

sin gluten

MAGAZINE

Nº 07 Diciembre 2017. 2,50 euros

Navidad sin gluten

Todo lo que **necesitas saber**



Resultados
analíticos
2017

Francisco Barro
"En el futuro
tendremos pan
sin gluten
que sabrá a pan"

La Asociación
entrega
su XIV Premio
de Investigación

IX Curso
de diagnóstico
de la enfermedad
celíaca

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





2ª ÉPOCA. Nº 07 DICIEMBRE 2017

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

C/ Lanuza, 19 Bajo
28028 Madrid

T: 917 130 147 - F: 917 258 059
www.celiacosmadrid.org

Presidente

Rodrigo González Sáenz
Atención a socios

Dolores Ergueta Sánchez
Administración y gestión

Magdalena Moreno Velázquez

Ana Zurrón Sandín

Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria

Blanca Esteban Luna

Cristina López Ruíz

Investigación y Formación

Juan Ignacio Serrano Vela

Comunicación

Nuria Peralbo Rodríguez

Dirección

Roberto Espina Cerrillo

Realización:

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

Directora:

Mercedes Hurtado

Redacción:

Redactor Jefe: **Manel Torrejón**

Director de Arte: **Lluís Coma**

Comunicación: **Silvia Puerta**

Publicidad: **Manuela Gómez**

Edita:

**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:

Gráficas Aries S.A.

ISBN:

1136-0798

Depósito Legal:

M-11398-1993

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



**ADEMÁS:
ESPECIAL
DULCES
NAVIDEÑOS**

- 04** Editorial
- 06** Portada
- 10** Congresos
- 16** Entrevista
- 20** Investigación
- 22** Entrevista
- 24** Analíticas
- 26** Consejos
- 27** Consejos
- 28** Entrevista
- 30** Formación
- 34** Productos
- 35** Píldoras
- 42** Sabías que...
- 44** Establecimientos
- 46** Recetas
- 48** Avance Actividades

¡Feliz Navidad!

Navidad sin gluten

Todo lo que necesitas saber

17º Simposio Internacional de Enfermedad Celíaca

Francisco Barro

“En el futuro tendremos pan sin gluten que sabrá a pan”

Entregado el XIV Premio de Investigación de la Asociación

Magdalena Moreno

“El Festival es una cita de referencia para las personas y para las marcas”

Resultados analíticos 2017

¿Fuera lácteos?

“Aún tengo hambre”

Marta San Emeterio

Un camino apasionante

La Asociación celebra su IX Curso de diagnóstico de la enfermedad celíaca

Lista de Productos Sin Gluten / Breves

Mentiras que contamos y que nos contamos

Establecimientos sin gluten

Panettone / Galletas de Turrón

Enero - febrero - marzo

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

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

La suscripción es gratuita para nuestros socios.





iFeliz Navidad!

Queridos amigos, quería aprovechar estas líneas para animaros a entrar en nuestra página web, que es un canal muy potente para estar al día en la Enfermedad Celíaca, la Sensibilidad al Gluten y la Dieta Sin Gluten.

Dentro de la web podéis encontrar también información sobre la Asociación. Y quiero resaltar que en el apartado de Quiénes Somos, en la pestaña de Documentos, podéis encontrar en abierto las Cuentas Anuales del año 2016 de la Asociación, la Memoria Económica, la Memoria de Actividades y el Informe de Auditoría “sin salvedades”. Este es un compromiso que viene desde hace dos años de convertir a la Asociación en una organización cada vez más transparente. En el 2018 vamos a continuar en esta línea de transparencia, mejorando la parte gráfica de la información, para que sea más accesible a todos los públicos.

Durante este año han continuado diversas iniciativas en los parlamentos regionales y ayuntamientos, pero no ha habido avances reales desde el punto de vista práctico (siempre es importante para concienciar a la sociedad).

Sin embargo, ha sido un hito muy importante el informe del Defensor del Pueblo. Aunque no haya tenido, todavía, efectos prácticos, es muy importante debido a que fue un estudio serio de la situación de la Enfermedad Celíaca en España realizado desde una entidad con mucho prestigio.

También me gustaría destacar una iniciativa reciente presentada por un luchador por nuestro colectivo como es el Diputado Regional de Madrid Ricardo Mejías, del Grupo Ciudadanos. Ha sido aprobada por la Asamblea la constitución de una mesa de la Enfermedad Celíaca, donde estemos representados grupos políticos, la Administración, los médicos, fabricantes y Asociaciones representantes de los pacientes. Estos días me preguntaba una socia: ¿Qué mejora supone una mesa sobre tantas disposiciones aprobadas? Mi respuesta: Supone una mejora porque es un foro donde los políticos nos tienen que escuchar y desde él se puede vigilar y denunciar el incumplimiento de los acuerdos. No es la solución definitiva, pero sí que abre vías de comunicación nuevas y más ágiles con los políticos y la Administración.

Os deseo que paséis una Feliz Navidad en compañía de los vuestros y que el año 2018 sea un año muy próspero para todos. ■

Roberto Espina Cerrillo
Director

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten



Carrefour

No Gluten!



La gama de productos pensados para ti

Panes de molde, baguettes, bizcochos, magdalenas, bases de pizza, pan rallado, pan de hamburguesas, preparado panificable, varitas de pescado...

Productos que cuidan de ti al precio que te mereces.

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



Navidad sin gluten

Todo lo que
necesitas saber

SI TIENES ENFERMEDAD CELÍACA Y, POR TANTO, NECESITAS SEGUIR UNA DIETA SIN GLUTEN DE MANERA ESTRICTA, LA NAVIDAD PUEDE SER UNA AUTÉNTICA CARRERA DE OBSTÁCULOS. Y ES QUE, EN POCAS SEMANAS Y AL RITMO DE VILLANCICOS, ALTERARÁS TU RUTINA ALIMENTARIA, CON LOS RIESGOS QUE ELLO CONLLEVA. ASÍ, SERÁS ANFITRIÓN DE ALGUNA REUNIÓN CON APERITIVOS O CON GENUINAS VIANDAS Y -EN ESTE PUNTO ES CUANDO SURGEN LOS AUTÉNTICOS OBSTÁCULOS- TAMBIÉN PARTICIPARÁS DE UN RITUAL FESTIVO DE COMIDAS EN RESTAURANTES Y EN CASAS DE AMIGOS Y FAMILIARES.

Los encuentros navideños que vas a celebrar alrededor de apetitosos platos y tapas pueden tener un componente de preocupación e inquietud. Porque es legítimo preocuparse por los cambios que se pueden producir en la dieta habitual que estás siguiendo. Ese desasosiego se manifiesta, sobre todo, cuando es otra persona quien está a cargo del menú, ya sea en

un restaurante o en el hogar de una amistad o de un familiar.

La pregunta del millón es: ¿Habrá gluten en ese plato o tapa con tan buena pinta? Pero muchas otras preguntas caen en cascada: ¿Le habré explicado bien a mi prima o a mi tío lo que puedo comer y lo que no? ¿Me llevará alguna sorpresa en el restaurante de la cena de empresa?

Es clave realizar una labor de pedagogía de cara a nuestros anfitriones y una labor de planificación de cara a las comidas en restaurantes. Con método y siguiendo algunos consejos, los festines y los picoteos navideños los vas a poder disfrutar como lo que son: encuentros agradables y divertidos con personas que aprecias, sin preocupaciones.

Sé el anfitrión

Ser el anfitrión es la mejor manera de que te asegures de que todo lo que comes carece de gluten y de contaminación cruzada. Por otro lado, puede ser una magnífica oportunidad para que demuestres a tus amigos y familiares que la comida sin gluten puede ser igual de deliciosa que la que sí contiene esta proteína. Para conjurar el más mínimo riesgo de estrés, lo mejor es que evites cocinar dos versiones y que, en cambio, prepares un banquete sin gluten para todos. En nuestra revista, en nuestro sitio web y en otras fuentes rigurosas, encontrarás recetas espectaculares para la ocasión.

No te cortes: pregunta

De forma educada, pregunta a tu anfitrión qué cocinará y recuérdale que no puedes comer gluten. Si no lo has hecho antes, explícale de forma muy clara que el gluten pone en grave peligro tu salud. Le puedes sugerir recetas que puedes comer sin problema y, además, puedes ofrecerte a llevar algún plato desde tu casa. Si te quedas a dormir en casa de tu anfitrión, llévate tus propios cereales o bollos, ya que es algo que tu anfitrión es probable que olvide o que no tenga tan presente. Si tienes alguna intolerancia o alergia, hazlo saber también.

No te pierdas tu plato o dulce favorito

Ahora que es mucho más fácil encontrar productos sin gluten en las tiendas, no tienes por qué renunciar a ese postre o producto típico navideño que tanto te gusta y



que, en su momento, dejaste de consumir para seguir la dieta sin gluten. Recuerda que hay una versión sin gluten de todas o casi todas las delicias navideñas. Ten también en cuenta que, cuando quieras darte el placer de un producto delicatessen o de un producto típicamente navideño, que suelen caracterizarse por el exceso de grasas y calorías, debes dar prioridad a aquello que verdaderamente te gusta y te apetece.

Preparados, listos, ya

En época navideña, es probable que se agoten en los lineales de los supermercados e hipermercados esos productos sin gluten que tanto te apetece en Navidad. Así que, haz las compras temprano. No las dejes para el último minuto.

Ajústate a un presupuesto

Es fácil dejarse llevar y gastar más de lo que pretendes. El espíritu navideño puede desinhibir nuestra política de gasto más de lo aconsejable. Pero debes fijar un presupuesto y, sobre todo, ajustarte a él. A veces, el mejor regalo de Navidad lo puedes elaborar en una mesa con material de manualidades o bien en tu cocina. Por ejemplo, ¿por qué no llevar a casa de alguien que aprecias un pastel elaborado con mucho cariño? ¿O un turrón casero?

LA PREGUNTA DEL MILLÓN ES: ¿HABRÁ GLUTEN EN ESE PLATO O TAPA CON TAN BUENA PINTA? PERO MUCHAS OTRAS PREGUNTAS CAEN EN CASCADA: ¿LE HABRÉ EXPLICADO BIEN A MI PRIMA O A MI TÍO LO QUE PUEDO COMER Y LO QUE NO? ¿ME LLEVARÉ ALGUNA SORPRESA EN EL RESTAURANTE DE LA CENA DE EMPRESA?



PARA CONJURAR EL MÁS MÍNIMO RIESGO DE ESTRÉS, LO MEJOR ES QUE EVITES COCINAR DOS VERSIONES Y QUE, EN CAMBIO, PREPARES UN BANQUETE SIN GLUTEN PARA TODOS

También es una buena idea ir comprando productos para esas fechas de forma escalonada. Una semana puedes comprar el vino. Otra, una caja de bombones. Y otra, los turrone. Así evitas concentrar todo el dispendio, que puede ascender a una gran cantidad, en un solo día.

Mucha calma

Para muchos, la Navidad equivale a estrés. Debes comprar regalos, se suceden las comidas y los encuentros sociales y, además, tienes el objetivo de mantenerte dentro de los márgenes de la dieta sin gluten. Tómate las cosas con calma. Algunos consejos para reducir tu nivel de estrés estos días: compra regalos online y haz que te traigan a casa ese pedido tan voluminoso de productos alimentarios.

Gripes y resfriados, bien lejos

Bajan las temperaturas y no paras de ir de un sitio para otro, con tanta vida social navideña y con tanto viaje para buscar regalos. La consecuencia, muchas veces, es unos días de fiebre y cama. Para preservar al máximo tu buena salud, es bueno

saber que algunos alimentos son ideales para mantenerte fuerte. Sigue comiendo de forma saludable, como el resto del año. Y recuerda comer fruta y frutos con credenciales protectoras como moras, arándanos y frutos secos. Por la mañana, ¿qué tal un té con limón para comenzar al día? En definitiva, ten a mano aquellas frutas y alimentos que más resguarden tu salud.

Prepárate para las fiestas

Una comida navideña, especialmente si consiste en tapas y bandejas para el picoteo, puede estar llena de peligros para las personas con enfermedad celíaca. A no ser que cada propuesta gastronómica esté etiquetada con la descripción de los contenidos, es bastante engorroso tener que preguntar a cada momento a tu anfitrión si este canapé y aquel otro son sin gluten. Aunque dé pereza, debes preguntar. En todo caso, antes de salir de casa camino de ese encuentro, es bueno que comas un snack. En definitiva, es mejor no llegar con mucha hambre. Tampoco es una mala idea llevar algún snack contigo.

Concéntrate

En Navidad abundan las tentaciones y es el momento del año en que, sobre todo si eres sensible al gluten, puedes estar más tentado de romper "solo una vez" con la estricta dieta sin gluten que necesitas. Pero no hagas trampas. No te hagas trampas. Tu salud está en juego.

Toma perspectiva

En estas fiestas, la comida adquiere un protagonismo destacado. Pero toma perspectiva, porque lo que de verdad importa en estas fechas es que te reúnes con familiares y amigos, algunos de los cuales quizás solo ves de Navidad en Navidad. Son días en los que, si tienes hijos, los vas a disfrutar más. Que puedas o no comer un plato o un postre pierde toda relevancia cuando prestas atención al significado último de estas fiestas. ■



Proceli
CON 20 años de
experiencia



Felices Fiestas con Proceli

*Después de 20 años de experiencia, en Proceli seguimos trabajando para ofrecerte una gama más completa, **CON** la máxima calidad y **CON** todo el sabor.*

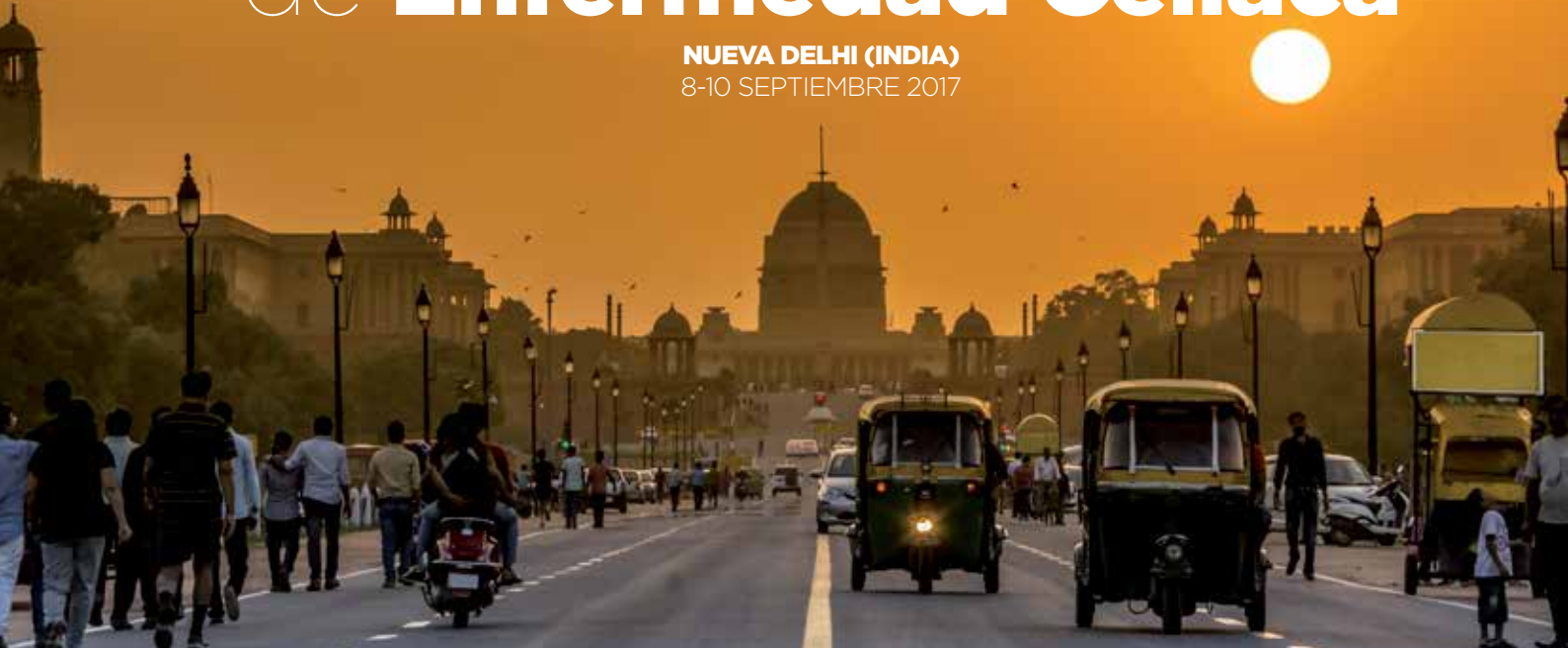
*Por eso terminamos el 2017 **CON** nuevos productos y encaramos el 2018 **CON** novedades a punto de salir del horno.*

*Proceli te desea unas Felices Fiestas **CON** tradición, **CON** sabor y **CON** los tuyos.*



17º Simposio Internacional de **Enfermedad Celíaca**

NUEVA DELHI (INDIA)
8-10 SEPTIEMBRE 2017



En el mes de septiembre tuvo lugar el congreso más relevante que se celebra a nivel mundial sobre enfermedad celíaca, el *International Celiac Disease Symposium (ICDS)*, que organiza cada dos años la Sociedad Internacional para el Estudio de la Enfermedad Celíaca (ISSCD, *International Society for the Study of Celiac Disease*), y que en su decimoséptima edición se trasladó por primera vez al continente asiático.

Por **Juan Ignacio Serrano Vela** Doctor en Biología

A continuación exponemos algunos de los temas más interesantes que se trataron en este congreso. Puedes leer un resumen más amplio en la sección de investigación de nuestra página web.

Epidemiología

El dato de prevalencia de enfermedad celíaca más consolidado es el 1% en la mayoría de los países en los que se ha estimado, aunque existen diferencias notables, desde el 0,2% de Alemania hasta el 5-6% de la población saharauí, pasando por un 2% en Finlandia, tal y como expuso el **doctor Carlo Catassi** (Universidad Politécnica *delle Marche* de Ancona, Italia). En Japón y Vietnam no se han detectado casos de enfermedad celíaca. La prevalencia de la enfermedad en distintas regiones depende de la constitución genética HLA de la población estudiada, de sus hábitos de consumo de gluten y de otros factores ambientales, como el tipo de parto, las infecciones intestinales a edades muy tempranas, el consumo de antibióticos o incluso los procesos de fermentación de las masas empleadas al elaborar productos de alimentación. Además, el protocolo de selección de sujetos para estos estu-

dios puede implicar sesgos que afectan también al resultado. Un ejemplo habitual es aprovechar las muestras de sangre de los donantes para analizar anticuerpos y detectar posibles casos de enfermedad celíaca. La ventaja es la alta disponibilidad de muestras. La desventaja es que los donantes de sangre no son una muestra representativa de la población.

Los datos más recientes obtenidos en Italia a partir de cerca de 5.000 escolares estudiados entre 2015 y 2016, muestran una prevalencia del 1,5% y un porcentaje de casos no diagnosticados que aún supera el 70%. En este trabajo, liderado por el **doctor Anil Verma** (Universidad Politécnica *delle Marche* de Ancona, Italia), el primer paso fue el estudio genético. A los casos positivos (el 42%) se les realizó al análisis de anticuerpos en sangre, y los que resultaron positivos (el 2,5%) fueron

EN EL PRÓXIMO NÚMERO,
RESUMIREMOS EL 31º CONGRESO DEL GRUPO DE TRABAJO SOBRE ANÁLISIS Y TOXICIDAD DE LAS PROLAMINAS, CELEBRADO EN ALEMANIA TAMBIÉN EN SEPTIEMBRE

EL DATO DE PREVALENCIA DE ENFERMEDAD CELÍACA MÁS CONSOLIDADO ES EL 1%, AUNQUE EXISTEN DIFERENCIAS NOTABLES, DESDE EL 0,2% DE ALEMANIA HASTA EL 5-6% DE LA POBLACIÓN SAHARAUÍ

sometidos a una biopsia intestinal, confirmándose la enfermedad en un 1,5% del grupo de partida.

