

sin gluten

MAGAZINE

Nº 35 Invierno 2024. 2,50 euros

NAVIDAD
SIN GLUTEN



Los Productos Carrefour

¡Buen precio, mejor sabor!



DESCUBRE AQUÍ UN MUNDO SIN GLUTEN



3ª ÉPOCA. Nº 35 INVIERNO 2024

 **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**

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

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

Realización
Diseño
Maquetación
Publicidad
Impresión
Editorial MIC

Edita:
ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN

ISSN
3020-6308
Depósito Legal:
M-11398-1993

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

Sumario

- 04** Editorial
- 06** Congreso **37ª reunión del grupo de trabajo sobre análisis y toxicidad de las prolaminas**
- Investigación
- 10** Artículo **XVI CURSO de diagnóstico de la enfermedad celíaca**
- 13** Investigación **La Asociación premia con 18.000 € la mejora de los métodos analíticos de gluten**
- 14** Reportaje **40º Gluten Free Festival**
- 18** Artículo **Bacterias amigas o enemigas: el papel de la microbiota en la enfermedad celíaca**
- 20** Reportaje **Desayunos saludables sin gluten**
- 28** Viajar **Sin Gluten** **Madeira Sin gluten**
- 30** Reportaje **Guías de Viaje**
- 32** Dónde Comer **Navidad sin gluten**
- 33** Productos **Sin Gluten + Píldoras**
- 34** Establecimientos
- 35** Noticias
- 40** Recetas **Mazapanes / Roscón de Reyes**
- 42** Actividades **Enero - Febrero - Marzo**

**Suscripción anual (4 revistas)
por SÓLO 10€**

(gastos de envío incluidos).

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

También puedes hacerlo a través de
www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.



Queridos amigos,

Nos acercamos a un nuevo año que nos presenta nuevos retos y la búsqueda de la mejora continua en las condiciones para los celíacos. Recientemente, el grupo socialista presentó una Proposición No de Ley (PNL) en el Congreso con muchas de las reivindicaciones de las asociaciones. Nuestros compañeros de Celíacos de Cataluña fueron los principales impulsores de esta iniciativa. A corto plazo, nada cambiará pero vamos consiguiendo una mayor sensibilización en la sociedad.

Quiero dar nuestro más sentido pésame a las víctimas de la DANA en Valencia. Y agradeceremos vuestra solidaridad, ya que en sólo 5 días recaudamos 19.670 € que están sirviendo para que la asociación valenciana pueda comprar y entregar alimentos a esos compañeros celíacos que lo han perdido todo.

También, comentaros algunos aspectos del 40 Gluten Free Festival que hemos celebrado estos días atrás.

Lo preparamos con mucha ilusión, como siempre, porque es un evento en el que se reúnen más del 20% de nuestros socios, lo que es muy importante para cualquier asociación.

La cantidad de personas que pasan por el Festival está alrededor de las 5.000. Antes de la desgracia del Madrid Arena, cuando las condiciones de aforo eran mucho menos restringidas, llegamos a tener 6.000 personas. Es muy difícil albergar tal cantidad de personas en ningún recinto. Lo hemos intentado en IFEMA, pero no es viable por las fechas y no lo sería económicamente tampoco. El Wizink es algo similar. Y el resto de los recintos que hemos intentado en la Comunidad de Madrid son demasiado pequeños.

Este año pensábamos que doblando el aforo respecto al año 2023 íbamos a reducir mucho las colas de la entrada, pero la afluencia de público se concentró especialmente en las dos primeras horas, y las colas en el exterior se hicieron interminables. A pesar de ello, creemos que los socios, en su mayoría, lo disfrutaron.

Por último, quería aclarar algunas cosas que se comentaron por redes sociales:

La Asociación “se forra” con este evento: La Asociación no recibe ningún descuento ni subvención por parte del Ayuntamiento para alquilar el pabellón, que cuesta 38.000€. Las atracciones, mesas y sillas: 10.000€. Transporte, impresión, bebidas, comida del bar, regalos, etc: 7.000€. Total: 55.000€.

Los ingresos provienen de varias partidas. Por un lado de los expositores, 29.300€. No es fácil reclutarlos. Para muchos es muy complicado acudir a una feria de estas características, aunque les salga rentable. De las entradas se obtienen 8.000€ (un 40% de no socios). Del bar, tómbola y *merchandising*: 10.000€. En total: algo más de 47.000€. Lo que ha dado este año un déficit de 7.500€.

Si fuera positivo, se agregaría a los fondos de la Asociación, que se dedican a costear las actividades que organizamos.

Los no socios colapsan el pabellón: los no socios suponen menos de un 7% de los asistentes.

Las bolsas de regalo se acaban: Este año se entregaron las 2.000 bolsas de regalo que nos habían donado las casas comerciales alrededor de las 16:30h. Tan solo se quedaron sin bolsa 100 socios. En los últimos 8 años sólo ha sucedido otro año más.

Los establecimientos “se forran” con precios más caros: No sabéis lo difícil que es reclutar establecimientos para que acudan al Festival. Desde luego ganan dinero, y es necesario, si no, no irían. Pero para ellos, que, en su mayoría, no son empresas de gran dimensión es un esfuerzo extra muy importante.

Se vendieron más entradas que aforo: se vendieron 1.500 entradas y se descargaron 2.700 gratuitas. El aforo del pabellón era de 2.000 personas, pero la venta de entradas es para las 9 horas del evento. Nuestro problema no fue de exceso de venta, sino un reparto de la afluencia muy concentrado.

Es un Festival que se hace con mucho esfuerzo de los empleados y de casi 100 voluntarios que colaboran. Hubo mucha gente que disfrutó. Intentaremos arreglar los problemas que han surgido.

Me despido deseándoos una muy FELIZ NAVIDAD en compañía de vuestros seres queridos y un año 2025 lleno de satisfacciones.

Roberto Espina Cerrillo

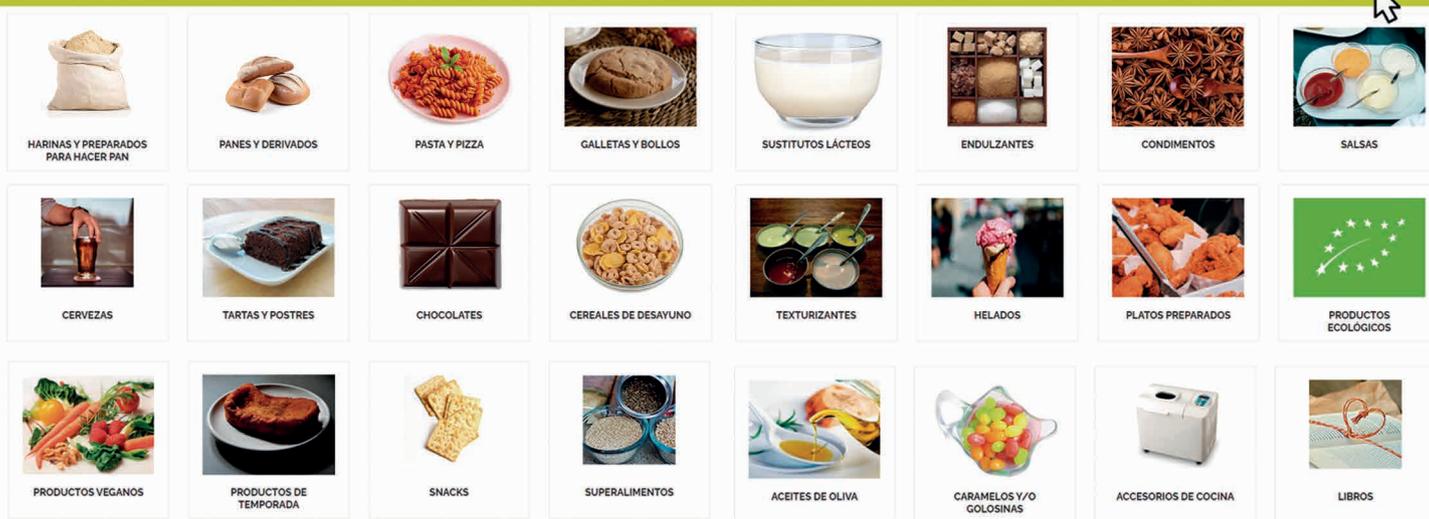
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten



¡Te invitamos a descubrir el auténtico Paraíso Sin Gluten!



¡Cientos de productos a un solo click!



Más de 600 referencias de las mejores marcas especialistas en productos sin gluten, ordenadas por categorías para que te resulte más sencillo realizar tu compra. ¡Con envíos rápidos a cualquier punto de España!

www.manaproductossin gluten.com



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

37ª reunión del grupo de trabajo sobre análisis y toxicidad de las prolaminas



La compañía R-Biopharm, con sede en la ciudad alemana de Darmstadt y principal productora mundial del único método aceptado para el análisis de gluten en alimentos, el inmunoensayo ELISA R5, fue la anfitriona de la 37ª reunión del Grupo de Trabajo sobre Análisis y Toxicidad de las Prolaminas, en la que se expusieron las novedades sobre métodos analíticos y aspectos clínicos de la enfermedad celíaca.

MÉTODOS ANALÍTICOS DE GLUTEN EN ALIMENTOS

El **Dr. Thomas Weiss** (R-Biopharm, Darmstadt, Alemania) expuso los métodos de análisis de gluten comercializados actualmente por la compañía y el nuevo método en el que están trabajando para mejorar el rendimiento y fiabilidad de estos análisis.

El inmunoensayo ELISA R5 tipo sándwich (*R5 Gliadin*) es el método de referencia aceptado legalmente para el análisis de gluten en alimentos y permite detectar y cuantificar la fracción de gluten de trigo, cebada y centeno que es soluble en alcohol, las gliadinas, principales responsables de la toxicidad para las personas con enfermedad celíaca (EC). El resultado requiere ser multiplicado por 2 para ofrecer el contenido total de gluten en una muestra, asumiendo que el contenido en gluteninas (fracción de gluten insoluble en alcohol y no detectada por el anticuerpo R5) es similar al de gliadinas.

Por su parte, el inmunoensayo ELISA R5 tipo competitivo (*R5 Gliadin competitive*) está especialmente indicado para muestras que contienen gluten altamente degradado (hidrolizado) y el resultado sobreestima el contenido en gluten cuando la muestra contiene cebada o centeno. Existen, además, variantes inmunocromatográficas de este método (*R5 FAST Gliadin* y *R5 FAST Gliadin sensitive*) que ofrecen el resultado en menos tiempo (30 minutos, frente a los 90 minutos del tipo sándwich o los 40 minutos del tipo competitivo).

En los últimos años se ha desarrollado y aprobado un nuevo ensayo (*R5 Total Gluten*) que detecta y cuantifica el contenido total de gluten (gliadinas y gluteninas), combinando el anticuerpo R5 (específico frente a las gliadinas) con anticuerpos específicos contra las gluteninas. En este caso el resultado es directo, no requiere factor multiplicador, y sobreestima ligeramente el contenido de gluten cuando hay centeno en la muestra. Existe también una versión inmunocromatográfica (*QUICK Gliadin*) que ofrece un resultado cualitativo (positivo o negativo) en 5 minutos, frente a los 50 minutos que requiere el test cuantitativo.

En estos momentos está en proceso de aprobación el último método en el que están trabajando (*R5 EASY Gluten*). El resultado no requiere factor multiplicador para estimar la cantidad total de gluten, que puede ser sobreestimada si la muestra contiene cebada o centeno, y puede dar un falso positivo por reacción cruzada en bebidas de soja (no así en harinas de soja). Existe igualmente una versión rápida de tipo inmunocromatográfico.



Uno de los puntos críticos en el análisis de gluten en alimentos es el método de extracción de gluten de la muestra, al ser una proteína altamente compleja, insoluble en agua, que requiere diferentes combinaciones de alcoholes y agentes químicos reductores para lograr solubilizarla para efectuar un análisis fiable.

Otro punto crítico es el factor multiplicador necesario para estimar el contenido total de gluten, que según el Dr. Weiss debería ser 1,5 en vez de 2 cuando el método detecta gliadinas, cuya proporción estimada frente a las gluteninas no es 1:1 sino más bien 2:1.



También es relevante la muestra de referencia utilizada para calibrar los diferentes tests, cuyo contenido en gluten es conocido de antemano y debe ser representativa del gluten que vaya a estar presente en cualquier muestra que sea objeto de análisis. La dificultad de crear una muestra estándar de gluten suficientemente representativa provoca que diferentes tests ofrezcan diferentes resultados cuando analizan una misma muestra.

Los tests más antiguos empleaban un cóctel de extracción basado en alcoholes y agentes reductores como el beta-mercaptoetanol, que resulta tóxico para el operador, necesario para desnaturalizar las proteínas (rompe los puentes disulfuro que se generan con el calor durante el cocinado de alimentos). Además, eran calibrados con el material de referencia *PWG-Gliadin* desarrollado por el WGPAT y requerían de un factor multiplicador para estimar la cantidad total de gluten de la muestra. El último método desarrollado, *R5 EASY Gluten*, utiliza un nuevo cóctel de extracción, desarrollado por la Asociación MoniQA, encargada también de suministrar un material de referencia alternativo para la calibración, y no requiere factor multiplicador.

Otros puntos críticos tienen que ver con la sensibilidad y especificidad de los anticuerpos empleados en estos métodos para detectar la cantidad de gluten en una muestra, que puede

estar sobreestimada cuando contiene restos de diferentes cereales con gluten o dar falsos positivos por reacción cruzada con sustancias diferentes del gluten. También el efecto de los procesos de cocinado y la digestión de los alimentos, que pueden hacer variar la toxicidad de la muestra que finalmente llega al intestino delgado en comparación con la materia prima original o con el alimento cocinado antes de ingerirlo.

ANÁLISIS DE CERVEZAS SIN GLUTEN

La **Dra. Eleonora Tissen** (Universidad Técnica de Munich, Alemania) se centra en el estudio de las cervezas sin gluten. Tras analizar por espectrometría de masas el contenido en gluten de 23 cervezas sin gluten etiquetadas y comercializadas como tales por contener menos de 20 mg gluten/kg según la legislación vigente, identificó en total 75 péptidos de gluten. 29 eran detectados sólo por el anticuerpo R5, 1 era detectado sólo por el anticuerpo G12 y



VERNA | obrador sin gluten

Elaboración bajo pedido en:

vernasingluten.es

envíos a toda la península



Comer pan, vuelve a ser saludable

Artesanal | Nutritivo | Sin Gluten

- ✚ Harinas integrales
- ✚ Apto para celíacos, veganos e intolerantes a la lactosa
- ✚ Ingredientes ecológicos
- ✚ Sin azúcar añadido
- ✚ Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✚ Larga fermentación

📞 647857638

📷 [vernasingluten](https://www.vernasingluten.es)

✉ hola@vernasingluten.es



17 no eran detectados por ningún anticuerpo a pesar de estar descrita su toxicidad para personas con EC. 4 péptidos de reconocida toxicidad eran detectados por ambos anticuerpos y otros 23 por R5. De las cervezas analizadas, 22 estaban elaboradas a partir de cebada (una de ellas incluía trigo) y 1 a partir de centeno. Se desconoce la relevancia clínica de estos hallazgos.

EXPOSICIÓN AL GLUTEN EN LA VIDA REAL

La **Dra. Chiara Monachesi** (Universidad Politécnica de las Marcas, Ancona, Italia) plantea si la cantidad de gluten considerada segura para las personas con EC, entre 10 y 50 miligramos totales al día, realmente lo es. Estudios recientes han demostrado que la ingesta de 3 miligramos de gluten al día provoca la elevación de IL-2 en sangre, un marcador temprano de activación inmunitaria que se investiga como indicador de EC en casos no confirmados que ya se encuentran a dieta sin gluten y que elevarían este marcador tras una prueba de provocación corta, de tan solo 1 día.

En estudios previos de su grupo de investigación se analizaron 200 productos alimenticios, 66 cosméticos y la comida de 69 pacientes pediátricos con EC en busca de restos de gluten. En los menús infantiles sólo se detectó gluten en el 3% de las muestras. Todas ellas correspondían a una sola familia y sólo una de las muestras positivas excedía el límite de los 20 mg gluten/kg (20 partes por millón, ppm).

Los resultados del análisis de productos alimenticios, que incluían productos libres de gluten por naturaleza, con o sin declaración de trazas, y productos procesados, con o sin certificación sin gluten, también ofrecieron resultados bastante satisfactorios. De los 200 productos analizados, 18 (9%) excedían las 20 ppm de gluten (sin llegar a las 100 ppm) y 9 (4,5%) contenían entre 10 y 20 ppm de gluten, estando las 173 restantes (86,5%) por debajo de las 10 ppm.

