

sin gluten

MAGAZINE

Nº 13 Junio 2019. 2,50 euros

**Me quiero
quedar
embarazada**

**El precio
de los productos
sin gluten**



**Lista
de helados
sin gluten 2019**



**¡Feliz verano
sin gluten!**

Día
Sin Gluten
en **el Cole**

2º Congreso
Nacional para
Pacientes con EC

4ª Carrera
Correr
sinGLU10

Fina, crujiente y sin gluten



¡Naturalmente!

Disfruta todo el sabor y la calidad de las pizzas Ristorante de Dr. Oetker con la seguridad de que están hechas con ingredientes libres de gluten desde el origen. En dos sabores, Mozzarella y Jamón, y con su característica masa fina y crujiente, son una delicia hecha para ti.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

sin gluten



2ª ÉPOCA. Nº 13 JUNIO 2019

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

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

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

Imprime:
Monterreina Comunicación S.L.U.

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

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



Sumario

- 04** Editorial **El verano ya llegó**
- 06** Reportaje **Día Nacional del Celíaco**
- 10** Congresos **2º Curso de Actualización en Enfermedad Celíaca**
- 14** Entrevista **Enriqueta Román Riechmann**
"Los diagnósticos en niños presentan muchos síntomas"
- 18** Reportaje **Me quiero quedar embarazada**
- 22** Reportaje **Enfermedad celíaca y cáncer**
- 25** Sabías Que... **Muchos farmacéuticos de Estados Unidos ofrecen mal asesoramiento sobre la enfermedad celíaca**
- 26** Sabías Que... **Los fructanos pueden causar fuertes molestias digestivas**
- 27** Sabías Que... **El diagnóstico temprano reduce la mortalidad**
- 28** Viajar Sin Gluten **Argentina**
- 30** Congresos **2º Congreso Nacional para Pacientes con Enfermedad Celíaca**
- 34** Artículo **El precio de los productos sin gluten**
- 36** Consejos **8 consejos para principiantes**
- 37** Consejos **La cocina, juego de niños**
- 38** Dónde Comer **Islas Canarias sin gluten**
- 40** Establecimientos **Establecimientos sin gluten**
- 42** Productos Sin Gluten **Lista de Productos Sin Gluten 2019-2020**
- 43** Píldoras
- 44** Noticias
- 48** Recetas **Focaccia / Bizcocho de yogurt y manzana**
Galletas con gotas de chocolate
- 51** Avance Actividades **Septiembre**



Lista de helados sin gluten 2019



**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.

El verano ya llegó

Ha sido un mes de mayo lleno de actividades. Me gustaría destacar tres de las que hay más información en la revista, por su gran importancia.

Cronológicamente, la primera fue el 2º Congreso Nacional para Pacientes, celebrado una mañana de mayo en la que más de 200 personas acudieron al Hospital 12 de Octubre. Un evento como este sirve para concienciar más a los médicos de los diferentes hospitales. Y a los pacientes nos ayuda a conocer de la mano de los médicos expertos más sobre la enfermedad. También es un buen momento para consultar nuestras dudas y temores con ellos.

El segundo gran evento fue el Día Sin Gluten en el Cole, que promovimos por tercer año consecutivo. Es con seguridad el acto más grande jamás realizado sobre la Enfermedad Celiaca, ya que ese día comieron sin gluten 109.837 niños; cada uno de ellos recibió un folleto con una clasificación de alimentos en función de si contienen gluten o no. Entre estos niños habrá algo más de 1.000 celíacos, que fueron felices ese día porque sus compañeros comprendieron un poco mejor su enfermedad... El año que viene tenemos que superar estas cifras.

El tercer gran evento fue la 4ª Carrera Correr sinGLU10, que ha superado en participantes a la del año pasado. Vamos creciendo año a año, y somos la carrera más numerosa de las que se celebran en Las Rozas después de la San Silvestre, superando a algunas tan importantes como la Carrera de la Mujer. Pero, sobre todo, es una mañana perfecta para disfrutar en familia y difundir el conocimiento de la Enfermedad Celiaca, la Sensibilidad al Gluten No Celiaca y la Dieta Sin Gluten.

Y... llegó el verano, muchos vais a partir hacia diversos destinos, pero no podemos descansar de nuestra dieta. Por eso os animo a que utilicéis los medios que pone a vuestro alcance la Asociación para poder llevar una dieta sin gluten fuera de casa. El principal es nuestra aplicación móvil sinGLU10, que nos permite buscar más de 23.500 alimentos sin gluten, más de 4.000 restaurantes para comer, más de 400 hoteles para descansar y, sobre todo, nos permite interactuar, puntuando a los restaurantes a los que vamos, reservando desde la app a través de "El Tenedor", proponiendo nuevos restaurantes a incluir en la lista... También podéis consultar nuestra página web y todos los medios habituales de comunicación. Nosotros estaremos aquí para ayudaros todos los días laborables en horario de mañana. ■

¡Os deseo un feliz verano a todos!

Roberto Espina Cerrillo

Director

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

TU MARCA



Carrefour

TU ELECCIÓN EN CALIDAD Y PRECIO



TODA UNA GAMA DE PRODUCTOS **SIN GLUTEN** CON LOS MEJORES PRECIOS

En Carrefour **No Gluten!** encontrarás productos específicos para ti pensados para tu día a día. Desde panes de molde, para hamburguesas, picos, magdalenas y bizcochos, hasta pizzas congeladas, varitas de pescado...

Porque te mereces cuidarte, pero siempre al mejor precio.

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

DÍA NACIONAL DEL CELÍACO



LA ASOCIACIÓN APROVECHÓ COMO TODOS LOS AÑOS EL DÍA NACIONAL DEL CELÍACO, QUE SE CELEBRA EL 27 DE MAYO, PARA DAR VISIBILIDAD A LA ENFERMEDAD CELÍACA, LOS RETOS QUE TIENE PENDIENTES Y LAS PRINCIPALES REIVINDICACIONES DE NUESTRO COLECTIVO. ENTRE LAS MUCHAS ACCIONES QUE LLEVAMOS A CABO ENTRE MAYO Y JUNIO, **DESTACAMOS TRES INICIATIVAS QUE HEMOS PUESTO EN MARCHA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS Y QUE YA EMPIEZAN A CONSOLIDARSE POR SU GRAN ÉXITO.**

2º Congreso Nacional para Pacientes con EC

La mañana del sábado 25 de mayo se celebró el 2º Congreso Nacional para Pacientes con Enfermedad Celíaca. El evento contó con la asistencia de más de 200 personas, entre pacientes y familiares, y fue inaugurado por el viceconsejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid. En esta ocasión se organizó con la colabora-

ción del Hospital 12 de Octubre de Madrid, en cuyo Salón de Actos pudimos conocer las últimas novedades sobre el diagnóstico de la enfermedad celíaca y su tratamiento, la dieta sin gluten, de la mano de ponentes expertos. En la página 30 puedes leer un amplio resumen con lo más relevante de este Congreso. ■

ENTRE LAS MUCHAS ACCIONES QUE LLEVAMOS A CABO ENTRE MAYO Y JUNIO, **DESTACAMOS TRES INICIATIVAS QUE HEMOS PUESTO EN MARCHA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS Y QUE YA EMPIEZAN A CONSOLIDARSE POR SU GRAN ÉXITO**





Día Sin Gluten en el cole

¿Sabes qué alimentos tienen gluten?



Sin Gluten

Frutas, verduras, hortalizas, legumbres, arroz, patatas, carne, pescado, huevos, leche, maíz, etc.



Pueden tener Gluten

Yogures de sabores, quesos fundidos, postres, helados, salsas, embutidos, chocolates, golosinas, etc.



Con Gluten

Alimentos que contienen trigo, cebada, centeno o avena (pan, harina, galletas, pizza, pasta italiana, cereales para desayuno, bollos, tartas, etc.)



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
www.celiacosmadrid.org



Cerca de **110.000** niños comieron **sin gluten** en los **347** colegios que se **sumaron** a la **iniciativa**

HAY CENTROS INVOLUCRADOS EN ESTA INICIATIVA EN MÁS DE 10 PROVINCIAS ESPAÑOLAS DISTINTAS, ADEMÁS DE MADRID

Por tercer año consecutivo, lanzamos la campaña Día Sin Gluten en el Cole con la colaboración con la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Gracias a esta iniciativa, el 27 de mayo 109.257 niños comieron un menú sin gluten en el cole. Así, los alumnos que se quedan en el comedor pudieron experimentar lo que implica hacer una dieta sin gluten y empatizar así con sus compañeros celíacos.

Pero la campaña, en la que estuvieron involucrados 347 colegios de 10 provincias distintas, sirvió también para concienciar a padres, profesores y monitores de comedor sobre esta problemática, mostrando que adaptar un menú no es tan complicado. Además, se repartieron folletos, carteles y juegos para explicar la EC y la dieta sin gluten en las aulas a los más pequeños. ■

LA INICIATIVA 'DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE', PROMOVIDA POR LA ASOCIACIÓN Y POR LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, BUSCA DAR VISIBILIDAD A LA ENFERMEDAD CELÍACA





LA CARRERA REUNIÓ A MÁS DE 2.000 PERSONAS, ENTRE CORREDORES Y FAMILIARES Y LOGRÓ RÉCORD DE PARTICIPANTES

4ª Carrera Correr **sinGLU10**

Ya en junio, el día 9, se celebró la 4ª Carrera Correr sinGLU10 en Las Rozas, un evento deportivo y familiar que contó con la colaboración institucional del Ayuntamiento de Las Rozas y que reunió a más de 2.000 personas, entre corredores, familiares y acompañantes, logrando un nuevo récord de participantes inscritos. Todos ellos disfrutaron de un día repleto de actividades, con carreras profesionales de 5 y 10 km, una marcha familiar de 2,5 km y diversas pruebas infantiles. Fue una buena excusa para pasar una agradable mañana de domingo centrada en una vida saludable y sin gluten. ■



2º Curso de **Actualización** en **Enfermedad Celíaca**

EL SERVICIO DE INMUNOLOGÍA DEL HOSPITAL VALL D'HEBRON DE BARCELONA CELEBRÓ EL PASADO 8 DE ABRIL LA **SEGUNDA EDICIÓN DE ESTE CURSO DE FORMACIÓN SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA**, DIRIGIDO A ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE MEDICINA Y DE ANÁLISIS CLÍNICOS. RESUMIMOS A CONTINUACIÓN LO MÁS DESTACADO DE CADA PONENCIA.



