenda, pero en los internacionales, el hecho de salir en avión y conocer a gente de otros países, hablar en inglés, comer comidas de otros países y sin gluten, **supuso el cruce de una gran barrera y el quitarme muchos miedos.**

Ahora salir fuera sigue siendo algo complicado, pero viajamos por España y la verdad es que no hay ningún problema (mi hija también es celíaca y nada que ver con cuando yo tenía su edad). Así que animo a todos a hacer de todo, y a participar de las actividades de la asociación.

Cierto que tenemos algunas limitaciones, pero **es solo comida.** Se trata de organizarse y de explicarlo. **Vida solo hay una, y hay que sacarle el mayor jugo y ser feliz. Prohibido decir NO VOY. Eso sí, siempre SIN GLUTEN.** ■

Sonia-socia 17



EN LOS VIAJES INTERNACIONALES, EL HECHO DE CONOCER A GENTE DE OTROS PAÍSES, HABLAR EN INGLÉS, COMER COMIDAS DE OTROS PAÍSES Y SIN GLUTEN, **SUPUSO CRUZAR UNA GRAN BARRERA**



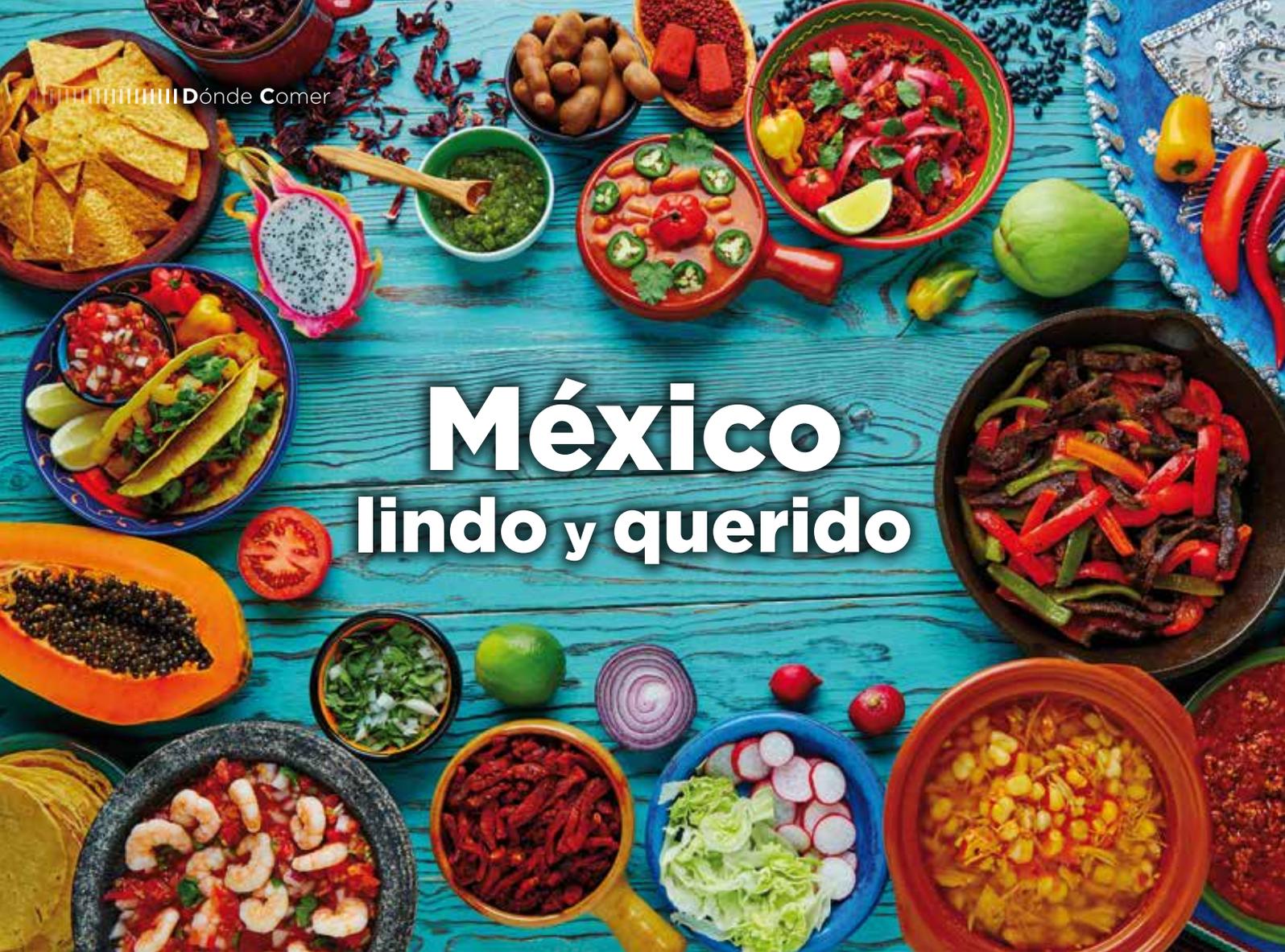
**MANÁ PRODUCTOS SIN GLUTEN
TE DESEA UNA FELIZ NAVIDAD**