En cuanto a los cosméticos analizados, que incluían 37 pastas de dientes, 2 ta-



bletas limpiadoras, 5 enjuagues bucales, 10 bálsamos labiales y 12 pintalabios, sólo se detectó gluten por encima de las 20 ppm en 4 (6%): 3 pastas de dientes y 1 pintalabios. Ningún cosmético analizado incluía ingredientes derivados de cereales con gluten, por lo que el gluten estaba presente por contaminación.

Actualmente está en marcha un estudio internacional, *The Pizza Study*, en el que colaboran 11 centros de investigación de 9 países que están analizando pizzas sin gluten en establecimientos de hostelería. De las 98 muestras analizadas hasta la fecha, 83 han resultado negativas, 14 contenían entre 5 y 20 ppm de gluten y 3 superaban las 20 ppm de gluten, dos en Italia (50 y 58 ppm, respectivamente) y una en Suecia (29 ppm). Se da la circunstancia de que ninguno de los establecimientos en los que se superaba el límite legal (20 ppm) estaba asesorado por la asociación de celíacos local, y al menos en uno de ellos se identificó como principal causante de la contaminación el hecho de compartir la pala con la que se introducían las pizzas con y sin gluten en el horno. Un estudio similar realizado en Estados Unidos detectó contaminación con gluten en el 38% de las muestras.

ADHERENCIA A LA DIETA SIN GLUTEN

Es sabido que un porcentaje relevante de pacientes con EC consumen gluten de manera inadvertida, de forma que el paradigma de la dieta estricta sin gluten de por vida, único tratamiento eficaz para la EC, lo cumple, según diferentes estudios, el 40% de los pacientes en Argentina, el 49% en Australia, el 66%-92% en Estados Unidos, el 67%-88% en el Reino Unido o el 89% en Canadá. Así lo expuso el nutricionista **Nick Trott** (Hospital Royal Hallamshire de Sheffield, Reino Unido), quien enfatiza que no existen verdaderas diferencias clínicas, analíticas o histológicas entre pacientes que cumplen o incumplen la dieta sin gluten, estimándose que aquellos que la incumplen ingieren, en promedio, 185 gramos de gluten al año, con al menos una ingesta semanal o mensual.

En el otro extremo se encuentran los pacientes que a pesar de realizar la dieta sin gluten de manera estricta sí experimentan síntomas o llegan a sufrir algún tipo de daño intestinal. Los 50 miligramos de gluten al día que se demostró que son tolerados por la mayoría de las personas con EC, según

un estudio de 2007, pueden ser demasiado para pacientes catalogados como hipersensibles al gluten. El mismo estudio de 2007 demostró que algunos pacientes recaen con tan solo 10 miligramos de gluten al día, y se ha reportado algún caso de recaída tras la ingesta de 1 miligramo de gluten al día, al consumir obleas para la comunión. Para casos como este se recomienda una dieta sin gluten ultra estricta, a base de alimentos naturales o muy poco procesados.

MONITORIZACIÓN DE LA DIETA SIN GLUTEN

Desde 2017 se han realizado más de una treintena de estudios sobre el uso de los novedosos tests de detección de péptidos tóxicos de gluten (GIP, *Gluten Immunogenic Peptides*) en heces y orina como prueba de la ingesta de gluten. De ello habló el **Dr. Knut Lundin** (Universidad de Oslo, Noruega), quien afirmó que la presencia de fragmentos proteicos en la orina es un hecho conocido y ya en 1998 se había demostrado que la excreción de péptidos era mayor en niños con EC o con autismo que en niños sanos, lo que reflejaba muy probablemente una alteración de la permeabilidad intestinal, y se reducía tras el inicio de la dieta sin gluten. Más tarde se demostró que parte de esos péptidos derivaban del gluten, y lo más llamativo es que los péptidos de gluten excretados por pacientes con EC son diferentes de los excretados por personas sanas, lo que sugiere una diferente digestión del gluten.

El análisis de GIP en heces u orina para el control de la dieta sin gluten es aún controvertido. No está claro cómo actuar ante un resultado positivo en ausencia de síntomas o daño intestinal. Si se confirma la persistencia de lesión intestinal, entra en juego el papel de dietistas-nutricionistas con experiencia en el tema, y de grupos de apoyo para fortalecer la educación de los pacientes. Por otro lado está el impacto psicológico que puede acarrear la hipervigilancia, sin ignorar el coste económico si se emplean de manera rutinaria, en Noruega está alrededor de los 100€ por test.

EL PAPEL DE LOS ATI EN ENFERMEDADES INFLAMATORIAS

El **Dr. Detlef Schuppan** (Universidad de Mainz, Alemania) abordó la implicación de los inhibidores de amilasa y tripsina (ATI, *Amylase Trypsin Inhibitors*) en el proceso inflamatorio que rodea a la EC. Se trata de una familia de proteínas clasificadas en 7 grupos que están presentes en el grano de trigo y están implicadas en el proceso de maduración y en la resistencia a plagas.

Se estima que alrededor del 15% de las personas que consumen trigo sufre algún tipo de inflamación asociada la ingesta de este cereal, el 0,2% en forma de alergia alimentaria mediada por IgE, el 1%-2% en forma de EC, el 5% en forma de alergia alimentaria no mediada por IgE (causada por componentes proteicos diferentes del gluten) y el 10% en forma de sensibilidad a ATI.

Los ATI son resistentes al proceso digestivo humano y tienen la capacidad de activar las células inmunitarias de la mucosa intestinal a través de los receptores TLR4 (cuya función primordial es detectar elementos superficiales de las bacterias como el LPS). Ello potencia procesos inflamatorios digestivos y extradigestivos en personas que ya tienen activa la inmunidad adaptativa por padecer alguna enfermedad autoinmune.

Actualmente se investiga el papel de los ATI, y de las dietas bajas en ATI, en enfermedades crónicas como la esclerosis múltiple, el lupus eritematoso sistémico, la artritis reumatoide, la esteatosis hepática no alcohólica (MASLD) o la fiebre mediterránea familiar. En modelos de esclerosis múltiple en ratones, el consumo de ATI promueve la autoinmunidad contra componentes del sistema nervioso central, y en modelos de MASLD también en ratones promueven la inflamación del tejido adiposo.

Los ATI son por tanto considerados agentes potenciadores de procesos inflamatorios activos y su efecto depende de la dosis ingerida. En humanos, una dieta estándar, en la que la que los alimentos basados en trigo suponen un 30% de la ingesta diaria, implica el consumo de 1 gramo de ATI al día. Un ensayo realizado en pacientes con esclerosis múltiple muestra su mejoría con una dieta baja en ATI. La restricción no requiere ser completa o estricta, basta con reducir la ingesta de ATI en un 90%.

El Dr. Schuppan plantea si es apropiado recomendar dieta baja en ATI (dieta baja en trigo, y por tanto baja en gluten) en personas con enfermedades crónicas de naturaleza inflamatoria o metabólica. Sugiere ensayarla 4 semanas y mantenerla si se objetiva mejoría. ■

Puedes leer el resumen completo de este congreso en la página de congresos de la sección de investigación de nuestra web



XVI CURSO de diagnóstico de la enfermedad celíaca

El Hospital Universitario La Paz de Madrid fue la sede de la 16ª edición de este curso itinerante focalizado en la formación de profesionales médicos de atención primaria y hospitalaria, quienes reciben créditos de formación continuada tras asistir a una jornada en la que se repasan y actualizan los principales aspectos relacionados con el diagnóstico, el seguimiento y el tratamiento de una patología que, a pesar de su elevada prevalencia, aún hoy sigue infradiagnosticada: 2 de cada 3 en la infancia y 4 de cada 5 en la edad adulta están sin diagnosticar. Asistieron más de 200 profesionales y los diferentes contenidos fueron expuestos por 14 ponentes expertos que son referente nacional e internacional en enfermedad celíaca (EC).

La organización desde el hospital estuvo liderada por la Prof. Isabel Polanco, Catedrática Emérita de Pediatría en la Universidad Autónoma de Madrid y ex Jefe de Servicio de Pediatría en dicho hospital, quien inauguró el curso junto a la Subdirectora Médica del Hospital Materno-Infantil La Paz, la Dra. Susana Noval, el Jefe de Sección de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del hospital, el Dr. Manuel Molina, y el Director de la Asociación, D. Roberto Espina. Destacaron el enorme interés que sigue despertando la EC, en vista de la gran afluencia de profesionales ya desde primera hora de la mañana, para un curso que se prolongó hasta la tarde con una carga lectiva de 7 horas. Agradecieron igualmente a la Asociación su apuesta por una formación médica especializada que se ha convertido en referente nacional a lo largo de los años.

Uno de los temas destacados de esta edición fue el seguimiento de los pacientes diagnosticados, que se incluyó en la mesa dedicada al abordaje de la enfermedad desde Atención Primaria, ámbito que resulta clave para identificar posibles casos de EC y donde se inicia el proceso diagnóstico, pero que también tie-



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

ne un papel fundamental en el seguimiento, sobre todo a largo plazo. Según se expuso, se produce una pérdida importante de seguimiento al superar la edad pediátrica y transcurridos dos años desde el diagnóstico, por lo que se requiere potenciar la coordinación entre los servicios hospitalarios de pediatría y aparato digestivo para una correcta transición a la edad adulta, y entre los ámbitos asistenciales de atención hospitalaria y primaria para evitar la pérdida de seguimiento.

En este bloque se repusieron las situaciones clínicas que deben hacer sospechar la EC, los controles requeridos en los grupos de riesgo aunque no presenten síntomas y la manera de realizar el seguimiento, a raíz del protocolo de consenso elaborado por un grupo de trabajo liderado por la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica y que ha integrado a todas las sociedades de gastroenterología pediátrica y de adultos y a las sociedades de pediatría y de adultos de atención primaria, con el apoyo de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca.

Dicho protocolo incluye, además, el calendario vacunal actualizado para pacientes con EC, a quienes se recomienda la vacunación anual frente a la gripe, manteniendo las recomendaciones de la población general para el resto de las vacunas. La novedad tiene que ver con la vacuna contra el virus de la hepatitis B. Si bien hasta ahora se recomendaba revacunar a los casos no inmunizados en vista de su analítica de anticuerpos contra este virus, esta práctica ya no es necesaria al no haberse detectado mayor riesgo de infección en pacientes sin anticuerpos y se seguirán las mismas pautas que en la población general. En caso de requerir revacunación, es necesario asegurar la correcta dieta sin gluten.

Un repaso general de la enfermedad se realizó a modo de coloquio con diferentes profesionales. Sobre el tiempo de recuperación de los pacientes, se estima en un plazo máximo de 2 años para la normalización clínica (desaparición de los síntomas), serológica (resolución de las alteraciones analíticas sanguíneas) e histológica (reparación de la lesión intesti-



nal). La persistencia de síntomas es debida frecuentemente a errores en la dieta sin gluten, pero también puede ser causada por trastornos digestivos funcionales concomitantes.

Como situaciones especiales se habló de la prueba de provocación en casos no confirmados, que requieren una reintroducción de gluten (10-15 gramos de gluten al día, el equivalente a 3-4 rebanadas de pan blanco, y dieta libre si se prolonga más de un año) tras confirmar que existe predisposición genética con el estudio HLA. No se aconseja esta prueba en periodos críticos de crecimiento (antes de los 5 años o durante la pubertad) y durante la prueba se harán controles analíticos periódicos (el primero a los 1-3 meses del inicio y después cada 3-6 meses), atentos a la posible elevación de anticuerpos o aparición de síntomas.

También se recordó que los pacientes pediátricos con diabetes tipo 1 y sospecha de EC requieren siempre la realización de endoscopia con toma de biopsias duodenales para confirmar la enfermedad aunque reúnan los criterios serológicos para el diagnóstico sin biopsia que se aplica a niños y adolescentes, y en los pacientes con déficit de IgA es necesario tener en cuenta que los anticuerpos de clase IgG, que son los que se evaluarán para monitorizar la respuesta a la dieta sin gluten, tardan más tiempo en desaparecer, incluso más de 2 años.

La EC potencial contó con un apartado específico en el curso. Se diagnostica en pacientes, sobre todo pediátricos, con predisposición genética y elevación de anticuerpos específicos en sangre siendo normal su biopsia intestinal. Pueden presentar síntomas compatibles con la EC o no, lo que determinará que inicien la dieta sin gluten o permanezcan con gluten manteniendo controles analíticos para ver cómo evolucionan los anticuerpos o a la espera de que se presenten síntomas y se confirme la EC. Se estima que la mitad de estos pacientes acaban desarrollando la EC activa, quedando el resto en estado potencial por tiempo indefinido o revirtiendo completamente su situación.

Se habló también de la evolución de la epidemiología, resaltando el aumento de la edad al diagnóstico y la mayor predominancia de las formas extradigestivas y subclínicas frente a los síntomas digestivos clásicos en los nuevos casos diagnosticados, fruto de la mayor concienciación de los profesionales y de la búsqueda activa de casos. Son datos generalizados en el panorama mundial que también se cumplen en nuestro país. Los estudios REPAC, que han registrado nuevos casos de EC en pediatría en tres periodos (2006-2007, 2011-2017 y 2018-2024), con más de 7.500 pacientes estudiados, concluyen el aumento de la edad al diagnóstico y la mayor proporción de casos asintomáticos, con una frecuencia de síntomas digestivos que disminuye con la edad pero que en conjunto siguen siendo la presentación predominante en los casos sintomáticos a lo largo de los años.

Se planteó igualmente una controversia sobre la evolución de la prevalencia, que aumenta a lo largo del tiempo según la mayoría de estudios pero que de acuerdo con datos publicados de Cataluña se está reduciendo y se buscan posibles factores ambientales responsables de ello, siendo la vacunación contra el rotavirus el principal factor diferencial entre los datos actuales, con la vacuna ya implantada, y los datos previos a la administración de esta vacuna que podría ser un factor protector frente a la EC.

Precisamente los factores ambientales y la prevención de la EC fueron los protagonistas de la conferencia de clausura impartida por la Dra. Luisa Mearin, madrileña que ha desarrollado su carrera profesional en el Hospital Universitario de Leiden, en Holanda, y ha liderado los estudios epidemiológicos más relevantes que se han llevado a cabo en Europa y que han permitido concluir que la edad de introducción de gluten en la dieta de los bebés no modifica el riesgo de desarrollo de la EC o que la lactancia materna tampoco tiene un papel relevante en ello, y es la cantidad de gluten que se consume en las primeras etapas de la vida el factor que sí podría influir en el riesgo de EC, sin haberse podido determinar aún pautas concretas sobre su forma de administración por edades.

De sus estudios se ha podido descubrir también que la mayor probabilidad de desarrollo de la EC en la infancia se da a los 2-3 años de edad, que el mayor riesgo se da en homocigotos para la variante de riesgo HLA-DQ2 y que ya a edades tan tempranas se detecta una mayor proporción de casos en el sexo femenino, lo que dificulta la atribución hormonal a este fenómeno.

Planteó además el debate sobre el cribado poblacional de la EC o la búsqueda activa de casos. En una región holandesa, la Dra. Mearin y su equipo han liderado la puesta en marcha del proyecto SCREENDTECT, que consiste en realizar un test rápido de anticuerpos, a partir de una gota de sangre extraída por punción en la yema del dedo, a los niños de 1 a 4 años que acuden a los centros de prevención del país. Estos centros no tienen equivalente en Espa-

ña, ya que a ellos acuden niños sanos, lo que no excluye que puedan padecer algún síntoma, y eso es precisamente lo que permite seleccionarlos para aplicarles el test si padecen alguno de los 10 síntomas digestivos incluidos en una *check-list*. Con este abordaje han detectado una prevalencia del 2% a una edad muy temprana.

El tratamiento de la EC tuvo su espacio en el programa de este curso. Se destacó la importancia de seguir una dieta sin gluten nutricionalmente equilibrada y segura teniendo en cuenta la legislación vigente que regula el etiquetado "sin gluten" y la declaración de alérgenos, tanto en alimentos procesados y envasados como en alimentos frescos o cocinados ofrecidos en establecimientos de hostelería. Y mirando al futuro, se dedicó una ponencia a las posibles aplicaciones de la inteligencia artificial para el seguimiento de la dieta sin gluten y otra para mostrar el panorama relativo al desarrollo de fármacos para la EC, con numerosos ensayos clínicos en marcha en este momento.

El curso completo está disponible con libre acceso en nuestro canal de YouTube *TV SinGluten*: <https://youtu.be/boirZWZcRj4> ■



La Asociación premia con 18.000 € la mejora de los métodos analíticos de gluten

El proyecto ganador del XXI Premio de Investigación sobre Patologías por Sensibilidad al Gluten/Trigo, convocado por la Asociación en 2024 y dotado con 18.000 €, se hizo público en el XVI Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca celebrado el 30 de octubre de 2024 en el Hospital Universitario La Paz, de Madrid. El equipo ganador, integrado por investigadores de la Universidad Complutense de Madrid y la Universidad de Bielefeld, en Alemania, planean mejorar los métodos analíticos de gluten disponibles en la actualidad.