Por **Juan Ignacio Serrano Vela**, responsable de Investigación de la Asociación.

Definición y fisiopatogenia

Dra. Romina Dieli Crimi. Hospital Vall d' Hebron, Barcelona

La definición actual de la enfermedad celíaca, publicada en 2012, recoge algunas de las particularidades de la patogenia de la enfermedad celíaca. Se trata de un desorden sistémico con base inmunológica, desencadenado por la ingesta de gluten en personas con una predisposición genética. Se caracteriza por una combinación variable de manifestaciones clínicas asociadas al consumo de alimentos con gluten, por la elevación en sangre de autoanticuerpos específicos (antitransglutaminasa y antiendomiso), por una lesión intestinal variable en el duodeno, y por la presencia de, al menos, una de las dos variantes de riesgo: HLA-DQ2 ó HLA-DQ8.

Son clave en el proceso patogénico la presencia en el intestino de fragmentos de gluten sin digerir (gliadinas), una permeabilidad aumentada en el epitelio intestinal, la acción de la enzima transglutaminasa sobre las gliadinas, y la expresión de proteínas HLA DQ2 o DQ8 en la superficie de células presentadoras de antígeno, como las células dendríticas, los macrófagos o los linfocitos B. Sin embargo, quedan incógnitas por descifrar, ya que muchos individuos reúnen todos estos ingredientes y, sin embargo, no padecen la enfermedad.

Diagnóstico de laboratorio y futuras perspectivas

Dra. Mª Teresa Sanz Martínez. Hospital Vall d'Hebron, Barcelona

Las pruebas de laboratorio en las que se apoya el diagnóstico consisten, fundamentalmente, en el análisis de anticuerpos específicos de enfermedad celíaca en sangre. Los más utilizados en la actualidad son los anticuerpos IgA antitransglutaminasa (test de elección en casos de sospecha), IgA antiendomiso (test de confirmación en casos dudosos) e IgA o IgG antipéptidos desamidados de gliadina (test de apoyo en el caso de bebés o en pacientes con déficit de IgA).

Que se emplee uno u otro depende de cada laboratorio y de los índices de sensibilidad y especificidad de cada test, que varían según el grupo de población al que se aplican. Aplicados a población de riesgo, el test más sensible es IgA antitransglutaminasa, es decir, el que mayor capacidad tiene para detectar casos de enfermedad celíaca. Se puede complementar con IgA antiendomiso, el más específico de todos, para confirmar resultados dudosos. En el caso de bebés y en pacientes con déficit de IgA, el idóneo es IgG antipéptidos desamidados de gliadina, cuyos valores de sensibilidad y especificidad son equiparables a IgA antitransglutaminasa.

Por otro lado, el estudio de los linfocitos intraepiteliales mediante citometría de flujo, cuya elevación es característica de la enfermedad celíaca, permite identificar diferentes subtipos de estos linfocitos y también ayuda al diagnóstico de la enfermedad celíaca refractaria.

Los linfocitos intraepiteliales en sujetos sanos poseen mayoritariamente los marcadores proteicos CD3 y CD8 en su superficie, con predominio de las cadenas alfa y beta en sus receptores. En sujetos celíacos aumentan notablemente los linfocitos cuyos receptores contienen las cadenas gamma y delta. Y en enfermedad celíaca refractaria, no se detectan los marcadores CD3 ni CD8 en superficie, aunque los complejos proteicos CD3 tienen una localización intracelular, encontrándose en el citoplasma.

Fuera ya de la rutina se investigan nuevas pruebas que mejoren la fiabilidad de las analíticas de sangre para el diagnóstico de la enfermedad celíaca, especialmente útiles en pacientes que hacen dieta sin gluten sin un diagnóstico previo o con un diagnóstico dudoso. Son dos y están encaminadas a detectar la activación inmunológica característica de la enfermedad celíaca tras una breve reintroducción del gluten en la dieta (prueba de provocación), de tan solo 3 días.

La técnica ELISPOT permite detectar la activación de linfocitos en respuesta al gluten midiendo la producción de un potente marcador de inflamación: el interferón gamma (IFN- γ). Para ello, es necesario extraer una muestra de sangre tras la prueba de provocación, aislar linfocitos y ponerlos en contacto con gliadinas en el laboratorio. Sólo los pacientes celíacos poseen linfocitos capaces de activarse y liberar IFN- γ cuando entran en contacto con gluten.

EL SERVICIO DE INMUNOLOGÍA DEL HOSPITAL VALL D'HEBRON DE BARCELONA HA CELEBRADO LA SEGUNDA EDICIÓN DE ESTE CURSO, QUE SE DIRIGE A ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE MEDICINA Y DE ANÁLISIS CLÍNICOS

Por su parte, el test de activación de tetrámeros, que también requiere extracción de sangre y aislamiento de linfocitos tras la prueba de provocación, emplea unos tetrámeros artificiales consistentes en 4 moléculas HLA acopladas a péptidos desamidados de gliadina, para evaluar si son reconocidos por linfocitos específicos a través de su receptor (TCR). Estos linfocitos solo están presentes si el paciente es celíaco, y pueden detectarse por citometría de flujo.

Importancia de la genética en enfermedad celíaca

Dr. Juan Ignacio Serrano Vela. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, Madrid

El principal componente genético de la enfermedad celíaca se localiza en los genes HLA DQA1 y DQB1, concretamente en las variantes de estos genes que, combinadas, dan lugar a las proteínas HLA DQ2 y DQ8. Así, la proteína DQ2 resulta de la combinación de los alelos DQA1*05 y DB1*02, mientras que la proteína DQ8 es fruto de la combinación de los alelos DQA1*03 y DQB1*03:02. No obstante, estos genes HLA no representan ni la mitad de la base genética de la enfermedad. El resto es aún desconocido.

Teniendo en cuenta que las proteínas DQ2 y DQ8 están presentes en la práctica totalidad de las personas celíacas, pero también en algo más del 30% de la población sana, el estudio genético tiene poco valor cuando el resultado es positivo, porque no implica que el paciente sea celíaco o que vaya a serlo en el futuro. Sin embargo, cuando el resultado es negativo, sí se puede afirmar casi con total certeza que el paciente no es celíaco y no lo será nunca. De ahí se deriva el elevado valor predictivo negativo del estudio genético.

El estudio genético es necesario para realizar el diagnóstico sin biopsia en niños y adolescentes que cumplan una serie de requisitos adicionales. Y se recomienda realizarlo en familiares de pacientes celíacos para descartar la enfermedad si el resultado es negativo, y así evitar los controles analíticos periódicos a los que deben someterse.

También es una prueba aconsejable si el diagnóstico es dudoso, como pueden ser los casos de atrofia de vellosidades en ausencia de anticuerpos en sangre (atrofia seronegativa), los casos con linfocitosis intraepitelial sin atrofia (lesión Marsh 1) o los casos en los que no hay una buena respuesta clínica a la dieta sin gluten.

Además, es útil en pacientes que han iniciado la dieta sin gluten sin un diagnóstico previo o en aquellos con sospecha de sensibilidad al gluten no celíaca. Un resultado negativo excluye la enfermedad celíaca y, por tanto, hace innecesaria la prueba de provocación si el único fin de esta reintroducción del gluten es realizar una biopsia.

Por último, en los informes con el resultado del estudio genético es necesario indicar si se han detectado las proteínas de riesgo HLA DQ2 ó DQ8 y, en caso de que no sea así, habría que especificar si está presente alguno de los alelos que conforman la proteína DQ2, es decir, DQA1*05 o DQB1*02, ya que su presencia aislada es compatible con la enfermedad y no permitiría descartarla al 100%.

Si la técnica de análisis empleada lo permite, es interesante indicar la carga genética del alelo DQB1*02 y de la variante proteica DQ8, ya que la presencia de cualquiera de ellas en homocigosis incrementa el riesgo de la enfermedad. Y también es bueno reflejar las variantes detectadas en los genes DQA1 y DQB1, aunque no sean de riesgo, para disponer de la información completa de este estudio genético. Todo ello permite indicar si el riesgo detectado es muy alto, alto, moderado, bajo o nulo, según los criterios vigentes.

Diagnóstico en anatomía patológica

Dra. Stefania Landolfi. Hospital Vall d' Hebron, Barcelona

La biopsia intestinal sigue siendo una prueba clave en el diagnóstico de la enfermedad celíaca, salvo en casos muy concretos. Consiste en tomar varias muestras duodenales mediante endoscopia, idealmente 2 de la zona del bulbo, 2 del duodeno proximal y 2 del duodeno distal, y en realizar un estudio de anatomía patológica.

El análisis de la arquitectura de las muestras permite identificar si existe ensanchamiento de las criptas y atrofia de las vellosidades intestinales. Hay que tener en cuenta que las muestras de bulbo pueden mostrar aplanamiento de vellosidades debido a una duodenopatía reactiva tipo péptico, que no tiene nada que ver con la enfermedad celíaca. Pero también que hasta un 10% de los pacientes celíacos sólo presentan atrofia en esta región duodenal.