Este año está resultando un poco diferente por las circunstancias. Pero en Maná Productos Sin Gluten queremos que sepas que seguimos a tu lado y que en nuestra tienda online podrás seguir recibiendo nuestros productos aptos para celíacos en cualquier punto de España con envíos rápidos y seguros, para que no te falte de nada esta Navidad y evites desplazamientos innecesarios.



Encuentra más de 600 referencias de productos sin gluten de las mejores marcas en nuestra tienda online manaproductossingluten.com



Donde Comer

México lindo y querido



TE OFRECEMOS UN ESPECIAL RESTAURANTES MEXICANOS EN MADRID, DONDE TENDRÁS **OPCIONES SIN GLUTEN SEGURAS AVALADAS POR NUESTRO ACUERDO DE COLABORACIÓN**. ADEMÁS, TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS QUE APARECEN EN ESTA SECCIÓN ESTÁN ENVIANDO PEDIDOS A DOMICILIO, ASÍ QUE NO TIENES EXCUSA: DISFRUTA DE LA MEJOR GASTRONOMÍA MEXICANA. ¡QUE APROVECHE!



- 01. **Cómete México.** Calle General Pardiñas, 12. 28001 Madrid. Tel: 810 525 271. cometemexicomadrid.com. Indican en la carta los platos sin gluten.
- 02. **Cómete México.** Calle Ríos Rosas, 7. 28003 Madrid. Tel: 916 655 765. cometemexicomadrid.com. Indican en la carta los platos sin gluten.
- 03. **La Federala.** Calle Polvoranca, 108. 28923 Alcorcón, Madrid. Tel: 918 320 042. lafederala.com. Cocina de México con una amplia carta sin gluten: tacos, enchiladas, fajitas...

- 04. **La Mordida Belén.** Calle Belén, 13. 28004 Madrid. Tel: 913 082 089. www.lamordida.com. Disponen de carta sin gluten con gran variedad de opciones sin gluten.
- 05. **La Mordida del Bernabéu.** Avenida de Brasil, 6. 28020 Madrid. Tel: 910 259 293. www.lamordida.com/web/restaurantes/la-mordida-del-bernabeu/. Disponen de carta sin gluten con gran variedad de opciones sin gluten.
- 06. **La Mordida de Pozuelo.** Calle Atenas, 2. 28224 Pozuelo, Madrid. Tel: 910 075 797. www.lamordida.com/web/restaurantes/lamordida-pozuelo/. Disponen de carta sin gluten con gran variedad de opciones sin gluten.



07. La Mordida Diego de León. Calle Diego de León, 56. 28006 Madrid. Tel: 917 241 244. www.lamordida.com. Disponen de carta sin gluten con gran variedad de opciones sin gluten.

08. La Mordida Fuentes. Calle Las Fuentes, 3. 28013 Madrid. Tel: 915 591 136. www.lamordida.com. Disponen de carta sin gluten con gran variedad de opciones sin gluten.

09. La Mordida Princesa. Calle Princesa, 3 duplicado (plaza de los cubos). 28008 Madrid. Tel: 915 595 043. www.lamordida.com. Disponen de carta sin gluten con gran variedad de opciones sin gluten.