La enfermedad celíaca (EC) se desencadena como consecuencia de la activación inadecuada de células del sistema inmunitario que reconocen de forma específica una variedad de fragmentos de gluten sin digerir, principalmente del grupo de las gliadinas, que en este contexto se denominan péptidos inmunogénicos de gluten (coloquialmente péptidos tóxicos de gluten, aunque solo son dañinos para las personas con EC).

El reto en seguridad alimentaria es identificar dichos péptidos en los alimentos, con el fin de detectar y cuantificar su toxicidad para las personas con EC. La dificultad radica por un lado en que el gluten es una proteína altamente compleja (hay más de 100 genes implicados en su síntesis), con unas regiones inocuas y otras de diferente toxicidad dentro de la proteína. Por otro lado, el procesamiento de las materias primas durante la elaboración de alimentos, el cocinado y la digestión una vez ingeridos, en la que intervienen tanto las enzimas digestivas humanas como las microbianas que habitan nuestro tubo digestivo, alteran los péptidos de gluten y su potencial toxicidad.

Los métodos empleados para detectar gluten en alimentos han ido evolucionando desde métodos físicos y químicos generales de cuantificación de proteínas hasta métodos más elaborados que detectan de forma específica proteínas concretas o incluso péptidos de interés dentro de dichas proteínas. En este sentido, los métodos inmunológicos son muy eficaces y la legislación vigente para el análisis de gluten en alimentos aconseja métodos de tipo inmunológico de manera preferente. Así lo establece el *Codex Alimentarius*, organismo dependiente de la FAO en las Naciones Unidas que establece las normas que sirven de guía a las políticas alimentarias de los diferentes países.

El inmunoensayo ELISA basado en el anticuerpo R5, que reconoce las secuencias de gluten que han demostrado mayor toxicidad para las personas con EC, es el método de referencia para este fin según la legislación vigente en la Unión Europea (Reglamento EU 828/2014). Sin embargo, tiene carencias. Puede reconocer péptidos que son

inocuos y por el contrario puede no detectar péptidos con cierta toxicidad, especialmente si se trata de alimentos hidrolizados, con alto grado de degradación de sus componentes proteicos, como pueden ser la cerveza o las papillas infantiles. Prueba de ello es que un mismo alimento analizado con diferentes anticuerpos (como R5, G12, 401.21 o anti-alfa20) ofrece resultados dispares.

Los anticuerpos que se implementan en estos ensayos generalmente se obtienen usando la tecnología de hibridomas. Consiste en inmunizar ratones con gluten y extraer de su bazo las células B productoras de anticuerpos, que se incuban después en el laboratorio para emplearlas como fuente de estos anticuerpos.

El equipo premiado propone una técnica alternativa para la producción de anticuerpos destinados a la detección de alérgenos en alimentos, tema en el que son pioneros. Se denomina *Phage display* y permite construir anticuerpos recombinantes de alta afinidad tomando como punto de partida el material genético (ARN) que refleja la expresión de anticuerpos anti-gluten y que se extrae de las células B obtenidas de sangre donada por los propios pacientes.

El proyecto premiado, *Estudio de anticuerpos inmunes derivados de pacientes celíacos como estrategia para detectar nuevos fragmentos inmunogénicos del gluten*, está liderado por la Dra. Aina García García, de la Universidad Complutense de Madrid y cuenta con la colaboración de la Universidad alemana de Bielefeld. ■





Escanea el código para ver el vídeo completo del evento

40° GLUTEN FREE FESTIVAL

Nuestro querido festival ha cumplido 40 años rodeado de personas maravillosas, tanto socios habituales como nuevos, que no quisieron perderse esta cita sin gluten única. En total, **más de 5.000 personas que compartieron este día tan especial con la Asociación**, disfrutando tanto de las actividades que preparamos como de todas y cada una de las marcas presentes en el evento.

Es difícil contar qué es el Gluten Free Festival a alguien que nunca haya asistido. Decir que es una feria de alimentación sin gluten se queda corto. Que es un evento para el colectivo celíaco tampoco basta. Tanto para la Asociación como para los que lo visitan desde hace años, es mucho más que eso. Porque los asistentes a los primeros festivales lo recuerdan como aquel sitio donde podrían comer dulces, la única vez del año. Ahora, los productos sin gluten están más extendidos y se pueden encontrar fácilmente, pero aún así en este evento se respira una sensación única y se sigue escuchando eso de “¿Pero puedo comer todo lo que hay aquí?”. “¿Seguro que es todo sin gluten?”. Y es que, estamos tan acostumbrados a tener que preguntar y asegurarnos en todas partes, que un evento como este es algo excepcional.

En la parte comercial del Festival, este año participaron numerosas marcas nuevas, que quisieron venir para darse a conocer entre el colectivo. Son, por ejemplo, **Holygrain Bakery, Naturceliac, Droom Viajes, Verna Sin Gluten, Asador Chelín, La Repostrería, Pastelería 4All, Putxs Celíacos, Hidromiel Beekinga, BaseMill y Kamm**. Se unieron así



a otras que llevan ya años repitiendo y que no quieren perderse este punto de encuentro con su público. En total, 29 expositores: **Maná Productos Sin Gluten, Foster’s Hollywood, Pan-teff, Huerta Camporico, Pandino, Mercontrol, La Oriental, Pizza Natura, Celilocos, Vanis Restauración, Ricos Tacos by La Mordida, Alevo, Mapfre, Schär, Panceliac, Aleiro, Ardemos y La Celiacoteca**.

Queremos agradecer a todos su presencia y su esfuerzo por estar aquí. Muchos de ellos, principalmente obradores, refuerzan su producción en los días previos, con mucho trabajo de todos sus empleados para poder llevar un volumen de productos tan amplio como requiere este evento. No olvidemos que en un solo día pasan por allí más de 5.000 personas, con intención de probar y comprar los productos que más les gustan. Algunos agotan todo antes de media tarde y es que es complicado no sólo calcular las previsiones de ventas, sino, sobre todo, producir a ese nivel.

Por supuesto, también queremos agradecer la participación de otras marcas, que, sin estar presentes físicamente con un stand, sí han **donado productos o participado de otro modo** para el disfrute de los asistentes. Por ejemplo, la bolsa



de productos sin gluten que se regala a los socios, que nos proporcionó Airos, llevaba productos donados por **Abuelo Bread, Airos, Iberitos, Proceli, Gullón, Naturceliac, Aneto, YoSoy y Casa Tarradellas**. Aprovechamos aquí para recordar que recibimos un número limitado de donaciones (ojalá las marcas nos donaran 9.000 unidades de cada muestra, pero hemos recibido 2.000 unidades de cada producto). Por eso, siempre avisamos de que este obsequio se reparte hasta agotar existencias y te agradecemos aquí tu paciencia y comprensión con este tema.

Otra de las actividades donde participan muchas marcas es nuestra tómbola, dónde puedes llevarte premios que van desde *merchandising* hasta suculentos regalos como peluches gigantes o dispositivos electrónicos. También, premios donados por marcas como **Adobos Caysán, Maná Productos Sin Gluten, Huerta Camporico, Singlutenería, Celilocos, La Gamella, Polideportivo Parque del Sureste, Lucky Cat Burger, Lalina, Casa San Juan, La Bola, Dulce Carolina, Ardemos Burger, La Oriental, Naked and Sated, Beekinga, Panteff, Alevoo, Cascajares o La Mordida**.

Desde la Asociación organizamos también actividades y talleres para que los asistentes puedan disfrutar de un completo día en el evento. Este año, al estar en un Pabellón más grande pudimos recuperar los castillos hinchables que tanto disfrutaban los niños y es que su uso es gratuito





y pueden montarse tantas veces como quieran. Además, hubo zona de ludoteca, pintacaras, manualidades, ajedrez y árbol de los deseos y, como novedad, los pequeños disfrutaron de la visita de Papá Noel, que repartió caramelos por todo el recinto.

Hubo también talleres impartidos por **Droom Viajes**, que para niños realizaron una actividad para hacer un pasaporte y con adultos organizaron un workshop sobre viajes sin gluten.

Por su parte, **Pandino** realizó una cata degustación de sus productos sin gluten elaborados a base de yuca, como panes y croquetas.

Queremos despedir este reportaje sobre el 40 Gluten Free Festival agradeciendo a todos los asistentes su presencia en este evento tan especial para la Asociación, que organizamos entre 8 personas de la plantilla y más de 100 voluntarios, sin los que nada de esto sería posible. Pedimos también disculpas por los tiempos de espera que se produjeron en la entrada, al haberse completado el aforo. Es algo que siempre intentamos mejorar, de hecho, este año habíamos duplicado la capacidad en un pabellón más grande, pero recibimos una gran afluencia de público. Desde luego, haremos todo lo que sea posible por solventar esta cuestión en caso de repetir el evento el próximo año. ■

 FutureMeds

CELIAQUÍA

Considere la posibilidad de participar en un Ensayo Clínico para el tratamiento de la Enfermedad Celíaca

[Obtenga más información](#)





COMPANY

THE HOME OF T PEOPLE



Las mezclas
más sorprendentes

WWW.TCOMPANYSHOP.COM

Bacterias amigas o enemigas: el papel de la microbiota en la enfermedad celíaca



Por **Gema Sánchez Sebastián**.

Estudiante de 4º Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid

¿QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL?

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos, entre ellos bacterias, que se alojan en nuestro intestino e interactúan con nuestras células.

Todos los seres humanos estamos colonizados por bacterias, siendo su huésped.

MICROBIOTA: ¿EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD?

La microbiota está perfectamente adaptada a nosotros y es necesaria para nuestro completo desarrollo, como si fuera un órgano más implicado tanto en la salud como en la enfermedad. **Nuestras bacterias nos ayudan a digerir los alimentos e incluso a producir vitaminas, como las del grupo B o la K. A cambio ellas se alimentan de lo que nosotros no podemos digerir.**

También mantiene nuestra barrera intestinal, protegiéndonos frente al paso de tóxicos, bacterias patógenas o agentes extraños, como si de un muro de piedra se tratara.

Dada su importancia, **es esencial que la diversidad de las bacterias que nos habitan sea la adecuada**, ya que cuanto más diversa y equilibrada, más recursos y capacidad de adaptación tendrá.

Por el contrario, una pérdida de la diversidad o desequilibrio (conocido como disbiosis) tiene relación con gran parte de las enfermedades relacionadas con el intestino.

LA ALIMENTACIÓN: CLAVE PARA EL EQUILIBRIO DE TU MICROBIOTA

Ciertos factores pueden alterar nuestra microbiota, a veces de forma irreversible. Por ejemplo, el uso prolongado o frecuente de antibióticos puede dañarla seriamente. Además, la raza, la edad y el sexo influyen en la composición bacteriana de cada persona. Sin embargo, **la alimentación es el factor más importante que modula la microbiota.**

ENTONCES, ¿QUÉ TIPO DE RELACIÓN TIENE LA MICROBIOTA CON LA EC?

Dado que la enfermedad celíaca es una afección de origen autoinmune y fuertemente condicionada por la alimentación, lo lógico es pensar que la microbiota del paciente celíaco será diferente de la de una persona completamente sana.

Concretamente, tienen menor proporción de Bifidobacterias, Firmicutes o Lactobacillus.

Esta disbiosis intestinal asociada a la celiaquía se relaciona con los síntomas, deficiencias nutricionales, anemia y baja densidad ósea presentada en los pacientes.

Esto puede explicar además, por qué algunos pacientes celíacos no tienen la respuesta esperada a la dieta sin gluten: **la clave está en el número de bacterias beneficiosas de su intestino.**

Por su parte, en personas predispuestas a la enfermedad, la ingesta de gluten, ante una barrera intestinal debilitada, provoca que una proteína llamada zonulina se active y perturbe la integridad de la barrera. De esta forma, se desencadena una reacción autoinmune e inflamatoria frente al gluten, identificado como un intruso. Por lo que el desequilibrio entre bacterias beneficiosas y bacterias implicadas en la inflamación probablemente contribuye a la aparición de la enfermedad.



Por ello, se ha estudiado cómo a través de la dieta se podría modular la composición bacteriana del intestino para optimizar el pronóstico de la enfermedad y reducir la sintomatología. Y de forma preventiva, mantener una microbiota sana, puede ayudar a frenar el desarrollo de la enfermedad celíaca en personas predispuestas genéticamente.

SI YA SOY CELÍACO ¿LA DIETA SIN GLUTEN TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE MI MICROBIOTA?

La disminución observada de Bifidobacterias y Lactobacillus, considerados probióticos, podría deberse a la menor disponibilidad de polisacáridos introducidos en la dieta sin gluten que sirven como nutrientes para la microbiota intestinal.

Pero aun así, la restricción permanente del gluten en la dieta de personas celíacas produce un alivio de síntomas gastrointestinales al ayudar a restablecer la población. De tal forma que, los pacientes con enfermedad celíaca tratada durante al menos 2 años tienen una composición de microbiota similar a pacientes sanos, aunque la restauración es incompleta.

DIETA EN LA ENFERMEDAD CELÍACA, MÁS ALLÁ DE LA DIETA SIN GLUTEN: PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS.

Hasta ahora, lo que se sabe con seguridad es que la dieta sin gluten es el único tratamiento disponible para paliar la celiaquía. Sin embargo, es conocida la falta de adherencia a la dieta que conlleva consecuencias para la salud.

La restauración de la microbiota es imprescindible para la salud. Por ello, la dieta como principal modulador de la microbiota puede potencialmente mejorar la absorción de nutrientes y recuperación de la barrera intestinal a través de la ingesta de probióticos y prebióticos. ■

PROBIÓTICOS:

Los probióticos (OMS) se definen como microorganismos vivos que, si se administran en cantidades adecuadas, pueden conferir beneficios para la salud del huésped.

El uso de probióticos, por tanto, en la enfermedad celíaca podría modular la composición y función de la microbiota, retrasar la aparición de la enfermedad o prevenirla.

Concretamente, la administración de Bifidobacterias y Lactobacillus podría potencialmente ayudar a esta restauración, predigerir el gluten reduciendo la inflamación asociada a su ingesta, la permeabilidad intestinal y la producción de anticuerpos. Sin embargo, la evidencia aún es escasa.

Aun así, algunos alimentos habituales de nuestra dieta se consideran probióticos por ser elaborados mediante la fermentación con microorganismos. Por ejemplo, el yogur tiene fermentos de Lactobacillus en una cantidad suficiente, de tal forma que estas bacterias llegan vivas al intestino y ejercen su efecto.

Otros alimentos probióticos son el kéfir, el chucrut, pepinillos o aceitunas fermentados en agua y sal, y la kombucha.

PREBIÓTICOS:

Otro concepto relacionado con los probióticos son los prebióticos. Según la Asociación Científica Internacional de Probióticos y Prebióticos (ISAPP) son como un sustrato utilizado por los microorganismos hospedadores (la microbiota) confiriendo un beneficio para la salud.

Tienen el poder de estimular el crecimiento y actividad de bacterias promotoras de la salud intestinal.

Los prebióticos se encuentran de forma natural en vegetales o añadidos de forma intencionada en otros productos. Son los galactooligosacáridos, fructooligosacáridos, inulina o lactulosa.

La mayoría son fibras, pero no todas las fibras tienen este efecto ya que deben ejercer su acción sobre microorganismos específicos, resistiendo a la digestión.

Por tanto, si eres celíaco puedes obtener esta acción prebiótica incluyendo vegetales como verduras (alcachofa, puerro, espárragos, cebolla, ajo...), frutas, legumbres (soja, garbanzos, altramuces...) o frutos secos (anacardos, pistachos...).



Desayunos saludables

Sin gluten



Si preguntamos a nuestros socios qué comida es la que le resulta más complicada de llevar a cabo, el resultado es, sin duda, el desayuno. Cada día estamos más concienciados con comer de forma sana, por lo que si queremos evitar procesados y hacer un desayuno saludable, unido a la falta de tiempo que tenemos por las mañanas, nos quedan pocas opciones para ir innovando y no caer en desayunos repetitivos.

Por eso, recientemente organizamos en la Asociación una sesión informativa centrada precisamente en cómo realizar un desayuno sin gluten y saludable.

La impartió Gema Sánchez Sebastián, Estudiante de 4º Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid, que explicó como el desayuno debe estar adaptado a uno mismo, según características personales como



ESTA NAVIDAD SABE MUCHO MEJOR

¡Felices fiestas!

En Carrefour queremos celebrar la Navidad con todos vosotros. Por eso, contamos con una selección de dulces navideños aptos para celíacos e intolerantes al gluten, que puedes identificar fácilmente con este símbolo . Para que puedas disfrutar también del sabor de siempre al mejor precio.

Así, la Navidad sabe mucho mejor.