La tinción de las muestras con la técnica clásica en histológica de hematoxilina-eosina (tinción H&E) o una tinción inmunohistoquímica, más avanzada, con anticuerpos anti-CD3, permiten además el recuento de linfocitos intraepiteliales, cuyo número aumenta de forma significativa cuando existe enfermedad celíaca, aunque también en otras situaciones.

LA TÉCNICA ELISPOT PERMITE DETECTAR LA ACTIVACIÓN DE LINFOCITOS EN RESPUESTA AL GLUTEN, MEDIENDO LA PRODUCCIÓN DE UN POTENTE MARCADOR DE INFLAMACIÓN: EL INTERFERÓN GAMMA

No obstante, es importante considerar el diagnóstico diferencial de lesiones que son compatibles con la enfermedad celíaca, pero pueden ser debidas a otras patologías, como la enteropatía autoinmune, la inmunodeficiencia común variable, la gastroenteritis eosinofílica y el esprúe colágeno, que puede asociarse a gastritis y colitis colágena, a inmunodeficiencias y a ciertos fármacos. También hay que considerar la giardiasis (sobre todo en sujetos inmunodeprimidos), la enfermedad de Whipple (causada por la bacteria *Tropheryma whipplei*), la infección por bacterias del grupo *Mycobacterium avium* y fármacos como el antihipertensivo Olmesartán, los antiinflamatorios no esteroideos o el micofenolato que se prescribe a pacientes transplantados.

Algoritmos diagnósticos actuales aplicados en la práctica clínica **Dra. M^a Teresa Sanz Martínez y Dra. Romina Dieli Crimi. Hospital Vall d'Hebron, Barcelona**

A lo largo de la última década se han publicado diversas guías diagnósticas para facilitar la identificación de esta patología. Una de las más sencillas y conceptuales es la conocida como regla 4 de 5. Viene a decir que un paciente tiene enfermedad celíaca si se cumplen 4 de las siguientes 5 condiciones: a) Tener síntomas compatibles con la enfermedad; b) Tener elevados en sangre los anticuerpos específicos de la enfermedad; c) Tener predisposición genética; d) Tener lesiones compatibles con la enfermedad en la biopsia de duodeno; e) Tener una buena respuesta clínica a la dieta sin gluten.

No obstante, la guía utilizada como referencia es la publicada en 2012 por la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) para niños y adolescentes, que diferencia entre dos grupos de partida: uno sintomático y otro asintomático perteneciente a grupos de riesgo, para los que el protocolo de actuación es algo diferente. Esta guía no está concebida para su aplicación masiva, sino para casos con sospecha clínica o grupos de riesgo, y debería funcionar para más del 95% de los casos.

Un año después, la Asociación Americana de Gastroenterología (AGA) publicó en Estados Unidos una guía para adultos, esencialmente equiparable a la guía pediátrica de la ESPGHAN, pero que destaca de forma expresa ciertas especificaciones, como la necesidad de realizar biopsia en casos de alta sospecha aunque no haya anticuerpos en sangre.

Y el pasado año, el Ministerio de Sanidad español publicó el nuevo Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca, que aúna población pediátrica y adulta y recoge protocolos específicos para Atención Primaria y Atención Especializada.

Impacto de la dieta sin gluten: mitos y realidades del gluten en la dieta

Belén Sarto Guerri. Hospital Vall d'Hebron, Barcelona

Según el nuevo protocolo del Ministerio, la prevalencia de la enfermedad celíaca en España es 1/71 en población pediátrica y 1/358 en población adulta. La elevada prevalencia en niños (más del 1%) sugiere que se ha producido un aumento de esta patología en las últimas décadas, sin estar claro el motivo. Lo que sí sabemos es que el final de la Segunda Guerra Mundial trajo consigo un aumento de la población mundial y convirtió al trigo en el cereal más extendido en superficie cultivable de nuestro planeta.

Actualmente se prescribe la dieta sin gluten a los pacientes diagnosticados de enfermedad celíaca y con sospecha de sensibilidad al gluten no celíaca. También se recomienda en ciertos casos de riesgo coronario y enfermedad cardiovascular, y en algunos pacientes con síndrome de intestino irritable.

Pero la dieta sin gluten, además de ser un tratamiento, es también una opción, y entre los consumidores sin gluten encontramos personas que siguen esta dieta para aliviar sus migrañas, para mejorar su rendimiento deportivo o con el objetivo de adelgazar. En cualquier caso, sea por un motivo médico o por moda, la dieta sin gluten tiene un impacto social, económico y nutricional.

En el caso de la enfermedad celíaca, en el momento del diagnóstico puede existir intolerancia a la lactosa, déficit de minerales, de vitaminas como la D, la B9 (ácido fólico) y la B12, o disminución de grasa magra y de los depósitos de grasa si la enfermedad está avanzada.

Es importante destacar que el paso de una dieta con gluten a una dieta sin gluten debe implicar un cambio cualitativo, no cuantitativo. A pesar de existir alternativas saludables al trigo (y a los otros cereales con gluten), como el trigo sarraceno, el amaranto, la quinoa, el mijo o el teff, los consumidores sin gluten tienden a compensar la falta de trigo con un mayor consumo de proteínas y de grasas, un hábito que es poco saludable.

Y respecto al consumo de productos sin gluten elaborados con avena, solo se recomiendan a pacientes con enfermedad celíaca ya recuperados, en una cantidad aproximada de 50 gramos al día. Aún así, hay pacientes que responden bien y pacientes que responden mal. En el caso de niños, también una vez recuperados, si se desea introducir alimentos de este tipo, lo mejor es hacerlo de manera progresiva, a razón de 1 gramo por kilogramo de peso al día.

Enfermedad celíaca en el paciente pediátrico

Dra. Vanesa Cabello.

Hospital Vall d'Hebron, Barcelona

La enfermedad celíaca puede dar la cara a edades muy tempranas con la triada clásica: diarrea, distensión abdominal y estancamiento ponderoestatural o malnutrición. Pero no es obligatorio este cuadro, pudiendo observarse, sobre todo a medida que el niño crece, fatiga, pubertad retrasada, amenorrea o dermatitis herpetiforme. Además, en las analíticas de sangre puede detectarse elevación inexplicada de las transaminasas o anemia, por malabsorción de hierro en el duodeno/yeyuno, o por la inflamación crónica que acompaña a esta enfermedad. Puede haber también déficit de vitamina B12, aunque es más raro (se absorbe en el tramo final del intestino delgado).

También puede darse la enfermedad de forma asintomática, especialmente en los grupos de riesgo, que son los familiares de un paciente celíaco, especialmente los hermanos, y las personas afectadas por enfermedades inmunológicas como la diabetes tipo 1, la tiroiditis autoinmune, la hepatitis autoinmune o el déficit de IgA, y por síndromes cromosómicos como Down, Turner y Williams. En estos casos, es recomendable un control clínico y analítico periódico, cada 2-3 años, que incluya hemograma, bioquímica hepática, función tiroidea y anticuerpos asociados a enfermedad celíaca, así como densitometría a criterio del médico.

La prueba de provocación con gluten ya no forma parte de la rutina de diagnóstico en pediatría y se reserva para casos de diagnóstico dudoso. No está recomendada antes de los 5 años ni llegada la pubertad, para no interferir en el crecimiento. La cantidad de gluten diaria no debe ser inferior a 15 gramos (equivale a dieta normal con gluten) y se considera positivo el resultado de la prueba si se produce recaída clínica o elevación de anticuerpos en sangre o lesión intestinal. Si transcurridos 2 años no ha ocurrido nada de esto, se considera que el resultado de la provocación ha sido negativo y, por tanto, se puede mantener la dieta libre.

Respecto a los factores ambientales implicados, sabemos que la lactancia materna no modifica el riesgo de enfermedad celíaca; ni la edad de introducción del gluten, si es a partir del cuarto mes durante el primer año de vida; o la cantidad de gluten administrada. El tipo de cereal con gluten tampoco ofrece datos concluyentes. Las sospechas se

centran más en las infecciones intestinales y en la disbiosis intestinal. Hay descritas alteraciones de la microbiota en sujetos celíacos, incluso antes del diagnóstico, pero también después, pese a la dieta sin gluten. Asimismo, factores que alteran la composición bacteriana del intestino, como el tipo de parto, el consumo de antibióticos o el tipo de lactancia, tradicionalmente se han señalado como posibles desencadenantes de la enfermedad.

Enfermedad celíaca en el paciente adulto

Dr. Fernando Fernández Bañares. Hospital Mutua Terrassa, Barcelona

En la actualidad, el 20% de los diagnósticos de enfermedad celíaca corresponden a pacientes de más de 60 años, y la forma de presentación tiende a ser monosintomática y más extradigestiva cuanto mayor es la edad. Los síntomas más habituales son los propios del síndrome de intestino irritable, los dolores óseos y articulares, la hinchazón y la anemia. Los síntomas clásicos de malabsorción son 15 veces menos frecuentes que las formas atípicas (ya sean digestivas o extradigestivas), y la triada clásica que se observa en la infancia no se da en población adulta.

El control de la dieta sin gluten en adultos es menos fiable que en niños, porque es mayor el número de pacientes sin anticuerpos en el momento del diagnóstico y, en todo caso, no siempre se elevan claramente ante una transgresión dietética. Nuevas metodologías, como el análisis de gluten en heces, demuestran que un 30% de los pacientes cometen transgresiones de manera inadvertida y que hasta un 70% de ellas no son detectadas mediante los cuestionarios dietéticos.