10. La Mordida Retiro. Calle de Pío Baroja, 9. 28009 Madrid. Tel: 915 739 554. www.lamordida.com. Disponen de carta sin gluten con gran variedad de opciones sin gluten.

11. La Mordida Segovia. Travesía del Conde, 4 (Esq. con C/ Segovia). 28005 Madrid. Tel: 915 472 003. www.lamordida.com. Disponen de carta sin gluten con gran variedad de opciones sin gluten.

12. La Taquería de Birra (Don Pedro). Calle Don Pedro, 11. 28005 Madrid. Tel: 913 651 077. www.lastaquerias.com/donpedro/. 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.

13. Ricos Tacos Canillejas. Calle de Alcalá, 608. 28022 Madrid. Tel: 910 012 649. ricostacos.es/madrid-canillejas. Ofrecen tacos, ensaladas y nachos sin gluten.

14. Ricos Tacos Goya. Avenida de Felipe II, 17. 28009 Madrid. Tel: 910 149 664. ricostacos.es/goya. Ofrecen tacos, ensaladas y nachos sin gluten.

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

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

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



GRAN VÍA
da nicola
RESTAURANTE ITALIANO

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

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.

- Breadonauts (Blixsum GmbH)
- Cerdán (Caramelos Cerdán, S.L.)
- Dulce Noel (Dia, S.A.)
- El Paje (Turrone El Romero, S.A.)



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

Píldoras



Mi nombre es Esmeralda y quiero agradecer la fantástica labor de ayuda y divulgación que realizan de la enfermedad celiaca.

Esmeralda



Felicidades por vuestra labor. Cuando sabes que es ahí... donde tienes que ser socio. (mensaje en relación a nuestro proyecto Contigo 2020, que tanto nos estáis agradeciendo).

María



Muchas gracias por estar siempre trabajando por nosotros y defendiéndonos. Si no hubiera sido por vuestro trabajo no habríamos conseguido tanto. Gracias.

Isabel



Sobre nuestros talleres:

Para mí ha sido genial online porque estoy en Barcelona y así he podido asistir desde casa. Así que me ha encantado la forma de hacerlo, aunque es cierto que no puedo probar el pan. Pero he podido asistir!!! Muchas gracias por todos tus consejos.

Mónica



Muchas gracias por las recetas. El taller estuvo genial, gracias por la iniciativa!

Inmaculada



Genial la experiencia de asistir al evento de cocina del sábado. Gracias a que se haga de manera online hemos podido aprender esas recetas, ya que, hasta ahora, por vivir a 30 km de vuestra sede, no había podido asistir. Por cierto, las hicimos el fin de semana y todo un éxito.

Teresa

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.

OKASHI SANDA

- Calle San Vicente Ferrer, 22
- 28004 Madrid
- Tel: 913 654 402
- <https://www.okashisanda.com/>
- Cocina japonesa 100% sin gluten y sin lácteos



FULITU

- Calle de Caleruega, 7
- 28003 Madrid
- Tel: 913 839 955
- <http://www.fulitu.es>
- Cocina asiática con gran variedad de opciones sin gluten

PIZZA NATURA

- Calle Anastasio Aroca, 12
- 28002 Madrid
- Tel: 641 167 755
- pedidos@pizzanaturaa.com
- <https://pizzanaturaa.com/>
- Establecimiento 100% sin gluten con una gran variedad de deliciosas y saludables pizzas sin gluten
- *Sólo para llevar o a domicilio*



CÓMETE MÉXICO

- Calle Ríos Rosas, 7
- 28003 Madrid
- Tel: 916 655 765
- <https://cometemexicomadrid.com/>
- Hacén descuento del 20% a nuestros socios en comidas y cenas a la carta, en toda la comida excepto menús, todos los días de la semana. No incluye bebidas. Necesario presentar el carnet de socio en la App sinGLU10.