¡Felices fiestas a todos!



los gustos, el tiempo, la actividad física que se realiza, etc. Incidió también por qué es importante desayunar y que esta comida sea equilibrada y, centrándonos en el colectivo celíaco, que predominen aquellos alimentos libres de gluten por naturaleza en lugar de productos especiales sin gluten. Hizo también un repaso por el etiquetado ya que, más allá del gluten, hay aún mucho desconocimiento en cómo leer correctamente las etiquetas para saber si un producto es saludable o no.

Y, por último, terminó haciendo un amplio repaso de ejemplos de desayunos saludables para todos los gustos: dulces, salados, para niños, etc. En nuestra web puedes consultar el recetario completo y en la revista iremos también compartiendo todas las recetas que se aportaron en dicha sesión para que puedas guardarlas y consultarlas cuando lo necesites.

En este número, comenzamos con las recetas de desayunos sin gluten dulces. ¡Qué aproveche!



MOUSSE DE FRUTAS

Dos raciones aproximadamente

SIN GELATINA

DE CAQUI Y CACAO

- 3 caquis maduros limpios
- 3 cdas. de cacao puro en polvo

Triturar todo, emplatar en vasitos y refrigerar tapados hasta 2-3 días. Decorar y endulzar al gusto (frutos secos, cacao espolvoreado, fruta...)

DE PLÁTANO, CACAO Y... ¿AGUACATE?

- 1 aguacate maduro
- 1 plátano muy maduro
- 2 cdas. de cacao en polvo

Triturar el aguacate con el plátano y añadir el cacao. Decorar y endulzar al gusto (frutos secos, cacao espolvoreado, fruta...) *El aguacate da textura, no sabor.



CON GELATINA

DE FRUTOS ROJOS Y YOGUR

- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 taza de agua caliente
- 1 taza de yogur
- 1 cucharada de vainilla sin gluten
- 1 cucharada de endulzante
- 7 g de gelatina sin sabor

En un bol mezcla la gelatina neutra con agua caliente y deja enfriar. Mientras, tritura frutos rojos y mezcla en un bol con yogur y endulzante al gusto.

Añade la gelatina e integra todo y refrigera al menos 2h.

Decora al gusto (fruta, frutos secos, coco rallado sin gluten...)





PUDDING DE CHÍA

Dos raciones aproximadamente

DE CHÍA Y CAFÉ

- Café 125 ml
- Leche 125 ml Semillas de chía 50 g

Remojar las semillas de chía en la leche con el café templado. Endulzar al gusto. Opcionalmente añadir una cucharadita de café de yogur y espolvorear con cacao, canela sin gluten o café soluble.

DE CHÍA Y MANGO

- 50g de semillas de chía
- 250 ml de leche o bebida de soja
- 1 mango maduro

Triturar el mango maduro (puré) y alternar capas con la chía remojada. Opcionalmente añadir yogur natural o leche de coco sin gluten, coco rallado y menta fresca. Endulzar al gusto.



GACHAS DE AVENA GLUTEN FREE

- 30 g copos de avena sin gluten (3 cdas. soperas)
- 200 ml aprox. de agua, leche o bebida vegetal

En un bol, añadir los copos de avena y cubrir con el agua o leche de elección. Meter al microondas entre 1-3 minutos (depende de la potencia) en intervalos de 30 segundos-1 minuto (la avena tiende a subir y puede salirse, por ello calentar en intervalos).

Endulzar al gusto (edulcorante, miel, sirope de agave, canela sin gluten, cacao...)

Tiene que quedar la avena hinchada (cocida), ligeramente espeso y cremoso. Añadir más o menos agua o leche en función de la consistencia que más nos guste (más espeso o más fluido)

Otra opción es prepararlas en frío:

Remojar los copos de avena en el agua o leche y reposar en la nevera toda la noche, lo que se llama (overnight oats o avena trasnochada).

En este caso se recomienda añadir también 1 cda. de semillas de chía que ayuda a solidificar



Lista de dulces navideños sin gluten 2024

 Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

1880

(ALMENDRA Y MIEL, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ Figuritas de mazapán artesanas, 200 g
- ★ Torta turrón de Alicante, 100 g
- ★ Torta turrón duro s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón blando s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón crema a la piedra, 200 y 300 g
- ★ Turrón cremoso pistacho, 230 g
- ★ Turrón de Alicante, 150, 250 y 300 g
- ★ Turrón de guirlache, 150 g
- ★ Turrón de Jijona, 150, 250 y 300 g
- ★ Turrón duro s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón imperial pistacho, 230 g
- ★ Turrón yema tostada, 150 y 250 g

ADPAN

(ADPAN EUROPA, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- ★ Panettone
- ★ Panettone tradicional

AIROS

(AIROS DELICATESSEN, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- ★ Roscón de Reyes de nata (congelado), 550 g
- ★ Roscón de Reyes tradicional (congelado), 350 g

ALIPENDE

(AHORRAMÁS, S.A.)

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón chocolate almendras 72%, 200 g
- ★ Turrón chocolate blanco crujiente suprema, 250 g
- ★ Turrón chocolate crujiente suprema, 250 g
- ★ Turrón chocolate negro crujiente suprema, 250 g
- ★ Turrón praliné 3 chocolates, 150 g
- ★ Turrón praliné blanco limón, 150 g
- ★ Turrón praliné café, 150 g
- ★ Turrón praliné piña, 150 g
- ★ Turrón praliné trufa, 150 g
- ★ Turrón praliné whisky, 150 g
- ★ Turrón praliné yogur y fresa, 150 g

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

Mazapanes y turrones

- ★ Mazapán de Toledo, 350 g
- ★ Torta imperial suprema, 200 g
- ★ Tortita almendra, 210 g
- ★ Turrón blando suprema, 250 g
- ★ Turrón coco suprema, 250 g
- ★ Turrón crema de almendras (blando) s/azúcar suprema, 200 g
- ★ Turrón duro suprema, 250 g

- ★ Turrón fruta suprema, 250 g
- ★ Turrón imperial (duro) s/azúcar suprema, 200 g
- ★ Turrón nata-nueces suprema, 250 g
- ★ Turrón yema s/azúcar suprema, 200 g
- ★ Turrón yema tostada suprema, 250 g

Peladillas y otros

- ★ Marquesas mazapán de Toledo, 250 g
- ★ Peladillas, 100 g
- ★ Piñones primera, 100 g

ANTIU XIXONA

(SANCHIS MIRA, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ 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
- ★ 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 roja), 150 y 200 g
- ★ Torta turrón de Alicante (etiqueta negra), 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 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

★ sin gluten

🌱 sin gluten y sin lactosa

- 🌱 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 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

ARTESANÍA

(ENRIQUE GARRIGÓS MONERRIS, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ Bombones turrón suprema, 150 g
- ★ Delicias Cádiz suprema, 200 g
- ★ Figuritas mazapán suprema, 100 g
- 🌱 Minitortas suprema, 160 g
- 🌱 Torta Alicante suprema, 150 y 200 g
- ★ Torta choco almendra suprema, 150 y 200 g
- 🌱 Torta de Alicante extra, 100 y 150 g
- ★ Turrón choco trufado al whisky suprema, 200 g
- ★ Turrón choco trufado suprema, 200 g
- 🌱 Turrón de Alicante bio suprema, 150 g
- 🌱 Turrón de Alicante extra, 75 y 150 g
- 🌱 Turrón de Alicante suprema, 150, 200, 250 y 300 g
- ★ Turrón de choco almendra suprema, 150, 200 y 300 g
- 🌱 Turrón de coco suprema, 150, 200 y 300 g
- 🌱 Turrón de crema de almendra s/azúcar suprema, 200 g
- 🌱 Turrón de Jijona bio suprema, 150 g
- 🌱 Turrón de Jijona extra, 150 g
- 🌱 Turrón de Jijona suprema, 150, 200, 250 y 300 g
- ★ Turrón de mazapán fruta suprema, 150, 200 y 300 g
- ★ Turrón de nata nueces suprema, 150 y 200 g
- ★ Turrón de yema tostada suprema, 150, 200 y 300 g
- 🌱 Turrón imperial s/azúcar suprema, 200 g

AS DEL SABOR

(ENRIQUE GARRIGÓS MONERRIS, S.A.)

Mazapanes y turrones

- 🌱 Torta imperial extra, 150 g
- 🌱 Turrón de coco extra, 150 g
- 🌱 Turrón de crema almendra extra, 150 y 200 g
- 🌱 Turrón imperial extra, 150 y 200 g

ASERCELI

(ASERCELI, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- ★ Roscón de Reyes nata pura, 500 g
- 🌱 Roscón de Reyes relleno s/gluten s/lactosa, 500 g
- ★ Roscón de Reyes tradicional, 400 g

BIOGREDOS

(BIOGREDOS, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- 🌱 Panetón, 360 g
- 🌱 Roscón de reyes, 300 g

BRANDAO FEEL FREE

(BRANDAO IBERIA, S.L.)

Venta online <https://mybrandao.com>

Productos especiales de consumo navideño

- 🌱 Hojaldrinas, 250 g
- 🌱 Mantecado de canela, bolsa 12 u
- 🌱 Mantecado de chocolate, bolsa 12 u
- 🌱 Mantecado de limón, bolsa 12 u
- 🌱 Rosco de reyes sabor nata, 550 g
- 🌱 Rosco de reyes sabor trufa, 650 g
- 🌱 Rosco reyes sabor nata s/huevo, 1 kg
- 🌱 Rosco reyes sabor trufa s/huevo, 1 kg
- 🌱 Surtido de mantecados, 280 g

CARREFOUR

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

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

Peladillas y otros

- 🌱 Marquesas, 250 g

Fabricado por: Enrique Garrigós Moneris, S.A.

Mazapanes y turrones

- 🌱 Porciones turrón de Alicante, 180 g
- 🌱 Porciones turrón de Jijona, 180 g
- 🌱 Torta imperial 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 guirlache de cacahuete, 150 g

Peladillas y otros

- 🌱 Peladillas, 150 g
- 🌱 Piñones, 150 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón chocolate almendras s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón chocolate c/almendras, 250 g
- ★ Turrón chocolate c/fresas del bosque, 200 g

- ★ Turrón crujiente chocolate blanco, 250 g
- ★ Turrón de pistacho, 200 g
- ★ Turrón de trufa, 200 g
- ★ Turrón praliné de naranja, 200 g
- ★ Turrón trufado c/guindas al licor, 200 g
- ★ Turrón trufa s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón yogur c/fresas, 200 g

Fabricado por: Turrones José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón de nata nueces, 250 g
- ★ Turrón de yema tostada, 250 g

CARREFOUR DE NUESTRA TIERRA

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

Fabricado por: Dulpesan, S.L.

Mazapanes y turrones

- ✪ Figuritas de mazapán, 300 g
- ✪ Pastel de gloria, 300 g
- ✪ Pastel de yema, 300 g

Peladillas y otros

- ✪ Empiñonados, 200 g
- ✪ Marquesas, 300 g

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- ✪ Torta tradicional almendra agramunt, 300 g
- ✪ Torta tradicional avellana agramunt, 300 g
- ★ Turrón nata nuez, 250 g

Fabricado por: Turrones Coloma, S.A.

Mazapanes y turrones

- ✪ Torta imperial, 200 g
- ✪ Turrón a la piedra, 250 g
- ✪ Turrón de Alicante, 250 g
- ✪ Turrón de guirlache, 250 g
- ✪ Turrón de Jijona, 250 g
- ✪ Turrones en porciones Jijona, Alicante, yema, 3 x 100 g
- ★ Turrón yema tostada, 250 g

Peladillas y otros

- ✪ Peladillas, 150 g
- ✪ Piñón castellano, 100 g

CARREFOUR EXTRA

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

Fabricado por: Lacasa, S.A.

Peladillas y otros

- ✪ Higo seco c/chocolate negro, 150 g
- ✪ Naranja confitada bañada c/chocolate negro, 150 g

CARREFOUR PRIMER PRECIO

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

Fabricado por: Enrique Garrigós Moneris, S.A.

Mazapanes y turrones

- ✪ Turrón duro calidad extra, 150 g

CARREFOUR SELECTION

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón de crema de almendras c/vetas de chocolate 70% y sal, 250 g
- ★ Turrón imperial de almendras c/vainilla y sal, 250 g

CARREFOUR SENSATION

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

Fabricado por: Lacasa, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón cacahuete frito miel, 250 g
- ★ Turrón chocolate blanco c/limón, 200 g
- ★ Turrón chocolate c/grajeas, 200 g
- ★ Turrón chocolate negro 72% cacao c/almendras, 250 g
- ★ Turrón crujiente chocolate c/leche, 250 g
- ★ Turrón crujiente chocolate negro, 250 g
- ★ Turrón crujiente chocolate s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón de cheesecake, 150 g
- ★ Turrón de chocolate c/galleta al cacao, 200 g
- ★ Turrón de crema catalana, 200 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 tiramisú, 200 g
- ★ Turrón trufado chocolate al whisky, 200 g
- ★ Turrón trufado c/pasas al licor, 200 g

Fabricado por: Turrones José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrones

- ✪ Turrón crema de almendras s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón de coco, 250 g
- ✪ Turrón de guirlache, 250 g
- ★ Turrón de mazapán c/fruta, 250 g
- ✪ Turrón imperial s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón mazapán brownie, 250 g
- ★ Turrón nata nueces s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón yema s/azúcar, 200 g

CARREFOUR SIMPLE

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

Fabricado por: Enrique Garrigós Moneris, S.A.

Mazapanes y turrones

- ✪ Turrón blando calidad extra, 150 g
- ✪ Turrón duro calidad extra, 150 g

★ sin gluten

🌱 sin gluten y sin lactosa

CHOCOLATES SIMÓN COLL

(CHOCOLATES SIMÓN COLL, S.A.)

Peladillas y otros

- ★ Reyes de chocolate c/leche, pack 3 u
- ★ Reyes pequeños de chocolate c/leche, 25 g
- ★ Sombrillas Navidad, 35 g
- ★ Surtido figuras de chocolate, bolsa mediana

CHOCOLAT FACTORY

(CHOCOLAT FACTORY, S.L.)

Mazapanes y turrones

- ★ Dark chocolate with almond sticks turrón, 275 g
- ★ Dark chocolate with hazelnuts turrón, 275 g
- ★ Dark chocolate with orange & lemon sticks turrón, 275 g
- ★ Milk chocolate with almond sticks turrón, 275 g
- ★ Milk chocolate with crunchy rice turrón, 275 g
- ★ Milk chocolate with hazelnuts turrón, 275 g
- ★ Turrón ron, 200 g
- ★ Turrón whisky, 200 g

Peladillas y otros

- ★ Acetato mini turrón árbol, 120 g
- ★ Calendario de adviento árbol, 280 g
- ★ Calendario de adviento bola, 200 g
- ★ Gold x-mas ball, 200 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 Funny x-mas tree, 155 g

CLUB DEL GOURMET

(EL CORTE INGLÉS, S.A.)

Fabricado por: Enrique Garrigós Monerris, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Minitortas de Alicante, 160 g
- ★ Minitortas de guirlache, 160 g
- ★ Surtido de turrones en porciones, 200 g
- ★ Torta de Alicante, 200 g
- ★ Torta 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 turrones

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

Peladillas y otros

- ★ Besos de fresa " fresa natural, chocolate blanco y cacao", 150 g
- ★ "Croquers" almendra caramelizada a los 3 chocolates (negro, con leche y blanco), 150 g
- ★ Frambuesa liofilizada bañada con chocolate blanco y yogur, 120 g
- ★ Kumquats bañadas en chocolate 70%, 150 g
- ★ Tiras de naranja bañadas en chocolate 70%, 150 g

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón de yema quemada, 250 g

CONSUM

(CONSUM S. COOP.)

Fabricado por: Lacasa, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón de café, 200 g
- ★ Turrón de tres chocolates, 200 g
- ★ Turrón de trufa, 200 g

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Pan de Cádiz, 250 g
- 🌱 Porciones de turrón de Alicante calidad suprema, 200 g
- 🌱 Porciones de turrón de Jijona calidad suprema, 175 g
- ★ Torta chocolate c/leche y almendras, 200 g
- 🌱 Torta imperial s/azúcar, 200 g
- 🌱 Torta turrón de Alicante, 200 g
- 🌱 Turrón crema de almendras s/azúcar, 200 g
- 🌱 Turrón de Alicante, 250 g
- 🌱 Turrón de Alicante calidad suprema, 250 g
- ★ Turrón de chocolate c/almendras, 200 g
- ★ Turrón de coco, 250 g
- ★ Turrón de crema catalana, 200 g
- ★ Turrón de fruta, 250 g
- 🌱 Turrón de guirlache, 250 g
- 🌱 Turrón de Jijona, 250 g
- 🌱 Turrón de Jijona calidad suprema, 250 g
- ★ Turrón de nata y nueces, 250 g
- ★ Turrón de nata y nueces s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón de yema tostada, 250 g
- ★ Turrón de yema tostada calidad suprema, 250 g
- ★ Turrón de yema tostada s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón imperial s/azúcar, 200 g

COVIRÁN

(COVIRÁN, S.C.A.)