Actualmente, hasta un 13% de los italianos hacen dieta sin gluten que incluye, pacientes diagnosticados de enfermedad celíaca (0,8%), pacientes diagnosticados de sensibilidad al gluten no celíaca (3%) y personas que han dejado de consumir gluten por cuenta propia (9,2%).

Factores de riesgo

El estudio TEDDY (*The Environmental Determinants of Diabetes in the Young*), diseñado para identificar factores implicados en el desarrollo de la diabetes tipo 1, ha permitido estudiar en paralelo la enfermedad celíaca, dada la base genética común a ambas enfermedades y que fue el criterio de selección de los sujetos para el estudio, como expuso el **doctor Daniel Agardh** (Universidad de Lund, Suecia). Tras seguir hasta la edad de 15 años a 8.676 niños reclutados entre 2004 y 2010 en Finlandia, Suecia, Alemania y en 3 estados de Estados Unidos, se ha podido constatar que el riesgo de desarrollar enfermedad celíaca es 3,6 veces superior si se tiene algún familiar celíaco, independientemente de qué familiar se trate o del número de familiares afectados.

Por otra parte, el incremento del riesgo de enfermedad celíaca asociado tradicionalmente a infecciones digestivas sufridas antes de los 18 meses de vida, se ha comprobado que se cumple en los nacidos en primavera, pero no en los nacidos en otoño, según expuso este investigador sueco a raíz de los resultados que se van extrayendo de otro estudio prospecti-

vo, el estudio MoBa (*The Norwegian Mother and Child Cohort Study*), que está siguiendo la evolución de más de 100.000 nacidos entre 1999 y 2008 en Noruega.

En cuanto a la vacunación frente al Rotavirus, uno de los principales sospechosos de esta asociación, se ha comprobado que no protege contra la enfermedad celíaca salvo que el gluten haya sido introducido antes del sexto mes, al menos en los países en los que se han ensayado dos nuevas versiones de esta vacuna: Alemania, Finlandia y Estados Unidos.

Y siguiendo con las infecciones como posibles detonantes de la enfermedad, la **doctora Valentina Discepolo** (Universidad de Chicago, Estados Unidos) explicó cómo una infección viral inocua, provocada por un Reovirus intestinal, puede alterar el sistema inmunológico causando la pérdida de tolerancia inmunológica ante proteínas de la dieta, como el gluten, favoreciendo la reacción adversa que da lugar a la enfermedad celíaca, uno de los grandes descubrimientos de este año.

Prevención

La **doctora María Luisa Mearin** (Centro Médico Universitario de Leiden, Holanda) recordó las novedades relacionadas con la introducción de gluten en bebés y el papel de la lactancia materna. Si bien las evidencias previas sugerían que la introducción temprana (antes del 4º mes) o tardía (después del 7º mes) del gluten en bebés y la ausencia de lactancia materna incrementaban el riesgo de desarrollo de enfermedad celíaca, las investigaciones más recientes han demostrado que no. El proyecto Prevent CD, que se ha desarrollado en Europa para evaluar de forma prospectiva estos factores, ha obligado a desmentir esta idea, a pesar de lo cual se sigue recomendando, como hasta ahora, introducir el gluten de forma paulatina hacia el sexto mes de vida y hacerlo coincidir en la medida de lo posible con la lactancia materna.





LA MEJORA EN LOS TESTS SEROLÓGICOS QUE DETECTAN EN SANGRE ANTICUERPOS ESPECÍFICOS DE LA ENFERMEDAD, **DIO LUGAR A UNA NUEVA ACTUALIZACIÓN DE LOS CRITERIOS DIAGNÓSTICOS**

De este estudio se han extraído otras conclusiones interesantes, como que los hábitos alimenticios o la cantidad de gluten ingerida tampoco parecen determinantes. Por ejemplo, no se han observado diferencias de riesgo entre España, donde la cantidad consumida es baja y sostenida en el tiempo; Holanda, donde es más elevada pero también estable en el tiempo, o Italia, donde la cantidad que se ingiere se va incrementando con el tiempo en los bebés. Ahora se investiga si la presencia de anticuerpos antigliadina en la leche materna de mujeres celíacas, incide en el riesgo de desarrollo de la enfermedad celíaca en sus hijos.

Diagnóstico en edad pediátrica

El **doctor Stefano Guandalini**, gastroenterólogo pediátrico en el Centro Médico vinculado a la Universidad de Chicago, en Estados Unidos, inició su ponencia relatando la evolución histórica del diagnóstico de la enfermedad celíaca desde que se comenzaron a hacer biopsias duodenales hasta ahora que la biopsia es prescindible en algunos casos en edad pediátrica.

Según relató, en la década de 1950, cuando la enfermedad celíaca era reconocida como un síndrome de malabsorción al que se aludía como "síndrome celíaco", la doctora Margot Shiner, fundadora de la especialidad de Gastroenterología Pediátrica, publicó la biopsia de duodeno como técnica diagnóstica (*The Lancet*, 1956) y un año después el primer caso de enfermedad celíaca diagnosticada con dicha técnica en niños (*The Lancet*, 1957).

En la década de 1960 la atrofia de vellosidades intestinales es ya considerada el rasgo definitorio de la enfermedad celíaca, y se funda la Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica (*ESPGA, European Society for Pediatric Gastroenterology*), que más tarde dio lugar a la *ESPGAN* (que incorpora la especialidad de Nutrición) y a la actual *ESPGHAN* (que incluye también la especialidad de Hepatología). Esta sociedad científica

es la responsable de publicar las guías de diagnóstico de la enfermedad celíaca, la primera de ellas en 1969 tras la reunión de un comité de expertos en Interlaken (Suiza). Se iniciaba la época en la que el diagnóstico requería realizar 3 biopsias, la primera en el momento de sospechar la enfermedad, la segunda tras 12 meses haciendo dieta sin gluten y una tercera tras reintroducir el gluten durante tres meses, la conocida como prueba de provocación.

En la década de 1980 se incorpora el estudio de anticuerpos antiendomiso para el diagnóstico de la enfermedad celíaca, que ahora ya se considera que puede presentarse con síntomas extradigestivos. Ello da pie a la actualización de los criterios de diagnóstico, que se publican en 1990 y reducen a uno el número de biopsias necesarias para el diagnóstico, siempre que se disponga del resultado de estos anticuerpos y de una evaluación clínica adecuada.

La mejora en los tests serológicos que detectan en sangre anticuerpos específicos de la enfermedad, como los antitransglutaminasa y los antipeptidos desamidados de gliadina, da lugar a una nueva actualización de los criterios diagnósticos, que se publica en 2012 y recoge por primera vez la posibilidad de diagnosticar sin biopsia a niños y adolescentes que cumplan cuatro requisitos:

- Síntomas de sospecha de enfermedad celíaca.
- Anticuerpos IgA antitransglutaminasa en sangre con valores 10 por encima del valor normal.
- Anticuerpos IgA antiendomiso en sangre con valores positivos (deben ser analizados en una muestra de sangre diferente de la anterior).
- Predisposición genética (presencia de las variantes de riesgo DQ2 o DQ8 o ambas a la vez).

Estos criterios han generado cierta controversia y desde su publicación se ha llevado a cabo en Europa un estudio prospectivo, el estudio ProCeDE (*Prospective Celiac Disease Diagnostic Evaluation*), para evaluar su fiabilidad. Los resultados se han publicado este año y de ellos se concluye que:

- El 50% de los niños correctamente diagnosticados de enfermedad celíaca entre diciembre de 2012 y mayo de 2014 lo han sido sin biopsia.
- La presencia en sangre de anticuerpos IgA antitransglutaminasa con valores 10 veces por encima del valor normal y de anticuerpos IgA antiendomiso con valores positivos, predicen la enfermedad celíaca con una fiabilidad del 99% si existen síntomas de sospecha. Y si estos síntomas son los típicos de malabsorción (diarrea crónica, pérdida de peso, retraso de crecimiento, anemia), la capacidad predictiva asciende al 100%.
- Cumplidos los requisitos anteriores, el estudio genético resulta innecesario, ya que no aumenta la capacidad predictiva que por sí solos tienen los anticuerpos en presencia de síntomas de sospecha.
- La capacidad predictiva del análisis serológico no se ve afectada por el test de anticuerpos utilizado de entre los disponibles en el mercado.

No obstante, se producen errores de diagnóstico cuando se prescinde de la biopsia y se debe al incumplimiento de alguno de los cuatro criterios mencionados. Así, se han diagnosticado sin biopsia casos que no presentaban síntomas o en los que no se había realizado el estudio genético o en los que los anticuerpos antiendomiso no habían sido valorados en una muestra de sangre diferente de la empleada para valorar los anticuerpos antitransglutaminasa.

Enfermedad celíaca potencial

El **doctor Ricardo Troncione** (Universidad Federico II de Nápoles, Italia), destacó que la dieta sin gluten permite normalizar el crecimiento y los niveles de hierro y ácido fólico, así como la función ósea, en niños celíacos, aunque no ayuda en el control metabólico de la diabetes tipo 1 ni previene sus complicaciones. Sin embar-

go, no siempre está claro cuándo prescribir esta dieta. Queda por resolver cómo actuar ante pacientes afectados por la denominada enfermedad celíaca potencial. Se trata de pacientes que tienen predisposición genética y valores positivos de anticuerpos en sangre, pero que no muestran atrofia de vellosidades cuando se les realiza la biopsia y generalmente tampoco manifiestan síntomas. Para conocer mejor cómo evolucionan estos pacientes si siguen consumiendo gluten, la **doctora Renata Auricchio** (Universidad Federico II de Nápoles, Italia) siguió durante 10 años a 357 pacientes pediátricos que cumplían estos requisitos. Pudo comprobar que el 36% de ellos seguían en ese estado potencial después de nueve años, y los que evolucionaron hacia una típica enfermedad celíaca, con síntomas y atrofia de vellosidades, lo hicieron en los primeros dos años. En estos últimos era más común la presencia de combinaciones genéticas de mayor riesgo, la persistencia de anticuerpos positivos en sangre y la existencia de un infiltrado inflamatorio en la biopsia (lesión tipo 1 de Marsh). En general, se suele recomendar dieta sin gluten a este tipo de pacientes sólo si tienen síntomas, pero se discute si hacerlo en todos los casos con el fin de prevenir la aparición futura de la enfermedad.

Diagnóstico en edad adulta

En edad adulta el panorama es bastante diferente. El **doctor Peter Green**, gastroenterólogo que dirige el centro especializado en enfermedad celíaca de la Universidad de Columbia, en Nueva York (Estados Unidos), comentó que es necesario evitar por un lado el infradiagnóstico para prevenir problemas de salud adicionales en los pacientes y un excesivo gasto sanitario, y por otro, el sobrediagnóstico, que también conlleva un mayor gasto y supone una limitación social y de calidad de vida de los pacientes.

QUEDA POR RESOLVER CÓMO ACTUAR ANTE PACIENTES DE LA ENFERMEDAD CELÍACA POTENCIAL, QUE MUESTRAN PREDISPOSICIÓN GENÉTICA Y VALORES POSITIVOS DE ANTICUERPOS EN SANGRE, PERO QUE NO MUESTRAN ATROFIA DE VELLOSIDADES CUANDO SE LES REALIZA LA BIOPSIA





En este caso, los síntomas de malabsorción son mucho menos frecuentes y la capacidad predictiva del análisis de anticuerpos es muy inferior, por lo que no se contempla el diagnóstico sin biopsia. Según sus datos, el 36% de los adultos diagnosticados presentaban diarrea, el 13% anemia y el 5% mostraba alguna enfermedad ósea. El 8% eran asintomáticos y fueron detectados tras realizarles las pruebas por pertenecer a grupos de riesgo.

La capacidad predictiva de los anticuerpos anitransglutaminasa es solo del 30% en población general, donde la prevalencia de la enfermedad es del 1%, y del 83,3% en grupos de riesgo, en los que la prevalencia ronda el 10%. La valoración de anticuerpos antipeptidos desamidados de gliadina, aumenta la capacidad diagnóstica, siendo capaz de detectar la enfermedad en un 15% de sujetos con anticuerpos anitransglutaminasa negativos.

Respecto a la biopsia, la recomendación de tomar un mínimo de cuatro muestras se cumple solo en el 35% de los casos, y no siempre incluyen alguna del bulbo, única porción del duodeno que muestra algún tipo de lesión en el 13% de los celíacos.

Por todo ello se sigue investigando en busca de nuevos marcadores que permitan detectar la enfermedad de manera más precoz y fiable. El **doctor Shuo Wan Quiao** (Universidad de Oslo, Noruega) presentó una de las novedades a este respecto. Se trata de detectar en sangre un tipo de linfocitos T que generan los celíacos tras haber entrado en contacto con el gluten y desencadenado la reacción adversa característica de la enfermedad. Dichos linfocitos mantienen una “memoria inmunológica” que les permite reconocer y reaccionar nuevamente frente al gluten en futuras exposiciones a esta proteína. Aunque sus niveles bajan rápidamente tras el inicio de la dieta sin gluten, pueden permanecer en la sangre transcurridos más de 20 años desde el inicio de la dieta y se pueden detectar utilizando unas moléculas artificiales con estructura de tetrámero formadas por fragmentos de gluten unidos a proteínas HLA-DQ2. La técnica es costosa y no fácilmente incorporable en la mayoría de labo-

LA ATAXIA POR GLUTEN ES UNO DE LOS PROBLEMAS NEUROLÓGICOS MÁS COMUNES EN ENFERMEDAD CELÍACA. REPRESENTA EL 20% DE TODAS LAS ATAXIAS Y HASTA EL 51% DE AQUELLAS DE CAUSA NO IDENTIFICADA

ratorios, por lo que se está explorando la identificación de secuencias de ADN que son características de estos linfocitos T como señal inequívoca de que el paciente es celíaco.

Enfermedades asociadas

El **doctor Marios Hadjivassiliou**, neurólogo en el hospital de Sheffield (Inglaterra), habló de la ataxia por gluten, uno de los problemas neurológicos más comunes en enfermedad celíaca, que representa además el 20% de todas las ataxias y hasta el 51% de aquellas de causa no identificada. Aunque el diagnóstico es complicado dada la ausencia de marcadores, aproximadamente la mitad de los pacientes presentan anticuerpos antigliadina en sangre, siendo por el momento el único indicador de posible ataxia por gluten.

Muchos pacientes celíacos presentan problemas de coordinación, y al realizarles una resonancia magnética, se observan alteraciones en el cerebelo hasta en un 46% de los casos. La aparición de ataxia en pacientes celíacos, o su complicación si ya estaba presente, se debe en la mayoría de los casos a un mal cumplimiento de la dieta sin gluten, y el efecto de la dieta sin gluten es difícil de valorar en pacientes con estados avanzados de ataxia. No obstante, es la única ataxia que puede mejorar si la dieta se hace correctamente.

Por otro lado, las enfermedades autoinmunes aparecen también con mayor frecuencia en pacientes celíacos. La **doctora Louise Grode** (Universidad de Aarhus, Dinamarca) analizó el registro de pacientes celíacos de su país entre 1977 y 2016, en total 11.802 sujetos, y comprobó que el 16,4% padecía alguna enfermedad autoinmune, frente al 5,3% observado en población general. Además, pudo constatar que en los últimos 30 años la prevalencia de la enfermedad celíaca (diagnosticada) se ha duplicado cada 10 años. ■

Ho, ho, ho!

Ahora sin gluten



Disfruta como nunca.

De Mozzarella o de Jamón, Ristorante presenta sus nuevas pizzas hechas con ingredientes originariamente sin gluten, sobre una masa fina y crujiente.

Una gran novedad con garantía de calidad y la experiencia Dr.Oetker, para todos aquellos que hasta ahora no podían comer pizza.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

“En el futuro tendremos pan sin gluten que sabrá a pan”



Francisco Barro

ENTREVISTA A **FRANCISCO BARRO**, INVESTIGADOR DEL GRUPO DE GENÓMICA DEL INSTITUTO DE AGRICULTURA SOSTENIBLE EN CÓRDOBA (CSIC).

El grupo de investigación andaluz está cada vez más cerca del pan sin gluten con genuino sabor a pan. “Será una aportación de gran importancia para personas que llevan años o décadas sin probar el pan que sabe a pan”.

Por **Manel Torrejón**

Francisco Barro encabeza el grupo de genómica funcional del Instituto de Agricultura Sostenible de Córdoba, que depende del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Su equipo, compuesto por media docena de personas, ha desarrollado una variedad de trigo modificada genéticamente, en la que se suprimieron los genes de las gliadinas que hacen que el gluten sea tóxico para los celíacos.

¿Cómo empezó a investigar la genética del pan y cómo le condujo esa labor al ámbito de la enfermedad celíaca?

La tesis doctoral ya la dediqué al metabolismo de los cereales. Enseguida me centré en la biología molecular de los cereales, con el fin de contribuir a un mejor aprovechamiento de cultivos y del producto alimentario derivado de esos cereales.

“Ingeniería genética del pan”. Para los que no nos dedicamos a la ciencia, esa expresión nos puede sonar rara, porque los genes los asociamos más a los seres vivos.

Los alimentos tienen genes, que son los que proporcionan sus características: color, sabor, textura... De la misma forma que los genes de una persona definen el color de su cabello o el tono de su piel.

¿Cuáles fueron los primeros objetivos de su labor de investigación?

Estuve unos años investigando en el Reino Unido en el ámbito de la ingeniería genética de los cereales. Cuando regresé a España a mediados de los 90, me puse como objetivo mejorar el pan. En aquel momento, los trigos panaderos ya no se podían seguir mejorando más con las técnicas tradicionales, con cruzamientos. Así que se trataba de hacerlo a través de la ingeniería genética.

Nuestro grupo centró sus esfuerzos en un grupo de proteínas, las gliadinas, al que los mejoradores no habían prestado suficiente atención en el pasado. El grupo

“EN LOS AÑOS 90, LOS TRIGOS PANADEROS YA NO SE PODÍAN SEGUIR MEJORANDO MÁS CON LAS TÉCNICAS TRADICIONALES, CON CRUZAMIENTOS”



de proteínas que más se había estudiado es el de las gluteninas. Gliadinas y gluteninas influyen en que un cereal sea idóneo para pasta, pan o galletas.

¿Por qué ese aparente desinterés por las gliadinas?

Las gliadinas son familias muy complejas de genes. En cambio, el estudio de las gluteninas es más sencillo.

Cuando empezamos a trabajar ya estaba documentado que las gliadinas de trigo son responsables de la enfermedad celíaca. De hecho, las gliadinas contienen el 95% de los determinantes antigénicos que son rechazados por las personas con enfermedad celíaca.

Así que nos propusimos eliminar la gliadina del grano de trigo, pensando en el colectivo de las personas con enfermedad celíaca.

Eliminar una proteína es ingeniería genética, ¿no es así?

Correcto. Teníamos que corregir la composición genética del trigo.

Para empezar a trabajar, debíamos tener presente que las gliadinas tienen un contenido alto en los aminoácidos prolina y glutamina, que evitan que las proteínas del cereal se fragmenten en trocitos lo suficientemente pequeños. Las personas con enfermedad celíaca reconocen esos fragmentos más grandes como extraños, y en ese punto se desencadena la reacción.

Pues bien, advertimos que ese fenómeno se daba con los tres grupos de gliadinas existentes: omega-gliadinas, gamma-gliadinas y alfa-gliadinas.

Empezamos quitando las gamma-gliadinas, pero nos encontramos con un problema: por el proceso de germinación, el trigo compensaba esa ausencia con una mayor presencia de proteínas de las otras dos categorías de gliadinas.

“SERÁ UNA APORTACIÓN DE GRAN IMPORTANCIA PARA PERSONAS QUE LLEVAN AÑOS O DÉCADAS SIN PROBAR EL PAN QUE SABE A PAN. LA INDUSTRIA ALIMENTARIA NOS ESTÁ ACOMPAÑANDO, PERO SE TRATA DE UN PROCESO MUY LENTO”



“PANES ELABORADOS CON ESTA VARIEDAD TRANSGÉNICA SE HAN ADMINISTRADO A PACIENTES CELÍACOS EN UN ENSAYO CLÍNICO”

En el siguiente proyecto, pasamos a eliminar todas las gliadinas. Para ser concretos, redujimos su presencia en un 98%. El trigo compensó ese déficit con otras proteínas que nada tenían que ver con la celiacía.