LA FEDERALA

- Calle Polvoranca, 108
- 28923 Alcorcón (Madrid)
- Tel: 918 320 042
- lafederala.com
- Cocina de México con una amplia carta sin gluten

Nuevas entidades colaboradoras

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

- La empresa **TAPPERS** distribuye platos caseros preparados a domicilio. Cuenta con una **amplia carta sin gluten**, preparada con total seguridad, y que renuevan cada semana. Ofrece un **7% de descuento** a nuestros socios y suscriptores con el código **ACM7**. Haz tu pedido en www.tappers.es.
- **BEBIR** es una aplicación móvil de búsqueda de bares y cervezas, cuyos filtros permiten encontrar aquellos establecimientos que ofrecen cerveza sin gluten. Puedes descargarla de forma gratuita desde tu Play Store o Apple Store.
- La empresa de alimentación natural y saludable **NATRULY** ofrece productos sin gluten, 100% naturales, sin aditivos, sin azúcares refinados ni edulcorantes, y está colaborando también mediante la donación de productos para nuestro proyecto *Contigo 2020*.



BREVES

- El obrador **Singlutenaría** ha cambiado de local, aunque en la misma calle. La nueva dirección es calle La Venta, 51. 28400 Collado Villalba (Madrid).
- Los siguientes restaurantes se encuentran cerrados temporalmente: **As de Bastos Madrid**, **El Rancho**, **H10 Bar**, **Jatetxea**, **La Pizza+Sana Barquillo**, **Nebak Madrid** y **Sandó**.
- **Ricos Tacos** ha ampliado su oferta de envíos a domicilio a través de plataformas *delivery*.

Ahora más que nunca, **‘Premiamos tu apoyo’**

ENTRE TODOS PODEMOS CONTRIBUIR A QUE NO PERDAMOS LA AMPLIA OFERTA DE MARCAS Y ESTABLECIMIENTOS QUE HAN APOSTADO POR EL COLECTIVO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

Este año hemos celebrado nuestro 30 Aniversario y no se nos ocurre un mejor broche final que lanzando la campaña **30 años juntos. Premiamos tu apoyo**. Con ella queremos darte las gracias por tu contribución a la Asociación y, dado que este año no podemos celebrar nuestro emblemático Festival del Celiaco, **facilitarte las compras de productos sin gluten**.

También es momento de que apoyemos a los establecimientos que han apostado por nuestro colectivo para que tengamos opciones sin gluten seguras. Esta dura crisis que estamos viviendo está afectando en gran medida al sector de la hostelería y, desde la Asociación, creemos que debemos ayudar a nuestros colaboradores para que no volvamos atrás y sigamos teniendo una amplia oferta de restauración con opciones sin gluten.

¿QUÉ ES ‘30 AÑOS JUNTOS. PREMIAMOS TU APOYO’?

Se trata de una campaña en la que vamos a destinar un presupuesto importante para reactivar el consumo en nuestros establecimientos colaboradores, y de la que te vas a beneficiar directamente como socio.

Desde la Asociación, **te vamos a devolver el 5% de las compras que realices en los establecimientos colaboradores adheridos a la campaña desde el 1 de diciembre de 2020 al 10 de enero de 2021**.

Solo tendrás que guardar los tickets de compra (o el justificante de pago en el caso de las compras online), y enviarnoslos rellenando el formulario que hemos habilitado y que encontrarás en nuestra página web: <https://www.celiacosmadrid.org/30anosjuntos/>. Para recibir tu descuento es necesario un gasto mínimo de 20 euros (ya sea en una sola compra o en varias a lo largo de todo el periodo de la promoción).

Verificaremos todos los tickets recibidos y, a partir del 10 de enero, **te enviaremos un vale equivalente al 5% de todas las compras que nos hayas aportado (con un descuento máximo de 25 euros por socio)**. Podrás canjear tu cheque al comprar presencialmente en los establecimientos adheridos a la campaña hasta el 31 de marzo de 2021 y la Asociación abonará a los locales el importe íntegro de dichos vales.