La enfermedad celíaca diagnosticada con atrofia de vellosidades en ausencia de anticuerpos es infrecuente. Aunque la enfermedad celíaca es la causa más común de atrofia seronegativa, es necesario descartar otras posibles causas para evitar diagnósticos erróneos. Entre ellas, la giardiasis; el consumo de algunos fármacos, como el Olmesartán; la enfermedad de Crohn y otras enfermedades inmunológicas, tratamientos radiológicos o las enteritis eosinofílicas. En muchos casos, la causa es desconocida.

Por otro lado, está la sensibilidad al gluten no celíaca, definida en pacientes con cuadro clínico de enfermedad celíaca que, una vez demostrada la ausencia de enfermedad celíaca y de alergia al trigo, responden favorablemente a la dieta sin gluten y recaen cuando reintroducen los alimentos con gluten en su dieta.

Lo síntomas digestivos habituales en este síndrome son el estreñimiento, la diarrea, el dolor y la hinchazón abdominal, que se solapan ampliamente con el síndrome de intestino irritable y que suponen el 90% de las visitas a las consultas de aparato digestivo. Pero, con frecuencia, se presenta también con síntomas extraintestinales, como anemia, fatiga, confusión mental, depresión, parestesias, dolores articulares y musculares.

Finalmente, es necesario reseñar que no todos los pacientes que cumplen estos criterios sufren una verdadera sensibilidad al gluten, y son necesarias estrategias de provocación doble ciego controladas con placebo para verificar que, efectivamente, el agente responsable es el gluten y no otro componente de los cereales. Un estudio publicado hace unos años por el equipo del Dr. Bañares, puso de manifiesto que solo un subgrupo de pacientes en los que se sospechaba sensibilidad al gluten no celíaca, realmente debía al gluten su recaída clínica. ■



“Los **diagnósticos en niños** presentan **muchos síntomas**”



Enriqueta Román Riechmann

ENTREVISTA A **ENRIQUETA ROMÁN RIECHMANN**, PRESIDENTA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GASTROENTEROLOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA (SEGHNP), Y COORDINADORA DEL REGISTRO DE DIAGNÓSTICOS EN EDAD PEDIÁTRICA REPAC. Por **Manel Torrejón**

Enriqueta Román Riechmann se cuenta entre los grandes expertos de la enfermedad celíaca en nuestro país. Preside la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP) y es jefa de Servicio de Pediatría en el Hospital Universitario Puerta de Hierro, de Majadahonda (Madrid). Desde 2006, es una de las coordinadoras del proyecto REPAC, un registro español de diag-

nósticos en niños que ya va por la tercera etapa (REPAC 3 comenzó en agosto de 2018).

¿Qué protagonismo tiene la enfermedad celíaca para la Sociedad Española de Gastroenterología?

El área de la gastroenterología pediátrica en nuestro país se ha desarrollado en gran parte en torno a la enfermedad celíaca, antes considerada como una en-



fermedad solo *pediátrica*. De hecho, se puede considerar que esta enfermedad ha vertebrado de alguna forma la implementación del área de la gastroenterología en la edad infantil en nuestro medio, así como los comienzos de la actividad investigadora en este campo.

¿Cómo nace en 2006 el registro REPAC de pacientes celíacos pediátricos?

Lo planteamos desde la Junta Directiva de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición (SEGHNP). Creíamos necesario averiguar qué forma de enfermedad celíaca estábamos diagnosticando en edades pediátricas. ¿Qué síntomas se daban? ¿Con qué frecuencia?

En la primera edición, que abarcó los años 2006 y 2007, se registraron 974 nuevos diagnósticos de menores de 15 años, procedentes de unos 40 centros hospitalarios de todas las comunidades autónomas.

¿A qué conclusiones llegaron con REPAC 1?

Determinamos que la edad media de diagnóstico era de dos años. Asimismo, concluimos que la mayoría de los niños

diagnosticados en ese período presentaban síntomas característicos de la enfermedad. Menos de un 10% eran totalmente asintomáticos.

También fue una sorpresa la altísima incidencia de nuevos casos diagnosticados: 8 casos por cada 1.000 recién nacidos, muy superior a la cifra de otros países europeos, que está en torno a 1 por 1.000 recién nacidos.

La mayoría de niños presentaban síntomas...

No nos sorprendió. Sin embargo, destaco la presencia clara de síntomas porque, en los últimos años, muchos trabajos de investigación abundaban en la idea de un diagnóstico en edades más tardías (6-7 años de edad), que no siempre se hace con síntomas. De hecho, en esos estudios se describen menos casos con unos síntomas característicos, y hasta un 25% de casos asintomáticos.

En los últimos tiempos, en España se ha perseguido el diagnóstico de la enfermedad celíaca de forma activa. De este modo, se ha hecho análisis de forma exhaustiva a niños que presentaban más riesgo de la patología, como por ejemplo los menores con diabetes o los hermanos de pequeños a los que ya se les había diagnosticado la enfermedad celíaca. En general, son casos en los que tiende a haber pocos síntomas.

En los próximos meses, publicarán los datos y conclusiones correspondientes a REPAC 2, cuyos registros corresponden al período comprendido entre enero de 2011 y julio de 2017...

Así es. Hemos recogido más de 6.000 casos diagnosticados en ese período de seis años y medio. Durante todo ese tiempo, nos hemos coordinado con 60 hospitales. Se trata de un estudio especialmente atractivo, porque su puesta en marcha

“HEMOS VISTO QUE LA MAYORÍA DE NUEVOS DIAGNÓSTICOS ESTÁN MUY MARCADOS POR UN CUADRO AMPLIO DE SÍNTOMAS”



**“DE LOS 6.000
DIAGNÓSTICOS
DE
ENFERMEDAD
CELÍACA,
SOLO 300
PRESENTABAN
ÚNICAMENTE
LOS SÍNTOMAS
MÁS
EQUÍVOCOS,
POR DECIRLO
DE ALGÚN
MODO, DE
ESTREÑIMIENTO
Y DOLOR
ABDOMINAL”**

coincidió con la entrada en vigor de las nuevas guías diagnósticas. Con las nuevas recomendaciones, cuando se trata de niños con síntomas, si los anticuerpos son muy positivos y el marcador genético es positivo, ya no es imprescindible la biopsia para diagnosticar con absoluta certeza. De esta manera, durante esos años se ha pasado de un 95% a un 40%-50% de diagnósticos con biopsia.

Si nos evitamos la biopsia, mejor, ¿no es así?

Correcto. Si podemos evitar una biopsia, mejor. Gracias al registro REPAC 2, hemos podido verificar que en España se han aplicado bien los nuevos criterios diagnósticos.

¿Cuáles son los principales hallazgos de REPAC 2? ¿Qué nos puede avanzar?

La edad media del diagnóstico ha subido a los 5 años de edad. Y hemos comprobado que casi todos los niños diagnosticados tienen síntomas.

¿Cuántos síntomas se tenían en cuenta para este estudio?

Un total de 27 síntomas. El pediatra que introducía los datos en el registro podía incluir síntomas de un amplio rango. Considerábamos síntomas que pueden ser habituales en niños sin enfermedad celíaca, como el estreñimiento y el dolor abdominal, y muchos otros más característicos de la patología. Al final, hemos visto que la mayoría de nuevos diagnósticos están muy marcados por un cuadro amplio de síntomas. De los más de 6.000 diagnosticados de enfermedad celíaca, solo algo más de 300 pacientes presentaban únicamente los síntomas más equívocos, por decirlo de algún modo, de estreñimiento o dolor abdominal, síntomas muy frecuentes en la edad pediátrica sin que haya una enfermedad de base.

Hay un elenco de síntomas muy fuertemente asociados a la enfermedad celíaca. Gracias a este estudio, ¿ha cobrado fuerza algún síntoma que en el pasado quizá no era tan relevante?

Los síntomas clásicos y especialmente relevantes siguen siendo los mismos: falta de apetito, diarrea, pérdida de peso, distensión abdominal y cambio de carácter, es decir, niños más irritables.

¿Han surgido datos curiosos o sorprendentes?

Se ha confirmado el patrón con el que ya trabajábamos. Diagnosticamos a muchos niños pequeños. Por otro lado, se demuestra que en nuestro país los pediatras de atención primaria están muy concienciados. Los diagnósticos se hacen de forma bastante precoz, y es difícil que se les pase un niño que no sea diagnosticado cuando empieza con síntomas. Desde atención primaria, los pediatras pueden pedir análisis de anticuerpos específicos de la enfermedad siempre que tengan sospecha y, ante los hallagos positivos, es cuando los remiten a gastroenterología pediátrica para la confirmación diagnóstica.

¿Implica ese nivel tan necesario de celo que muchos análisis den negativo?

Sí, muchos análisis son negativos. Pero si el médico tiene una sospecha diagnóstica, siempre debe descartar la posibilidad de que sea enfermedad celíaca, dado que estamos hablando de una enfermedad que, una vez confirmada, precisa de un tratamiento que es la dieta sin gluten. De hecho, si no hubiese resultados negativos querría decir que no estamos buscando ampliamente la enfermedad y que se nos podrían estar escapando casos.

¿Servirá este ambicioso trabajo de investigación para mejorar la labor diagnóstica de los pediatras?

Sin duda, porque todos los profesionales van a conocer mucho mejor qué síntomas se dan, y de qué manera y con qué frecuencia.

¿Qué otros objetivos se perseguían con el estudio?

Describir qué síntomas son más frecuentes, lo que, insisto, ayudará a diagnosticar aún mejor. Evaluar la frecuencia de los marcadores genéticos por regiones. Y averiguar cómo aplicamos los criterios diagnósticos.

Los médicos que han aportado datos al estudio, ¿pueden acceder a los resultados globales y a los que les conciernen a ellos?

Sí, este aspecto es muy importante. Los pediatras pueden acceder a datos y estadísticas de todo su trabajo durante cerca de siete años. De esa manera también pueden ver qué cosas pueden mejorar de su abordaje diagnóstico. Se trata de un incentivo para la excelencia de los profesionales.