Por tanto, dieron un paso muy importante para dar con un trigo sin gluten.

Sí, pero aún teníamos que hacer pruebas *in vitro*, que realizamos con linfocitos T procedentes de personas con enfermedad celíaca. Esas pruebas fueron favorables y pasamos a hacer ensayos con ratas, con un periodo de seguimiento de 90 días. Cualquier alimento, sea transgénico o no, exige este tipo de pruebas.

Después llegaron las pruebas con humanos...

Patentamos la variedad y panes elaborados con esta variedad transgénica se han administrado a pacientes celíacos en un ensayo clínico. Durante ese proceso, incorporamos la novedosa técnica de edición genética CRISPR/Cas9 para desarrollar una nueva variedad de trigo, igualmente baja en gliadinas tóxicas, pero considerada “no transgénica”.

Tenemos acuerdos con varios hospitales, con cuyos comités éticos acordamos la realización de estas pruebas con personas sensibles al gluten y con enfermedad celíaca. Los gastroenterólogos y otros

especialistas que participan en el estudio están entusiasmados. Hace ya dos años que hacemos pruebas con unas 60 personas, que hacen ingestas del pan elaborado con el trigo sin gliadinas.

En los próximos años, ¿disfrutaremos de pan sin gluten con todas las propiedades del pan?

Esse es el objetivo. Será una aportación de gran importancia para personas que llevan años o décadas sin probar el pan que sabe a pan. La industria alimentaria nos está acompañando, pero se trata de un proceso muy lento.

¿Por qué esa lentitud?

Desde una perspectiva internacional, hace falta mucho dinero. También hay que abordar desregulaciones, que son muy costosas.

Los alimentos transgénicos tienen mala prensa. ¿Qué opina?

Hay un discurso muy contrario a los productos transgénicos, pero no se tiene en cuenta que grandes avances en la sanidad se han producido, precisamente, gracias a la manipulación genética. Pensemos en la insulina humana que se administran las personas con diabetes insulino dependientes, que se fabrica por ingeniería genética. En nuestro caso, estamos intentando crear un pan para celíacos, por lo que el beneficio social está muy claro. Para nuestro trabajo de investigación, contamos con campos de trigo para poder producir harina sin gluten. ■



0% AZÚCARES AÑADIDOS



CHOCOLATE SIN AZÚCAR Nº1 EN ESPAÑA



Entregado el **XIV Premio de Investigación** de la Asociación

'ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE LNC13 Y GENES INFLAMATORIOS ASOCIADOS EN SALIVA: DESARROLLO DE UN MÉTODO NO INVASIVO PARA EL DIAGNÓSTICO Y PREDICCIÓN DE LA ENFERMEDAD CELÍACA'. AINARA CASTELLANOS RUBIO, JOSÉ RAMÓN BILBAO CATALÁ, NORA FERNÁNDEZ JIMÉNEZ, AMAIA JÁUREGUI MIGUEL, IRATI ROMERO GARMENDIA, IÑAKI IRAS-TORZA TERRADILLOS, CARLOS TURAU GÓMEZ, MARÍA LEGARDA TAMARA. *INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN BIOCRUCES, BARAKALDO (VIZCAYA)*.



El 15 de noviembre de 2017 se hizo entrega del XIV Premio de Investigación sobre Patologías por Sensibilidad al Gluten/Trigo, dotado con 18.000 euros, al equipo de investigadores que concursó con este proyecto.

Por **Juan Ignacio Serrano Vela** Doctor en Biología

La enfermedad celíaca es una patología inmunológica de carácter multifactorial, condicionada por factores genéticos y ambientales que aún no se conocen en su totalidad. La base genética conocida representa como mucho el 40% del componente genético completo de esta enfermedad y se localiza en los genes HLA-DQA1 y HLA-DQB1. Algunas de las variantes (alelos) de estos genes, se combinan para dar lugar a las proteínas de riesgo HLA-DQ2 y HLA-DQ8, imprescindibles para el desarrollo de la enfermedad, salvo en contadas excepciones.

La base genética desconocida va poco a poco viendo la luz gracias a los estudios de barrido genómico (GWAS, *Genome-Wide Association Studies*), que permiten identificar rasgos genéticos diferenciales cuando se comparan miles de sujetos sanos con miles de sujetos que padecen la enfermedad. Así, a lo largo de la última década, se han ido catalogando estas diferencias y las regiones en las que se alojan dentro del genoma humano.

Más del 95% de las diferencias genéticas halladas entre celíacos y no celíacos no se localizan en ningún gen, sino fuera de ellos, en el llamado *ADN basura*. Por este motivo, las investigaciones de los últimos años se han centrado en averiguar cómo pueden influir en el desarrollo de la enfermedad celíaca cambios genéticos que se en-

cuentran fuera de los genes. Éste es el objetivo de la epigenética, disciplina que estudia las regiones del ADN basura que controlan qué genes se expresan, con qué intensidad lo hacen, en qué tejidos y en qué momentos.

El equipo de investigadores premiado identificó recientemente, en colaboración con investigadores de Estados Unidos, el mecanismo por el cual una secuencia de ADN basura que alberga una de las diferencias genéticas entre celíacos y no celíacos, se asocia con la enfermedad celíaca, al expresar de manera anómala la molécula de ARN reguladora lnc13. Esta molécula pertenece a la familia de los ARN largos no codificantes (*lncRNA, long non-coding RNAs*).

Demostraron que lnc13 controla la expresión de ciertos genes relacionados con la inflamación intestinal, de forma que altos niveles de lnc13 se asocian con bajos niveles de expresión de genes proinflamatorios y viceversa. Comprobaron que en las biopsias de los celíacos existen niveles muy bajos de lnc13 y, además, su capacidad reguladora también está disminuida, lo que atribuyen al cambio genético detectado en su secuencia respecto a los sujetos sanos.

Con este proyecto van a evaluar si en la saliva de los sujetos celíacos se puede detectar, al igual que en el intestino, una expresión disminuida de lnc13, acompañada de una expresión aumentada de los genes inflamatorios que controlan. De ser así, será un buen biomarcador para conocer el estado de la mucosa intestinal sin necesidad de hacer biopsia y así detectar precozmente la enfermedad y discriminar entre sujetos celíacos y sanos. Para ello, se va a analizar la expresión intestinal y en saliva de lnc13 y genes de inflamación en 20 pacientes celíacos y 20 sujetos sanos. ■

DESDE 1904

Cruzcampo®

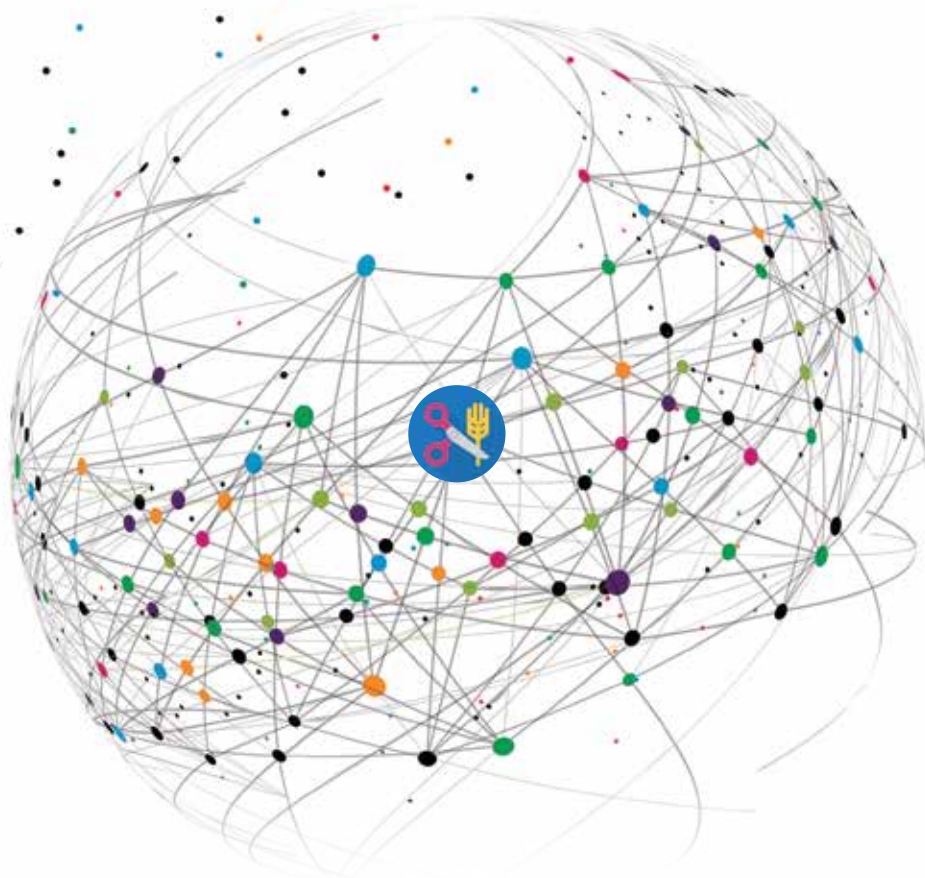
*Todo su sabor,
ahora*

**SIN
GLUTEN**



®

CRUZCAMPO RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE.



“El **Festival** es una cita de **referencia para las personas y para las marcas**”



ENTREVISTA A **MAGDALENA MORENO**, ENCARGADA DE LA GESTIÓN DE LA APP SINGLU10 Y COORDINADORA DE GRANDES EVENTOS, COMO LA CARRERA POPULAR CORRER SINGLU10 O EL FESTIVAL DEL CELÍACO

Magdalena Moreno coordina un evento clave para las personas con enfermedad celíaca: el Festival del Celíaco, cuya 34ª edición tendrá lugar el sábado 2 de diciembre en el Pabellón Madrid Arena. Nuestra entrevistada también se encarga de coordinar otro importante evento, la carrera correr SINGLU10, que el año que viene llegará a su tercera edición. Asimismo, es responsable de atender a los usuarios de la aplicación móvil. Magdalena Moreno, que se integró en el equipo humano de la Asociación en 2013, considera que es “muy gratificante trabajar” en una entidad sin ánimo de lucro, que “tanto hace” por un colectivo cada vez más grande de personas.

■ **Qué novedades ha incorporado esta última edición del Festival del Celíaco?**

El primer cambio ha sido la ubicación. Este año lo celebramos en el Pabellón Madrid Arena, situado en los Recintos Feriales de la Casa de Campo de Madrid, después de haber pasado por el Pabellón de Cristal o por el ya inexistente Pabellón de la Pipa. Por otro lado, hemos contado con una mayor presencia de sectores que, hasta hace poco, no habían tenido stand en

el Festival. Así, si en la edición de 2016 ya estuvieron presentes restaurantes como el As de Bastos, este año se han incorporado otros, como las cadenas mexicanas La Mordida y Ricos Tacos.

Las empresas y marcas que apoyan al Festival desde hace años saben que es un magnífico escaparate. Y los expositores que se han estrenado estos últimos años, enseguida han visto que se trata de una oportunidad enorme para darse a cono-

cer y ampliar mercado. Se da el caso de una empresa alimentaria que debutó en la edición del año pasado, que en el mes de mayo nos llamó porque deseaba asegurarse de que tendrían su espacio el 2 de diciembre.

Todas las empresas que se estrenaron en el Festival de 2016 repiten este año. El Festival fideliza a las marcas.

Como novedad, este año realizamos una tómbola benéfica, que repartirá un montón de regalos durante todo el día. No faltarán los talleres para niños y adultos y la ya tradicional Cata de Cerveza.

¿En qué momento del año comenzáis a preparar un evento tan ambicioso?

A finales de enero y primeros de febrero ya definimos la fecha y empezamos a poner en marcha todo el engranaje para asegurarnos de que el Festival del Celíaco es un éxito. Se trata, por tanto, de una labor que vamos realizando durante todo el año, aunque el mayor esfuerzo lo hacemos a la vuelta del verano.

Cada vez más marcas se interesan por estar presentes en el Festival. Ayudan las buenas credenciales del evento y el crecimiento del mercado de productos sin gluten. ¿Qué mensaje recibís de las empresas interesadas en las personas con enfermedad celíaca?

Para empezar, hay que decir que es un Festival de referencia, para las familias y para cada vez más fabricantes. En alguna edición, hemos llegado a alcanzar la cifra de 7.000 visitantes. ¡Y este año llegamos a la edición número 34! La sensación que nos transmiten las empresas es que el mercado crece. Nunca como ahora habían surgido tantas opciones a disposición de las personas con la enfermedad celíaca.

El Festival alcanza su edición número 34, pero su esencia sigue siendo la misma: un punto de encuentro de las personas con sensibilidad al gluten o con enfermedad celíaca.

Así es. Todos los visitantes saben que en el Festival pueden encontrar productos nuevos, hacer degustaciones y comprar sus productos sin gluten favoritos con algún descuento. También pueden conocer a gente nueva.



Además de acceder al evento de forma gratuita (el resto abonando una entrada de 7 euros), serán obsequiados con una bolsa de productos sin gluten donados por las marcas colaboradoras con el evento. Entregaremos más de 2.500 bolsas.

Háblanos por favor de la aplicación sin-GLU10, de cuya gestión te encargas.

¿Cuántos usuarios tiene ya?

En el momento en que hablo con vosotros, tiene 9.094 usuarios con acceso total; es decir, socios, familiares y colaboradores; y unos 14.000 con la versión gratuita, que está limitada.

¿Cada cuánto se actualiza una aplicación tan potente y exhaustiva como SinGlu10?

Cada día añadimos datos nuevos. En todo momento se incorporan productos nuevos, o bien se eliminan productos que se han dejado de fabricar o cuya seguridad deja de estar acreditada.

¿Por qué es importante tener instalada esta aplicación en el smartphone?

Primero, es una herramienta de comunicación excelente, porque te van a enviar promociones y noticias de alto interés. Y, claro, el gran punto fuerte de la aplicación es la gran cantidad de información actualizada que contiene. Más de 20.000 productos alimentarios, clasificados por marca y por tipo de producto. Asimismo, accedes a información sobre tiendas (unas 240), hoteles (más de 500), obradores certificados (unos 50) y restaurantes (cerca de 2.900) que atienden al mercado sin gluten.

¿Los negocios muestran más interés por estar en la aplicación?

Sí, en los últimos años, establecimientos de todo tipo se han concienciado sobre el mercado de las personas con enfermedad celíaca. Y un paso natural para llegar mejor a ese público es estar en sinGLU10. ■



“MÁS DE 20.000 PRODUCTOS ALIMENTARIOS, CLASIFICADOS POR MARCA Y POR TIPO DE PRODUCTO, ESTÁN PRESENTES EN LA APLICACIÓN SINGLU10”

Resultados analíticos 2017

Desde los inicios de la Asociación, hace ya más de 30 años, uno de nuestros principales objetivos ha sido conseguir que el etiquetado de los productos alimenticios fuera fiable. Durante todos estos años de andadura no hemos dejado de realizar analíticas de productos y, cada vez que hemos detectado gluten, lo hemos comunicado a la Consejería de Sanidad para que tomara las medidas oportunas. En este tiempo, los métodos analíticos han ido cambiando y la precisión de los mismos, mejorando.

Por **Blanca Esteban** Seguridad Alimentaria. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Estos avances hicieron posible que en el año 2009 se publicara el Reglamento (CE) N° 41/2009, en el que se fijaban unos requisitos para poder incluir la leyenda “sin gluten” en los productos alimenticios. Dicho Reglamento fue modificado recientemente por el Reglamento UE N° 828/2014. Los límites se mantuvieron y los productos se pueden seguir etiquetando “sin gluten”, siempre que no se superen los 20 mg de gluten/ kg de producto (20 ppm).

Continuando con esta labor, en el mes de junio compramos 125 muestras de productos alimenticios para ser sometidos a análisis de detección de gluten. Las muestras elegidas

corresponden a productos que aparecen en nuestra Lista de Productos Sin Gluten, con lo que verificamos que la información que nos han enviado los fabricantes para incluirlos en la misma es correcta, y también otra serie de productos para verificar que su etiquetado es correcto. Estos análisis han sido subvencionados por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Hay que destacar que no hemos detectado gluten en ninguno de los productos que aparecen en nuestra Lista de Productos Sin Gluten 2017.

En las siguientes muestras se detectó gluten por debajo de los 20 ppm de gluten:

| MUESTRA | Resultado (ppm de gluten) |
|--|---------------------------|
| Lenteja snacks queso y especias sin gluten, 90 g (Snatt´ s) Lote L54808 21Dhf 17:29/ Cons. Pref. 22-12-17 | 7,4 |
| Bebida de avena sabor natural, 1 l (Vive Soy) Lote L18E 06:03 004455-5/Cons. Pref. 05-05-18 | 10,8 |
| Harina de almortas, 500 g (De la Mancha) Lote L-5011160/Cons. Pref. 02-18 | 11,4 |

En las siguientes muestras se detectó gluten en una cantidad superior a las 20 ppm de gluten:

| MUESTRA | Resultado (ppm de gluten) |
|--|---------------------------|
| Comino molido, 28 g (Ducros) Lote L7124D/Cons. Pref. 03-05-20 | 152 |
| Curry, 30 g (Artemis Bio) Lote H2891/Cons. Pref.15-05-20 | >200 |

HAY QUE DESTACAR QUE NO HEMOS DETECTADO GLUTEN EN NINGUNO DE LOS PRODUCTOS QUE APARECEN EN NUESTRA LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN 2017