De esta forma, desde la Asociación estamos devolviendo a nuestros socios su apoyo y compromiso con nosotros, devolviéndole el 5% de sus compras y, a la vez, ayudamos a nuestros establecimientos colaboradores a sobrellevar esta dura situación. Hemos destinado a este proyecto un **presupuesto de 10.000 euros**, ya que creemos que es una acción muy necesaria en estos momentos. Te animamos a participar, a hacer tus compras en los obradores sin gluten, a acudir o hacer tus pedidos a domicilio en nuestros restaurantes con acuerdo y, en definitiva, a apostar por los establecimientos que han puesto todo de su parte porque nuestro colectivo pueda tener opciones. Si ellos cierran, perdemos todos.



La duración de la campaña es del 1 de diciembre al 10 de enero, o hasta alcanzar el límite de presupuesto de 10.000 euros, por lo que te recomendamos que nos vayas enviando tus tickets según haces tus compras. No lo dejes para el final, ya que una vez hayamos alcanzado este límite, no podremos emitir más vales.

ESTABLECIMIENTOS ADHERIDOS

En nuestra página web puedes ver la selección de establecimientos colaboradores de la Comunidad de Madrid que se han adherido al proyecto. Hay obradores especializados, restaurantes con acuerdo de colaboración y otras tiendas colaboradoras de la Asociación. Si resides en otras comunidades autónomas, también puedes acceder a esta campaña a través de tus compras online, enviándonos el justificante de compra a través del formulario.

Ahora que muchos establecimientos están teniendo que cerrar sus locales, **es más importante que nunca que les apoyemos con nuestras compras o con nuestras recomendaciones** tanto en redes sociales como entre nuestros conocidos, para que sigan existiendo. Entre todos podemos contribuir a que no perdamos la amplia oferta de marcas y establecimientos que han apostado por el colectivo en los últimos años.

Este 2020 sin duda nos ha puesto a todos a prueba, dando la vuelta a nuestros planes, enseñándonos la importancia de estar unidos para hacer frente común a una pandemia que se ha cobrado miles de vidas y haciéndonos ver lo realmente importante. Los proyectos que teníamos planificados para este año dieron paso a otros de carácter solidario: **‘Contigo 2020’**, que ayuda a personas celiacas o sensibles al gluten en situación económica de riesgo y, ahora, **‘30 años juntos. Premiamos tu apoyo’**, que también busca ayudar a remontar a los establecimientos sin gluten. Y, por supuesto, no podríamos hacer nada de esto sin ti, así que, una vez más, gracias por estar ahí. ■

Entra en <https://bit.ly/PremiamosTuApoyo> y descubre toda la información de esta campaña.



Accede aquí al formulario para enviar tus tickets:

<https://www.celiacosmadrid.org/30anosjuntos/>

Consulta aquí el listado de establecimientos colaboradores adheridos a la campaña:

<https://www.celiacosmadrid.org/establecimientos-adheridos-30-anos-juntos/>





INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE GLUTEN EN LENTEJAS

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha publicado una nota informativa sobre la presencia de gluten en lentejas. El documento explica que **si bien las legumbres son un alimento que no contiene gluten de forma natural, es frecuente que exista contaminación cruzada con granos de cereales con gluten** y que, a pesar de realizarse distintos procedimientos industriales de criba, separación por diferencia de densidades con la mesa densimétrica y detección colorimétrica, no se puede garantizar su ausencia.

Por tanto, a partir de ahora, las lentejas podrán estar etiquetadas como “sin gluten” a pesar de ser un producto que no lo contiene por naturaleza, y también se podrá etiquetar el producto con la mención “puede contener trazas de gluten”.

A la hora de consumirlas, se debe seguir el mismo procedimiento que desde la Asociación siempre recomendamos a los pacientes: revisar bien las lentejas para detectar si hay algún grano de trigo y lavarlas en agua. Por su parte, con las lentejas en conserva el procedimiento es el mismo que hasta ahora y será necesario asegurarse de que el producto indica que es sin gluten o que aparezca en la Lista de Productos Sin Gluten de la Asociación. ■

NO TE QUEDES SIN LA LOTERÍA DE NAVIDAD DE LA ASOCIACIÓN

¡No lo dejes para el último momento! Compra ya tu Lotería, décimos o participaciones.