¿Cuándo prevén publicar el estudio RE-PAC 2?

Ahora estamos en fase de análisis de los datos, y prevemos publicar a primeros de 2020. ■

“DESDE ATENCIÓN PRIMARIA, LOS PEDIATRAS PUEDEN PEDIR ANÁLISIS DE ANTICUERPOS ESPECÍFICOS DE LA ENFERMEDAD SIEMPRE QUE TENGAN SOSPECHA Y, ANTE LOS HALLAGOS POSITIVOS, ES CUANDO LOS REMITEN A GASTROENTEROLOGÍA PEDIÁTRICA PARA LA CONFIRMACIÓN DIAGNÓSTICA”





Me quiero quedar embarazada

CÓMO AFRONTAR LAS **DEFICIENCIAS NUTRICIONALES**,
LOS **ANTOJOS** Y LAS **ANSIAS DE COMER**

El impacto de la enfermedad celíaca de cara al embarazo puede ser enorme. Porque si la patología no se detecta a tiempo o no se trata (es decir, si no se adopta una dieta sin gluten), la gestación puede convertirse en una misión imposible o complicada. Así, se da el caso de mujeres con abortos espontáneos y con una dificultad extrema para concebir que, cuando conocen su condición de celíacas y cambian la dieta, logran el tan deseado objetivo de quedarse embarazadas.

Pero, ¿qué ocurre una vez la mujer celíaca se ha quedado embarazada? ¿Acaban ahí los retos a los que debe enfrentarse? La respuesta es negativa, porque son muchos los aspectos a tener en cuenta a lo largo de la gestación, un período durante el cual la mujer se alimenta a sí misma y a la criatura que lleva en su interior. Un período, también, en que la nutrición cobra un especial protagonismo, por las exigencias que llevan consigo el embarazo y la maduración del feto. Un período, además, en que la mujer puede tener antojos y deseos descontrolados por algunos alimentos.

Fertilidad

Hay muchas evidencias científicas de que la enfermedad celíaca no tratada, que se caracteriza por la inflamación y por las deficiencias nutricionales, puede llevar a la infertilidad. La patología también puede ser detonante de problemas durante la gestación. Si una mujer celíaca que no conoce su condición concibe, el feto puede estar potencialmente en riesgo. Un estudio italiano publicado en

2010 demuestra que los anticuerpos anti-transglutaminasa tisular en la sangre –una señal de alerta de una enfermedad celíaca no tratada– pueden interferir con la función de la placenta, lo que puede desembocar en una pérdida del bebé.

La expresión clave es “sin tratamiento”. Porque, una vez la mujer con enfermedad celíaca comienza a comer sin gluten, concebir y llevar adelante un embarazo sano son objetivos muchísimo más sencillos.

UNA VEZ LA MUJER CON ENFERMEDAD CELÍACA COMIENZA A COMER SIN GLUTEN, CONCEBIR Y LLEVAR ADELANTE UN EMBARAZO SANO SON OBJETIVOS MUCHÍSIMO MÁS SENCILLOS





PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN DE UNA MUJER CELÍACA EMBARAZADA, **LOS EXPERTOS RECOMIENDAN LIMITAR EL CONSUMO DE PRODUCTOS ALIMENTARIOS PROCESADOS SIN GLUTEN Y APOSTAR, EN CAMBIO, POR LOS ALIMENTOS E INGREDIENTES QUE DE FORMA NATURAL CARECEN DE GLUTEN**

Muchas de las complicaciones, por tanto, tienen más que ver con una enfermedad celíaca no tratada que con la patología en sí. Así, los abortos espontáneos, los partos prematuros y el bajo peso del bebé al nacer, son problemas relacionados con personas con enfermedad celíaca que no son conscientes de su patología, que no han recibido un diagnóstico y que, por tanto, no han podido adecuar su dieta. Una vez se cambia la dieta, el nivel de riesgo es similar al del conjunto de la población.

Reparación del intestino delgado

Tras el diagnóstico, cuando la paciente se pasa a la dieta sin gluten, aún debe pasar un tiempo hasta que el intestino delgado sea reparado. Según los expertos, antes de intentar el embarazo, la mujer debería esperar a que los análisis de los anticuerpos de enfermedad celíaca en sangre ofrezcan datos más normalizados, lo que puede llevar entre seis y doce meses.

Las mujeres que acaban de recibir el diagnóstico de enfermedad celíaca suelen presentar deficiencias en hierro, ácido fólico, vitamina B12, vitamina D, zinc, cobre y magnesio. Todos ellos son nutrientes cruciales para la formación de un bebé saludable durante los meses de gestación.

Por otro lado, los alimentos sin gluten no suelen estar enriquecidos con vitaminas B, hierro y calcio. Por tanto, la dieta sin gluten plantea retos nutricionales específicos para las mujeres que desean ser madres.

La anemia también puede ser un problema. Las mujeres embarazadas están expuestas a estar anémicas, y tener una enfermedad celíaca no tratada aumenta el riesgo. Se calcula que la mitad de las pacientes con un diagnóstico reciente, son anémicas.

Para mejorar la nutrición de una mujer celíaca embarazada, los expertos recomiendan limitar el consumo de productos alimentarios procesados sin gluten y

apostar en cambio por los alimentos e ingredientes que de forma natural carecen de gluten: verduras, fruta, frutos secos, pollo, pescado (sobre todo los más ricos en omega 3, como el salmón), los granos enteros, etcétera.

Pero, como siempre, es bueno que lo comentes con tu médico y dietista. En la lista de la compra pueden entrar también suplementos de omega 3 y vitaminas prenatales sin gluten. ■



¿HEREDITARIO?

La mayoría de madres con enfermedad celíaca temen que sus hijos hereden la patología. Lo cierto es que la mayor parte de los niños de padres celíacos nunca desarrollan la enfermedad. Todavía hay mucha incertidumbre sobre hasta qué punto se puede reducir el riesgo y de qué manera hacerlo. Hay

cierta evidencia de que introducir el gluten en gran cantidad en la dieta del pequeño, puede incrementar ese riesgo. Por lo tanto, la idea sería hacerlo con moderación y de forma progresiva. Por supuesto, es fundamental que consultes con tu pediatra a la hora de ir adaptando la dieta del pequeño. ■

Maná
Productos Sin Gluten

Ya tenemos disponibles en Maná productos sin gluten los mix de Kitu Snack. Esta opción apta para celíacos se elabora artesanalmente en pequeños lotes, vegetal por vegetal, a 2.500 metros sobre el nivel del mar en los Andes. Esta altitud es perfecta porque permite reducir la absorción de aceite y el contenido de grasas. Además, están espectaculares y son una guarnición perfecta para acompañar un plato principal en la comida.

¡Descúbrelos en nuestra tienda Maná Productos sin gluten!

O si prefieres recibir los productos cómodamente desde el salón de tu casa, puedes hacerlo desde www.manaproductossingluten.com

Encuétranos en c/ Lanuza 19 28028 (Madrid), junto a la Asociación de Celíacos de Madrid 918 79 78 55 - mana@jhernando.com

Enfermedad celiaca y cáncer

LA ENFERMEDAD CELÍACA AUMENTA EL RIESGO DE ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER, SOBRE TODO, LOS DIGESTIVOS. Y, AL MISMO TIEMPO, PARECE PROTEGER Y PREVENIR CONTRA OTROS TUMORES, COMO LOS DE MAMA O PULMÓN

La enfermedad celiaca puede aumentar y reducir la exposición a distintas clases de cáncer, pero los niveles de riesgo dependen de múltiples variables.

No es ninguna sorpresa que ciertos tipos de cáncer digestivo y aquéllos potencialmente vinculados al tracto digestivo, son los que presentan un mayor riesgo para

las personas celiacas. Ahora bien, es extremadamente importante saber que estas tipologías de cáncer son muy raras, incluso entre los pacientes celiacos. El número de casos es muy bajo en la población general, y también en el colectivo de las personas con la enfermedad celiaca.

El mayor incremento de riesgo en relación a la población general se da en el cáncer del intestino delgado. Así, las personas celiacas no diagnosticadas exhiben cuatro veces más probabilidades de desarrollar este tipo de tumor. El cán-

cer de colon también tiene más impacto, sobre todo cinco años tras el diagnóstico cuando no se ha seguido una dieta sin gluten estricta. El riesgo de cáncer de colon es 1,5 veces mayor en comparación con la población general.

Cánceres poco frecuentes

Los pacientes celíacos también están más expuestos al linfoma no Hodgkin (un cáncer que comienza en los glóbulos blancos llamados linfocitos, que forman parte del sistema inmunitario del cuerpo). Sin embargo, pasa lo mismo que con los cánceres del sistema digestivo, que son muy poco frecuentes, tanto en el conjunto de la población como en el colectivo de los celíacos. Los porcentajes son tan bajos, que menos de un 1% de los pacientes celíacos que siguen comiendo gluten, desarrollarán este tipo de cáncer.

Hay una modalidad de linfoma no Hodgkin que parece estar más estrechamente vinculada a la enfermedad celíaca que otras. Se trata del linfoma intestinal de células T asociado a enteropatía (EATL), que afecta sobre todo al intestino delgado. Esta variedad de linfoma perjudica a una persona de cada millón. Los expertos aconsejan que las personas diagnosticadas con este linfoma, deberían hacerse las pruebas de enfermedad celíaca.