A continuación detallamos el resto de productos que fueron analizados y en los que no se detectó gluten:

| MARCA / PRODUCTO | MARCA / PRODUCTO | MARCA / PRODUCTO |
|---|--|---|
| Alitey. Bebida de arroz 100% vegetal sin gluten, 1 l | Germinal Bio. Láminas para lasaña de maíz y arroz sin gluten, 250 g | Maheso. Croquetas de jamón serrano sin gluten, 300 g |
| Almendrola. Leche de almendras sin gluten, 1 l | Gullón. Galletas dibujos sharkies sin gluten, 250 g | Maizena. Harina fina de maíz sin gluten, 400 g |
| Almondly. Tarta de almendra, caramelo y cacahuètes sin gluten, 600 g | Gutbio. Barritas crujientes sin gluten, 3 x 25 g | Martiko. Mousse pato sin gluten, 90 g |
| Atlantic. Harina de maíz sin gluten, 500 g | Gutbio. Tortitas de arroz con sal sin gluten, 130 g | Mediterranea de Guisos. Torrijas sin gluten con miel, 2 x 90 g |
| Bauck Hof. Corn Flakes sin gluten, 325 g | Hacendado (Fabricado por Arrocerias Pons, S.A.). Harina de arroz sin gluten, 500 g | Molkereis Gropper GmbH. Bebida de cacao refrigerada, 230 ml |
| BBQ Platos preparados. Nachos barbacoa sin gluten, 170 g | Hacendado (Fabricado por Casa Tarradellas). Pizza jamón y queso sin gluten y sin lactosa refrigerada, 420 g | Nat Sano. Panela, 500 g |
| Beef Chef. 8 mini burgers de vacuno sin gluten, 200 g (8x25 g) | Hacendado (Fabricado por Chic-kles Gum). Xuxes top ten sin gluten, 135g (20 u.) | Nescafé. Cappuccino, 250 g |
| Bfree. Multigrain wraps, 6 x 42 g | Hacendado (Fabricado por Chovi). Alioli sin gluten, 225 ml | Nesquik. Petit chocolate sin gluten, 6u |
| Bicentury. Socialis chocolate negro sin azúcares añadidos sin gluten, 102 g (6x17 g) | Hacendado (Fabricado por Cidacos). Mostaza dulce sin gluten, 330 g | Nesquik. Preparado en polvo "extra choc sabor único" sin gluten, 390 g |
| Birba. Galletas Nuria con soja sin gluten, 420 g | Hacendado (Fabricado por Grupo Siro). Pan de molde sin gluten, 385 g (14 rebanadas) | Nestle. Chocolate con leche extrafino, 125 g |
| Bonnatura. Tortitas de arroz con yogurt sin gluten, 100 g | Hacendado (Fabricado por Ibersnacks). Combinado de aperitivos sin gluten, 200 g | Nicoli. Copos de chocolate sin gluten, 375 g |
| Bononia. Plumcake con cream de chocolate sin gluten, 270 g | Hacendado (Fabricado por Ibersnacks). Sticks de patata sin gluten, 75 g | Noel. Mortadela de aceitunas veggie sin gluten, 100 g |
| Bovril. Caldo de carne concentrado, 125 g | Hacendado (Fabricado por Interal). Crema de marisco con gambas y bogavante sin gluten, 330 ml | Nurture. Harina de maíz blanco precocida sin gluten, 1 kg |
| BrooksBeans. Alubias cocidas en salsa de tomate sin gluten, 415 g | Hacendado (Fabricado por Interal). Crema de setas sin gluten, 330 ml | Nurture. Harina fina de maíz sin gluten, 400 g |
| Buittoni. Masa para pizza sin gluten y sin lactosa, 230 g | Hacendado (Fabricado por J.R. Sabater). Sirope de chocolate, 300 g | Nurture. Levadura de panadería sin gluten especial para pan y pizzas, 6 x 7 g |
| Camós. Croquetas de bacalao sin gluten, 300 g | Hacendado (Fabricado por JAKE,S.A.). Caramelo de goma "bocaditos sabor fruta" | Old el paso. Tortillas de maíz sin gluten, 208 g (10 u.) |
| Carrefour. Aceituna verde rellena con anchoas, 350 g | Hacendado (Fabricado por Jesús Navarro, S.A.). Ajo en polvo, 85 g | Orlando. Tomate frito sin gluten, 350 g |
| Carrefour. Vermicelles, 100 g | Hacendado (Fabricado por Jesús Navarro, S.A.). Canela molida, 52 g | Pescanova. Aritos de surimi a la romana sin gluten, 625 g |
| Carrefour No Gluten. Masa de hojaldre sin gluten, 280 g | Hacendado (Fabricado por Productos Alimenticios Frescos, SLU). Salsa fresca trufa sin gluten, 140 g | Pescanova. Nuggets de merluza sin gluten, 330 g |
| Casa Tarradellas. Espetec sin gluten, 180 g | Harimsa. Harina de arroz sin gluten, 400 g | Pescanova. Palitos sin gluten, 24 u (460 g) |
| Danone. Danoninos fresa sin gluten, 6u, 300 g | Heinz. Ketchup, 500 ml | Piaceri Mediterraneo. Cono sin gluten, 6 g |
| Deleites. Trufas de chocolate sin gluten, 15 u | Il pastaio SRL. Ñoquis de patata rellenos al pesto sin gluten, 400 g | Pralinutta. Crema de cacao y avellanas sin gluten, 750 g |
| Delinut. Crema al cacao con avellanas, 750 g | Iris Town. Copos de avena sin gluten, 400 g | Quaker. Copos de avena sin gluten, 400 g |
| Delipaté. Pate fino a la pimienta sin gluten, 2 x 50 g | Kena. Preparado para cappuccino, 200 g | Quinoa Real. Tortitas ecológicas de arroz integral con quínoa sin gluten, 130 g |
| Deliplus. Levadura de cerveza sin gluten, 125 g | Kikkoman. Salsa de soja tamari sin gluten, 250 ml | Riedenburger. Cerveza sin gluten, 33 cl |
| Deiser. Crackers sin gluten con romero, 200 g (6 bolsitas) | King Soba. Noodles ecológicos de arroz thai sin gluten, 250 g | Royal. Levadura en polvo sin gluten, 64 g (4 x 16 g) |
| Develey. Ketchup sin gluten, 450 g | Könecke. Salchichas cocidas ahumadas, 380 g | Royal. Sobres de cuajada sabor lácteo sin gluten, 48 g (4 x 12 g) |
| Dolis. Caramelos blandos con zumo de frutas concentrado sin gluten, 300 g | La Cocina de Senén. Croquetas parmesano y straciatella de tomate sin gluten, 200 g | SanMills. Spaghetti de maíz y quínoa sin gluten, 250 g |
| Dr. Oetker. Pizza prosciutto sin gluten, 345 g | La Nora. Albóndigas sin gluten, 420 g | Sanoform. Tortitas de arroz sin gluten, 130 g |
| Dr. Oetker. Preparado para bizcocho de chocolate sin gluten, 374 g | La Nora. Callos a la Madrileña sin gluten, 385 g | Santiveri Bio. Polenta (sémola de maíz) sin gluten, 500 g |
| Ducros. Curry, 42 g | La Santiña. Empanada de atún sin gluten, 400 g | Schock 's. Barritas de sésamo sin gluten, 75 g (3 x 25 g) |
| Dulciora. Gummy jelly sin gluten, 125 g | La Villa Repostería Creativa. Choco-plata, 85 g | Sciottolo la pasta fresca. Spaghetti al huevo sin gluten, 200 g |
| Dulciora. Pikotas, 100 g | Litoral. Fabada asturiana sin gluten, 435 g | Shovit. Cacao instantáneo, 1 KG |
| Ecocesta. Nachos de maíz naturales, 125 g | Ma vie sans. Corn flakes glacés bio sin gluten, 250 g | Slendier. Spaghetti sin gluten, 400 g |
| Farabella. Penne corte sin gluten, 500 g | | Soria Natural. Rollitos de arroz integral con crema de avellanas sin gluten, 3 x 8,3 g |
| Felicia. Hélices 100 % lentejas rojas sin gluten, 250 g | | Soria Natural. Tostadas ligeras de arroz integral y alpiste sin gluten, 25 x 4 g |
| Felicia. Macarrón de trigo sarraceno sin gluten, 250 g | | Soymilk. Bebidas de almendras sin gluten, 1 l |
| Finestra sul cielo. Polenta instantánea de maíz sin gluten, 500 g | | Try Delice. Gofre sin gluten, 100 g |
| Fresno. Mini Nuggets de pavo sin gluten, 400 g | | Valor. 70% chocolate negro sin gluten, 300 g |
| Gaia Grain. Flakes quínoa sin gluten, 200 g | | Yogoice. Golosina líquida sin gluten, 45 ml (10u.) |
| Gallo. Placas para lasaña y canelones sin gluten, 250 g | | Yummix. Preparado para bizcocho de almendra, maíz y manzana sin gluten, 410 g |
| Gerblé. Bebida de arroz con coco bio sin gluten, 1 l | | Zealia Bio. Organic cookies con agave sin gluten, 135 g |
| Gerblé. Tostadas crujientes de cereales y semillas sin gluten, 100 g | | |
| Germinal Bio. Galleta preparada con yogur sin gluten, 250 g | | |

Los análisis han sido realizados en el **Laboratorio de Análisis de Gluten de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU)**, con el ensayo ELISA SANDWICH, cuyo límite de cuantificación es de 5,0 mg de gluten/kg de muestra (5 ppm). Salvo las muestras hidrolizadas y de cerveza para las que se ha

utilizado el ensayo ELISA COMPETITIVO, cuyo límite de cuantificación es de 5,0 mg de gluten/kg de muestra (5 ppm).

Todos los resultados positivos han sido comunicados a la Consejería de Sanidad de la Comunidad Autónoma de Madrid. ■

¿Fuera lácteos?

LAS BIFIDOBACTERIAS Y LOS LACTOBACILOS PUEDEN GENERAR LACTASA, RAZÓN POR LA CUAL TOMAR PROBIÓTICOS PUEDE AYUDAR CON LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Muchas personas con la enfermedad celíaca son conscientes de que bastantes personas con su condición tienen intolerancia a la lactosa. A partir de esa certeza, se preguntan si lo mejor no sería cortar por lo sano con la leche y sus derivados. El argumento, definitivamente pobre, sería: "Prescindo de lácteos, por si acaso".

Correlación con la intolerancia a la lactosa

Es bien cierto que muchas personas con enfermedad celíaca o con sensibilidad al gluten, también presentan problemas con los lácteos.

La lactasa, la enzima que ayuda a digerir la lactosa, se genera en el intestino delgado, justo la parte que las personas con enfermedad celíaca tienen más dañada. Por esa razón, la producción de lactasa se ve tan comprometida en las personas con EC. Sin lactasa, la lactosa es indigerible, por lo que pasa sin ser digerida al intestino grueso, donde surgen los síntomas.

Las bifidobacterias y los lactobacilos pueden generar lactasa, razón por la cual tomar probióticos puede ayudar con la intolerancia a la lactosa.

Por este motivo, en algunos casos el doctor recomienda al recién diagnosticado retirar la lactosa durante los primeros meses.

Ahora bien: no todas las personas con EC o con sensibilidad al gluten tienen problemas con la leche y derivados. Por ello, si no tienes ningún tipo de reacción, sigue disfrutando de esos productos. ■

Lista de dulces navideños sin gluten 2017

ADPAN

(Adpan Europa, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Polvorones, 150 g
- Roscón de Reyes, 500 g
- Roscón de Reyes c/nata (congelado), 650 g
- Roscón de Reyes (congelado), 500 g

AIROS

(Airos Delicatessen, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados de coco bañados de chocolate, 8 u 170 g
- Polvorones de almendra, 8 u 185 g
- Roscón de Reyes de nata (congelado), 500 g
- Roscón de Reyes de trufa (congelado), 500 g
- Roscón de Reyes tradicional (congelado), 400 g

ALIADA

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta de turrón duro, estuche 200 g
- Turrón blando, estuche 250 g
- Turrón de fruta, estuche 300 g
- Turrón de guirlache, estuche 200 g
- Turrón de yema tostada, estuche 300 g
- Turrón duro, estuche 250 g

Fabricado por: Candy Choc, S.A.

Peladillas y otros

- Carbón dulce, saco 200 g

ALIPENDE

(Ahorramas, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón chocolate blanco crujiente, 300 g
- Turrón chocolate crujiente, 300 g
- Turrón praliné 3 chocolates, 200 g
- Turrón praliné de café, 200 g
- Turrón praliné de nata-chocolate, 200 g
- Turrón praliné de nata-fresa, 200 g
- Turrón praliné de piña, 200 g

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

Mazapanes y turrone

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

ANTIUXIONA

(Sanchis Mira, S.A.)

Chocolates y productos de confitería

Bombones

- Bombones cerezas al licor, 85 y 122 g
- Bombones de coco, 140 g
- Trufas clásicas al cacao, 100 g

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Cascas de batata (etiqueta negra), 200 g
- Cascas de yema (etiqueta negra), 200 g
- Crema de turrón c/leche al chocolate (etiqueta negra), 300 g
- Figuritas de mazapán, 100, 200 y 400 g
- Figuritas de mazapán s/azúcares añadidos, 200 g
- Pequeñeces de Cádiz, 200 g
- Porciones turrón de Alicante (etiqueta negra), 160 g
- Porciones turrón de Jijona (etiqueta negra), 160 g
- Praliné chocolate café irlandés (etiqueta roja), 200 g
- Praliné chocolate ron c/pasas (etiqueta roja), 200 g
- Praliné crema catalana (etiqueta roja), 200 g
- Praliné mousse cappuccino (etiqueta roja), 200 g
- Praliné mousse chocolate c/avellanas (etiqueta roja), 200 g

- Tarta de limón (etiqueta roja), 200 g
 - Tarta de yema (etiqueta roja), 200 g
 - Torta de turrón de Alicante (etiqueta negra), 150 y 200 g
 - Torta de turrón de Alicante (etiqueta roja), 150 y 200 g
 - Torta turrón de Alicante (etiqueta negra), lata 600 g
 - Torta turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
 - Tortitas turrón de Alicante (etiqueta negra), 200 g
 - Turrón a la piedra, 300 g
 - Turrón crema catalana s/azúcares añadidos, 200 g
 - Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos, 200 g
 - Turrón crocant a la miel (etiqueta negra), 150 g
 - Turrón de Alicante (etiqueta blanca), 100, 150, 200 y 300 g
 - Turrón de Alicante (etiqueta negra), 300 y 500 g
 - Turrón de Alicante (etiqueta negra), madera 200 g
 - Turrón de Alicante (etiqueta negra), regalo 100, 150 y 250 g
 - Turrón de Alicante (etiqueta roja), 150, 200 y 300 g
 - Turrón de Cádiz (pan de Cádiz) etiqueta negra, 250 y 400 g
 - Turrón de coco (etiqueta roja), 300 g
 - Turrón de fruta (etiqueta blanca), 300 g
 - Turrón de fruta (etiqueta negra) artesanal, 200, 300 y 500 g
 - Turrón de fruta (etiqueta roja), 300 g
 - Turrón de Jijona (etiqueta blanca), 150, 200 y 300 g
 - Turrón de Jijona (etiqueta negra), 300 y 500 g
 - Turrón de Jijona (etiqueta negra), madera 150, 200 y 250 g
 - Turrón de Jijona (etiqueta roja), 150, 200 y 300 g
 - Turrón de mazapán dulce de leche (etiqueta negra), 100 g
 - Turrón de trufa (etiqueta roja), 200 g
 - Turrón de yema (etiqueta roja), 300 g
 - Turrón de yema tostada (etiqueta negra), 200, 250 y 300 g
 - Turrón de yema tostada (etiqueta roja), 200 y 300 g
 - Turrón fruta s/azúcares añadidos, 200 g
 - Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
 - Turrón mousse chocolate s/azúcares añadidos, 200 g
 - Turrón nata nueces (etiqueta roja), 300 g
 - Turrón praliné al Cointreau (etiqueta roja), 200 g
 - Turrón yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g
- Peladillas y otros**
- Frutas surtidas, 200, 250 y 500 g

AP-CEL

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

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón
- Roscón relleno

ASERCELI

(Aserceli, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

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

AUCHAN MMM!

(Alcampo, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

- Dulce turrón D.O. Alicante precortado, 300 g
- Turrón D.O. Jijona, 300 g

CARREFOUR

(Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

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

Mazapanes y turrone

- Turrón blando calidad suprema, 300 g
 - Turrón duro calidad suprema, 300 g
- Fabricado por: Enrique Garrigós Moneris, S.A.**
- Mazapanes y turrone**
- Torta imperial, 200 g
 - Torta turrón de chocolate c/leche y almendras, 200 g
 - Turrón de Alicante, 250 g
 - Turrón de cacahuete blando, 200 g
 - Turrón de cacahuete duro, 200 g
 - Turrón de Jijona, 250 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 150 g
- Piñones, 150 g

Fabricado por: Industrias Rodríguez, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón de chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de crema de almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón nata-nueces, 250 g
- Turrón nata-nueces s/azúcar
- Turrón praliné de arroz c/leche s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón trufado de chocolate s/azúcar, 200 g

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrone

- Turrón de yema quemada c/malvasía de Sitges
- Turrón de yema quemada c/naranja
- Turrón soufflé duro crujiente de almendra

Fabricado por: Turrone José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón de coco, 300 g
- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g
- Turrón mazapán c/frutas

CARREFOUR DE NUESTRA TIERRA

(Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrone Coloma, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta turrón de Alicante calidad suprema, 200 g
- Turrón de Alicante calidad suprema, 300 g
- Turrón de guirlache calidad suprema, 250 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 300 g
- Turrón yema tostada calidad suprema, 300 g

CARREFOUR SELECCIÓN

(Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrone

- Turrón músico trufa

CASTILLO DE JIJONA

(Turrone José Garrigós, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Torta imperial s/azúcares añadidos c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Torta turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Torta turrón de Alicante calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 300 g
- Turrón coco calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Turrón de Alicante calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de fruta calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón guirlache calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Turrón nata nueces calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón yema tostada calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos c/edulcorantes calidad suprema, 200 g

CHOCOLATES SOLÉ

(Chocolates Solé, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Turrón de chocolate c/almendras ecológico, tabl. 200 g
- Turrón de chocolate c/arándanos ecológico, tabl. 200 g
- Turrón de chocolate c/avellanas ecológico, tableta 200 g
- Turrón de chocolate c/hueces ecológico, tableta 200 g
- Turrón de chocolate c/quinoa ecológico, tableta 200 g

**CHOCOLAT FACTORY
(Chocolat Factory, S.L.)**

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Dark almond sticks turrón
- Dark hazelnuts turrón
- Dark orange & lemon peel turrón
- Gin & lemon turrón
- Milk almond sticks turrón
- Milk crunchy turrón
- Milk hazelnut turrón
- Rum & chestnut turrón
- Smoked whisky turrón

Peladillas y otros

- Abetos decoración, granel
- Acetato mini turrones
- Acetato Navidad grande
- Acetato Navidad pequeño
- Ballotines s/azúcar
- Belén de chocolate
- Calendario de adviento árbol
- Calendario de adviento bola
- Christmas chocolate
- Pack árbol de Navidad
- Pack Papá Noel
- Pack Reyes Magos
- Piruleta año nuevo
- Piruleta Reyes Magos
- The Funny x-mas tree
- X-mas ball, granel

**CLUB DEL GOURMET
(El Corte Inglés, S.A.)**

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Artesana de Turrones, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta de chocolate c/almendras, estuche 200 g
- Turrón de trufa al whisky escocés, estuche 300 g
- Turrón praliné a la crema, estuche 300 g

Fabricado por: Enrique Garrigós Moneris, S.A.

Mazapanes y turrones

- Minitorta de Alicante, estuche 160 g

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

Fabricado por: Pastelería Escoda, S.L.

Mazapanes y turrones

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

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- Turrón de chocolate bitter c/almendra, estuche 300 g
- Turrón de trufa al marc de cava, estuche 300 g
- Turrón de yema c/haranja, estuche 300 g
- Turrón de yema quemada, estuche 300 g
- Turrón músico trufa c/frutos secos, estuche 300 g

CONSUM

(Consum Sociedad Cooperativa Valenciana)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- Crema de almendra s/azúcares añadidos, 200 g
- Pan de Cádiz, 250 g
- Torta chocolate c/leche y almendras, 200 g
- Torta imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Turrón de Alicante, 300 g
- Turrón de Alicante s/azúcares añadidos, 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, 300 g
- Turrón de nata y nueces, 250 g
- Turrón nata y nueces s/azúcares añadidos, 200 g

- Turrón praliné arroz c/leche, 200 g
- Turrón praliné chocolate al ron c/pasas, 200 g
- Turrón praliné chocolate al whisky, 200 g
- Turrón praliné chocolate trufado, 200 g
- Turrón praliné chocolate trufado a la naranja, 200 g
- Turrón praliné chocolate trufado al café, 200 g
- Turrón yema tostada, 250 g
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g

COVIRÁN

(Covirán, S.C.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrones El Romero, S.A.

Mazapanes y turrones

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

Fabricado por: Turrones José Garrigós, S.A.

Peladillas y otros

- Peladillas, 100 g

DEKORA

(Dekora Innova, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Brocheta Navidad Gummy, nafnac 30 g
- Brocheta Navidad nube, 30 g y nafnac 40 g
- Piruletas nube Navidad, blister 12 g x 4 u

DELAVIUDA

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta imperial, 200 g y bote 600 g
- Tortas imperiales mini, 200 g
- Turrón blanco, 150, 200 y 250 g
- Turrón coco, 300 g

Felices Fiestas Sin Gluten

Prueba los 29 deliciosos dulces navideños seleccionados por nuestras marcas



Selección
Carrefour



Carrefour

Los encontrarás
fácilmente con el logo



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

**DELCEL ARTESANOS
(Delcel Artesanos, S.L.)**

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

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

**DIA
(Dia, S.A.)**

Chocolates y productos de confitería

Fabricado por: Europraliné, S.L.

Bombones

- Surtido de bombones s/azúcares añadidos, 300 g

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón Alicante calidad suprema, 250 g
- Turrón Jijona calidad suprema, 250 g

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón coco bañado en chocolate, 200 g
- Turrón crujiente de chocolate negro c/haranja, 260 g
- Turrón de chocolate blanco crujiente, 260 g
- Turrón de chocolate crujiente, 300 g
- Turrón de chocolate negro crujiente, 260 g
- Turrón tres chocolates, 200 g

Fabricado por: Europraliné, S.L.