Este año, los números que esperamos repartan muchas alegrías son el **60.763** y el **72.596**. El precio es de 24 euros cada décimo (20 euros el décimo y 4 euros en concepto de donativo). Recuerda que también puedes adquirir **participaciones** de 5 euros (que juegan 2 euros a cada número y 1 euro de donativo).

Lo recaudado a través de los donativos de la Lotería de Navidad se destina siempre a **Investigación**, haciendo posible la entrega de nuestro premio anual de investigación a proyectos relacionados con la enfer-

medad celíaca. Puedes comprar tus décimos o participaciones **viniendo a nuestra sede**, llamándonos **por teléfono** al 917 130 147 o a través de nuestra **tienda online**, entrando en **www.tiendasingluten.es**. Tanto si compras por teléfono como de forma online, guardaremos tu lotería en custodia y estará disponible para que vengas a recogerla hasta tres meses después del sorteo. ¡Mucha suerte! ■



3º CONGRESO NACIONAL PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA

Recientemente celebramos desde la Asociación, junto con el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, nuestro 3º Congreso de Pacientes, en el que se habló de cómo se presenta la enfermedad y cuál es su tratamiento.

Durante la jornada se recordó que, a pesar del trabajo de divulgación de personal sanitario y asociaciones, aún hay muchas personas que ante la aparición de síntomas relacionados con el gluten o por efectos de las modas en cuestión de dietas, eliminan el gluten de su alimentación sin consultar con profesionales sanitarios. **“No es posible demostrar que la nula ingesta de gluten tenga beneficios para la salud”**, explicó el **doctor Jorge Martínez Pérez (Hospital Niño Jesús)**, que repasó los riesgos de eliminar el gluten de la dieta en pacientes no celíacos: **desde un aumento de calorías y grasas a una deficiencia nutricional y, por supuesto, la ocultación de un diagnóstico real de enfermedad celíaca.**

La **doctora Mirella Jiménez (Hospital de La Princesa)** recordó que los pasos para llegar al diagnóstico de la enfermedad son realizar **un estudio serológico, estudio genético y biopsia intestinal** para, después, comenzar la dieta sin gluten. Por su parte, **Cristina López, nutricionista de la Asociación de**



Celíacos y Sensibles al Gluten, explicó que muchos pacientes recién diagnosticados creen que para seguir una dieta sin gluten basta con comprar productos etiquetados “sin gluten”. **Pero esta premisa es errónea, la dieta sin gluten debe ser lo más natural posible y basada en alimentos frescos que de forma natural no contienen gluten** (frutas, hortalizas, pescados, carnes, legumbres, etc.).

No obstante, es habitual encontrar transgresiones a la dieta, tanto voluntarias como involuntarias, tal y como explicó la **doctora Julia Asensio Antón (Hospital Niño Jesús)**, que monitoriza la adhesión de la dieta en pacientes celíacos no sólo mediante analíticas periódicas sino también mediante tests de orina y heces en pacientes que no mejoran. La doctora Asensio recordó también los riesgos que conllevan estas transgresiones, que pueden generar problemas de salud más graves a largo plazo.

Te invitamos a que no te pierdas estos eventos para mantenerte informado sobre la enfermedad y su tratamiento. ■

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE 2020-21

Este año, ante la incertidumbre causada por la pandemia de Covid-19, provocada por el coronavirus SARS-CoV-2, y para evitar sobrecargar aún más los centros sanitarios, **se hace especial hincapié en la necesidad de incrementar el porcentaje de vacunación en los grupos de población a los que está destinada**, con el objetivo de superar el 75% de vacunados en mayores de 65 años y el 60% en grupos con alto riesgo de complicaciones.

La campaña se inició en el mes de octubre y en esta ocasión **se hace extensiva la recomendación de vacunar frente a la gripe a las personas que se relacionan personal o laboralmente con los colectivos más vulnerables, incluyendo a sus convivientes.**

Las personas con enfermedad celíaca están incluidas desde 2018 entre los denominados grupos con riesgo de complicaciones derivadas de un proceso gripal, junto a otras enfermedades inmunológicas.

El motivo es una **disfunción del bazo**, conocida como hipoesplenismo, que puede ir asociada a la enfermedad celíaca y aumentar el riesgo de sufrir una neumonía tras un proceso gripal, por infección con el neumococo (*Streptococcus pneumoniae*).