Fabricado por: Lacasa, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón chocolate crujiente, 200 g

Fabricado por: Turrónes El Romero, S.A.

Mazapanes y turrónes

- ★ Torta turrón D.O. Alicante, 200 g
- ★ Turrón blando s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón D.O. Alicante calidad suprema, 250 g
- ★ Turrón D.O. Jijona calidad suprema, 250 g
- ★ Turrón duro s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón fruta, 250 g
- ★ Turrón nata nuez, 250 g
- ★ Turrón yema tostada, 250 g

DELAVIUDA

(DELAVIUDA ALIMENTACIÓN, S.A.U.)

Mazapanes y turrónes

- ✪ Torta imperial, 200 g
- ★ Tortas mini, 200 g
- ✪ Turrón blando, 200 y 250 g
- ★ Turrón coco, 250 g
- ★ Turrón crocanti c/chocolate, 3 x 75 g y 150 g
- ✪ Turrón duro, 3 x 75 g, 200 y 250 g
- ★ Turrón fruta, 250 g
- ★ Turrón nata-nuez, 250 g
- ★ Turrón yema tostada, 250 g

Peladillas y otros

- ✪ Marquesas, 1225 y 250 g
- ★ Marquesas de chocolate, 170 g
- ✪ Peladillas, 150 g
- ✪ Piñones, 150 g

DIA DULCE NOEL

(DIA RETAIL, S.A.)

Fabricado por: Europraliné, S.L.

Mazapanes y turrónes

- ★ Surtido de turrón de chocolate, 140 g
- ★ Turrón blanco crujiente, 200 g
- ★ Turrón blanco galleta, 200 g
- ★ Turrón de chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 175 g
- ★ Turrón de chocolate c/leche c/almendras, 200 g
- ★ Turrón leche crujiente, 140 g
- ★ Turrón leche galleta, 200 g
- ★ Turrón negro crujiente, 200 g

EL ABUELO

(JIJONA, S.A.)

Mazapanes y turrónes

- ★ Torta Turrón de Alicante, 200 g
- ★ Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g
- ★ Turrón de Alicante, 300 g y 2 x 150 g
- ★ Turrón de chocolate blanco c/almendras, 300 g
- ★ Turrón de chocolate c/leche y almendras, 300 g

- ★ Turrón de chocolate c/leche y almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g
- ★ Turrón de guirlache, 300 g
- ★ Turrón de Jijona granulado, 300 g
- ★ Turrón de Jijona refinado, 300 g
- ★ Turrón de nata nueces, 300 g
- ★ Turrón de nieve, 300 g
- ★ Turrón de yema, 300 g
- ★ Turrón de yema tostada, 300 g
- ★ Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g

Peladillas y otros

- ★ Almendras cubiertas de chocolate, 300 g

EL ALMENDRO

(DELAVIUDA ALIMENTACIÓN, S.A.U.)

Mazapanes y turrónes

- ★ Palitos de turrón caramelo c/chocolate, 145 g
- ★ Palitos de turrón c/chocolate 70%, 126 g
- ★ Palitos de turrón de caramelo a la sal, 50, 136 y 145 g
- ★ Palitos de turrón de caramelo c/chocolate, 45 y 126 g
- ★ Palitos de turrón tradicional, 50, 136 y 145 g
- ✪ Torta guirlache, 200 g y 2 x 200 g
- ✪ Torta imperial, 200 g, 2 x 200 g y 3 x 200 g
- ★ Turrón al caramelo, 75 g y 3 x 75 g
- ✪ Turrón blando, 75, 200 y 250 g
- ✪ Turrón blando cosecha propia, 300 g
- ✪ Turrón blando s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón c/naranja, 75 g
- ★ Turrón coco, 250 g
- ★ Turrón crocanti c/chocolate, 75, 150, 200 g y 3 x 75 g
- ★ Turrón de almendra, frambuesa y chocolate cosecha propia, 300 g
- ✪ Turrón duro, 3 x 75 g, 75, 150, 200 y 250 g
- ✪ Turrón duro cosecha propia, 300 g
- ✪ Turrón duro s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón finiiiisimo crocanti c/chocolate, 180 g
- ★ Turrón finiiiisimo tradicional, 160 g
- ✪ Turrón fruta, 200 g
- ★ Turrón fusión blando y chocolate, 300 g
- ★ Turrón punto de sal, 75 g
- ★ Turrón yema tostada, 200 y 250 g
- ★ Turrón yema tostada cosecha propia, 300 g
- ★ Turrón yema tostada s/azúcar, 200 g

EL CORTE INGLÉS

(EL CORTE INGLÉS, S.A.)

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrónes

- ★ Barritas de guirlache, 240 g
- ★ Surtido mini porciones s/azúcar, 10 u
- ★ Torta de turrón duro, 200 g
- ★ Torta de turrón imperial de almendras s/azúcar, 200 g

★ sin gluten

🌱 sin gluten y sin lactosa

- ★ Turrón a la piedra, 250 g
- ★ Turrón blando, 250 g
- ★ Turrón crema de almendras s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón de fruta, 250 g
- ★ Turrón de guirlache, 200 g
- ★ Turrón de yema s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón de yema tostada, 250 g
- ★ Turrón duro, 250 g
- ★ Turrón imperial de almendra s/azúcar, 200 g

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

Mazapanes y turrones

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

Peladillas y otros

- ★ Marquesas, 250 g
- ★ Peladillas, 150 g
- ★ Piñones, 100 g

Fabricado por: Ibercacao, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón de chocolate c/almendras, 250 g
- ★ Turrón de chocolate crujiente, 250 g
- ★ Turrón de chocolate crujiente blanco, 250 g
- ★ Turrón de chocolate crujiente negro, 250 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón chocolate crujiente s/azúcares añadidos, 200 g
- ★ Turrón de chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 250 g
- ★ Turrón de crema catalana, 200 g
- ★ Turrón de praliné de trufa s/azúcares añadidos, 200 g
- ★ Turrón de ron c/pasas, 200 g
- ★ Turrón praliné a la naranja, 200 g
- ★ Turrón praliné de café, 200 g
- ★ Turrón praliné de piña, 200 g
- ★ Turrón praliné de trufa, 200 g
- ★ Turrón praliné nata y fresa, 250 g
- ★ Turrón trufado de chocolate c/guindas al licor, 200 g

EL CORTE INGLÉS SELECTION

(EL CORTE INGLÉS, S.A.)

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Torta de turrón de Alicante, 200 g
- ★ Turrón de Alicante, 250 g
- ★ Turrón de Alicante artesano, 300 g
- ★ Turrón de guirlache, 250 g
- ★ Turrón de Jijona, 250 g
- ★ Turrón de Jijona artesano, 300 g
- ★ Turrón de yema tostada, 250 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón praliné de chocolate c/almendras, 250 g
- ★ Turrón praliné de chocolate c/avellanas, 250 g

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón de café c/leche c/crujiente de capuccino, 300 g
- ★ Turrón de cookies c/chocolate, 300 g
- ★ Turrón de guirlache, 300 g
- ★ Turrón de yema tostada, 300 g
- ★ Turrón de yema tostada a la naranja, 300 g
- ★ Turrón galleta de jengibre (Can Roca), 300 g

EL LOBO

(ALMENDRA Y MIEL, S.A.)

Mazapanes y turrones

- 🌱 Torta imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- 🌱 Torta turrón de Alicante, 150 y 200 g
- 🌱 Turrón crema s/azúcares añadidos, 200 g
- 🌱 Turrón de Alicante, 150 y 250 g
- 🌱 Turrón de fruta, 200 g
- 🌱 Turrón de Jijona, 150 y 250 g
- 🌱 Turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- 🌱 Turrón yema tostada, 150 y 200 g

EL ROMERO

(TURRONES EL ROMERO, S.A.)

Mazapanes y turrones

- 🌱 Figuritas mazapán calidad suprema, 100, 150 y 200 g
- 🌱 Torta de turrón de Alicante (46% almendra) calidad extra, 150 y 200 g
- 🌱 Torta de turrón de Alicante (60% almendra) calidad suprema, 150 g
- 🌱 Torta de turrón de Alicante calidad suprema, 200 y 600 g
- 🌱 Torta de turrón de chocolate calidad suprema, 200 g
- 🌱 Torta imperial c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- 🌱 Turrón blando crujiente c/chocolate calidad suprema, 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 (46% almendra) calidad extra, 150 y 200 g
- 🌱 Turrón de Alicante (60% almendra) calidad suprema, 150 g
- 🌱 Turrón de Alicante calidad sublime, 300 g
- 🌱 Turrón de Alicante calidad suprema, 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 almendras calidad suprema, 200 g
- ★ Turrón de guirlache calidad suprema, 200 g
- ★ Turrón de guirlache c/chocolate calidad suprema, 300 g
- ★ Turrón de Jijona (50% almendra) calidad extra, 150 y 200 g
- ★ Turrón de Jijona (64% almendra) calidad suprema, 150 g
- ★ Turrón de Jijona calidad sublime, 300 g
- ★ Turrón de Jijona calidad suprema, 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, 300 g
- ★ Turrón de yema tostada c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- ★ Turrón de yema tostada c/naranja calidad suprema, 300 g
- ★ Turrón imperial c/edulcorantes calidad suprema, 200 g

EROSKI
(EROSKI, S. COOP.)

Fabricado por: Europraliné, S.L.

Mazapanes y turrones

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

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Torta imperial, 150 g
- ★ Torta imperial s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón chocolate c/cacahuete frito c/miel, 150 g
- ★ Turrón crema de almendra s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón de Alicante, 250 g
- ★ Turrón de coco, 200 g
- ★ Turrón de Jijona, 250 g
- ★ Turrón imperial s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón nata-nuez, 200 g
- ★ Turrón yema tostada, 200 g
- ★ Turrón yema tostada s/azúcar, 200 g

Peladillas y otros

- ★ Piñones, 150 g

EROSKI SELEQTIA

(EROSKI, S. COOP.)

Fabricado por: Dulces El Avión, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Mazapán de soto, 400 g

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- ★ Torta turrón, 200 g
- ★ Turrón a la piedra, 250 g
- ★ Turrón Alicante, 300 g
- ★ Turrón Jijona, 300 g
- ★ Turrón yema, 300 g

FORN RICARDERA

(FORN RICARDERA, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

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

★ sin gluten

🌱 sin gluten y sin lactosa

- ★ Roscón de nata grande, 900 g
- ★ Roscón de nata mini, 220 g
- ★ Roscón de nata pequeño, 500 g
- ★ Roscón de trufa grande, 900 g
- ★ Roscón de trufa mini, 220 g
- ★ Roscón de trufa pequeño, 500 g
- ★ Tronco de Navidad de crema, 600 g
- ★ Tronco de Navidad de nata, 500 g
- ★ Tronco de Navidad de trufa, 500 g

GRANDES SABORES

(ENRIQUE GARRIGÓS MONERRIS, S.A.)

Mazapanes y turrone

- ★ Mazapán arándanos suprema, 300 g
- ★ Mazapán limón suprema, 300 g
- ★ Turrón con reducción al Pedro Ximénez, dátiles y pasas suprema, 300 g
- 🌱 Turrón de Alicante suprema, 300 g
- ★ Turrón de brownie suprema, 300 g
- 🌱 Turrón de coco choco suprema, 300 g
- ★ Turrón de fresa suprema, 300 g
- 🌱 Turrón de Jijona suprema, 300 g
- ★ Turrón de pistacho suprema, 300 g
- ★ Turrón de yema a la naranja suprema, 300 g
- ★ Turrón de yema tostada suprema, 300 g

HACENDADO

(MERCADONA, S.A.)

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

Fabricado por: Airos Delicatessen, S.L.

Productos especiales de consumo navideño

- 🌱 Roscón de reyes, 370 g

Fabricado por: Cantalou, S.A.

Peladillas y otros

- 🌱 Figuras surtidas Navidad, 150 g

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

Peladillas y otros

- ★ Marquesas, 250 g

Fabricado por: Dulces El Avión, S.A.

Mazapanes y turrone

- 🌱 Mazapán de Soto, 200 g

Fabricado por: King Regal, S.A.

Peladillas y otros

- ★ Carbón dulce, 100 g

Fabricado por: La Tradición M&T, S.L.

Mazapanes y turrone

- 🌱 Figuritas de mazapán, 200 g

Fabricado por: Sanchis Mira, S.A.

Mazapanes y turrone

- 🌱 Figuritas de mazapán, 200 g
- ★ Pan de Cádiz, 250 g
- ★ Pasta de almendra, 100 g
- 🌱 Porciones turrón blando, 200 g
- ★ Surtido de miniturrone, 311 g
- 🌱 Torta imperial, 180 g
- 🌱 Tortitas turrón duro, 210 g
- 🌱 Turrón blando, 250 g
- 🌱 Turrón cacahuete (turrón imperial de cacahuete), 250 g
- ★ Turrón chocolate 3 chocolates, 150 g
- ★ Turrón chocolate almendras 0% azúcares añadidos, 150 g
- ★ Turrón chocolate negro 72% c/almendras, 250 g
- ★ Turrón coco, 200 g
- 🌱 Turrón crema almendras 0% azúcares añadidos, 200 g
- ★ Turrón crema catalana, 150 g
- 🌱 Turrón crema de cacahuete, 250 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 imperial almendras 0% azúcares añadidos, 200 g
- ★ Turrón limón, 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
- ★ Huesos de santo, 200 g
- ★ Trufas clásicas al cacao, 250 g

HARISÍN

(SANAVI, S.A.)

Productos especiales de consumo navideño

- 🌱 Mantecados "almendra y canela", 200 g
- 🌱 Mantecados cacao, 175 g
- 🌱 Mantecados c/almendra, 135 g
- 🌱 Mantecados sésamo, 175 g
- 🌱 Roscos con matalauva, 125 g
- ★ Surtido de navidad, 190 g

LACASA

(LACASA, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ Mazapán de nata c/nueces
- ★ Mini turrones de chocolate crujiente c/conguitos
- ★ Mini turrones de chocolate crujiente c/lacasitos
- ★ Turrón blando
- ★ Turrón chocolate blanco con tequi mango
- ★ Turrón chocolate c/palomitas y caramelo
- ★ Turrón chocolate y arándanos
- ★ Turrón conguitos peanut cream
- ★ Turrón crujiente calendario de adviento
- ★ Turrón crujiente de chocolate blanco c/lacasitos
- ★ Turrón crujiente de chocolate c/lacasitos
- ★ Turrón crujiente de chocolate negro
- ★ Turrón de arroz c/leche
- ★ Turrón de chocolate c/pistachos
- ★ Turrón de chocolate relleno de crema de cacahuete
- ★ Turrón de chocolate y almendras
- ★ Turrón de chocolate y avellanas
- ★ Turrón de chocolate y café
- ★ Turrón de chocolate y coco
- ★ Turrón de chocolate y naranja
- ★ 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

Peladillas y otros

- ★ Bola Navidad lacasitos, 18 g
- ★ Calendario de adviento lacasitos, 72 g
- ★ Naranja de España confitada c/chocolate negro

LA FAMA

(SANCHIS MIRA, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ 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, madera 300 g
- ★ Turrón de mousse de chocolate, 150 y 200 g
- ★ Turrón de yema tostada, 150, 200 y 300 g
- ★ Turrón de yema tostada, madera 300 g
- ★ 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 especiales de consumo navideño

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

LIDL-DOR

(LIDL SUPERMERCADOS, S.A.U.)

Mazapanes y turrones

- ★ Torta imperial calidad suprema, 150 g

MANACEL

(SUMINISTROS DIETÉTICOS CONTROLADOS, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- ★ Roscón tradicional individual, 140 g

MARCONA

(LACASA, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ Mazapán al cacao y nueces
- ★ Mazapán de frutas
- ★ Mazapán de nata-nuez
- ★ Mazapán de yema guindas licor
- ★ Mazapán de yema tostada c/nueces
- ★ Turrón blando, 200 g
- ★ Turrón de coco
- ★ Turrón de coco y chocolate
- ★ Turrón de crema
- ★ Turrón de crema catalana
- ★ Turrón duro, 200 g

MARTÍN BERASATEGUI

(ENRIQUE GARRIGÓS MONERRIS, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ Torta de Alicante suprema, 200 g
- ★ Turrón de Alicante suprema, 150 y 250 g

★ sin gluten

🌱 sin gluten y sin lactosa

- ★ Turrón de choco almendra suprema, 250 g
- 🌱 Turrón de cocina, 250 g
- 🌱 Turrón de Jijona suprema, 150 y 250 g
- ★ Turrón de yema tostada suprema, 250 g

MONERRIS PLANELLES

(DELAVIUDA ALIMENTACIÓN, S.A.U.)