Mazapanes y turrones

- Turrón de chocolate blanco crujiente, 300 g
- Turrón de chocolate c/leche y almendra s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de chocolate crujiente, 260 g
- Turrón de chocolate negro crujiente, 300 g

Fabricado por: Mira y Llorens, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón de coco, 200 g

Fabricado por: Turrones José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta de turrón de Alicante calidad suprema, 200 g
- Turrón Alicante calidad suprema, 250 g
- Turrón de crema de almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de fruta calidad suprema, 200 g
- Turrón guirlache, 200 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón Jijona calidad suprema, 250 g

**DIA DELICIOUS
(Dia, S.A.)**

Chocolates y productos de confitería

Fabricado por: The Belgian Chocolate Group

Bombones

- Trufa chocolate negro, 250 g

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Onza de Oro, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón Alicante artesano calidad suprema, 220 g
- Turrón cristal artesano calidad suprema, 220 g
- Turrón de chocolate c/almendras, 220 g
- Turrón Jijona artesano calidad suprema, 220 g

**E. MORENO
(E. Moreno, S.L.)**

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados y polvorones especial celiacos, 450 g
- Surtido mini (mantecados y polvorones) s/gluten, 300 g

**EL ABUELO
(Jijona, S.A.)**

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta Turrón de Alicante, 200 g
- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos c/

edulcorantes, 300 g

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

Peladillas y otros

- Almendras cubiertas de chocolate, 300 g

**EL ALMENDRO
(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)**

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

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

**EL ANTIGUO
(Turrones José Garrigós, S.A.)**

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Torta turrón de Alicante calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 300 g
- Turrón coco calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Alicante calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de fruta calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón nata nueces calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón yema tostada calidad suprema, 150, 200 y 300 g

**EL CORTE INGLÉS
(El Corte Inglés, S.A.)**

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante, estuche 200 g
- Turrón a la piedra, estuche 250 g
- Turrón Alicante artesano, rilsan 400 g
- Turrón de Alicante, estuche 250 g
- Turrón de fruta, estuche 250 g
- Turrón de guirlache, estuche 250 g
- Turrón de Jijona, estuche 250 g
- Turrón de yema tostada, estuche 200 g
- Turrón Jijona artesano, rilsan 400 g

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

Mazapanes y turrones

- Turrón de coco, estuche 250 g
- Turrón de nata-nuez, estuche 250 g
- Torta de turrón duro s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón blando s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de chocolate c/almendras s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de chocolate crujiente s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de crema catalana bañado de chocolate s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de trufa s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de yema tostada s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón duro s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón trufado chocolate c/guindas al licor, estuche 250 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrones

- Turrón de mazapán de yema c/guindas, estuche 250 g
- Turrón praliné de arroz c/leche, estuche 250 g
- Turrón praliné de café, estuche 250 g
- Turrón praliné de chocolate c/almendras, estuche 250 g
- Turrón praliné de chocolate c/avellanas, estuche 250 g
- Turrón praliné de crema catalana, estuche 250 g
- Turrón praliné de piña, estuche 250 g
- Turrón praliné de trufa, estuche 250 g
- Turrón praliné nata y fresa, estuche 250 g

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- Turrón blando crujiente, estuche 300 g
- Turrón de chocolate bitter c/avellanas, estuche 300 g
- Turrón de chocolate c/leche c/almendras, rilsan 400 g
- Turrón de ging tonic, estuche 300 g
- Turrón de guirlache, rilsan 400 g
- Turrón de mazapán de fruta, rilsan 400 g
- Turrón de nata-nuez, rilsan 400 g
- Turrón de trufa a la naranja, estuche 300 g
- Turrón de yema tostada a la naranja, rilsan 400 g
- Turrón de yema tostada, rilsan 400 g
- Turrón músico trufa, estuche 300 g
- Turrón soufflé duro bañado de chocolate crujiente, estuche 200 g

**EL MAGO DE LOS TURRONES
(Turrones José Garrigós, S.A.)**

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón de cacahuete (duro) calidad standard, 150 y 200 g
- Turrón de cacahuete (duro) calidad suprema, 200 g

**EL TALLER
(Industrias Rodríguez, S.A.)**

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón blando de almendras, 200 g
- Turrón chocolate almendra, 200 g
- Turrón duro bombón, 200 g
- Turrón duro de almendras, 200 g
- Turrón mazapán c/frutas, 200 g
- Turrón yema tostada, 200 g

**ESVIA
(Productos Artesanos Dietéticos, S.L.)**

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

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

**FORN RICARDERA
(Forn Ricardera, S.L.)**

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de crema grande, 900 g
- Roscón de crema mini, 220 g
- Roscón de crema pequeño, 500 g
- Roscón de fruta grande, 450 g
- Roscón de fruta mini, 110 g
- Roscón de fruta pequeño, 200 g
- Roscón de fruta pequeño s/lácteos, 200 g
- Roscón de fruta pequeño s/lácteos y s/huevo, 200 g
- Roscón de mazapán grande, 550 g
- Roscón de mazapán mini, 150 g
- Roscón de mazapán pequeño, 300 g
- Roscón de mazapán pequeño s/lácteos, 300 g
- Roscón de mazapán pequeño s/lácteos y s/huevo, 300 g
- Roscón de nata grande, 900 g
- Roscón de nata mini, 220 g
- Roscón de nata pequeño, 500 g
- Roscón de trufa grande, 900 g
- Roscón de trufa mini, 220 g
- Roscón de trufa pequeño, 500 g

**GLUTENFREE
(Productos Artesanos Dietéticos, S.L.)**

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes relleno nata, 500 g
- Roscón de Reyes relleno trufa, 500 g

- Roscón tradicional, 400 g

HACENDADO
(Mercadona, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Sanchis Mira, S.A.

Mazapanes y turrones

- Figuritas de mazapán, 200 g
- Mazapán de soto, 200 g
- Pan de Cádiz, 250 g
- Pasta de almendra, 100 g
- Torta imperial, 200 g
- Turrón blando, 250 g
- Turrón cacahuete blando, 250 g
- Turrón cacahuete duro, 250 g
- Turrón chocolate praliné 3 chocolates, 200 g
- Turrón coco, 250 g
- Turrón crema catalana, 200 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, 200 g
- Turrón mousse de chocolate, 200 g
- Turrón nata nueces al chocolate, 250 g
- Turrón yema tostada, 250 g
- Turrón yogur con arándanos y fresa, 200 g

Peladillas y otros

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

HARISÍN
(Sanaví, S.A.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

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

JIJONENCA

(Turrones José Garrigós, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 150, 200 y 300 g

JOSÉ GARRIGÓS

(Turrones José Garrigós, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón de Alicante calidad suprema artesano, 300 y 500 g
- Turrón de Jijona calidad suprema artesano, 300 y 500 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 100 g
- Piñones, 100 g

LA BOUTIQUE DEL PRALINÉ

(Cantalou, S.A.)

De venta en Mercadona

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Calendario de navidad chocolate c/leche, 75 g
- Calendario Adviento (chocolatinas) Paw Patrol, 75 g

LA CAMPESINA

(Diet Catal, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón almendra blando c/stevia, 185 g
- Turrón almendra duro c/stevia, 185 g
- Turrón bio artesano chocolate c/almendras eco, 200 g
- Turrón bio artesano chocolate c/arándanos eco, 200 g
- Turrón bio artesano chocolate c/avellana eco, 200 g
- Turrón bio artesano chocolate c/nueces eco, 200 g
- Turrón bio artesano chocolate c/quinoa eco, 200 g
- Turrón de chocolate almendra c/stevia, 185 g

- Turrón de chocolate coco-bombón c/stevia, 200 g
- Turrón de chocolate crema catalana c/stevia, 200 g
- Turrón de chocolate naranja-bombón c/stevia, 150 g
- Turrón de chocolate trufa c/stevia, 200 g
- Turrón nata nuez c/stevia, 185 g
- Turrón yema tostada c/stevia, 185 g

Productos especiales de consumo navideño

- Polvorones s/gluten s/huevo y s/lactosa, 150 g

LACASA

(Lacasa, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Mazapán de nata c/nueces
- Mazapán de yema tostada
- Praliné de arroz c/leche
- Praliné de bombón licor
- Praliné de café
- Praliné de chocolate c/almendras
- Praliné de chocolate c/avellanas
- Praliné de chocolate negro c/almendras
- Praliné de chocolate y nueces
- Praliné de coco
- Praliné de crema catalana
- Praliné de naranja
- Praliné de nata y fresa
- Praliné de piña
- Praliné de trufa
- Praliné tres chocolates
- Turrón crujiente de chocolate
- Turrón crujiente de chocolate blanco c/lacasitos
- Turrón crujiente de chocolate c/lacasitos
- Turrón licor Barceló cream

LA COLEGIALA

(Últimos Panaderos, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Cordiales de almendra
- Delicias
- Mantecados de almendra

¡ disfruta
tus fiestas !

airos

· recetas de familia ·

GLUTEN FREE



Roscones de Reyes

- Tradicional
- Relleno de trufa
- Relleno de nata



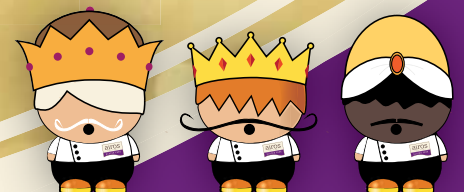
Mantecados

de Coco
bañados
con chocolate



Polvorones

de Almendras



www.airos.es



- Pastillitos cabello de ángel
- Rollos de anís s/azúcar
- Roscón de Reyes casero y de cabello de ángel
- Roscón de Reyes de crema, nata y chocolate
- Torta de Pascua

LA FAMA
(Sanchis Mira, S.A.)

Chocolates y productos de confitería

Bombones

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

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

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

Peladillas y otros

- Frutas surtidas, 200 y 250 g

LA FLOR DE JJJONA
(Turrone José Garrigós, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Torta turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Torta turrón de Alicante calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 300 g
- Turrón coco calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón crema de almendras calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón de Alicante calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de cacahuate (duro) calidad standard, 150 y 200 g
- Turrón de fruta calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón imperial calidad extra, 150, 200 g
- Turrón nata nueces calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón yema tostada calidad suprema, 150, 200 y 300 g

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

De venta en Mercadona

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

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

LA SANTIÑA
(Galprenova, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

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

LIDL-DELUXE
(Lidl Supermercados, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Pan de frutos secos surtido, 200 g
- Turrón blando de cacahuate, 200 g
- Turrón de coco c/chocolate negro, 200 g
- Turrón de mazapán al brownie, 200 g
- Turrón de mazapán c/fruta calidad, 300 g
- Turrón duro calidad suprema, 250 g
- Turrón duro de cacahuate, 200 g
- Turrón yema tostada calidad suprema, 300 g

Peladillas y otros

- Marrón glacé, 200 g
- Naranja confitada bañada en chocolate, 150 g

LIDL-DOR
(Lidl Supermercados, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Torta imperial calidad suprema, 200 g
- Turrón imperial y crema s/azúcares, 200 g

Peladillas y otros

- Cacahuetes y almendras garrapiñadas, 200 y 325 g

MANACEL
(Suministros Dietéticos Controlados, S.L.)

Información puntos de venta: 918 797 855

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de nata, 600 g
- Roscón de Reyes, 500 g
- Roscón de trufa, 600 g
- Roscón tradicional, 550 g
- Roscón tradicional individual, 140 g

MARCONA
(Lacasa, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

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

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

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

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

ORO DE ESPAÑA
(Turrone José Garrigós, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Torta imperial s/azúcares añadidos c/edulcorantes calidad extra, 200 g
- Torta turrón chocolate c/almendras calidad extra, 150 y 200 g
- Torta turrón duro / torta imperial calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón blando calidad extra, 150, 200 y 300 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón coco calidad extra, 200 y 300 g
- Turrón crema de almendras calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes calidad extra, 200 g
- Turrón de cacahuate (duro) calidad standard, 150 y 200 g
- Turrón de fruta calidad extra, 200 y 300 g
- Turrón duro calidad extra, 150, 200 y 300 g
- Turrón imperial calidad extra, 150, 200 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos c/edulcorantes calidad extra, 200 g
- Turrón nata nueces calidad extra, 200 y 300 g
- Turrón yema tostada calidad extra, 200 y 300 g

PICÓ
(Turrone Picó, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

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

Peladillas y otros

- Peladillas
- Piñones

PROCELI
(Proceli Europe, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Barquillos al cacao, 90 g

SANTIVERI
(Casa Santiveri, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Turrón blando de almendras
- Turrón chocolate fondant c/almendras
- Turrón duro de almendras

SCHÄR
(Dr. Schär España, S.L.U.)

Tel. de Atención al Consumidor: 800 678 018

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Dolce di Natale, 180 g
- Spekulatius, 100 g

SINBLAT ALIMENTACIÓN SALUDABLE
(Sinblat Alimentación Saludable, S.L.)

Productos de consumo navideño

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes, 300 g

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

TORRE DE JIJONA
(Turrónes José Garrigós, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrónes

- Torta turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Torta turrón de Alicante calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 150 y 200 g
- Turrón chocolate c/almendras calidad suprema, 300 g
- Turrón coco calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Alicante calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de fruta calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón nata nueces calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón yema tostada calidad suprema, 150, 200 y 300 g

TORRONS VICENS

(Torróns Vicens, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrónes

- Crema turrón bote cristal
- Crema turrón chocolate bote cristal
- Crema turrón c/malvasia de Sitges bote cristal
- Crema turrón c/malvasia de Sitges c/chocolate bote cristal
- Torta agramunt almendra
- Torta agramunt almendra chocolate ecológico
- Torta agramunt avellana
- Torta agramunt avellana chocolate ecológico
- Torta agramunt avellana s/azúcar
- Torta almendra oro
- Torta chocolate bitter frutos secos
- Torta chocolate blanco frutos secos
- Torta chocolate leche frutos secos
- Torta guirlache almendra
- Torta guirlache avellana
- Torta guirlache ecológico
- Torta guirlache músico
- Torta guirlache piñones
- Torta soufflé almendra base choco
- Torta soufflé de avellana y choco (todos los formatos)
- Torta turrón agramunt almendra ecológico
- Torta turrón agramunt avellana ecológico
- Turrón agramunt almendra bañado choco (todos los formatos)
- Turrón agramunt almendra ecológico
- Turrón agramunt almendra s/azúcar (todos los formatos)
- Turrón agramunt almendra (todos los formatos)
- Turrón agramunt avellana bañado choco (todos los formatos)
- Turrón agramunt avellana ecológico
- Turrón agramunt avellana s/azúcar (todos los formatos)
- Turrón agramunt avellana (todos los formatos)
- Turrón a la sal bitter (todos los formatos)
- Turrón a la sal leche (todos los formatos)
- Turrón arroz c/leche (todos los formatos)
- Turrón blando almendra (todos los formatos)
- Turrón blando crujiente chocolate (todos los formatos)
- Turrón blando crujiente (todos los formatos)
- Turrón blando ecológico
- Turrón blando s/azúcar (todos los formatos)
- Turrón bruixa d'or
- Turrón carrot cake (todos los formatos)
- Turrón choco bitter almendra (todos los formatos)
- Turrón chocolate avellana s/azúcar (todos los formatos)
- Turrón chocolate bitter avellana (todos los formatos)
- Turrón chocolate bitter crujiente (todos los formatos)
- Turrón chocolate blanco crujiente (todos los formatos)
- Turrón chocolate leche almendra s/azúcar (todos los formatos)
- Turrón chocolate leche almendra (todos los formatos)
- Turrón chocolate leche avellana (todos los formatos)
- Turrón chocolate leche crujiente (todos los formatos)
- Turrón coco bañado c/choco (todos los formatos)
- Turrón coco c/chocolate (todos los formatos)
- Turrón coco c/naranja (todos los formatos)
- Turrón coco s/azúcar (todos los formatos)
- Turrón coco (todos los formatos)
- Turrón de kikós (todos los formatos)

- Turrón de miel y limón (todos los formatos)
 - Turrón de pipas de calabaza (todos los formatos)
 - Turrón de praliné avellana c/neulas y naranja (todos los formatos)
 - Turrón de queso (todos los formatos)
 - Turrón de Sitges
 - Turrón de vinagre y frambuesa
 - Turrón de vino (todos los formatos)
 - Turrón duro almendra bañado choco (todos los formatos)
 - Turrón duro almendra marcona oro (todos los formatos)
 - Turrón duro almendra pistacho limón (todos los formatos)
 - Turrón duro almendra (todos los formatos)
 - Turrón duro ecológico
 - Turrón duro s/azúcar (todos los formatos)
 - Turrón frambuesa (todos los formatos)
 - Turrón galleta curry y fresa
 - Turrón gintonic (todos los formatos)
 - Turrón guirlache almendra choco (todos los formatos)
 - Turrón guirlache almendra ecológico
 - Turrón guirlache almendra s/azúcar (todos los formatos)
 - Turrón guirlache almendra (todos los formatos)
 - Turrón guirlache avellana (todos los formatos)
 - Turrón guirlache músico (todos los formatos)
 - Turrón guirlache nueces (todos los formatos)
 - Turrón guirlache piñones (todos los formatos)
 - Turrón mazapán c/chocolate (todos los formatos)
 - Turrón mazapán c/naranja ecológico
 - Turrón mazapán c/praliné (todos los formatos)
 - Turrón mazapán ecológico
 - Turrón mazapán fruta ecológico
 - Turrón mazapán fruta s/azúcar (todos los formatos)
 - Turrón mazapán fruta (todos los formatos)
 - Turrón mazapán guindas al kisch (todos los formatos)
 - Turrón mojito (todos los formatos)
 - Turrón músico trufa (todos los formatos)
 - Turrón nata nuez bañado (todos los formatos)
 - Turrón nata nuez café choco blanco (todos los formatos)
 - Turrón nata nuez ecológico
 - Turrón nata nuez s/azúcar (todos los formatos)
 - Turrón nata nuez (todos los formatos)
 - Turrón piña colada adrià natura (todos los formatos)
 - Turrón raíces (todos los formatos)
 - Turrón ratafia y nueces (todos los formatos)
 - Turrón semiduro almendra, fresas y pistacho (todos los formatos)
 - Turrón semiduro almendra y arándanos (todos los formatos)
 - Turrón soufflé almendra s/azúcar base choco (todos los formatos)
 - Turrón soufflé duro almendra (todos los formatos)
 - Turrón soufflé duro avellana chocolate (todos los formatos)
 - Turrón soufflé duro crujiente almendra y choco (todos los formatos)
 - Turrón soufflé duro músico de cava (todos los formatos)
 - Turrón trufa
 - Turrón trufa a la naranja (todos los formatos)
 - Turrón trufa al brandy (todos los formatos)
 - Turrón trufa al café (todos los formatos)
 - Turrón trufa al marc de cava (todos los formatos)
 - Turrón trufa al whisky (todos los formatos)
 - Turrón vermut (todos los formatos)
 - Turrón yema a la canela (todos los formatos)
 - Turrón yema a la malvasia de Sitges (todos los formatos)
 - Turrón yema a la naranja s/azúcar (todos los formatos)
 - Turrón yema a la naranja (todos los formatos)
 - Turrón yema a la piña (todos los formatos)
 - Turrón yema al coco (todos los formatos)
 - Turrón yema ecológico
 - Turrón yema naranja ecológico
 - Turrón yema quemada (todos los formatos)
 - Turrón yema s/azúcar (todos los formatos)
 - Turrón yogurt c/pistacho (todos los formatos)
- Peladillas y otros**
- Almendra caramelizada c/chocolate ecológico
 - Almendra caramelizada ecológico
 - Almendra c/leche suiza
 - Almendras caramelizadas (todos los formatos)
 - Almendra tostada ecológico
 - Avellana bitter suiza
 - Avellana caramelizada c/chocolate ecológico
 - Avellana caramelizada ecológico
 - Avellana caramelizada (todos los formatos)

- Avellana tostada ecológico
- Bombón músico bitter
- Bombón músico chocolate ecológico
- Bombón nuez
- Bombón nuez chocolate leche ecológico
- Bote de cristal chocolinas macadamia
- Bote de cristal músico frutos variados
- Bote de cristal tucanias almendra
- Disco chocolate c/naranja ecológico
- Estuche caja hexagonal trufa bombón
- Estuche trufas bombón
- Lengua de gato choco bitter
- Lenguas de gato choco blanco
- Lenguas de gato chocolate leche
- Macadamia caramelizada (todos los formatos)
- Macadamias chocolateadas
- Naranjines (todos los formatos)
- Pasas chocolate
- Peñasco de almendra
- Peñascos avellana bitter ecológico
- Peñascos chocolate leche y naranja
- Peñascos de almendra chocolate leche ecológico
- Pistacho chocolate
- Surtido frutos secos caramelizados
- Surtido tricolor almendra
- Surtido tricolor suiza avellana
- Trufas artesanas al cacao
- Tucanias de almendra ecológico

TURRÓN 25

(Turrónes Coloma, S.A.)