Lo cierto es que **el hipoesplenismo es muy poco frecuente en las personas celíacas** y suele resolverse al hacer la dieta sin gluten, salvo que se trate de pacientes adultos que han tardado tiempo en ser diagnosticados y la recuperación de la función del bazo, en caso de estar afectado, puede demorarse más de lo debido a pesar de la dieta sin gluten o no llegar a producirse.

Por tanto, este año, además de las personas con enfermedad celíaca, **también sus convivientes** tienen derecho a ser vacunados contra la gripe en base a estas recomendaciones, por lo que pueden **consultar con su médico sobre la necesidad de administrarla en cada caso.** ■

ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN POR LA XX SEMANA DE LA CIENCIA

Como cada año, hemos participado en las actividades promovidas con motivo de la Semana de la Ciencia e Innovación, con dos talleres muy interesantes, celebrados de forma online: el primero lo impartió nuestra nutricionista, Cristina López, sobre cómo leer el etiquetado de los productos, y el segundo, destinado a aprender a hacer pan sin gluten, impartido por nuestro cocinero Alfredo Gil. ■



‘SINGLUMARATÓN’. COCINA EN NAVIDAD

Estas Navidades serán sin duda diferentes a años anteriores, por lo que hemos creado este evento para animarte a preparar platos diferentes y que puedas disfrutar de estas fechas en la medida de lo posible.

El sábado **19 de diciembre**, vamos a celebrar nuestro *Singlumaratón*. Un maratón virtual en el que, **de 11:00 a 19:00 horas, realizaremos en directo 7 talleres de cocina** para que aprendas a preparar tus comidas de Navidad de una forma sencilla y especial.

Cada taller tendrá una temática y un ponente distin-

to, que te enseñará recetas sencillas, rápidas y aparentes y, además, pequeños trucos y consejos para que el resultado sea aún mejor.

La duración de cada taller será de unos 45 minutos e iremos enlazando uno con otro **¡sin parar!** Un maratón de cocina sin gluten en el que aprenderás mucho. Será exclusivo y gratuito para nuestros socios y los vídeos quedarán grabados para que puedas verlos tantas veces quieras.

Entra en **www.celiacosmadrid.org** y podrás ver todos los detalles y apuntarte. ¡Te esperamos! ■

I ESTUDIO DE HÁBITOS DE PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA EN VACACIONES

Celi & Go, compañía dedicada a diseñar productos para evitar la contaminación cruzada ha realizado un estudio, en el que hemos colaborado desde la Asociación, para valorar los hábitos de vacaciones de las personas celíacas o sensibles al gluten. El estudio revela que **el 41,4% de los celíacos escogen su destino vacacional en función de las opciones sin gluten que les ofrece** y *“muchas personas acuden a apartamentos, porque no siempre es fácil encontrar opciones sin gluten seguras”*, señala Víctor Oliva, CEO de Celi&Go.

El 96,5% de los encuestados asegura que su apartamento vacacional no contaba con los utensilios

para trabajar sin gluten, por lo que evitar la contaminación cruzada es uno de los mayores objetivos. *“Conocemos el problema tan bien que es lo que motivó el nacimiento de nuestra empresa: ofrecer soluciones para que personas con restricciones alimentarias puedan cocinar fuera de casa sin riesgos para su salud”*, explica Oliva.

Sus productos están diseñados para ello y cuentan con bolsas para tostadoras, para hornos y sartenes, que son reutilizables y que permiten evitar la contaminación cruzada. Puedes verlos en **www.celiandgo.com** y recuerda que nuestros socios y suscriptores tienen un **descuento del 15%** con el código **ASOCMAD**. ■

Mazapanes

Elaboración

- Echar la harina de almendra en un bol de máquina o en un bol normal.
- Realizar un almíbar con el agua y el azúcar, debiendo alcanzar 118° C de temperatura.
- Retirar, agregar a la almendra molida, trabajar con una espátula manualmente o con un soporte de pala (si se realiza en máquina).
- Remover hasta que se atempere el jarabe y hasta que se obtenga una masa compacta y con cuerpo.
- Realizar dos rulos, tapar con papel de plástico y dejar reposar 24 horas.
- Al día siguiente, cortar pequeñas porciones, moldear según el gusto y dejar secar de nuevo 24 horas más (siempre tapado).
- Al día siguiente, pintar con huevo, calentar el horno (parte superior) a máxima potencia y hornear hasta que se dore la superficie.
- Atemperar y pintar con brillo neutro.