Mazapanes y turrones

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

PANCELIAC

(HORNO VIRGEN DE LOS REYES, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- ★ Tronquito de navidad de cacao, 220 g
- ★ Tronquito de navidad de yema, 220 g

RILSAN EGM

(ENRIQUE GARRIGÓS MONERRIS, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ Torta choco suprema, 200 g
- 🌱 Tortas de Alicante suprema, 200 g
- 🌱 Turrón de Alicante suprema, 200, 300 y 500 g
- ★ Turrón de choco leche suprema, 200, 300 y 500 g
- 🌱 Turrón de Jijona suprema, 200, 300 y 500 g
- ★ Turrón de mazapán fruta suprema, 300 y 500 g
- ★ Turrón de yema tostada suprema, 300 y 500 g

SCHÄR

(DR. SCHÄR ESPAÑA, S.L.U.)

Productos especiales de consumo navideño

- 🌱 Panettone, 420 g

TURRÓN 25

(ENRIQUE GARRIGÓS MONERRIS, S.A.)

Mazapanes y turrones

- ★ Figuritas mazapán suprema, 100 g
- ★ Pan de Cádiz suprema, 250 g
- ★ Torta chocolate suprema, 150 g
- 🌱 Torta turrón de Alicante extra, 100 y 150 g
- 🌱 Torta turrón de Alicante suprema, 200 g
- 🌱 Turrón a la piedra suprema, 300 g
- 🌱 Turrón al caramelo suprema, 75 g
- ★ Turrón arroz c/leche suprema, 200 g
- 🌱 Turrón blando s/azúcar suprema, 200 g
- ★ Turrón choco almendra suprema, 200 g
- ★ Turrón chocolate cacahuete frito miel suprema, 200 g
- ★ Turrón crema catalana suprema, 200 g
- 🌱 Turrón de Alicante ecológico suprema, 150 g
- 🌱 Turrón de Alicante extra, 75, 150 y 200 g
- 🌱 Turrón de Alicante suprema, 150, 200, 250 y 400 g
- 🌱 Turrón de cacahuete (blando) suprema, 200 g

- 🌱 Turrón de cacahuete (duro) suprema, 200 g
- 🌱 Turrón de coco suprema, 200 y 300 g
- 🌱 Turrón de Jijona ecológico suprema, 150 g
- 🌱 Turrón de Jijona extra, 150 y 200 g
- 🌱 Turrón de Jijona suprema, 150, 200, 250 y 400 g
- ★ Turrón de mazapán fruta suprema, 200 y 300 g
- ★ Turrón de melón suprema, 150 g
- ★ Turrón de nata nuez suprema, 200 y 300 g
- ★ Turrón de piña colada suprema, 150 g
- ★ Turrón de trufa suprema, 200 g
- ★ Turrón de yema a la naranja suprema, 150 g
- ★ Turrón de yema tostada suprema, 150, 200 y 300 g
- 🌱 Turrón duro s/azúcar suprema, 200 g
- ★ Turrón mazapán brownie suprema, 150 g
- ★ Turrón mazapán pistacho suprema, 150 g
- ★ Turrón trufado café irlandés suprema, 200 g
- ★ Turrón yema tostada s/azúcar suprema, 200 g

Peladillas y otros

- 🌱 Peladillas suprema, 100 g
- 🌱 Piñones suprema, 100 g

UNIDE

(UNIÓN DETALLISTAS ESPAÑOLES S.COOP.,UNIDE)

Mazapanes y turrones

- 🌱 Torta turrón Alicante, 200 g
- 🌱 Turrón Alicante, 250 g
- 🌱 Turrón Alicante artesano, 250 g
- 🌱 Turrón blando s/azúcar, 200 g
- ★ Turrón chocolate almendra, 250 g
- ★ Turrón chocolate almendras artesano, 250 g
- ★ Turrón chocolate crujiente, 300 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.)

Mazapanes y turrones

- ★ Turrón especial de chocolate, 500 g

DESCUBRE

La Casa del Dragón

DE GAUDÍ



ART NOUVEAU
EUROPEAN ROUTE
RUTA EUROPEA
DEL MODERNISMO

Reserva tus entradas

www.casabotines.es



Plaza de San Marcelo 5 - 24002 León (Spain) •  (+34) 987 353 247

MUSEO

CASA
BOTINES

• G A U D Í •





DE AVENA DE PLÁTANO Y CACAO

Añadir cacao a las gachas de avena y remover para homogenizar. Colocar el plátano en rodajas.

Opcionalmente añadir nueces, crema de cacahuete sin gluten, más cacao espolvoreado o canela sin gluten



DE AVENA DE MANZANA ASADA

En este caso se puede añadir trocitos de manzana a la leche con la avena y calentar todo junto para asar la manzana.

Opcionalmente añadir nueces, crema de cacahuete sin gluten, pasas o dátiles, o canela sin gluten



DE AVENA ESTILO TIRAMISÚ

En este caso, calentar la avena con leche y café.

Poner una capa de yogur natural encima.

Espolvorear con cacao puro.



DE AVENA DE FRUTOS ROJOS Y KIWI

Puedes usar frutos rojos congelados y con el calor de las gachas recién hechas se descongelarán. Opcionalmente añadir frutos secos al natural o coco rallado.



DE AVENA DE NARANJA Y CHOCOLATE NEGRO

Añadir a la avena ralladura de naranja. Poner chocolate negro rallado sin gluten y rodajas de naranja. Opcionalmente se puede añadir un poco de yogur natural.

TORTITAS GLUTEN FREE

- 150g harina sin gluten (arroz, maicena, trigo sarraceno, mezclas...)
- 150 ml de leche
- 7 g de levadura química sin gluten
- Endulzante al gusto con una pizca de sal
- 1 huevo
- Opcional: 2 cdas. de aceite

Batir todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea, debe quedar ligeramente espesa. Hacer en una sartén antiadherente con un poco de aceite. La sartén debe estar caliente y luego bajar a fuego medio. Puedes congelar la masa antes de cocinarla y tenerla lista para otro día.



DE CACAO Y PLÁTANO

En este caso añadimos plátano y cacao a la masa y lo trituramos todo junto. El plátano ayudará a que la masa adquiera consistencia pudiendo omitir el huevo. Una vez hechas espolvoreamos con un poco más de cacao y decoramos con el plátano por encima. Opcionalmente untar un poco de crema de cacahuete o nueces.



DE ARÁNDANOS

Añadir arándanos a la masa. Al cocinar quedarán blanditos e integrados en las tortitas.



ESTILO "CARROT CAKE"

Rallar zanahoria y añadir a la mezcla de la masa. Opcionalmente añadir una pizca canela, nuez moscada y jengibre en polvo (sin gluten) que potenciará el sabor. Decorar con yogur natural.



BATIDOS

DE REMOLACHA Y PLÁTANO

- 1 taza mediana de remolacha cocida
- 1 plátano maduro
- 1 taza de leche o bebida vegetal
- 1/2 yogur natural

DE MANGO Y LECHE DE COCO

- 1 mango maduro
- 50g de leche de coco
- 125 ml de agua

DE CACAO Y AVELLANA

- 2 plátanos
- 2 cdas. cacao puro en polvo
- 2 cdas. crema de avellana sin gluten
- 2 tazas de leche

DE FRUTOS ROJOS Y NARANJA

- 300g frutos rojos
- 2 yogures naturales
- 125 ml de zumo de naranja



GRANOLA CASERA

Para hacer granola, necesitamos un cereal de base.
Lo más fácil es usar:

- Avena sin gluten (si se tolera)
- Trigo sarraceno
- Amaranto

Posteriormente se usan frutos secos al natural, semillas, frutas deshidratadas e incluso plátano para dar dulzor. De forma opcional se puede añadir algún endulzante (miel, sirope de agave, edulcorante) o canela. Y trocitos de chocolate una vez cocinada y enfriada para que no se derrita. Para prepararla basta con usar una sartén u horno, ya que el objetivo es tostarlo.



DE AMARANTO

En este caso, utilizaremos una sartén de fondo grueso a fuego medio alto, es necesario que se caliente bien.

Si la temperatura es adecuada, al añadir los granos, estallarán en pocos segundos.

Se deben añadir de poco a poco para que no se aglomeren y todos se inflen correctamente. Tapa rápidamente mientras se hace y ves agitando la sartén.

Cuando vayan dejando de estallar, retira. Mezcla con frutos secos naturales o frutas desecadas que podrás haber tostado previamente en sartén u horno.

DE TRIGO SARRACENO

Lava los granos, escurre y extiende sobre una bandeja para que se sequen, removiendo para facilitar el secado.

Una vez secos, calienta una sartén de fondo grueso a fuego medio-alto añadiendo poca cantidad en cada cocción y se haga correctamente.

Cuando desprenda un aroma ligeramente a tostado y el color cambie de verde claro a marrón oscuro, retira y enfría.

DE AVENA SIN GLUTEN

- 250 g de copos de avena sin gluten
 - 140 g de frutos secos al natural 100 g de semillas (pipas de calabaza, lino, girasol...)
 - 50 g aceite de oliva suave
 - 50 g de agua
 - Una pizca de sal.
 - 100 g de miel
- *cantidades para 750g de granola (ajustar)

Precalear horno a 140°C calor arriba y abajo. Sobre una bandeja de horno cubierta con papel de horno poner: frutos secos troceados, copos de avena y semillas.

Al fuego poner el agua, miel y aceite; y cuando esté caliente añadimos la mezcla de avena, frutos secos y semillas y removemos bien todo el rato.

Volcar la mezcla en la bandeja de horno y hornear unos 30 min, removiendo cada 10 minutos.

Conservar en recipiente hermético máximo 1 semana.



El sabor de la Navidad es para todos:

*nuevos turrones sin gluten,
en Carrefour*

Porque todos merecemos disfrutar de las fiestas, Carrefour cuenta con más de 70 dulces navideños sin gluten.

En Carrefour, sabemos que la Navidad es tiempo de compartir, y queremos que todos puedan disfrutar de los sabores que hacen estas fechas tan especiales. Por eso, ampliamos nuestro surtido sin gluten con dos deliciosas novedades:

- **Turrón de chocolate con galleta al cacao Carrefour Sensation**
- **Turrón de cheesecake Carrefour Sensation**

De calidad suprema y fácilmente identificables con el picto "Sin Gluten" en el frontal del envase, estos nuevos turrones se suman a una amplia variedad de dulces de nuestras marcas propias, como Carrefour, Selection Carrefour & Lord Dani y De Nuestra Tierra.

Desde peladillas, mazapanes, frutas bañadas en chocolate y marquesas, hasta especialidades como el pastel de yema, pastel de gloria o empiñonados, hemos pensado en todo para que nadie se quede sin sus dulces favoritos.



Esta Navidad, en Carrefour haremos que todos puedan disfrutar del mejor sabor al mejor precio.

!feliz Navidad!



Los Productos Carrefour

¿Buscas una opción 0% azúcares añadidos?

También contamos con **turrones sin gluten y sin azúcares añadidos**, para que nadie tenga que renunciar a probar un dulce estas fiestas.

Descubre nuestra selección sin gluten en tu tienda más cercana o en [Carrefour.es](https://www.carrefour.es).

MADEIRA Sin gluten

Tengo 51 años y llevo como celíaca hace apenas 9 meses, al menos diagnosticada. Me agobio mucho, no por no poder comer pasta (aunque me encanta), panes y dulces en la calle sino por la contaminación cruzada, que eso nadie o casi nadie te asegura al menos que vayas a un restaurante 100%, pero no siempre es posible si viajas. Para rematarlo soy, o era, vegetariana siempre que puedo porque claro, eso sí que es una opción que se puede obviar. No voy a morir de hambre solo porque tenga que comer pescado. Aunque me resisto a la carne, y el huevo siempre es mi opción. Aclarado esto, donde he ido siempre había carnes a la brasa como la famosa Espetada de Madeira o pescados. Este año incluso me planteé no viajar, sin embargo, hice un par de escapadas cerca de Madrid de fin de semana para ir tanteando y finalmente me arriesgué. Me hice mi bolsa de auxilios (comida) y ¡volvió casi intacta!

En el Camino de Santiago alguna vez me tuve que apañar en el hotel pero quería ir a Madeira y por más que miraba nada me tranquilizaba. Pues bien, fue genial. Ahí dejó algunos de los sitios en los que comí y repetí. Tampoco era plan de jugársela y más cuando había variedad y estaba todo riquísimo.

Me hospedé en el hotel *Allegro* a las afueras de Funchal (barrio Sao Martino) donde había buffet. De desayuno, pan sin gluten y magdalenas. El resto, a elegir. Yo, para asegurarme de algunas cosas, pedía que me las sacaran de dentro y así evitaba que todo el mundo tocara. Aun así, queso, huevos... los cogía de la parte de atrás de la bandeja. La atención, excepcional. Además, aunque el pan estaba caliente para tostarlo me llevé unas bolsas, *Celi and go*, y así podía usar la tostadora común.



A la hora de salir estas fueron mis opciones, salvo cuando me preparaba un sándwich y fruta para las excursiones. Por cierto, de la marca Carretilla, en Carrefour hay una ensaladilla rusa, guisantes con jamón sin gluten (y algo más que no recuerdo) y que no necesita frío, así que: a la maleta.



Lugares para comer en Madeira:

"Mau-Feitio"

Huevos y verduras salteadas. También hay carne a la brasa y pescados al horno.

"O. Giro churros & paninis" en Funchal

Pan sin gluten y panini a elegir con ensalada. Sólo una pega: te cobran 2,5€ extra por el pan.

"Mad market"

Atención excepcional y con total cuidado.

Mad cheese burst (vegetariano) and grilled octopus.

Bacalao al estilo Lagareiro, el pulpo al estilo Norte, los chipirones y el atún braseado. Siempre acompañado de una ensalada con fruta añadida. Buenísimo todo.



"Restaurante Imperfeito"

Lo mejor de lo mejor. Matrícula de honor. Rico y con una presentación de lujo. Carta prácticamente entera sin gluten, incluidos postres. Además, bisontes sin gluten. Cuidado máximo. Repetí 2 días. Risotto de remolacha con un gran medallón en el centro de queso de cabra. También probé pulpo al grill sobre una base de hummus y acompañado de brócoli bimi. Tenía un toque especial de cebolla morada. ¡Espectacular! De los postres ni hablo: ricos, ricos.

"Il basilico"

Te ofrecen 2 tipos de pasta y salsa carbonara o, en mi caso, me lo hicieron con verduritas. Muy rico. De postre sólo helado. Sin embargo, muy buena atención y asegurando la no contaminación cruzada. Tienen dos cocinas. También tenían pizzas pero no me las aconsejaron porque eran congeladas.



Cuidado con un vegetariano en el que la carta tiene muchas opciones sin gluten. Se llama "Green vegan". Ya comiendo me dijeron que el problema era una cocina pequeña en la que se hacía de todo. Aunque fueron super amables, ese comentario me hizo salir huyendo y apenas comer. Para rematarlo me ofrecieron tarta de queso con un gran cartelón de sin gluten. Y, de nuevo, en la mesa me dicen que es sin gluten, que estaba hecha de avena.

También tiene fama "Alforno" pero cuando llegué y les dije lo de la contaminación cruzada me dijeron que en la misma cocina hacían pastas, pizza y que la harina podía estar flotando. De nuevo, salí por patas, esta vez ni me senté.

En cuanto a sitios para comprar, estaba el supermercado Spar con básicamente galletas y el resto sí, latas, queso, yogures... pero había otro, Pincho Doce en donde ya encontrabas más opciones, incluidos panes de molde de Schär y biscottes, además de galletas y el resto del mundo sin gluten: queso, carne, pescado, latas. En cualquier caso, había muchas tiendas con fruta muy variada y verduras.

Y en el centro de Funchal hay una pequeña tienda familiar 100% sin gluten: "Gluten free express". Allí encontré el pan de molde sin corteza nuevo de Schär y barritas para las caminatas, que podéis encontrar en España, por lo que cuando regreso a mi país me siento muy orgullosa de los avances logrados. ■

Mónica M.

Guías de Viaje

Desde la Asociación sabemos que en nuestro colectivo viajar significa planificar exhaustivamente lo que vamos a hacer y por donde nos vamos a mover, para encontrar lugares cercanos donde comer durante nuestra estancia. Es lo que los socios nos comentan siempre que llevan peor, el no poder improvisar y tener que organizarlo todo. Por eso, desde la Asociación hacemos todo lo que está en nuestra mano por ayudar a nuestros socios a planificar sus viajes.

Si es tu caso y tienes previsto viajar, puedes escribirnos a consultasdieta@celiacosmadrid.org y pedirnos información del destino al que irás y te ayudaremos con la información que tengamos disponible.

Y fruto de todo este trabajo que realizamos para nuestros socios, hemos comenzado a publicar una serie de guías de viaje con toda la información que tenemos recopilada de distintos destinos. Puedes consultarlas en nuestra página web (<https://www.celiacosmadrid.org/comer-sin-gluten/consejos-para-viajar/guias-de-viaje/>), con acceso restringido para socios.