Información puntos de venta: 965 610 267

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrónes

- Torta turrón de Alicante extra, 150 g
- Torta turrón de Alicante superior, 200 y 600 g
- Turrón de Alicante artesano, 400 g
- Turrón de Alicante extra, 150 y 200 g
- Turrón de Alicante (madera), 300 g
- Turrón de Alicante suprema, 200, 250 y 300 g
- Turrón de coco extra, 200 g
- Turrón de coco suprema, 200 y 300 g
- Turrón de fruta extra, 200 g
- Turrón de fruta suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona artesano, 400 g
- Turrón de Jijona extra, 150 y 200 g
- Turrón de Jijona (madera), 300 g
- Turrón de Jijona suprema, 200, 250 y 300 g
- Turrón de nata nuez extra, 200 g
- Turrón de nata nuez suprema, 200 y 300 g
- Turrón de nieve suprema, 200 g
- Turrón de yema suprema, 200 g
- Turrón de yema tostada extra, 200 g
- Turrón praliné café irlandés, 200 g
- Turrón praliné crema catalana, 200 g
- Turrón praliné de trufa, 200 g
- Turrón yema tostada suprema, 200 y 300 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 100 g
- Piñones, 100 g

TURRONES 1880

(Almendra y Miel, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrónes

- Árbol de turrón de Jijona, 200 g
- Calcetín de turrón de Alicante, 200 g
- Crema de turrón s/azúcares añadidos, 200 g
- Figuritas de mazapán, 150 g
- Mazapanes, bandeja 295 g
- Porciones turrón de Alicante, 120 g
- Porciones turrón de guirlache, 120 g
- Porciones turrón de Jijona, 120 g
- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Torta turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- Tortitas turrón de Alicante, 120 g
- Turrón crema a la piedra, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de fruta, 250 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de yema tostada, 250 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g

Peladillas y otros

- Marquesas, 265 g

TURRONES COLOMA

(Turrones Coloma, S.A.)

Información puntos de venta: 965 610 267

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

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

TURRONES EL LOBO

(Almendra y Miel, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Crema de almendra s/azúcares añadidos, 200 g
- Porciones turrón de Alicante, 150 g
- Porciones turrón de Jijona, 160 g
- Surtido de turrones de obrador, 285 g
- Torta turrón de Alicante, 100, 150, 200 g y 2 x 100 g
- Torta turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- Tortitas turrón de Alicante, 90 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de coco, 200 g
- Turrón de fruta, 200 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón imperial s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón nata nueces, 200 g
- Turrón yema tostada, 150 y 200 g

TURRONES EL ROMERO

(Turrones El Romero, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

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

- Torta turrón de chocolate c/leche y almendras c/edulcorantes

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

Peladillas y otros

- Peladillas, 100, 500 g, 3, 3,5 y 7 kg
- Piñones, 100, 500 g, 3, 3,5 y 7 kg

UNIDE

(Unión de Detallistas Españoles, Unide, S.Coop.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta imperial, 200 g
- Turrón blando, 300 g
- Turrón blando s/azúcar, 200 g
- Turrón coco suprema, 300 g
- Turrón duro precortado, 300 g
- Turrón duro s/azúcar, 200 g
- Turrón fruta suprema, 300 g
- Turrón nata-nuez suprema, 300 g
- Turrón yema tostada suprema, 300 g

VALOR

(Chocolates Valor, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón especial Valor, 500 g

VIRGINIAS

(Industrias Rodríguez, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón blando bombón, 200 g
- Turrón blando s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón chocolate c/frambuesa, 150 g
- Turrón coco bombón, 200 g
- Turrón coco bombón s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón crema catalana c/chocolate, 200 g
- Turrón crema catalana s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de chocolate leche Patrulla Canina, 150 g
- Turrón de chocolate naranja al licor, 200 g
- Turrón de chocolate pacharán, 200 g
- Turrón de trufa s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón duro s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón mazapán frutas s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón naranja bombón, 150 g
- Turrón naranja bombón s/azúcares añadidos, 150 g
- Turrón nata nueces s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón nata nuez bombón, 200 g
- Turrón praliné de almendra bombón glacé, 200 g
- Turrón pudding de frutas tango, 250 g
- Turrón tarta coco c/almendras, 220 g
- Turrón tarta de queso c/frambuesa, 300 g
- Turrón tarta San Marcos, 200 g
- Turrón trufado de chocolate al ron c/pasas, 200 g
- Turrón trufado de chocolate al whisky, 200 g
- Turrón trufado de chocolate blanco limoncello, 200 g
- Turrón trufado de chocolate c/guindas al licor, 250 g
- Turrón trufado de chocolate c/guindas al licor s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón yema guindas al licor, 250 g
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón yogurt fresas c/chocolate, 200 g

Productos especiales de consumo navideño

- Barquillo - heula tradicional, 100 g
- Sacos de carbón de azúcar, 125 g. ■

“Aún **tengo hambre**”



ES UN CASO QUE SE SUELE DAR: PREADOLESCENTE CON ENFERMEDAD CELÍACA QUE, DE FORMA CONSTANTE, **SE QUEJA DE QUE TIENE HAMBRE.**

■ Qué debemos hacer para que este niño se sienta saciado y que lo esté durante más tiempo? La primera regla es seguir una dieta equilibrada. Los carbohidratos refinados (considerados no saludables), como los presentes en el pan o en la repostería, tienden a hacer que la persona se sienta llena durante un breve período de tiempo y que vuelva a tener hambre al cabo de muy poco.

Es importante asegurarnos de que el menor come grasas saludables (la que viene de productos naturales como el aceite de oliva) y una cantidad razonable de proteínas, así como alimentos ricos en carbohidratos como pan, patata y pasta sin gluten. Y no hay que olvidarse de la verdura.

Cereales integrales como la quinoa también ayudan a generar la sensación de saciedad y a contener el hambre. ■

CEREALES INTEGRALES COMO LA QUINOA TAMBIÉN **AYUDAN A GENERAR LA SENSACIÓN DE SACIEDAD Y A CONTENER EL HAMBRE**



¿Tienes síntomas aun cuando te esfuerzas por cumplir la dieta sin gluten?



¿Está tu peque llevando adecuadamente la dieta en el cole?



¿Quieres confirmar lo bien que haces la dieta?

GlutenDetect te ayuda a evaluar la dieta y a detectar una posible exposición al gluten

GlutenDetect *for home use*

El primer test doméstico para verificar la dieta sin gluten





Un camino apasionante

MARTA SAN EMETERIO, SOCIA DESDE PEQUEÑA, NOS EXPLICA DESDE SU EXPERIENCIA LA EVOLUCIÓN DE LA ASOCIACIÓN Y DEL COLECTIVO DE CELÍACOS.

Marta San Emeterio, de 41 años, es una de las socias más veteranas de la Asociación. Hace unos 37 años, empezó a formar parte de nuestro proyecto por y para las personas con enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten. Su historia, su experiencia, sus anécdotas y, en definitiva, su relato, nos ayudan a entender mejor la evolución que ha tenido nuestra Asociación, así como la concienciación que ha tenido lugar en la sociedad.

Socia número 68: “Casi puse el primer ladrillo”

Tengo el número de socia 68, así que casi soy de las que pusieron el primer ladrillo”, dice con humor. “De aquellos inicios recuerdo cómo la primera lista de productos sin gluten la hicimos a mano. Mi madre fue voluntaria en esa labor”.

Recuerdos de los primeros años en la Asociación

“Lo que más recuerdo es el Festival del Celíaco. Era un día especial, sobre todo para los niños: podíamos probar dulces sin gluten, conocer nuevos productos y, por supuesto, disfrutábamos mucho con las actividades que había durante el día del Festival”.

Cuando Marta era una niña, la oferta de dulces sin gluten era muy limitada, así que rememora con cariño “las ranitas de chocolate que preparaba Cholo, en A Coruña”. “Hacíamos un pedido entre todos los socios”.

Diagnóstico a los tres años

Como pasó con tantos otros niños en los años 80, el diagnóstico de Marta solo llegó tras un largo peregrinar por centros médicos

y hospitales. “Todo empezó con las papillas con cereales. Vomitaba y tenía diarreas y los médicos siempre apuntaban a gastroenteritis. Me ponían dietas blandas, pero vuelta a empezar. Durante un largo tiempo, mis padres me fueron llevando de hospital en hospital. Y, mientras tanto, dormía mal, mostraba un carácter irritable, iba perdiendo peso y no crecía como debía. Nací por cesárea con más de cuatro kilos, así que esa falta de progresión era muy visible. No era una niña precisamente pequeña”.

A principios de los 80, hacía falta mucha perseverancia y también algo de suerte –es decir, dar con un médico competente en la enfermedad celíaca– para lograr el diagnóstico correcto. Recordemos que el conocimiento sobre la enfermedad celíaca por los propios médicos no era grande. Y que había profesionales que ni tan solo sabían que esta patología existía. “En La Paz, el doctor Vázquez consideró que todo parecía indicar enfermedad celíaca. Tras un año y medio de pruebas, con biopsia gastrointestinal incluida, los médicos hicieron un diagnóstico en firme”. De aquella época, de la que guarda algún escaso recuerdo, resultó su “fobia a las agujas, por tantas analíticas”.

“¿Celíaca?”

¿De qué ciudad dices que eres?”

Dice Marta que ella siempre ha estado “orgullosa” de ser celíaca. Desde los tres años, ha llevado una dieta sin gluten de forma ininterrumpida y siempre lo ha vivido con naturalidad. “En los primeros momentos, mis padres aprendieron mucho de los médicos. Y, ya en la Asociación, aprendí mucho de los profesionales y expertos a los que he ido teniendo acceso”.

“Para alguien que debuta en la edad adulta, la enfermedad celíaca supone cambiar rutinas instaladas en la persona. Pero en mi caso, siempre he disfrutado de la dieta sin gluten que, al fin y al cabo, no deja de ser una dieta equilibrada de productos naturales: legumbres, frutas, carnes, pescado... Yo me llevaba una pieza de fruta como almuerzo para la hora del patio y era la niña más feliz”. Habiendo debutado a tan temprana edad, han sido incontables las veces en que ha tenido que hacer divulgación sobre su condición. “Desde pe-

queña aprendí a explicarlo sin dramatismo y de forma muy sencilla. Siempre decía que si comía algo con gluten, ese gluten haría daño a mi intestino”.

Anécdotas, muchas. Sobre todo en unos tiempos en que el conocimiento de la patología por la sociedad era muy pobre. “Decía que era celíaca y alguna vez me preguntaron: ¿Qué ciudad es esa?, pensándose que lo que les decía era un gentilicio”.

“Casi no consumo productos manufacturados sin gluten”

Hoy en día celebramos la gran oferta de productos sin gluten en los lineales de los supermercados. Pero hubo una época, no hace tanto tiempo, en que esos productos, sencillamente, no existían. “Yo me habitué a una dieta muy natural, de productos frescos o naturales de la dieta mediterránea. Si para hacer un bocata, necesito pan sin gluten, lo compro. Pero apenas consumo productos manufacturados sin gluten”.

Los precios van bajando porque el mercado es cada vez más eficiente y competitivo. Pero Marta recuerda los tiempos en que una caja de galletas sin gluten tenía precios casi prohibitivos. “Oía comentarios del tipo: ‘Me arruino comprando estas galletas para mi hijo o hija’. Y yo pensaba: ‘Claro que te arruinas’. Debemos pensar que el producto manufacturado contiene aditivos y conservantes y que consumir menos productos de esta categoría es bueno para nuestra dieta, más allá de que tengamos enfermedad celíaca o no”. Hoy es mucho más fácil encontrar restaurantes con platos sin gluten. Sin embargo, hace años, no era tan fácil. “Si iba a comer a una hamburguesería con mis amigos,

pues me resignaba y me pedía un refresco. No suponía ningún trauma”. “En los últimos años”, explica, “he advertido la proliferación de obradores sin gluten”.

¿Cómo hemos cambiado?

Marta aplaude el nivel de profesionalización de la Asociación y el gran servicio que viene prestando a las personas con enfermedad celíaca desde su fundación. “La sociedad también ha cambiado, en parte gracias al trabajo de la Asociación. Hoy hay más información y más divulgación. Además, empresas alimentarias y restaurantes nos están prestando más atención que nunca. En el ámbito de la restauración, quiero destacar la labor de la Asociación, con la formación de los profesionales para evitar la contaminación cruzada y para garantizar la seguridad en la elaboración, siguiendo un protocolo. Han conseguido que, cuando ves un establecimiento con la acreditación de la Asociación, te sientas absolutamente tranquila”.

La Asociación: la importancia del equipo humano

“La Asociación cuenta con un equipo humano extraordinario. Para las personas recién diagnosticadas, que van desorientadas, ese equipo y su trabajo son muy importantes”.

Marta reflexiona sobre el valor del asociacionismo en la era de internet y de las fake news, o noticias falsas. “En internet circulan muchos bulos sobre enfermedades, y también sobre la celíaca. Siempre tenemos la tentación de ir a Google a consultar cualquier cosa. Pero lo que debemos hacer es acudir al médico e ir a la Asociación, en caso de diagnóstico. Allí te dan tranquilidad, están acostumbrados a tratar con personas recién diagnosticadas. Las primeras informaciones que recibes sobre la enfermedad celíaca son muy importantes y en la Asociación cuentan con grandes profesionales que van a proporcionarte una información actual y fiable”. Nos explica Marta que es una gran usuaria de sinGLU10: “Cuando salgo a comer fuera, siempre echo mano de la aplicación”.

“Siempre están ahí”

“La Asociación te da seguridad. Ante cualquier duda, puedes aclararla por teléfono, por email o en persona. Yo soy veterana, pero es cierto que te puede surgir una duda en cualquier momento. Hay que valorar de forma positiva las actividades de divulgación y talleres, como los de cocina, y los específicos para niños”. ■



Menús y buffets
adaptados a celíacos
Live more. Feel better.



MALLORCA · MENORCA · IBIZA · HUELVA · ALMERÍA

gardenhotels.com



La **Asociación** celebra su **IX Curso** de **diagnóstico** de la **enfermedad celíaca**

El pasado 15 de noviembre se celebró en el Hospital Universitario de La Paz de Madrid el IX Curso de diagnóstico de la enfermedad celíaca, organizado por la Asociación con la colaboración de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. El evento formativo logró, una vez más, aforo completo, con la asistencia de cerca de 250 profesionales sanitarios.

20 ponentes expertos en enfermedad celíaca desgranaron la enfermedad celíaca desde diferentes perspectivas, explicando sus distintas manifestaciones clínicas sistémicas (hematológicas, neurológicas, endocrinológicas, odontológicas, ginecológicas o cardiopulmonares) y los aspectos relacionados con el diagnóstico, como la serología, la histología o la genética.

La jornada fue inaugurada por el director general de Salud Pública, Juan Martínez, que estuvo acompañado de M^a José Mellado, presidenta de la Asociación Española de Pediatría (AEP), y Enriqueta Román, presidenta de la Sociedad Espa-

ñola de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP), además de Roberto Espina, director de nuestra Asociación, Isabel Polanco, catedrática de Pediatría de la Universidad Autónoma de Madrid y Javier Cobas, subdirector Gerente del Hospital La Paz. Entre todos reconocieron el esfuerzo de nuestra Asociación en fomentar la formación en este campo, y destacaron el enorme interés que aún existe en conocer esta enfermedad y mejorar su diagnóstico, en vista de la afluencia de profesionales que acudieron en esta novena edición, que fue retransmitida en directo a través del canal de Youtube de la Asociación, Tv Sin Gluten, donde están disponibles los vídeos de las ponencias con acceso libre.

La jornada se inició con la ponencia de **José María García Ruiz de Morales, jefe de inmunología en Hospital de León**, que explicó la base inmunológica de la enfermedad celíaca, destacando su carácter sistémico y su fuerte componente autoinmune, que la vincula con otras patológicas también autoinmunes como la dermatitis herpetiforme y ataxia por gluten.

Tras su intervención, se celebró un coloquio moderado por la doctora **Isabel Polanco**, en el que se analizó en qué momento estamos y hacia dónde vamos en el conocimiento de esta enfermedad. Durante este coloquio, **Blanca Esteban, responsable de Seguridad Alimentaria de la Asociación**, reveló que **la media de diagnóstico en adultos es de 10 años**, lo que puso de manifiesto la importancia de actualizar el protocolo de diagnóstico.

En la parte dedicada a las manifestaciones sistémicas de la enfermedad, se abordaron las manifestaciones hematológicas. **Teresa Arquero, del Hospital Fundación**

Jiménez Díaz, en Madrid, explicó las alertas que deben hacer sospechar a los profesionales sanitarios que pueden estar ante un caso de enfermedad celíaca.

Antonio Martínez Bermejo, del Hospital La Paz, en Madrid, se centró en las manifestaciones neurológicas, más concretamente, la ataxia, la migraña o la neuropatía periférica. Tal es la repercusión que puede existir entre la enfermedad celíaca y este tipo de patologías, que Martínez Bermejo hizo alusión al término *Síndrome gluten* como un nuevo término utilizado en esta especialidad.

En el terreno de la endocrinología, **Álvaro García Manzanares, del Hospital La Mancha Centro, de Alcázar de San Juan, en Ciudad Real**, explicó la relación entre enfermedad celíaca y diabetes tipo 1, así como otras manifestaciones, como enfermedades tiroideas; carencias nutricionales, tales como déficit de hierro, vitamina B12 o vitamina D, ácido fólico y otros micronutrientes.

Maheso®


GAMA
SIN
GLUTEN



www.maheso.com

 www.facebook.com/maheso
 [@Maheso_news](https://twitter.com/Maheso_news)



ES-004-002
ES-004-004
ES-004-005
ES-004-006
ES-004-007
ES-004-008



Por su parte, las manifestaciones odontológicas son muy frecuentes en niños, en forma de manchas en el esmalte y aftas. Así lo explicó la doctora **Paola Beltrí, de la Universidad Complutense de Madrid**, que incidió en que la unión de factores como las alteraciones del calcio, bajo peso y manchas simétricas en el esmalte, pueden indicar una enfermedad celíaca.

Como ya es sabido, algunas de las manifestaciones sistémicas de la enfermedad celíaca son las ginecológicas, materializadas en síntomas como menarquia tardía, menopausia precoz, pubertad tardía o esterilidad de causa desconocida, tanto en hombres como en mujeres. Así lo expuso **Gloria Gálvez, del Hospital Montepríncipe, en Madrid**, que también apuntó cómo durante el embarazo y postparto se pueden desarrollar síntomas en mujeres asintomáticas. Recordó, además, que los anti-

ceptivos orales pueden ser ineficaces en mujeres celíacas en las que aún persiste el daño intestinal.

Otro tipo de manifestaciones sistémicas que puede presentar la enfermedad celíaca afectan a la función cardiopulmonar, agravando los diferentes factores de riesgo cardiovascular, que pueden derivar en ictus, enfermedad coronaria, trombosis, miocarditis, etc.