TIPOS DE CÁNCER	Riesgo para los celíacos que comen gluten	Riesgo para los celíacos que siguen una dieta sin gluten
INTESTINO DELGADO	4 veces más que la población general	Igual que el de la población general
LINFOMA NO HODGKIN	Menos del 1%	Igual que el de la población general
COLON	1,5 veces más que la población general, sobre todo a partir de los 5 años posteriores al diagnóstico	Igual que el de la población general

Es importante decir que hay muy poca investigación disponible sobre la relación entre la sensibilidad al gluten no celíaca y las tasas de cáncer. Algunos expertos apuntan que ingerir gluten puede aumentar la inflamación digestiva en pacientes con sensibilidad al gluten, y hay varios estudios que prueban que esos niveles mayores de inflamación pueden impulsar el crecimiento del cáncer. Lo que todavía no sabemos, por falta de trabajos de investigación al respecto, es si evitar el gluten puede contribuir a reducir el riesgo de cáncer en los pacientes con sensibilidad al gluten no celíaca.



EL CÁNCER DE COLON TAMBIÉN TIENE MÁS IMPACTO, **SOBRE TODO CINCO AÑOS TRÁS EL DIAGNÓSTICO CUANDO NO SE HA SEGUIDO UNA DIETA SIN GLUTEN ESTRICTA**



LA LABOR DE INVESTIGACIÓN QUE SE HA HECHO HASTA AHORA NOS DICE QUE LA ENFERMEDAD CELÍACA PUEDE SER PREVENTIVA CONTRA CIERTOS TIPOS DE CÁNCER

Buenas noticias para los celíacos

La labor de investigación que se ha hecho hasta ahora nos dice que la enfermedad celíaca puede ser preventiva contra ciertos tipos de cáncer. Una excelente noticia, sin duda. Resulta que esta condición autoinmune que altera de forma permanente la dieta puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. Hay trabajos de investigación que demuestran que, en los pacientes celíacos, se reduce el riesgo de cáncer de mama, pulmón, páncreas, riñón y vejiga.

Uno de los estudios recientes más influyentes, que se ha hecho en Finlandia, detalla las tasas de cáncer en pacientes

celíacos que siguen una dieta sin gluten desde el momento del diagnóstico y durante los siguientes cinco años. La investigación demostró un descenso del riesgo de las clases de cáncer que hemos mencionado unas pocas líneas atrás.

¿Por qué la dieta sin gluten tiene estos efectos tan beneficiosos? Se barajan tres teorías. Primero, nuestro organismo podría estar absorbiendo menos sustancias tóxicas presentes en la alimentación por la deficiente absorción que se da en el intestino delgado de los celíacos que comen gluten. En segundo lugar, algunos celíacos experimentan más diarreas que el común de la población, lo que facilita una rápida excreción de posibles toxinas del cuerpo (que no son absorbidas por tejidos, donde pueden inducir tumores). En tercer lugar, la mayor actividad del sistema inmune en el intestino puede contribuir a eliminar las células cancerígenas.

En resumen, la enfermedad celíaca aumenta el riesgo de algunos tipos de cáncer, sobre todo, los digestivos. Y, al mismo tiempo, parece proteger y prevenir contra otros tumores, como los de mama o pulmón. Asimismo, los trabajos de investigación que tenemos a mano arrojan conclusiones contradictorias sobre los efectos que prescindir del gluten durante más de 18 meses puede tener en el riesgo personal de desarrollar cáncer. ■

ESTUDIOS PARA TODOS LOS GUSTOS

En relación a los pacientes con enfermedad celíaca, hay estudios que ofrecen diferentes perspectivas. Unos apoyan la idea de que una dieta sin gluten ayuda a reducir el riesgo de cáncer. Otros estudios, en cambio, lo descartan. Durante las últimas décadas, los pacientes celíacos han seguido dietas sin gluten para reducir la inflamación intestinal y disminuir los síntomas. Y si bien la ciencia aún tiene que

determinar de forma concluyente que prescindir del gluten reduce el riesgo de cáncer, lo que sí sabemos es que un celíaco tiene más probabilidades de desarrollar el linfoma no Hodgkin y el cáncer de intestino delgado. Así que podemos presumir que eliminar el gluten de la dieta al 100%, que es la única terapia a seguir por los pacientes celíacos, podría ser determinante en la lucha contra el cáncer. ■

Muchos farmacéuticos de Estados Unidos ofrecen **mal asesoramiento** sobre la **enfermedad celíaca**

Un estudio realizado entre farmacéuticos de Nueva York y de Nueva Jersey demuestra que muchos de estos profesionales tienen concepciones erróneas sobre la enfermedad. La conclusión es que los farmacéuticos americanos que están en el mostrador, atendiendo a pacientes, deben recibir una educación más sólida sobre la enfermedad celíaca.

Una investigación necesaria

Investigadores de la St. John's University decidieron que era buena idea saber el grado de conocimiento que los farmacéuticos tienen de la enfermedad celíaca. Debemos tener en cuenta que el farmacéutico es una figura de referencia para cualquier persona con una patología crónica.

Para lograr ese objetivo, estos investigadores invitaron a varias cadenas de farmacias con implantación en todo el país, pero solo una de ellas aceptó, con la condición de mantenerse en el anonimato.

Se envió una encuesta online a los farmacéuticos de esa cadena en partes de Nueva York y su estado vecino, Nueva Jersey. Un total de 418 profesionales contestaron a las preguntas.

Dos tercios de los farmacéuticos no conocen bien la naturaleza de la enfermedad

Solo el 27% de los entrevistados identificaron de forma correcta la enfermedad celíaca como una enfermedad crónica y autoinmune.

La mayoría, el 95%, aseguraron que los farmacéuticos juegan un rol importante a la hora de identificar a los pacientes celíacos. Pero solo el 40% supieron identificar en una lista los síntomas e indicios de la enfermedad.

Mal consejo: cambio de dieta sin confirmar el diagnóstico

Casi el 60% de los farmacéuticos del estudio admitieron que recomendaban el paso a la dieta sin gluten a las personas de las que sospechaba que podían tener la enfermedad. Pero lo hacían sin que antes se hubiese llegado a un diagnóstico definitivo, por lo que las pruebas diagnósticas podían arrojar errores.

Casi todos los profesionales reconocieron la dieta sin gluten como un tratamiento efectivo, pero solo el 71% sabía que ése es el único tratamiento. Una cuarta parte de los farmacéuticos llegaron a afirmar que hay fármacos para tratar la patología, cuando lo cierto es que el Gobierno de Estados Unidos no ha aprobado ninguna medicina para la enfermedad celíaca.

¿Qué saben los farmacéuticos sobre las complicaciones?

Solo un 3% de los farmacéuticos identificaron todas las complicaciones potenciales de una enfermedad celíaca que no recibe tratamiento. Solo un 30% reconocieron el cáncer como una de esas complicaciones.

Fármacos con gluten

Un dato positivo es que la mayoría de los farmacéuticos saben cómo verificar correctamente si un fármaco contiene gluten. ■



Los fructanos pueden causar fuertes molestias digestivas

Las personas que no tienen la enfermedad celíaca que atribuyen sus problemas de salud al gluten, muy probablemente deberían estar echando las culpas a otra sustancia que está presente en el trigo, según una investigación del Hospital Universitario de Oslo, en Noruega.

La culpa es de los fructanos

En un grupo de 59 voluntarios que habían apostado por una dieta sin gluten porque les hacía sentirse mejor, los investigadores concluyeron que la mayoría de ellos experimentaban molestias tras consumir fructanos, no gluten.

Un carbohidrato con impacto en el sistema digestivo

Los fructanos son unos carbohidratos que se encuentran en el trigo y en algunas verduras, como cebolla, ajo, brócoli y espárrago. Puede afectar a las personas con síndrome del intestino irritable, una condición que muchas veces se puede revertir con una dieta baja en FODMAPs (leche sin lactosa; frutas sin exceso de fructosa, como la fresa o la naranja, etc).

Barritas muesli, con y sin gluten

Los participantes del estudio comieron barritas muesli una vez al día. Las barras eran originalmente bajas en FODMAPs y sin gluten, pero algunas habían sido enriquecidas con fructanos o con el equivalente en gluten de cuatro rebanadas de pan de molde. Los voluntarios no podían distinguir unas barras de otras.



Cada participante debía consumir tres tipos de barras, unas con fructanos, otras con gluten y otras sin nada (placebo), a razón de una barra al día durante una semana cada tipo, dejando una semana de descanso al cambiar de tipo de barra. El orden en que era administrado cada tipo era aleatorio y desconocido para cada participante y para los investigadores. Al finalizar cada semana consumiendo un tipo de barra, se valoraba en cada participante su falta de confort en una escala, para así poder calibrar síntomas del síndrome del intestino irritable (dolor, hinchazón, diarrea, estreñimiento...).

Los fructanos, causantes de fuertes síntomas

Los investigadores determinaron que el conjunto de síntomas era significativamente más tras el consumo de barras con fructanos que tras la ingesta de barras con gluten o placebo. Los fructanos eran, asimismo, los principales causantes de hinchazón. Otro dato a tener en cuenta es que las valoraciones eran similares tras el consumo de barras con gluten o con placebo.

Incluso en el grupo de los más sensibles al gluten, solo cuatro tuvieron una puntuación tan alta por reacción al gluten (en contraste con el placebo) como para confirmar el diagnóstico de sensibilidad al gluten no celíaca.

Interrogantes de cara al futuro

Aunque el estudio es de alcance reducido y no descarta la sensibilidad al gluten en algunos casos, provoca preguntas sobre cómo se ha estudiado, diagnosticado y tratado esta condición. Los autores expresan dudas sobre la distinción que se hace entre la sensibilidad al gluten no celíaca y el síndrome del intestino irritable. ■

Lista de helados sin gluten 2019



ALIADA

(El Corte Inglés, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

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

- Helado 3 gustos (vainilla, chocolate y nata), bloque 1 l
- Helado de chocolate, tarrina 1 l
- Helado de fresa, tarrina 1 l
- Helado de nata y fresa, bloque 1 l
- Helado de turrón, bloque 1 l
- Helado nata, bloque 1 l
- Helado vainilla, tarrina 1 l

ALIMERKA

(Alimerka, S.A.)