Estrenamos este apartado con Londres y también hemos publicado París y Roma. En estas guías podrás encontrar desde traducciones útiles para que puedas manejarte a restaurantes, tiendas o supermercados donde poder encontrar productos sin gluten.

Aprovechamos para compartir aquí la **siguiente entrega**:

NUEVA YORK SIN GLUTEN. ¡BUEN VIAJE!

La ciudad de los rascacielos, gran ciudad con multitud de posibilidades que la convierten en un destino soñado para muchos y donde es posible disfrutar de una experiencia sin gluten única. Idioma: inglés. "Sin Gluten" se dice "Gluten Free".

En nuestra web puedes consultar los establecimientos que conocemos con opciones sin gluten en Nueva York, entrando en el mapa y escribiendo Nueva York en el buscador. Una vez allí puedes abrir nuestra App sinGLUT10 y te mostrara los establecimientos que tienes más cerca.

ASOCIACIONES DE CELIACOS

En EE.UU. existen tres Asociaciones de Celiacos, puedes consultar la información que tienen para visitantes celiacos y así evitaras viajar demasiado cargado:

- **Gluten Intolerance Group (GIG):** <https://gluten.org/>
- **National Celiac Association (NCA):** <https://nationalceliac.org/>
- **Beyond Celiac:** <https://www.beyondceliac.org/>

COMIDAS TÍPICAS

- Hot Dog: perritos calientes, el rey de las comidas típicas de Nueva York, encontrarlo sin gluten no es tarea fácil.
- Hamburguesas: afortunadamente existen muchos establecimientos con hamburguesas sin gluten.
- Slice de New York Pizza: pizza al estilo neoyorquino, porción gigante de una masa fina, con salsa de tomate con especias y mozzarella, contiene gluten.
- Tarta de queso New York Cheesecake: deliciosa tarta cremosa elaborada a partir de toneladas de queso crema, nata, huevos, azúcar y también un poco de harina, por lo que contiene gluten.

SUPERMERCADOS

En los siguientes supermercados encontraras productos sin gluten:

- Key Foods Market
- Trader Joe's
- Whole Foods Market

Debes tener en cuenta que los grandes supermercados suelen encontrarse fuera de la gran manzana, pero si te alojas en Manhattan podrás encontrar productos especiales sin gluten en tiendas de alimentación y supermercados ecológicos.

Aun así, conviene que te llesves lo que puedas desde España sobre todo para el desayuno, por si te surge cualquier imprevisto, lo que suelen tomar: algo de pan, cereales sin gluten, etc. Frutos secos crudos y frutas desecadas para tomar entre horas, y alguna lata de atún o embutido al vacío (consulta los alimentos que está permitido llevar).

Por otro lado, debes tener en cuenta que leer los ingredientes de los productos suele ser difícil al estar en su idioma, así que puedes usar el traductor de Google en la opción cámara que traduce en tiempo real



lo que encuadras con tu móvil, como si fuera un escáner, lo que puede resultar muy útil en estos casos.

No olvides solicitar "menú sin gluten" cuando reserves el vuelo y habla con la Embajada del país para que te informen sobre los alimentos que está permitido introducir. Es conveniente llevar el informe médico impreso, así te pondrán menos problemas con los productos en el avión.

RESTAURANTES

En Nueva York es fácil encontrar establecimientos sin gluten, el problema es que no suele tener en cuenta el contacto cruzado con gluten, por lo que es conveniente buscar establecimientos 100% sin gluten.

Los restaurantes que recomiendan las Asociaciones de Celíacos de la zona los puedes consultar en:

- <https://gffs.org/safe-spots/>
- <https://gf-finder.com/>

Algunos restaurantes con carta 100% sin gluten:

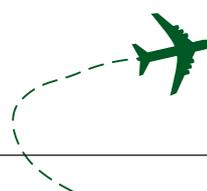
- **Senza Gluten NY (206 Sullivan St, NY 10012):** comida italiana en el barrio de Greenwich Village
- **Risotería Melotti (309 E 5th Street btw 1st-2nd Av - Manhattan NY 10003 Nueva York):** platos a base de arroz, destacando sus risottos.

Cadenas de restaurantes con opciones sin gluten

- **Bareburger:** hamburguesas y otras opciones sin gluten.
- **Chiplote:** comida mexicana con gran variedad de opciones sin gluten.
- **Inday:** comida hindú con gran variedad de opciones sin gluten.
- **Tap NY:** comida callejera brasileña especializada en crepes de tapioca y 100% sin gluten.
- **The littel beet:** comida rápida saludable 100% sin gluten.

Obradores sin gluten

- **By the way bakery (varios locales en Nueva York):** pastelería sin gluten.
- **Erin McKenna's Bakery (248 Broome St, NY 10002):** pastelería sin gluten y vegana)
- **Everybody Eats (294 Third Avenue at Carroll Street Brooklyn, NY 11215):** panadería con gran variedad de panes sin gluten.
- **Noglu NY (1266 Madison Ave, NY 10128):** pastelería francesa, donde poder tomar un brunch sin gluten. ■



maheso[®]
COME Y DEJA COMER

¡TAMBIÉN SIN GLUTEN!

Lasaña Boloñesa
CHURROS LAZO SIN GLUTEN
Nuggets de Pollo
Pechuga estilo Kentucky
Croquetas de Jamón Serrano

www.maheso.com www.facebook.com/maheso @Maheso_news @mahesocongelados

Navidad sin gluten

Si te acaban de diagnosticar enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, puede que pienses en las Navidades, una época festiva en la que nos reunimos con familiares y amigos, te abrume un poco, ya que la comida está muy presente en estas fechas. Pero no te preocupes, ya que organizar una Navidad sin gluten es mucho más fácil de lo que parece.

A continuación te damos algunas recomendaciones:

1. Intenta planificar un menú sin gluten para todos, esto hará que sea mucho más sencillo.
2. Céntrate en alimentos frescos y evita los productos procesados en la medida de lo posible.
3. Una vez diseñado el menú, identifica los ingredientes que son susceptibles de contener gluten y elabora una lista de la compra con varias marcas aptas.
4. Dulces navideños: Polvorones, mazapanes, turrones e incluso roscones de reyes sin gluten ya se pueden encontrar en muchos supermercados como Carrefour, El Corte Inglés, Mercadona, etc. Además si los quieres artesanos en Madrid existen 32 establecimientos con obrador cien por cien sin gluten donde los puedes comprar, los puedes consultar en la APP sinGLUT0 o en nuestra web: www.celiacosmadrid.org
5. Si la comida se va a celebrar en casa de un familiar, dale unas pautas básicas para que sea capaz de evitar la contaminación cruzada durante la preparación:
 - Lavarse las manos
 - Limpiar la superficie de trabajo antes de empezar
 - Comprobar que los utensilios que vamos a utilizar están limpios
 - Una vez terminada la preparación sin gluten, taparla para evitar que le caigan salpicaduras o restos de otras comidas

MENÚ DE NAVIDAD SIN GLUTEN

A continuación te damos algunas ideas para preparar un menú tradicional de Navidad:

APERITIVOS:

Marisco: Todo tipo de marisco a la plancha o cocido (gambas, langostinos, cigalas, centollos, nécoras, etc.)

Embutidos: jamón curado y cecina son opciones seguras pues nunca tienen gluten. Si prefieres lomo, chorizo, salchichón, etc. debes comprar marcas que certifiquen la ausencia de gluten.

Tabla de quesos tradicionales: queso curado, tierno, fresco, de oveja, de cabra, etc. (evita quesos fundidos y quesos de untar con sabores).

ENTRANTES:

En estas fechas lo típico es preparar el caldo de Navidad, sopas o cremas en los que se utilizan ingredientes naturales (básicamente verduras y algo de carne o pescado y marisco). No tienen por qué llevar pasta, aunque no habría problema en utilizar fideos sin gluten.

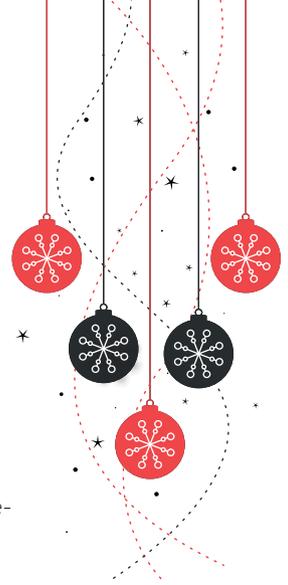
PLATO PRINCIPAL:

Pescados al horno: Besugo, lubina, merluza, etc.

Asados de carne: Cordero, cochinillo, roast beef, etc.

POSTRE:

¿Y por qué no elaborar tu propio roscón de Reyes sin gluten? En las últimas páginas de este número de la revista tienes la receta del roscón de Reyes. ■



Blanca Esteban Luna
Seguridad Alimentaria
Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Nuevas marcas con productos sin gluten



Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2024-2025. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGLU10.

- 1880** (Almendra y Miel, S.A.)
- Base Mill** (Basemill Foods, S.L.U.)
- Bocatel** (Sant Dalmai, S.A.U.)
- Boursin** (Grupo Fromageries Bel España, S.L.)
- El Lobo** (Almendra y Miel, S.A.)
- GoGo Squeez** (Grupo Fromageries Bel España, S.L.)
- Gorosti** (Sant Dalmai, S.A.U.)
- Kamper** (Sant Dalmai, S.A.U.)
- Kiri** (Grupo Fromageries Bel España, S.L.)
- La Hoguera** (Embutidos La Hoguera, S.A.)
- Libra** (Sant Dalmai, S.A.U.)
- Maestra de Jamón** (Aperitivos Tapa, S.A.)
- NaturCeliac** (Flor De Lis Gluten Free, S.L.)
- Nurishh** (Grupo Fromageries Bel España, S.L.)
- Sant Dalmai** (Sant Dalmai, S.A.U.)
- Tranchettes** (Grupo Fromageries Bel España, S.L.)
- Trujitas** (Aperitivos Tapa, S.A.)

||||||||||| Pildoras



Muchas gracias a vosotros.
Siempre me sacáis de apuros durante muchos años.
Mil gracias!.

Julia A.

Muchísimas gracias.
No sabes la tranquilidad que nos das y lo que nos ayuda tu mensaje..

Carmen V.

Mil gracias, Nacho.
Me has dado muchísima información.
Es una maravilla la profesionalidad y generosidad que me has demostrado.
No puedo decir otra cosa que no sea, gracias, mil gracias.
Me has ayudado muchísimo. Seguiré tus consejos.
Un abrazo enorme..

Pilar J.

Muchísimas gracias por tu contestación y tus indicaciones.
Muchas gracias por tener la oportunidad de enviar las pruebas y que alguien cualificado las evalúe. Vuestra asociación es un lujo. Funciona fenomenal.
Te seguiré contando mi evolución.
Un saludo

Auxi A.



Establecimientos sin gluten

CIERRA EL RESTAURANTE DA NICOLA, REFERENTE PARA EL COLECTIVO

Recientemente hemos conocido la noticia del cierre del restaurante Da Nicola, un auténtico referente para el colectivo celíaco y sensible al gluten. El motivo del cierre es la jubilación de su propietario y la noticia ha causado una gran tristeza para todos. Y es que, aunque siempre nos apena que un establecimiento comprometido con la dieta sin gluten eche el cierre, en el caso de Da Nicola nos ha impactado enormemente.

Este restaurante fue de los pioneros en Madrid en ofrecer opciones sin gluten y el primero en firmar nuestro acuerdo de colaboración. Siempre ha participado enormemente con la Asociación, con entrevistas en medios de comunicación, elaborando cursos de cocina, acogiendo comidas con socios, aportando premios en nuestros festivales, etc.

Si llevas tiempo a dieta sin gluten, es prácticamente imposible que no lo conozcas y si eres de los primeros socios de nuestra Asociación, seguro que compartes con nosotros el cariño que tenemos a este restaurante, que apostó por el colectivo cuando aún era misión imposible comer fuera de casa de forma segura.

Gracias, Da Nicola, por todos estos años de trabajo, integración y empatía por todos los pacientes celíacos y sensibles al gluten.



NUEVO RESTAURANTE 100% SIN GLUTEN:

ASADOR CHELÍN

Calle Vitoria, 1, 28941 Fuenlabrada. Madrid
Ofrecen comida para llevar 100% sin gluten, como pollos asados, paellas, raciones, migas...
Tienen también postres e, incluso, opción de realizar tartas por encargo.
Tel: 916 151 024



NUEVO COLABORADOR:

LA REPOSTERÍA

Pastelería creativa 100% sin gluten
Tel: 659 976 116
www.elrepostre.com
Tienen todo tipo de productos, desde cupcakes y postres a tartas para eventos (bodas, comuniones, eventos de empresa, etc.).



NUEVOS OBRADORES:

PASTELERÍA 4 ALL

Avda. de los Derechos Humanos, 4, 28500 Arganda del Rey. Madrid
Tel: 662 387 993
www.pasteleria4all.es
Primer obrador con acuerdo de colaboración que tenemos por esta zona. Tienen una gran variedad de productos, tanto salados (empanadas) como dulce (tartas, bizcochos, galletas, palmeras)... Todo elaborado de forma artesanal. ¡Pruébalo!

BAMBASIA BAKERY GLUTEN FREE

Avda. Infante Don Luis, 8, L3. 28660. Boadilla del Monte. Madrid.
Tel: 918 654 233
http://www.bambasiabakery.es
Ofrecen productos sin gluten y sin lactosa. Desde bollería a tartas, pasando por churros o panes de hamburguesa.

BREVES:

CIERRA EL RESTAURANTE CELMART

El restaurante Celmart, con acuerdo de colaboración y situado en Pozuelo de Alarcón, ha cerrado.

NUEVA CARTA EN LA MORDIDA

El restaurante mexicano La Mordida, que cuenta con nuestro acuerdo de colaboración, estrena nueva carta. Han incorporado, siempre dentro de las recetas tradicionales mexicanas, nuevos platos como los tacos de camarones enchilados, los chilaquiles o el machete de birria de res. También han cambiado sus nachos, con totopos más saludables, y, por supuesto, sin gluten. ¡Pruébala!

ALERTAS ALIMENTARIAS POR PRESENCIA DE GLUTEN

Desde la publicación del número 34 de la Revista Sin Gluten, correspondiente al periodo de otoño de 2024, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha publicado las siguientes alertas alimentarias por presencia de gluten no declarado en el etiquetado:

Bebida de avena de la marca YOSOY

Se trata de la bebida de avena de la marca YOSOY, que incluye, erróneamente, la marca de ausencia de gluten en su etiquetado secundario (Paquete de 6 unidades).

Se trata de un producto CON GLUTEN que puede comercializarse en cajas de 6 unidades de 1 litro en las que, en algunos casos, figura el pictograma de alimento "sin gluten" en la caja.

Los envases puestos a la venta de forma individual están bien etiquetados.

Los datos del producto implicado son:

Nombre del producto: Bebida de Avena 0% Azúcares
 Marca: YOSOY
 Aspecto del producto y tipo de envase: Cajas de 6 unidades de 1 litro.
 Volumen de la unidad: 1 litro.
 Temperatura: Ambiente.



Frutos secos marca SPAR

Presencia de gluten en dos cocktails de frutos secos etiquetados como sin gluten: Cocktail Oriental y Cocktail Tex Mex de la marca SPAR.

Estos son sus datos:

Producto: "Cocktail oriental"

Nombre de marca: SPAR
 EAN: 8480013163480
 Número de lote: 023624, 163824, 273924
 Peso de unidad: 125 gr
 Temperatura: ambiente

Producto: "Cocktail Tex Mex"

Nombre de marca: SPAR
 Numero de Lote: 23624, 273924, 163824
 Peso de unidad: 175 gr
 Temperatura: ambiente



Snack de patata de la marca Sun snacks.

Estos son los datos del producto, distribuido principalmente en la Comunidad de Madrid:

Nombre del producto: Snack de patata. Sour Cream and Onion
 Nombre de marca: Sun snacks
 Aspecto del producto y tipo de envase: Empaquetado en envase cilíndrico
 Número de lote: L0010083506
 Fecha de consumo preferente: 08/05/2025
 Peso de unidad: 175 g
 Temperatura: Ambiente



*Estas alertas se comunican a los socios de forma inmediata a través de una notificación a la App sinGLU10 y en la newsletter semanal, y se hace público en nuestros perfiles de las redes sociales.

I CURSO DE NUTRICIÓN SIN GLUTEN

La Asociación ha organizado en Madrid, junto con la Universidad San Pablo CEU, el I Curso de Nutrición Sin Gluten para actualizar la formación de profesionales sanitarios, especialmente dietistas y nutricionistas, que atienden a pacientes con patologías derivadas del consumo de gluten.