OBSERVACIONES:

- Presentar las figuritas en una bandeja.
- Puede añadirse un poco de agua a la masa, cuando se esté amasando. Dependiendo de la harina de almendra, quizás se necesite más o menos, pero no excederse.
- Contiene frutos secos: almendra. Utilizar avellanas, cacahuets... ■

Ingredientes

- 250 g. de azúcar
- 75 g. de agua
- 1 g. de sal
- 250 g. de harina de almendra
- 10 g. de huevo
- 30 g. de brillo neutro

Polvorones



Ingredientes

- 210 g. de harina de arroz
- 100 g. de manteca de cerdo
- 75 g. de harina de almendras
- 2 g. de canela en polvo
- 5 g. de ralladura de limón
- 5 g. de ralladura de naranja
- 75 g. de azúcar glas
- 5 g. de azúcar glas (decoración)

Elaboración

- Unir la harina de arroz y la harina de almendras.
- Tostarlas en sartén, con cuidado de que no se quemen.
- Unir en un bol el resto de ingredientes (canela, ralladuras, azúcar glas y manteca) y agregar a la mezcla de arroz y almendra (en caliente).
- Trabajar, primero con una espátula de cuchara y, seguidamente, con las manos, hasta que la masa se atempere y coja liga.
- Porcionar y moldear con un aro o molde.
- Pasar las porciones a una bandeja con papel vegetal.
- Enfriar durante una hora (como mínimo).
- Transcurrido el tiempo, hornear a 180° C durante 15'.
- Retirar la bandeja del horno y espolvorear azúcar glas por encima.

OBSERVACIONES:

- Contiene frutos secos: utilizar harina de arroz en vez de harina de almendra (misma cantidad). ■

Enero-Febrero-Marzo

TALLERES VIRTUALES

TALLER DE NIÑOS VIRTUAL

- **Viernes 15 de enero, 18.00h a 19.00h**
"Un postre diferente":
Tarta de chocolate sin harina
- **Viernes 12 de febrero, 18.00h a 19.00h**
"Merienda especial":
Bizcocho de plátano y batido de frutas
- **Viernes 12 de marzo, 18.00h a 19.00h**
"Dulce salado":
Receta de magdalenas saladas y gominolas

TALLER DE COCINA VIRTUAL

- **Sábado 16 de enero, 11.00h a 13.00h**
"Panecillos para comidas informales":
Pan de hamburguesa y Pan para perritos
- **Sábado 13 de febrero, 11.00h a 13.00h**
"Pastelería fina":
Hojaldre y Pastel ruso
- **Sábado 13 de marzo, 11.00h a 13.00h**
"Desayunos variados":
Donuts, Coca de desayuno y Galletas



ESCUELAS DE PACIENTES VIRTUALES

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"

Dirigida a padres de niños celíacos menores de 10 años

- **Sábado 6 de FEBRERO, 10:30h a 13.00h**

"MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO"

Dirigido a padres de adolescentes celíacos mayores de 11 años

- **Sábado 6 de marzo, 10:30h a 13.00h**

airos

· recetas de familia ·

GLUTEN FREE

PAN QUE SABE A PAN



FUENTE DE FIBRA
SOURCE OF FIBRE



Sabemos que lo que a ti te gusta es el pan, pan.
Y a nosotros, lo que nos gusta es hacerlo como marca
la tradición. Tierno, sabroso, ideal para tus sándwiches
y para acompañar cualquier plato.

TÚ PIDES. NOSOTROS LO HACEMOS.

 airosglutenfree.com

HECHOS CON SABOR NAVIDEÑO, CORAZÓN DE AVELLANA Y CRUJIENTE BARQUILLO



CON LO MEJOR DE NOSOTROS