En el bloque dedicado al diagnóstico, **Carme Farré, del Hospital Sant Joan de Déu, en Barcelona**, explicó el papel del análisis serológico de anticuerpos específicos de la enfermedad, mientras que **Garbiñe Roy, del Hospital Ramón y Cajal, en Madrid**, se centró en el estudio inmunológico de las biopsias y **Juan Ignacio Serrano, responsable de Investigación de la Asociación**, en la base genética de la enfermedad, destacando el papel de las proteínas de riesgo HLA-DQ2 y HLA-DQ8 y su interpretación. **Eva Martínez-Ojinaga, del Hospital La Paz, en Madrid**, por su parte, mostró los últimos datos que permiten relacionar los diferentes niveles de riesgo genético con características clínicas, analíticas y familiares.

La conferencia de clausura se centró en la sensibilidad al gluten/trigo no celíaca, de la mano de **Fernando Fernández Bañares, del Hospital Mutua Terrassa, en Terrassa, Barcelona**. Fernández Bañares explicó que la sensibilidad al gluten se considera tras descartar la enfermedad celíaca y la alergia al gluten y si los síntomas desaparecen con la dieta sin gluten. ■

Presentado el borrador del **nuevo Protocolo de diagnóstico** de la **enfermedad celíaca**

Durante el curso se avanzó a los asistentes el Nuevo protocolo de diagnóstico de la enfermedad celíaca del Ministerio de Sanidad, de cuya elaboración se encarga el Servicio de Evaluación y Planificación del Servicio Canario de la Salud, bajo la dirección clínica de la doctora Isabel Polanco.

Este documento sustituirá al protocolo anterior, vigente desde 2008, y pretende facilitar a los profesionales sanitarios la **detección precoz de la enfermedad**, tanto en atención primaria como en especializada.

Para elaborar este protocolo se ha tenido en cuenta, además de la experiencia de un grupo de expertos médicos en este campo, la visión de las principales sociedades médicas y científicas de nuestro país y asociaciones de pacientes. Gracias a és-

tas últimas, se ha podido disponer de la experiencia de **más de 4.000 pacientes celíacos** sobre cómo fue su diagnóstico de la enfermedad a través de encuestas, que han permitido conocer datos relevantes sobre el tiempo de diagnóstico, la información que reciben los pacientes o las barreras que han encontrado durante el proceso.

Desde la Asociación hemos colaborado en la redacción del protocolo, asesorado al equipo multidisciplinar y ayudado en la difusión de los cuestionarios, de los cuales el 42,8% se han respondido en la Comunidad de Madrid, el 26,5% en Cataluña y el 30,7% en el resto de España. Queremos dar las **gracias a nuestros socios por haber respondido este cuestionario y contribuir así a la mejora del diagnóstico de la enfermedad celíaca.**

La presentación de la versión final del protocolo está prevista para el 1 de diciembre en Madrid, durante el V Simposio de la Sociedad Española de



Enfermedad Celíaca (SEEC) y previsiblemente será publicado oficialmente por el Ministerio en el primer trimestre de 2018, haciéndolo llegar a todos los especialistas médicos involucrados en el diagnóstico de esta patología. ■

Fabricante
desde
1850

Membrillo



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



DISFRUTA DE NUESTROS
PRODUCTOS SIN GLUTEN
Y SIN AZÚCARES AÑADIDOS



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

Lista de Productos Sin Gluten 2017-2018

Desde la publicación de la Lista de Productos Sin Gluten, 2017-2018, se han producido algunas actualizaciones, de las que te informamos a continuación.

AVISO LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN

Las patatas prefritas congeladas para hacer al horno pueden contener gluten, ya que suelen llevar un rebozado con harina de trigo.

PRODUCTOS A INCLUIR:

Las siguientes marcas de la Lista 2017-2018 han incorporado nuevos productos sin gluten. Puedes consultar el listado completo actualizado en la App sinGlu10.

BARILLA (Barilla España, S.L.U.)

- Salsa arrabbiata, 400 g
- Salsa basilico, 400 g
- Salsa bolognese, 400 g
- Salsa bolognese c/formaggi italiani, 400 g
- Salsa bolognese riche, 400 g
- Salsa napoletana, 400 g
- Salsa olive, 400 g
- Salsa pesto alla genovese, 190 g
- Salsa pesto alla siciliana, 190 g
- Salsa ricotta, 400 g

GULLÓN (Galletas Gullón, S.A.)

- Tuestis s/gluten Spiderman, 400 g

TRADIGUST (Cinco Tenedores, S.L.) (De venta en Mercadona, sólo durante la campaña de Navidad)

- Muslito de pollo asado relleno c/cebolla caramelizada y queso brie, 230 g (peso variable)
- Muslito de pollo asado relleno c/espinacas, queso de cabra y bacón, 230 g (peso variable)

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2017-2018. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGlu10.

- Amate (Quiere Té Natural, S.L.)
- Biovegan (Mercontrol Estudios de Distribución, S.L.)
- Celta (Leche Celta, S.L.U.)
- Churruca (Damel Group, S.L.)
- Emco (Mercontrol Estudios de Distribución, S.L.)
- Haricaman (Harinas de Castilla La Mancha, S.L.)
- Jolonch (Torrans Vicens, S.L.)
- Keepgoing (Keep Going S.L.)
- Ma Vie Sans Gluten (Ekibio, SAS)
- MenúSanae (Corporación Alimentaria Sanae, S.L.)
- Prolongo (Mataderos Industriales Soler, S.A.)
- Schnitzer Bräu (Schnitzer GmbH Co.KG)
- Schnitzer Glutenfree (Schnitzer GmbH Co.KG)
- Stop gluten y lactosa (Stop Gluten, S.L.)
- Super-Mex (Chávez & Clark, S.L.)

PRODUCTOS A RETIRAR:

COVIRAN (Fabricado por La Barraca Alimentación, S.L.)

- Curry. La empresa nos informa de que pueden existir en el mercado lotes antiguos que indican en su etiquetado que "puede contener trazas de gluten".



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

BREVES

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) ha tenido conocimiento de dos productos etiquetados como sin gluten pero en los que se ha detectado presencia de gluten.

Se trata del **cocktail de frutos secos con galletas comercializado con la marca "Buenola frutos secos"**, envasado en bolsa de plástico de 120g. Están implicados todos los lotes fabricados desde el 25/01/17 (L25) hasta el 09/10/17 (L280).

Y también de la **salsa dulce ecológica "sin gluten" marca Amaizin**. lotes: LT171428; E174987, fecha de consumo preferente 31.12.2020, en envase de vidrio de 260 g.

La Agencia recomienda a los celíacos que puedan tener en casa estos productos que no los consuman.

La cadena de restauración **Kentucky Fried Chicken (KFC)** ha cambiado la oferta de sus opciones sin gluten, eliminando sus Jacobitos sin gluten y sustituyéndolos por **croquetas de pollo sin gluten**.

El resto de Productos que aparecen en la Lista de Productos Sin Gluten se mantienen en su carta.

Mercadona ha sacado a la venta nuevos productos sin gluten:

- Coulant de chocolate sin gluten. Pastelería refrigerada horno. Bandeja 2 u 200 g. Marca Dessert.
- Churros sin gluten, 8 u 150 g, marca Hacendado.
- Mantecado casero, de limón y de cacao sin gluten, marca La Muralla. ■

Buenos días,

Vivimos en Ciudad Real, pero cuando María fue diagnosticada en 2002 nos resultaba más fácil acudir y contactar con vuestra Asociación (que también consideramos nuestra) que ir a la que existía entonces en Albacete. María es socia vuestra desde entonces.

Acabamos de viajar a Japón y nos ha acompañado nuestra hija María (celíaca, diagnosticada a los 17 meses, hoy tiene 16 años). El problema en este país es que todos los productos vienen escritos en japonés, con ausencia total del inglés, por lo que no podíamos ni siquiera comprar una bolsa de patatas fritas o unos caramelos, por ejemplo. Por ello, yo facturé en mis maletas galletas y algunos blister al vacío de embutidos, para el tiempo de entrecomiditas. Un amigo japonés nos tradujo un texto parecido al que aparece en la página WEB en otros idiomas y con él no hemos tenido ningún problema a la hora de comer en Japón. Hemos disfrutado muchísimo de este país maravilloso y no hemos tenido problema con la comida sin gluten. Siempre presentábamos en los hoteles y restaurantes mi texto traducido al japonés, que os adjunto.

Te adjunto tanto el texto en español que le dí a mi amigo japonés para que me lo tradujera, como el que él me facilitó traducido, por si consideráis a bien colgarlo en la web. Quiero deciros, también, que estoy a vuestra entera disposición por si necesitáis cualquier aclaración, vosotros como asociación o cualquier asociad@ que viaje a este país.

Un abrazo,
Cristina S.

TEXTO EN ESPAÑOL:

HE SIDO DIAGNOSTICADA COMO CELÍACA

Podría ponerme enferma si tomo cualquier alimento que contenga gluten: trigo, cebada, centeno, avena o los productos derivados de estos cereales. Esto incluye harina, pan, pastas, empanadillas, croquetas, rebozados, salsas, sopas, pasteles, galletas, bizcochos, malta, extracto de malta, muchos de los embutidos, extractos de caldos.

Los celíacos PODEMOS tomar, carne, pescado, huevos, verduras, legumbres, hortalizas, frutas, arroz, maíz y patata. Estos alimentos deben de ser cocinados sin harina, sin salsas, es decir cocidos, asados, a la plancha, a la brasa o en su estado natural.

POR FAVOR, PODRÍA INDICARME QUÉ PLATOS PUEDO COMER EN SU RESTAURANTE. PODRÍA PREPARARME UNA COMIDA SIN GLUTEN. GRACIAS

TEXTO EN JAPONÉS:

グルテンに関しまして
私はセリアック病と診断されており、麦、大麦、ライ麦、オート麦などグルテンを含む物を食べることはできません。グルテンはよく小麦粉、しょう油、パン、パスタ、パッティー、コロッケ、衣のついた揚げ物、ソース、スープ、ケーキ、ビスケット、麦芽、麦芽エキス、多くの腸詰め、ストック、ブイヨンなどに含まれています。

肉、魚、たまご、野菜、豆類、果物、お米、とうもろこし、ジャガイモなどは食べられます。このような食材がグルテンが含まれる小麦粉などで料理してある場合には食べることができず、そのままの食材をソース無しで煮たり焼いたりしたもののみ食べることができます。

ここではどの料理が食べられるか、もしくはグルテンフリーの料理を作っていただけか教えてください。お手数をおかけしますがよろしくお願い致します。お忙しい中恐縮です、ありがとうございます。



**SIN
GLUTEN**

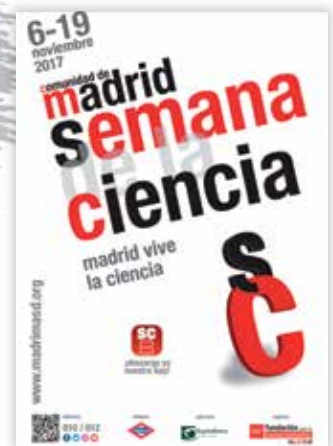


En New York Burger amamos la comida, la respetamos y creemos firmemente que todo el mundo tiene derecho a poder disfrutar de ella en nuestra mesa, sin importar quién sea, de dónde venga o a dónde vaya. Por eso hemos creado una carta entera apta para personas que no toleran el gluten. Para que poco a poco, todos podamos sentarnos a la mesa tranquilamente.

*Síguenos,
somos majisimos:*



newyorkburger.es



LA ASOCIACIÓN, EN LA XVII SEMANA DE LA CIENCIA DE MADRID

Un año más, la Semana de la Ciencia de Madrid, en su decimoséptima edición, ha tenido presencia en nuestra Asociación. El 7 de noviembre realizamos un **taller de extracción de ADN de saliva y genética de la enfermedad celíaca** en el que explicamos qué es el ADN, los genes y las proteínas utilizando como ejemplo los genes que predisponen a enfermedad celíaca y su herencia, que ejemplificamos mediante juegos. Después, con la colaboración del laboratorio Genyca, los asistentes pudieron realizar una extracción real de su propio ADN a partir de saliva con un método casero.

Por otro lado, el sábado 17 tuvimos un **taller de cocina al que titulamos panes con harinas particulares sin gluten**. Los asistentes aprendieron a elaborar bollitos de pan blanco, pan rápido de patata, pan para desayuno y bollitos de pan para hamburguesas. ■



XXVIII JORNADAS DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN

Una vez más, la Asociación reunió a profesionales de la restauración de las empresas que gestionan los comedores de los centros educativos de la Comunidad de Madrid para actualizar su formación en materia de alimentación sin gluten.

Las XXVIII Jornadas de Formación para Empresas de Restauración se impartieron en formato de sesión práctica dirigida a los gerentes, responsables de compras y calidad, así como a dietistas. El objetivo es que conozcan los productos que los celíacos pueden consumir con seguridad y garantías y cómo elaborar en las empresas un procedimiento para preparar de forma correcta un menú sin gluten. **En total, fueron 105 profesionales, procedentes de 9 empresas, los que asistieron a la jornada.**

Cristina López, nutricionista de la Asociación, fue la encargada de impartir la formación, que sirvió de actualización sobre la enfermedad celíaca, dieta sin gluten y adaptación de los menús en los centros escolares, para garantizar la correcta alimentación de los celíacos que comen en el colegio.

Desde la Asociación, agradecemos a todos los profesionales su asistencia a las jornadas y valoramos su esfuerzo por acudir una vez que finaliza su jornada laboral. Gracias a su asistencia a este tipo de formaciones, la restauración ofrece cada vez más garantías al colectivo celíaco, al ver ampliado su conocimiento sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. Es por ello que la Asociación organiza cada año dos sesiones de formación de este tipo, en septiembre/octubre y en febrero/marzo.

La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid estableció en 2008 la obligatoriedad de ofrecer menús sin gluten en los comedores escolares públicos, concertados y privados en la enseñanza obligatoria.

Si deseas información sobre las próximas jornadas o estás interesado en que asista el personal del colegio de tus hijos, contacta con la Asociación en el teléfono 917 130 147 o en el correo electrónico consultasdieta@celiacosmadrid.org. ■



GLUTEN-FREE

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



Alfredo's Barbacoa

[Solo disponible]

C/ Conde de Aranda, 4 - Madrid

Tel: 91- 431 36 46

alfredos-barbacoa.es





FORMACIÓN DE ESTUDIANTES

Como cada año, desde la Asociación impartimos formación a estudiantes tanto del sector de la restauración como del área biosanitaria, para que tengan los conocimientos adecuados sobre enfermedad celíaca, dentro de su ámbito.

Escuelas de hostelería

Todos los años acudimos a impartir clase a todas las escuelas de hostelería de la Comunidad de Madrid, gracias a las cuales los alumnos aprenden no sólo a elaborar menús sin gluten con todas las garantías y seguridad, sino aspectos esenciales sobre la enfermedad celíaca, algo básico en restauración para evitar la contaminación cruzada y conocer los efectos que la toma de gluten puede acarrear sobre las personas celíacas.

Durante este trimestre, hemos estado en la **Escuela de Hostelería de Alpajés en Aranjuez**, en la **Escuela de Hostelería del Sur en Madrid** y en el **Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) Clara Campoamor, de Azuqueca de Henares (Guadalajara)**. En total hemos impartido seis clases a más de 200 alumnos de las especialidades de Cocina y Restauración y Cocina y Repostería de Formación Profesional Básica; Cocina, Pastelería y Cocina y Gastronomía del Ciclo Formativo de Grado Medio y Dirección de Cocina del Ciclo Formativo del Grado Superior.

Estudiantes universitarios en ciencias de la salud

La formación que impartimos desde la Asociación no se limita a la dieta sin gluten, sino que también se centra en los aspectos médicos y científicos relacionados con esta enfermedad y está enfocada a estudiantes universitarios de grados y posgrados relacionados con las ciencias de la salud.

Por una parte, los 35 estudiantes de la asignatura de Inmunología Humana y Clínica del **Máster de Investigación en Inmunología de la Universidad Complutense de Madrid** aprendieron cuál es la base inmunológica de la enfermedad celíaca, sus manifestaciones clínicas sistémicas y su diagnóstico. También investigaciones recientes que prueban cómo el ADN basura o una infección por un virus intestinal pueden contribuir a que esta enfermedad se desencadene.

Como parte de la misma campaña, los estudiantes de la asignatura de Inmunología de primer curso del **Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid** también ampliaron sus conocimientos sobre la enfermedad celíaca, aprendiendo a diferenciar entre las distintas enfermedades derivadas del consumo de alimentos con gluten y su diagnóstico, así como su tratamiento, la dieta sin gluten. Les mostramos también qué es el gluten y dónde se encuentra, así como los componentes del trigo responsables de estas patologías: alergia al gluten/trigo, enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten/trigo no celíaca.

En la misma línea, los alumnos de 5º curso del **Grado de Farmacia de la Universidad de Alcalá** descubrieron cuál es el papel de la farmacia en el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la enfermedad celíaca. Es importante que conozcan bien la utilidad de los tests de intolerancias alimentarias, las tiras de lectura rápida para detectar anticuerpos, los probióticos, las pastillas basadas en proteasas o los novedosos tests de análisis de gluten en heces y orina.

Y, por último, los socios de **ADINU (Asociación de Dietistas Nutricionistas Universitarios)** también recibieron nuestra formación en materia de elaboración de dietas y pautas dietéticas para celíacos.

Para la Asociación, la formación de los distintos actores relacionados con la enfermedad celíaca es uno de los pilares esenciales para la mejora de aspectos como el diagnóstico, el conocimiento de la enfermedad o las opciones sin gluten en restauración, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas celíacas. ■

AHORA TIENES LA LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN MÁS ACCESIBLE

Queremos seguir facilitándote la tarea de consultar qué alimentos tienen gluten y cuáles puedes tomar con total seguridad. Así que ahora, además de la lista en papel y la APP SinGlu10, también puedes consultar la relación de alimentos sin gluten en nuestra web.

Para acceder al listado, solo tienes que entrar al apartado de **Productos**, dentro de **Comer sin gluten** en nuestra página web (<https://www.celia-cosmadrid.org/comer-sin-gluten/productos/>). Al ser contenido restringido para socios, tendrás que introducir tu número de socio y contraseña. Una vez dentro, verás todo el listado y podrás

PRODUCTOS

ALIMENTOS INFANTILES

- 🚫 Leches de crecimiento con cereales
- ✅ Leches infantiles
Leches para lactantes (leche 1), leches de continuación (leche 2), leches de crecimiento (leche 3)
- 🟡 Papillas (Atención: debe indicar "sin gluten")
- ✅ Tarritos de inicio (que no lleven como ingrediente almidón)
- 🟡 Tarritos y otros productos infantiles (Atención: debe indicar "sin gluten")

APERITIVOS

- 🟡 Aperitivos de arroz, maíz, patata, etc. con aromas o sabores
- ✅ Aperitivos de patata (ingredientes: patata, aceite y sal)
Sin aromas ni sabores

clasificarlo por categorías, marcas o por aquellos productos que tengan lactosa.

Además, en la parte de la derecha encontrarás un buscador donde introducir tu consulta, ya sea por alimento o marca y podrás ver si contiene gluten o no, además de si contiene lactosa. Y más abajo, tienes detallada la leyenda, por si tienes alguna duda a la hora de interpretar los símbolos de la lista.

Se trata de una de las implementaciones que estamos llevando a cabo para darte todas las facilidades y que puedas tener la máxima información a tu alcance sobre la dieta sin gluten. ■

¡ disfruta tus fiestas !

airos

· recetas de familia ·

GLUTEN FREE



Roscones de Reyes

- Tradicional
- Relleno de trufa
- Relleno de nata

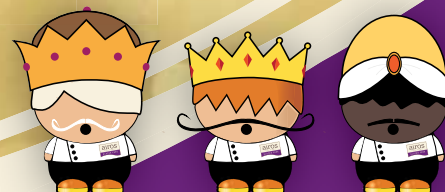
Mantecados

de Coco
bañados
con chocolate



Polvorones

de Almendras



www.airos.es





CELILOQUIO “INTERNET: ¿INFORMACIÓN O CONFUSIÓN?”