HELADOS

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

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

ALIPENDE

(Ahorramás, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

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

- Granizado limón, 4 u
- Helado bombón crocanti, 6 u
- Helado bombón nata, 6 u
- Helado col roll minis, 8 u
- Helado mini bombón almendrado, 8 u
- Helado mini bombón s/azúcar, 8 u
- Helado mini super bombón chocolate, 8 u
- Helado nata montada, 500 ml
- Helado premium dulce de leche, 500 ml
- Helado premium vainilla-macadamia, 500 ml
- Helado super bombón 3 chocolates, 3 u
- Helado super bombón almendrado, 3 u
- Helado super bombón almendrado s/azúcares, 3 u
- Helado super bombón blanco, 3 u
- Helado super bombón clásico, 3 u
- Helado super bombón mini, 8 u
- Helado vampys, 10 u
- Sorbete lima-fresa, 6 u
- Tarrina 3 chocolates, 900 ml
- Tarrina chocolate con trozos, 900 ml
- Tarrina frutos del bosque, 900 ml
- Tarrina nata nuez, 900 ml
- Tarrina sorbete limón, 1 l
- Tarrina stracciatella, 900 ml
- Tarrina tiramisú, 900 ml
- Tarrina turrón, 900 ml
- Tarrina vainilla, 1 l

ALTEZA

(Euromadi Ibérica, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

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

- Bombón almendrado s/azúcares añadidos, 3 x 110 ml
- Helado de vainilla c/nueces de macadamia, 500 ml
- Tarrina turrón suprema, 500 ml
- Vampys, 10 x 60 ml

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

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

- Bombón negro triple sin, 4 x 110 ml
- Helado sorbete happy up, 8 x 115 ml

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

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

- Barra nata/fresa, 518 g
- Barra turrón, 535 g
- Helado bombón crocanti, 10 x 75 ml
- Helado bombón nata-chocolate, 10 x 75 ml
- Helado mini bombón almendrado, 8 x 60 ml
- Helado mini bombón surtido, 8 x 60 ml
- Helado tipo pirulo, 5 x 90 ml
- Helado vainilla-caramelo, 900 ml
- Sorbete de limón, 645 g
- Sorbete de naranja + sorbete c/limón, 10 x 70 ml
- Tarta al whisky, 535 g
- Tarta nata-chocolate, 525 g

BERTONA

(Valsoia, S.P.A.)

De venta en Mercadona

HELADOS

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

- Bombón soja cobertura al chocolate, 3 u

CAFÉ ZERO

(Unilever España, S.A.)

HELADOS

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

- Cappuccino, 180 ml
- Espresso, 180 ml
- Mocaccino, 180 ml

CALATAYUD

(Lacrem, S.A.)

HELADOS

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

- Vaso almendra, 1 l
- Vaso avellana, 1 l
- Vaso chocolate, 1 l
- Vaso stracciatella, 1 l
- Vaso vainilla, 1 l
- Vaso vainilla/chocolate, 1 l

CARREFOUR NO GLUTEN

(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Productos especiales "sin gluten"

FABRICADO POR: ROLLAND, S.A.S.

HELADOS ESPECIALES

- Conos vainilla y chocolate s/gluten, 6 u

CARTE D'OR

(Unilever España, S.A.)

HELADOS

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

- Carte D'Or mint, 1 l
- Carte D'Or mint choc, 1 l
- Carte D'Or stracciatella, 900 ml

CASTY

(Casty, S.A.)

HELADOS

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

- Bomboncitos helados, 10 x 10 ml
- Bombón crocanti, 90 ml y 6 x 83 ml
- Bombón nata, 87 ml, 3 x 80 ml y 6 x 80 ml
- Castañas heladas, 4 x 80 ml
- Casty limón, 80 ml
- Casty naranja, 80 ml
- Casty rex, 100 ml
- Casty saurio, 100 ml
- Copa nata fresa, 130 ml
- Copa nata, nueces y miel, 180 ml
- Copa sorbete limón, 130 ml
- Copa turrón, 130 ml
- Copa vainilla chocolate, 130 ml
- Crema catalana, 150 ml
- Deyogur natural, 500 ml
- Deyogur natural confitura fresa, 500 ml
- Fly-up cola, 115 ml
- Fly-up lima+fresa, (3+3) x 115 ml
- Fly-up sorbete de fresa, 115 ml
- Fly-up sorbete de lima-limón, 115 ml
- Granel chocolate blanco, 4,75 l
- Granel chocolate con trozos, 4,75 l
- Granel chocolate tradición, 4,75 l
- Granel crema catalana, 4,75 l
- Granel fresa tradición, 4,75 l
- Granel leche merengada tradición, 4,75 l
- Granel naranja tradición, 4,75 l
- Granel nata, caramelo y nueces, 4,75 l
- Granel nata s/azúcar, 4,75 l
- Granel nata tradición, 4,75 l
- Granel pistacho tradición, 4,75 l
- Granel premium dulce de leche, 4,75 l
- Granel premium yogurt natural, 4,75 l
- Granel sorbete limón tradición, 4,75 l
- Granel stracciatella, 4,75 l
- Granel turrón, 4,75 l
- Granel vainilla s/lactosa, 4,75 l
- Granel vainilla tradición, 4,75 l
- Granel yogurt y frutos del bosque, 4,75 l
- Granizado café, 6 x 200 ml
- Granizado limón, 6 x 200 ml

Carrefour
No Gluten!

- Helado nata montada, 500 ml
- Lecherín de chocolate, 70 ml
- Lecherín de nata, 70 ml
- Lecherines nata, 8 x 70 ml
- Limones, 180 ml
- Luxus 3 chocolates, 3 x 90 ml
- Luxus almendrado, 3 x 120 ml
- Luxus blanco, 3 x 120 ml
- Luxus clásico, 3 x 120 ml
- Luxus pantera rosa, 3 x 90 ml
- Luxus s/azúcar, 3 x 120 ml
- Mini jets, 15 u + 3 pica pica
- Mini luxus, 8 x 60 ml
- Mini luxus s/azúcar, 8 x 60 ml
- Mini roll ice, 8 x 50 ml
- Mix montado, 500 ml
- Peppa Pig, 4 x 75 ml y 75 ml
- Princesas Disney, 12 x 70 ml
- Roll ice tropical, 80 ml
- Snack bombón chocolate blanco, 35 ml
- Snack bombón chocolate con leche, 35 ml
- Sorbete de frambuesa, 4,75 l
- Sorbete de mandarina, 4,75 l
- Sorbete de mango, 4,75 l
- Sorbete de manzana, 4,75 l
- Sorbete limón boda, 4,75 l
- Sorbete mojito, 4,75 l
- Sorbetes limón + naranja, 8 x 70 ml
- Spiderman, 12 x 70 ml

- Tarrina chocolate tradición, 1 l
- Tarrina dulce de leche, 500 ml
- Tarrina fresa tradición, 1 l
- Tarrina selección chocolate con trozos, 900 ml
- Tarrina selección nata con nueces, 900 ml
- Tarrina selección straciatella, 900 ml
- Tarrina selección tiramisú, 900 ml
- Tarrina selección tres chocolates, 900 ml
- Tarrina selección turrón con trozos, 900 ml
- Tarrina selección yogur y frutos del bosque, 900 ml
- Tarrina sorbete de limón tradición, 1 l
- Tarrina turrón, 160 ml
- Tarrina vainilla con nueces de macadamia, 500 ml
- Tarrina vainilla tradición, 1 l
- Tubix, 8 x 38 ml
- Tubix impulso, 38 ml
- Vampiro impulso, 60 ml
- Vampiros Casty, 10 x 60 ml
- Vaso vainilla chocolate con huevo Spiderman, 100 ml
- Vaso vainilla chocolate con huevo Tortugas Ninja, 100 ml
- Veneciana de nata, 80 ml
- Veneciana leche merengada, 80 ml
- Veneciana turrón, 80 ml
- Veneciana vainilla, 80 ml

Productos especiales "sin gluten"

HELADOS ESPECIALES

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

CONSUM

(Consum Sociedad Cooperativa)

HELADOS

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

- Helado bombón almendrado, 4 u
- Helado bombón blanco, 4 u
- Helado bombón caramelo, 4 u
- Helado bombón fussion chocolate, 3 u
- Helado bombón fussion pannacotta y frutos rojos, 3 u
- Helado bombón limón, 3 u
- Helado bombón negro, 4 u
- Helado mini bombón almendrado, 8 u
- Helado mini bombón caramelo y chocolate, 8 u
- Helado mini bombón doble cobertura menta, 6 u
- Helado mini bombones variados, 8 u
- Helado mini bombón surtido s/azúcares añadidos, 8 u
- Tarrina chocolate con trozos, 1 l
- Tarrina leche merengada, 1 l
- Tarrina sorbete de limón, 1 l
- Tarrina vainilla, 1 l
- Tropical ice, 5 u

TU MARCA 
Carrefour

TU ELECCIÓN EN CALIDAD Y PRECIO



ESTE VERANO NADIE SE QUEDARÁ SIN SU HELADO

Te presentamos nuestros deliciosos Conos de Vainilla y Chocolate, para que disfrutes a tope de tu verano sin renunciar a una dieta libre de gluten.

En nuestro compromiso por ofrecerte tus productos cotidianos al mejor precio, dentro de nuestras marcas propias podrás encontrar más de 300 productos sin gluten, descubre más en:

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

COVIRÁN

(Covirán, S.C.A.)

GOLOSINAS

FABRICADO POR: REFRESCOS DEL ATLÁNTICO, S.L.