Durante la jornada, se repasaron aquellos aspectos que estos profesionales deben conocer para poder asesorar a sus pacientes: cómo seguir una dieta sin gluten, el etiquetado de productos sin gluten y la legislación vigente o aquellos productos 'problemáticos' para los pacientes celíacos o sensibles al gluten, como la cerveza, el almidón de trigo o la avena.

Estos productos, aun estando etiquetados sin gluten, pueden sentar mal a personas que deben seguir una dieta sin gluten, por lo que durante el curso se recordó la importancia de que los pacientes estén acompañados por un profesional de la nutrición formado en estos temas para que estos puedan realizar correctamente su dieta y no sufran carencias nutricionales.

En la misma línea, se abordó una de las problemáticas más comunes que presenta el colectivo, como es la eliminación del gluten por el propio paciente sin haberse realizado las pruebas médicas correspondientes. Es muy importante que no se haga dieta sin gluten por cuenta propia, sino habiendo acudido antes al médico, ya que eliminarlo sin más sólo ocasionaría retrasar el diagnóstico de la enfermedad.

Por otro lado, se explicó cómo implantar un procedimiento sin gluten seguro tanto en el entorno hospitalario como en los centros escolares, ámbitos en los que el paciente celíaco se siente muy inseguro al tratarse de situaciones en las que se trata personas ingresadas o niños a los que no podemos trasladar la responsabilidad de verificar que la comida que les ofrecen es segura.



CONVENIO DE COLABORACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO DE COLMENAR VIEJO

La Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten ha firmado un convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Colmenar Viejo con el objetivo de trabajar de forma conjunta para ampliar la oferta de opciones sin gluten seguras en el municipio.

Fruto de este acuerdo, la Asociación asesorará al Consistorio en aquellos eventos en los que se proporcione comida para que esta sea sin gluten y, por tanto, apta para personas celíacas y sensibles al gluten. Asimismo, se trabajará de forma conjunta para ampliar la formación en restaurantes y que estos también puedan dar servicio a los vecinos celíacos o sensibles al gluten de la localidad.

Esta firma se une al convenio que tenemos ya firmado con el Ayuntamiento de Las Rozas, dando cada vez más visibilidad a la enfermedad celíaca y, sobre todo, mejorando la calidad de vida de los pacientes.



LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE EUROPA HA CELEBRADO EN MADRID SU ASAMBLEA ANUAL

La 36ª Asamblea de la AOECS (*Association of European Coeliac Societies*) tuvo lugar en Madrid el pasado 16 de noviembre y el día previo se celebró una sesión científica abierta a los representantes de las diferentes asociaciones nacionales integrantes de la AOECS así como a asociaciones invitadas, investigadores y empresas del sector.

La representante de la Asociación de Celíacos de Italia, Susanna Neuhold, habló sobre el etiquetado de los productos sin gluten, cuyo límite máximo de gluten permitido, 20 mg/kg (20 partes por millón, ppm), fue establecido por el *Codex Alimentarius* en 2008 y así ha sido adoptado por la legislación vigente en la Unión Europea, Reino Unido, Estados Unidos y Rusia.

El uso de la leyenda *sin gluten* varía, no obstante, de unas legislaciones a otras. En la Unión Europea no está permitido etiquetar *sin gluten* materias primas o productos que son sin gluten por naturaleza, mientras que en Estados Unidos sí se permite. En cambio, Estados Unidos no permite etiquetar *sin gluten* cervezas y otros alimentos fermentados a partir de cereales con gluten aunque hayan sido tratados y procesados para reducir su contenido en gluten hasta límites no superiores a las 20 ppm, mientras que en la Unión Europea sí se permite.

Más problemática resulta la declaración de las trazas, que no está regulada a nivel internacional y no es obligatoria. No hay relación entre el hecho de declarar o no las trazas y el riesgo asociado, es decir, puede haber productos que declaren trazas de gluten sin estar contaminados y productos contaminados en los que no hay declaración

de trazas. Esto conlleva un doble problema según el perfil de cada consumidor: hay personas que ignoran por completo la declaración de las trazas y se exponen al consumo inadvertido de gluten mientras que hay personas que eluden cualquier producto en el que no haya declaración de trazas y se exponen a una alimentación nutricionalmente menos equilibrada al hacer una dieta excesivamente restrictiva.

Y otro problema es el etiquetado *sin gluten* en productos que contienen trigo entre sus ingredientes pero que no superan las 20 ppm de gluten, lo que genera confusión e inseguridad entre los consumidores ante la aparente contradicción. En la Unión Europea está permitido hacerlo así, en Estados Unidos se permite si se incluye un texto aclaratorio y en la legislación nacional holandesa no está permitido. El *Codex Alimentarius* está revisando sus directrices sobre la declaración de las trazas y la AOECS está trabajando con la Federación Europea de Alergias para clarificar también este aspecto.

En cuanto a la espiga barrada, símbolo que pueden incorporar los fabricantes en sus productos sin gluten como valor añadido, Jaqueline Pante, de la empresa Dr. Schär, comentó que es un distintivo cuya existencia es conocida por la amplia mayoría de los consumidores celíacos (97% en Francia y Reino Unido, 98% en España, 99% en Italia, Alemania y Estados Unidos), según una encuesta internacional realizada en 2019. El uso de este símbolo en su marca supone a la compañía realizar cada año más de 100.000 analíticas y 100 auditorías.

La encuesta también reveló que los criterios de selección de los productos sin gluten varían de unos países a otros. Los consumidores alemanes se fijan sobre todo en la presencia de la espiga barrada, en España o Italia se busca más la leyenda *sin gluten*, mientras que en Estado Unidos y Reino Unido se presta más atención al listado de ingredientes.

Por otro lado, se abordó el empleo los de tests de análisis de gluten en heces y orina para el control de la dieta sin gluten. Algunas representantes de la AOECS desaconsejan su uso doméstico y abogan por guías médicas en las que se recojan las condiciones de aplicación, tal como se ha hecho en el protocolo elaborado recientemente por la Sociedad Española de Enfermedad Celiaca. ■

MERCADONA DONA 485 KG DE PRODUCTOS SIN GLUTEN A LA ASOCIACIÓN

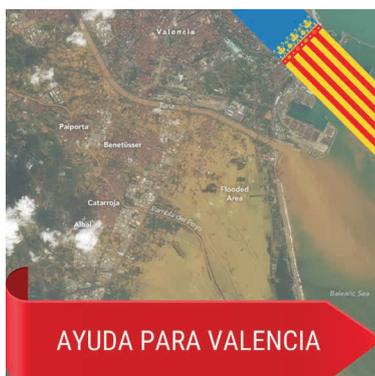
La compañía Mercadona ha donado 485 kg de productos sin gluten para el proyecto solidario Contigo 2020, con el que la Asociación ayuda a personas celíacas y sensibles al gluten en situación económica de riesgo.

Este proyecto, al que pertenecen 50 personas en la actualidad, reparte cada mes un lote de productos sin gluten a sus beneficiarios, personas cuya situación económica de riesgo pone en peligro su dieta sin gluten y, por tanto, su salud. Para la Asociación es inviable ocuparse al completo de este proyecto, por lo que la colaboración de las marcas es fundamental para poder mantenerlo.

"Agradecemos a Mercadona su compromiso con este proyecto, con el que ha colaborado generosamente desde sus inicios" ha resaltado Roberto Espina, director de la Asociación, durante la entrega de la donación. Por su parte, Beatriz León, responsable de Relaciones Externas de Mercadona en Madrid capital, ha destacado que: "Es un orgullo, una vez más, donar productos a la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid. Esta iniciativa forma parte de nuestro compromiso con la responsabilidad social y entendemos la importancia de ofrecer apoyo a distintos colectivos".



AYUDA A LOS AFECTADOS POR LA DANA DE VALENCIA



A raíz de la catástrofe que sacudió Valencia, contactamos con la Asociación de Celíacos de la Comunidad Valenciana (ACECOVA) para ponernos a su disposición y poder ayudar a los afectados, más concretamente celíacos, para enviar productos sin gluten.

Desde ACECOVA nos solicitaban donativos económicos en lugar del envío de productos, ya que no tienen donde almacenarlo todo y, de esta forma, pueden ir comprando aquellos productos más necesarios para la población celíaca afectada por las inundaciones.

Así que habilitamos un apartado en nuestra tienda online para recibir donativos y transferirlos a ACECOVA para comprar los productos sin gluten necesarios y repartirlos por las localidades afectadas. En total, les transferimos 19.670€, todas las donaciones recibidas hasta el jueves 7 de noviembre, fecha en la que desde ACECOVA nos solicitaron paralizar las donaciones debido a que tanto las aportaciones económicas como los productos sin gluten recibidos les bastaban y se iban a centrar en distribuirlo todo.

Como siempre, el colectivo celíaco y sensible al gluten muestra su gran generosidad en los momentos más difíciles. Gracias por tu colaboración.

APROBADA EN EL CONGRESO UNA PNL A FAVOR DEL COLECTIVO CELÍACO

El 28 de noviembre, el Congreso de los Diputados dio luz verde a una Proposición No de Ley (PNL) registrada por el PSOE para mitigar el agravio sanitario que padecen las personas con enfermedad celíaca y mejorar su calidad de vida. Este avance representa un pequeño triunfo para el colectivo celíaco, que durante más de diez años ha denunciado el incumplimiento de la Ley de Prestación Sanitaria en lo que respecta al cuidado de pacientes crónicos. Entre sus demandas se encuentran la cobertura económica de su tratamiento, el fomento a la investigación, la garantía de acceso a una dieta sin gluten segura en instituciones públicas y la formación de profesionales de la salud y la restauración.

La propuesta contó con el apoyo de los partidos que estaban presentes en la cámara: PSOE, SUMAR, PP, BILDU y Junts; y la abstención de VOX.

Esta propuesta constituye un avance significativo en la equidad en salud, ya que puede mejorar la calidad de vida y la integración social de las personas con celiaquía. Esto se debe a que implica la asignación de recursos de acuerdo con las características particulares de esta enfermedad, que no cuenta con un tratamiento farmacológico.

¿QUÉ INCLUYE LA PNL?

La **mejora de los registros clínicos en la Historia Clínica Electrónica**, con el objetivo de sistematizar los datos epidemiológicos y llevar a cabo una vigilancia más efectiva de la enfermedad celíaca en España.

Actualizar el *Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca*, difundirlo y formar a los profesionales sanitarios, con el objetivo de **evitar errores diagnósticos, disminuir la alta tasa de infradiagnóstico, acortar el tiempo hasta el diagnóstico y asegurar un mejor seguimiento de los pacientes**.

A diferencia de otros pacientes con enfermedades crónicas, quienes padecen enfermedad celíaca deben destinar una parte considerable de sus ingresos a productos específicos para mantener una dieta adecuada. Esta iniciativa aseguraría el cumplimiento del artículo 14 de la Ley 16/2003, que establece que **“habría que considerar los cuidados que deben prestarse a los pacientes con enfermedades crónicas, como es la celiaquía, en la cartera de prestaciones sociosanitarias del Sistema Nacional de Salud”**.

Promover **medidas de sensibilización y de información en los centros educativos** sobre las complicaciones derivadas de la enfermedad celíaca, y la obligación de ofrecer una dieta libre de gluten para las niñas, niños y adolescentes celíacos.

También se garantizará la disponibilidad de **menús sin gluten seguros en centros de salud, educativos, universitarios, sociosanitarios y residencias**.

Por último, se ha aprobado el impulso de la **investigación**, financiando desde las administraciones públicas estudios sobre la enfermedad celíaca para mejorar diagnósticos y tratamientos. ■



Mazapanes



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.
(se realiza con agua, gelatina neutra y azúcar)

Ingredientes brillo neutro

- 100 g de agua
- 15 g de gelatina en polvo neutra
- 50 g de azúcar

Elaboración:

- Echar la harina de almendra en un bol de máquina o a 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.

Brillo neutro:

- Mezclar la gelatina con el azúcar, añadir el agua y deshacer los grumos, dejar reposar la mezcla durante 2 a 3 minutos.
- Llevar al fuego y calentar removiendo hasta que hierva dejar hervir 1 minuto, dejar enfriar, tapar y utilizar.
- Se puede guardar en el frigorífico, aguanta muy bien, es un brillo que sirve tanto para las frutas como para la repostería.

Roscón de Reyes

Ingredientes

- 45 g de trigo sarraceno
 - 340 g de almidón de trigo o de maíz
 - 45 g de harina de arroz
 - 1 cucharadita de inulina (opcional)
 - 3 huevos
 - 115 g de mantequilla
 - 125 g de azúcar
 - 50 g de leche tibia
 - 30 g de zumo de naranja
 - 25 g de levadura
 - 10 g de vinagre
 - 15 g de ron
 - 10 g de miel
 - 20 g de azúcar invertido o miel en sustitución
 - 35 g de agua de azahar
 - 10 g de goma xantana
 - 10 g de psyllium
 - 6 g de leche en polvo
 - 4 g de sal
 - 6 g de ralladura de naranja
 - 6 g de ralladura de limón (Igualmente sin la parte blanca)
 - 30 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave.
- 1 huevo para pintar, azúcar granillo humedecido, frutas escarchadas, almendras, 1 sorpresa.

Elaboración

MISE EN PLACE (PREPARACIÓN ANTES DE LA ELABORACIÓN)

- Poner todos los ingredientes sólidos (el almidón de trigo, la harina de arroz y el trigo sarraceno) y remover unos segundos para integrarlos.
- Remover la levadura y la leche en un bol y añadir una cucharada de la harina anteriormente creada.
- Dejar reposar durante 20 minutos (cerca de un lugar cálido).
- Mezclar los ingredientes líquidos (primero la mantequilla semifundida removida con los huevos, el azúcar, la levadura, el azúcar Invertido, el vinagre, el ron, la miel, el zumo de naranja y el agua de Azahar) con la sal, la leche en polvo, las ralladuras y el psyllium.

LA MASA PRINCIPAL:

- Trabajar fehacientemente las harinas y la pasta anteriormente elaborada durante 15 minutos (con un robot de cocina o manualmente), hasta obtener una masa lisa.
- Agregar entonces la xantana y trabajar 5 minutos más.

EL ROSCÓN:

- Engrasar un papel vegetal de horno y la masa en el bol (por los laterales) y hacer una bola con la ayuda de una lengua de cocina.
- Redondear con cuidado, pasar al papel vegetal (debe estar sobre una bandeja de horno) dar forma de anillo (hay que ayudarse con las manos que se llenarán de aceite) y fermentar una hora y media (hasta doblar) en un horno a 30° C con humedad (un cuenco de agua por ejemplo).
- Pintar con huevo batido y decorar con azúcar granillo, con frutas escarchadas laminadas y con láminas de almendra.
- Hornear a 180° durante 15 minutos o hasta que la superficie esté tostada y la suela cocinada.
- Decorar con nata montada, con crema, con mousse de chocolate...



Enero - Febrero - Marzo

ESCUELA DE COCINA

INFANTIL

Para niños entre 6 y 12 años, donde participan y conocen a otros compañeros celíacos.

- Viernes 24 de enero a las 18:00h.
Prepárate tu propio pan sin gluten esta tarde.
- Viernes 21 de febrero a las 18:00h.
Haremos chuches caseras sin gluten.
- Viernes 28 de marzo a las 18:00h.
Haz tu propia tarta de cumpleaños sin gluten.

ADULTOS

Todos los Talleres de Cocina son mixtos, presencial y virtual.

- Sábado 25 de enero a las 10:30h.
Empanada, croquetas y empanadillas caseras.
- Sábado 22 de febrero a las 10:30h.
El mejor pan brioche para tu hot dog y smash burger.
- Sábado 29 de marzo a las 10:30h.
Pan con frutas y tarta de frutas.

ESCUELAS DE PACIENTES VIRTUALES

Impartidas por nuestra psicóloga, Beatriz Arteaga, con la finalidad de orientar y gestionar los problemas emocionales asociados a la enfermedad celíaca. Todas las sesiones serán en formato virtual.

"MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO"

- Viernes, 17 de enero. De 17:30 a 19:30h.
Padres de niños celíacos hasta 10 años.

"MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO"

- Viernes, 31 de enero. De 17:30 a 19:30 h
Padres de celíacos mayores de 10 años

"SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA"

- Viernes, 14 de febrero. De 17:30 a 19:30 h.
Adultos diagnosticados de enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca

Consulta toda la programación en el calendario de eventos de nuestra web
www.celiacosmadrid.org/novedades/agenda-de-eventos



Frezzyks

CHUCHES LIOFILIZADAS

La experiencia gastronómica que está triunfando en EEUU ya ha llegado a España!!!

- ✓ Sabor Potenciado
- ✓ Tamaño XL
- ✓ Textura 100% Diferente

Encuétranos en nuestra web www.frezzyks.com
Disfruta de nuestro contenido en redes sociales [@frezzyks](https://www.instagram.com/frezzyks)



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



VEGANO