El pasado 18 de octubre estrenamos un nuevo formato de evento, con el que estamos especialmente ilusionados: los Celiloquios. El nombre de *Celiloquios* nace de unir las palabras *celíaco* y *coloquio* y se trata de un formato de debate que repetiremos de forma bimestral. En estas reuniones analizaremos distintos temas de actualidad relacionados con la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, para que los pacientes tengan una visión más amplia de aspectos que les preocupan especialmente.

En cada edición, se invitará a distintos expertos que compartirán sus puntos de vista sobre la materia a tratar. En la primera edición de estos Celiloquios hablamos sobre *Internet: ¿Información o confusión?*, analizando las fuentes de información que encontramos en la red y cómo distinguir aquellas informaciones veraces de las que no lo son.

Para ello, contamos con la participación de cuatro ponentes relacionados no solo con la enfermedad celíaca, sino también con el uso de internet y las redes sociales:

Paloma Borregón. Doctora en Medicina, especialista en Dermatología y experta en Dermatitis herpetiforme y enfermedad celíaca.

Pedro Soriano. Enfermero y fundador del proyecto #FFPaciente con el objetivo de dar visibilidad a los pacientes como agentes activos en salud a través de las redes sociales.

Dany Faccio. Celíaca y promotora del blog Singlutenismo.

Manuel Almazán. Paciente celíaco.

El director de la Asociación, **Roberto Espina**, moderó el debate, que se retransmitió en directo a través del perfil de Facebook de la Asociación (@AsociacionDeCeliacosYSensiblesAlGluten) y que aún puede verse en la sección “vídeos” de dicha página, así como en el canal de YouTube de la organización (TV SinGluten).

Entre las conclusiones del debate, destacaron argumentos como que se necesita **más tiempo de consulta** para que cada médico dé más información a sus pacientes cuando les diagnostica la enfermedad celíaca, para que no se sientan tan perdidos; la importancia del **papel de las asociaciones** que, en palabras de la doctora Borregón, “traducen al lenguaje común lo que saben los médicos”; la necesidad de fiarse solo de **fuentes fiables** (con respaldo médico) y **consultar siempre con el médico** cualquier duda o información sacada de la red.

Los Celiloquios están abiertos al público para que los asistentes puedan también trasladar sus preguntas a los ponentes, creando así unos debates dinámicos, participativos y amenos.

La segunda edición de estos Celiloquios, dedicada al etiquetado, es una de las actividades programadas para el 2 de diciembre, en el Festival del Celíaco. ■



¿HAS VISITADO NUESTRO BLOG?

Si eres seguidor de nuestras redes sociales, probablemente ya te hayas enterado de que hemos creado un blog, en el que ofreceremos información de utilidad sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.

Podrás visitarlo a través de nuestra web, en una de las pestañas del menú principal o entrando directamente en <https://www.celiacosmadrid.org/blog/blog/>. Allí te iremos contando semanalmente datos curiosos, información de utilidad, reflexiones y novedades sobre la enfermedad.

En nuestros anteriores posts ya hemos tratado temas como la importancia de la formación en el personal de restauración; por

qué denominamos enfermedad a la celiaquía; o por qué no hay que hacer caso cuando nuestro entorno nos dice que por tomar un poco de gluten no pasa nada.

También compartimos esta información en nuestras redes sociales (Facebook y Twitter). Así que, si aún no lo haces, síguenos y estarás al día de todo lo relacionado con nuestros colaboradores, eventos, noticias y todo lo que hacemos con el objetivo de estar más cerca de ti. ■



LA WEB ESPECIALISTA EN PRODUCTOS SIN GLUTEN

Visita nuestra tienda online, donde descubrirás una amplia variedad de marcas. Una forma rápida y sencilla de recibir en tu casa en pocas horas productos sin gluten con la máxima garantía de calidad.

Con el afán de ofrecerte la mejor y más cuidada variedad de productos realizamos un esfuerzo continuado para tener, en cada momento, la mayor selección de artículos en cuanto a amplitud de gamas, calidad y garantía. Y todo desde el salón de tu casa.



Entra ya y descubre
www.manaproductossingluten.com

Y recuerda que si estás en Madrid, también puedes visitar nuestra tienda de Calle Lanuza, 19 o llamarnos al 91 725 56 61.



Mentiras que contamos y que nos contamos

LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA (EC) Y SENSIBILIDAD AL GLUTEN CUENTAN Y SE CUENTAN PEQUEÑAS MENTIRAS. SOMOS HUMANOS. Y, CLARO, SE TRATA DE ENGAÑOS SIN MALICIA QUE PERSIGUEN HACERTE LA VIDA MÁS FÁCIL A TI Y A LAS PERSONAS DE TU ENTORNO. PERO A LARGO PLAZO, LO MEJOR ES AFRONTAR Y DECIR LA VERDAD.

¿POR QUÉ MENTIMOS SOBRE NUESTRA ENFERMEDAD CELÍACA? DAMOS RESPUESTAS Y OFRECEMOS LAS PAUTAS PARA DECIR LA VERDAD

“No tengo hambre”

Puede dar pereza dar a conocer tu condición de persona con EC a extraños. “Otra vez tenemos que dar el discurso”, puedes pensar, lamentándote. A veces es más fácil decir que no tienes hambre, que tener que decir que no te sientes seguro ingiriendo comida que no has preparado por tu cuenta.

La verdad: Siempre debes decir que tienes que evitar ciertos alimentos. Debe ser un discurso muy corto (de menos de 30 segundos) y muy claro.

“Seguro que no pasa nada”

Muchas veces te convences de que un alimento sospechoso no ofrece ningún peligro, lo que es una actitud muy perjudicial. Cena mexicana: te da reparo preguntar y coges deliciosos nachos como el resto de comensales. Pero esos nachos podrían haberse preparado en la misma freidora en que se cocinan alimentos con gluten.

La verdad: No te arriesgues asumiendo algo que no sabes si es cierto. Pregunta siempre. No tengas vergüenza, porque la seguridad es lo primero.

“Está bueno”

En los últimos años, hemos sido testigos del aumento de opciones sin gluten en los lineales del súper. Puedes comprar panes, pastas y productos de bollería y pastelería sin gluten en muchas tiendas. Y si bien es cierto que muchos de esos productos ofrecen un buen sabor, también es cierto que algunos no saben tan bien.

La verdad: No te resignes y mantén una permanente búsqueda de productos alimentarios seguros (certificados) y sabrosos. Apoya a las marcas que están haciendo un buen trabajo.

“Soy alérgico al gluten”

No quieres llamar la atención y disfrizas tu enfermedad celíaca con una “alergia al gluten”. Pero estás mintiendo: la EC y la intolerancia al gluten no son alergias alimentarias. La enfermedad celíaca es una patología autoinmune provocada por el gluten.

La verdad: “Tengo enfermedad celíaca y el gluten puede causarme graves problemas de salud”.

“Todo bien”

Dices que estás “bien”, pero no lo estás. Ya de por sí, los humanos tendemos a esconder nuestras emociones. “No me gusta molestar”, piensas. Y solo falta la trivialización y desconocimiento sobre la enfermedad celíaca, con personas e incluso medios de comunicación que confunden esta patología con una moda snob.

La verdad: Si no nos encontramos bien, debemos expresar ese malestar a esa persona con la que estamos en ese momento. No pasa nada por sentirse frustrado y por desahogarse. Comparte tus inquietudes con las personas de tu entorno y con la Asociación. Te vas a sentir mejor. ■

SE TRATA DE ENGAÑOS SIN MALICIA QUE, EN TEORÍA, PERSIGUEN HACER LA VIDA MÁS FÁCIL AL PROPIO PACIENTE Y A LA GENTE DE SU ENTORNO



NATURALMENTE BUENO

*Sin Gluten,
sin Huevo,
sin Lactosa*

www.esgir.net

www.facebook.com/Esgirsingluten

Establecimientos sin gluten



Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

El siguiente restaurante ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya dispone de carta sin gluten, después de haber visitado su establecimiento, asesorado a sus responsables y formado al personal.



RICOS TACOS CHUECA

- Plaza de Chueca, 5
- 28004. Madrid
- 91 828 41 98
- <http://ricostacos.es/chueca/>

NUEVO ESPACIO 1

- C/ Palestina, 8
- 28100 Alcobendas. Madrid
- 91 029 16 76
- <http://persianrestaurant.es/>

NUEVO ESPACIO 2

- Avda. Olímpica, 26
- 28108 Alcobendas. Madrid
- 91 025 07 11
- <http://persianrestaurant.es/>



Nuevos obradores con Acuerdo de Colaboración

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

CELIBERRY

- C/ Luis Béjar, 22. Local 2
- 28223 Pozuelo de Alarcón. Madrid
- 91 818 11 07 / 679 793 087
- www.celiberry.es

LA MAR DE COOKIES

- C/ José Vicente Muñoz, 5
- 28250 Torreldones. Madrid
- 653 858 560
- www.lamardecookies.com

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



GRAN VÍA
da nicola
RESTAURANTE ITALIANO

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



BREVES

LA CELIACOTECA

El obrador La Celiacoteca ha abierto un nuevo local en Madrid capital.

- C/ Eraso, nº3. 28028 Madrid
- 91 919 59 63
- www.laceliacoteca.es

EL CIRCO MÁGICO

El espectáculo El Circo Mágico ha firmado un acuerdo de colaboración con la Asociación y ofrecerá a los asistentes opciones sin gluten en los puestos de restauración que hay en el recinto.

PANES Y PLANES

El establecimiento Panes y Planes (Calle Eguilaz, 13. Madrid) ha ampliado su carta con palmeritas de hojaldre, empanada y tostas.

PASTELERÍA PASPASAPAN

La Pastelería Paspasapan ha cambiado el día de servicio de pan fresco de León the Baker a los miércoles.

100 MONTADITOS

La cadena de restauración 100 montaditos ha modificado sus opciones sin gluten. Ahora ofrecen dos tipos de montaditos a 2 euros y sólo en algunos locales. En los locales adheridos siguen ofreciendo patatas chips y cerveza sin gluten. Consultar locales adheridos en <http://spain.100montaditos.com>.

EL GOURMET DE LAS TARTAS

La pastelería El Gourmet de las tartas (Calle Pintor Julio Romero, 8. Móstoles. Madrid), con acuerdo de colaboración de la Asociación, ha cerrado.

BAR EL TALLER

El restaurante El Taller (Calle Virgen del Val, 56. Madrid), con acuerdo de colaboración de la Asociación, ha cerrado.

SINGLUTENTACIONES

El obrador Singlutentaciones (Calle Mateo Inurria, 11. Madrid), con acuerdo de colaboración de la Asociación, ha cerrado.



Nuevas entidades colaboradoras

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

CARNICERÍA CARLOS JUSTICIA

- Avda. Reyes Católicos 39, Galería Comercial Santa Teresa, Puestos 2-3
- 28803 Alcalá De Henares. Madrid
- 91 883 43 29
- www.carniceriacarlosjusticia.com

STOP GLUTEN Y LACTOSA

- C/ Calidad, 18. Edificio, 4 Nave 4. Pol.Ind. "Los Olivos"
- 28906 Getafe. Madrid
- 91 684 55 46
- www.stopglutenylactosa.com

GRANJA ESCUELA LA ESGARAVITA

- Ctra. Nacional II, Km. 32,800
- 28805 Alcala De Henares. Madrid
- 91 888 00 68
- www.esgaravita.com



RESTAURANTE AS DE BASTOS 100% SIN GLUTEN



C/ Doctor Bastos 9, Majadahonda - Madrid.
RESERVAS: 91 634 22 56 - 91 638 25 14



C/ Castilla 62, Madrid
RESERVAS: 91 795 78 55

Toda la carta es apta para celíacos
Celebración de eventos



www.asdebastos.es

Panettone

TIEMPO DE PREPARACIÓN: **50 MIN**
 TIEMPO DE COCCIÓN: **50 MIN**
 NIVEL DE DIFICULTAD: **DIFÍCIL**



Ingredientes

- 250 g Mix Pan - Mix B
- 5 g levadura seca
ó 10 g levadura fresca
- 150 ml agua tibia
- 2 cucharadita de goma xantana
- 80 g margarina
- 100 g azúcar
- 3 huevos
- 80 g fruta confitada
- 150 g pasas
- 1 cucharada de esencia de vainilla o 1 envase de azúcar de vainilla cáscara de un limón sin cera
- 4 cucharada de ron

Instrucciones

- Lavar las pasas y dejarlas en remojo media hora con un poco de ron y la fruta confitada. Disolver la levadura en 150 ml de agua tibia.
- Secar las pasas y la fruta confitada y espolvorearlas con un poco de harina. Incorporarlas a los demás ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea.
- Poner la masa en un molde para panettone con mantequilla y harina y dejar que fermente en un lugar cálido.
- Cocinar en el horno precalentado durante 50 minutos a 170 °C. ■

VALORES NUTRICIONALES / 100G:
PROTEÍNAS 4
GRASAS 10
CARBOHIDRATOS 57
KCAL 332
KJ 1396





Galletas de Turrón

TIEMPO DE PREPARACIÓN: **50 MIN**
TIEMPO DE COCCIÓN: **10-12 MIN**
NIVEL DE DIFICULTAD: **FÁCIL**
RACIONES: **30**



Ingredientes

- 250 g Mix Pâtisserie - Mix C
- 100 g mantequilla a temperatura ambiente
- 60 g azúcar
- 1 huevo
- 250 g Turrón Jijona (blando)

VALORES NUTRICIONALES / 100G:

PROTEÍNAS 4.0
GRASAS 7.2
CARBOHIDRATOS 41.2
KCAL 248
KJ 1051

Instrucciones

- Batir la mantequilla y el azúcar en una amasadora con pala. Tritura y batir el turrón con el huevo. Añadir el turrón a la crema de mantequilla y mezclar hasta que esté totalmente integrado. Añadir la harina y batir a velocidad baja hasta que la masa se quede pegada alrededor de la pala de la batidora.
- Dividir la masa en dos partes. Coger una de las mitades y ponerla sobre una bandeja forrada con papel de hornear. Estirar con un rodillo con un grosor de 6 milímetros aproximadamente. Estirar la otra mitad de la masa.
- Refrigerar la masa estirada unos 30 minutos en la nevera para que endurezca. Precalentar el horno a 180 °C. Sacar la masa de la nevera y cortar con el cortapastas elegido. Colocarlas sobre la bandeja del horno forrada con papel de hornear.
- Hornear a 180 °C calor arriba y abajo y sin ventilador. El tiempo dependerá del tamaño, será aproximadamente entre 10-12 minutos, cuando los bordes comiencen a dorarse la galleta estará lista. Sacarlas y dejar enfriar sobre una rejilla. ■

Avance de actividades enero – febrero – marzo

TALLERES

TALLER DE NIÑOS

Dirigido a niños de 6 a 12 años. Mediante actividades y juegos, se enseñará a los más pequeños en qué consiste la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. Se sortearán regalos.

- **Viernes, 12 de enero, 18:00-19:30 horas.**
Haremos pizzetas.
- **Viernes, 9 de febrero, 18:00-19:30 horas.**
Realizaremos caretas de carnaval “Sin Gluten”.
- **Viernes, 9 de marzo, 18:00-19:30 horas.**
Haremos galletas con gotas de chocolate.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. **Reserva de plazas:** A través de la página web o por correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre, apellidos y edad de los asistentes, así como un teléfono móvil de contacto de los padres. **Comunicar si los niños padecen alguna alergia o intolerancia alimentaria.** **Lugar:** Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA PARA JÓVENES

Taller participativo dirigido a jóvenes celíacos que deseen iniciarse en la cocina sin gluten.

- **Sábado, 10 de febrero, 17:00-20:00 horas.**

Cocinaremos tarta Red Velvet.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** A través de la página web o por correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA PARA ADULTOS

Dirigido a adultos. Se mostrará cómo elaborar diferentes recetas sin gluten.

- **Sábado, 20 de enero, 10:30-13:30 horas.**
Monográfico “Panecillos realizados con harinas particulares”: bollitos de pan blanco, pan rápido de patata y mini baguette de trigo sarraceno.
- **Sábado, 10 de febrero, 10:30-13:30 horas.**
Monográfico “Panecillos realizados con masa madre”: pan de molde baguette y mollete.
- **Sábado, 16 de marzo, 10:30-13:30 horas.**
Cocinaremos, pan de torrijas, magdalenas y suizos.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** A través de la web o por correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** sede de la Asociación.





ESCUELAS DE PACIENTES

Las escuelas de pacientes son impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar a los padres de niños o adolescentes así como a adultos celíacos a la hora de afrontar la enfermedad. Hemos programado 3 escuelas diferentes:

MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos menores de 10 años. Constará de **dos sesiones**:

- **1ª sesión: Miércoles, 17 de enero, 18:30-20:30 horas.**
- **2ª sesión: Miércoles, 24 de enero, 18:30-20:30 horas.**

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

MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO

Dirigida a padres de adolescentes celíacos diagnosticados mayores de 10 años. Constará de **una sola sesión**.

- **Miércoles, 7 de febrero, 18:30-20:30 horas.**

Repetición.

- **Miércoles, 7 de marzo, 18:30-20:30 horas.**

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

SOY CELÍACO

Dirigida a adultos celíacos recién diagnosticados. Constará de **una sola sesión**.

- **Miércoles, 14 de febrero, 18:30-20:30 horas.**

Repetición.

- **Miércoles, 14 de marzo, 18:30-20:30 horas.**

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

XXIX JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN DE COLECTIVIDADES

Jornada de formación dirigida al personal de empresas de restauración que elaboran menús para los comedores escolares. También pueden asistir profesionales de la hostelería en general encargados de la alimentación en los centros educativos, ya sean jefes de cocina, cocineros, ayudantes o monitores de comedor. Se ofrecerá información actualizada sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten y se indicará el procedimiento recomendado para elaborar menús sin gluten con garantías.

Como novedad este año, realizaremos dos jornadas para esta formación:

- **21 de febrero a la 9:30 horas en nuestra sede con un aforo limitado a 40 asistentes**
- **22 de febrero a las 18:00 horas en la Fundación ONCE con un aforo de 160 asistentes**

Inscripción: Para asistir a las jornadas es necesario formalizar una inscripción que se podrá solicitar a la Asociación en el correo electrónico secretaria@celiacosmadrid.org. El plazo de inscripción es del 1 al 21 de febrero de 2018, ambos inclusive.

PRUEBAS GENÉTICAS

El laboratorio Genyca realizará el estudio genético de predisposición a enfermedad celíaca a partir de una muestra de saliva con importantes descuentos. Un resultado negativo descarta la enfermedad con una certeza cercana al 99%. Si el resultado es positivo, puedes consultar con la Asociación cómo interpretarlo y qué tienes que hacer en ese caso.

- **Jueves, 18 de enero, 16:00-19:00 horas.**
- **Jueves, 22 de febrero, 16:00-19:00 horas.**
- **Jueves, 15 de marzo, 16:00-19:00 horas.**

Importe: Socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos): 105 €; Resto: 160 €. Deberá abonarse en efectivo o con tarjeta en el momento de la toma de la muestra. El coste habitual de esta prueba es de 195 €. **Cita previa:** 916 346 106. **Lugar:** Sede de la Asociación.



TU SNACK SIN GLUTEN

**SIN
ACEITE DE
PALMA**

El original de Barry Sears



EnerZona Dessert 40-30-30



- Chocolate con leche
- Noir

Sin Lactosa.
Apto para
vegetarianos.

EnerZona Snack 40-30-30



- Coco
- Vainilla
- Yogur

EnerZona Snack Sustitutivo de comida



- Chocolate fundido con naranja

De venta en Farmacias y en Parafarmacias de El Corte Inglés.

Nuevos Picos de Cristal, con el crujiente y delicioso sabor de la buena compañía.



Cuando estás con amigos el tiempo vuela! Con Picos de Cristal la conversación es aún más amena. Pequeños y sabrosos tentempiés con trigo sarraceno y ricos en fibra: ¡con Picos de Cristal cambia el rumbo de tu día!

EST. 1922
EUROPE'S
Nº 1
GLUTEN
FREE



Best in Gluten Free