Flag o flas

- Flash sabores variados, 12 u

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

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

- Helado tipo drácula, 10 x 60 ml

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

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

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

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

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

- Helado tipo pirulo, 5 x 90 ml

FABRICADO POR: SAINBERG LA IBENSE, S.L.

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

- Limón helado, 140 ml
- Naranja helada, 140 ml

DIA

(Dia, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

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

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

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

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

- Bombón crocante, 6 x 50 g
- Helado sabor vainilla, 500 g
- Smoothie frutas: tropical y frutos rojos, 6 x 55 g
- Sorbete yogur fresa, 6 x 52 g

EL CORTE INGLÉS

(El Corte Inglés, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

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

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

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

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

- Bombón chocolate almendrado, 4 x 80 g
- Bombón chocolate blanco, 4 x 76 g
- Bombón chocolate negro, 4 x 76 g
- Helado de straciatella, 500 g
- Mini bombones almendrados, 9 x 37 g
- Mini bombones surtidos, 9 x 37 g
- Tarta nata y chocolate, 500 g

EROSKI

(Eroski, S. Coop.)

HELADOS

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

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

- Helado bombón s/lactosa, 6 x 40 g
- Helado de vainilla s/lactosa, tarrina 450 g
- Mini bombón almendrado s/azúcares, 6 x 50 ml

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

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

- Bombón almendrado, 4 x 120 ml
- Bombón blanco, 4 x 120 ml
- Bombón caramelo, 4 x 90 ml
- Bombón negro, 4 x 120 ml
- Bombón relleno chocolate, 6 x 75 ml
- Helado cremoso de chocolate con virutas, 500 g
- Helado de vainilla, 495 g
- Minibombón almendrado, 8 x 60 ml
- Mini bombón doble cobertura chocolate y fresa, 6 x 40 g
- Minibombón doble cobertura chocolate y menta, 6 x 40 g
- Minibombones variados, 8 x 60 ml
- Sorbete de limón, 570 g
- Sorbete de mandarina, 615 g
- Sorbete fresa y yogur, 6 x 60 ml
- Sorbete mango y yogur, 6 x 60 ml

EROSKI BASIC

(Eroski, S. Coop.)

HELADOS

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

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

- Bombón crocanti, 10 x 75 ml
- Bombón nata, 10 x 75 ml

FARGGI

(Lacrem, S.A.)

HELADOS

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

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

FAYREFIELD

(Fayrefield Foods, L.T.D.)

De venta en Mercadona

HELADOS

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

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

FAYREFIELD

(Bofood AB)

De venta en Mercadona

Productos especiales "sin gluten"

PRODUCTOS ELABORADOS A PARTIR

DE AVENA "SIN GLUTEN"

- Helado vegetal de avena sabor vainilla, 1 l

FIESTA

(Fiesta Colombina, S.L.U.)

GOLOSINAS

Flag o flas

- Piruleta congelable sabor cereza, 1 u y caja 30 u
- Piruleta congelable sabor cola, 1 u y caja 30 u

FRESHKITOS FLASH

(Damel Group, S.L.)

De venta en Mercadona

GOLOSINAS

Flag o flas

- Freshkitos flash, 10 u x 100 ml

FRIGO

(Unilever España, S.A.)

HELADOS

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

- Calippo cola, 5 u
- Calippo combo cola, 105 ml
- Calippo combo fresa, 80 ml
- Calippo fresa, 5 u
- Calippo fresa max, 5 u
- Calippo fresa mix, 5 u
- Calippo lima, 5 u
- Calippo lima - fresa, 8 u
- Calippo max cola, 5 u
- Calippo mini lima-naranja, 80 ml
- Calippo mix promo, 5 u
- Calippo orange
- Dracula cola, 6 u
- Frigo chuches ooh, 85 y 255 ml
- Frigo pie, 79 ml
- Magnum after dinner, 10 u
- Magnum after dinner Frac, 10 u
- Magnum almond, 3 y 4 u
- Magnum blanco, 3, 4 y 6 u
- Magnum bomboniera
- Magnum classic, 3, 6 y 8 u
- Magnum dark choc ooh
- Magnum doble chocolate
- Magnum doble raspberry, 3 u
- Magnum double caramel, 3 u
- Magnum double chocolate, 3 y 4 u
- Magnum double coconut
- Magnum frac, 3 u
- Magnum hazelnut praliné
- Magnum infinity mini chocolate, 6 u
- Magnum intense dark, 3 u
- Magnum mania, 8 u
- Magnum mini almond, 6 u
- Magnum mini almond ooh
- Magnum mini Baileys, 6 u
- Magnum mini blanco

- Magnum mini caw, 6, 8 y 10 u
- Magnum mini classic, 8 u
- Magnum mini classic ooh
- Magnum mini doble caramel, 6 u
- Magnum mini doble chocolate, 6 u
- Magnum mini doble chocolate-caramelo, 6 u
- Magnum mini doble raspberry, 6 u
- Magnum mini double peanut butter
- Magnum mini intense dark, 6 u
- Magnum mini pink-black, 6 u
- Magnum mini praliné, 6 u
- Solero exotic, 90 ml
- Solero kiwi & apple, 5 u
- Solero mango, 5 u
- Solero organ peach, 5 u
- Solero pineapple, 5 y 6 u
- Solero pint forrest fruit, 500 ml
- Solero pint peach, 500 ml
- Solero pint pineapple, 500 ml
- Solero red fruits, 5 u
- Solero strawberry, 6 u
- Super twister
- Twister mini max

Productos especiales "sin gluten"

HELADOS ESPECIALES

- Cornetto soja s/gluten, 4 u

GILDO RACHELLI

(Rachelli Italia, S.r.L.)

De venta en La Sirena

HELADOS

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

- Apricot sorbet, 125 ml
- Chocolate chip ice cream, 125 ml
- Chocolate chip ice cream catering box, 4,75 l
- Chocolate ice cream, 125 ml
- Chocolate ice cream catering box, 4,75 l
- Chocolate ice cream family cup, 500 ml
- Coconut ice cream, 125 ml
- Coconut ice cream catering box, 4,75 l
- Coffee ice cream catering box, 4,75 l
- Dark chocolate sorbet catering box, 4,75 l
- Dark chocolate sorbet family cup, 500 ml
- Frozen yogurt catering box, 4,75 l
- Frozen yogurt with raspberry sauce, 125 ml
- Hazelnut ice cream, 125 ml
- Hazelnut ice cream catering box, 4,75 l
- Hazelnut ice cream family cup, 500 ml
- Lactose-free chocolate ice cream family cup, 500 ml
- Lactose-free vanilla ice cream family cup, 500 ml
- Lemon sorbet, 125 ml
- Lemon sorbet catering box, 4,75 l
- Lemon sorbet family cup, 500 ml
- Mango sorbet, 125 ml
- Mango sorbet catering box, 4,75 l
- Mango sorbet family cup, 500 ml
- Mini chocolate ice cream on stick, 6 x 52,5 ml
- Mini fruit ice on stick - mini sorbei, 8 x 30 g

- Mini raspberry ice cream on stick, 48 x 52,5 ml
- Mini raspberry ice cream on stick, 6 x 52,5 ml
- Pistachio ice cream, 125 ml
- Pistachio ice cream catering box, 4,75 l
- Pistachio ice cream family cup, 500 ml
- Raspberry sorbet, 125 ml
- Raspberry sorbet catering box, 4,75 l
- Strawberry ice cream family cup, 500 ml
- Strawberry sorbet, 125 ml
- Strawberry sorbet catering box, 4,75 l
- Strawberry sorbet family cup, 500 ml
- Tartufo croccante, 105 g
- Vanilla ice cream, 125 ml
- Vanilla ice cream catering box, 4,75 l
- Vanilla ice cream family cup, 500 ml

HACENDADO

(Mercadona, S.A.)

GOLOSINAS

FABRICADO POR: EUROGRANIZADOS, S.L.

Flag o flas

- Popitos flash, bolsa 10 y 15 u

HELADOS

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

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

- Chocolate blanco c/trocitos sabor chocolate, bote 500 ml
- Cono corazón de chocolate, 6 u
- Corte 3 gustos vainilla-chocolate-nata, barra 1 l
- Corte turrón, barra 1 l
- Crocan choc vainilla, 6 u
- Dulce de leche & caramelo, bote 500 ml
- Helado 3 sabores (vainilla, chocolate y fresa), tarrina 1 l
- Helado de capuccino, tarrina 1 l
- Helado de chocolate c/trocitos sabor chocolate, tarrina 1 l
- Helado de fresa, 10 u
- Helado de horchata, 10 u
- Helado de leche merengada, tarrina 1 l
- Helado de limón, 10 u
- Helado de naranja, 10 u
- Helado de stracciatella, tarrina 1 l
- Helado de vainilla praliné c/nueces pecan, tarrina 1 l
- Helado huevo de chocolate, tarrina 1 l
- Helado sabor chocolate, 10 u
- Helado tutti-frutti, tarrina 1 l
- Menta c/choco trozos, bote 500 ml
- Mini helados, 3 bolsas
- Sorbete c/fresas, 6 u
- Sorbete c/lima y limón, 6 u
- Sorbete c/limón, tarrina 1 l
- Sorbete de limón c/trocitos de limón, tarrina 1 l
- Sorbete de limón, tarrina 2,5 l
- Turrón suprema, bote 500 ml
- Vainilla & nueces de macadamia, bote 500 ml

FABRICADO POR: EUROGRANIZADOS, S.L.
Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

FABRICADO POR: HELADOS ESTIU, S.A.
Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

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

FABRICADO POR: ICE CREAM FACTORY COMAKER, S.A.
Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Choco stick nata, 8 u
- Granel vainilla, 1 l
- Hipnotic mini, 10 u

FABRICADO POR: LACREM, S.A.
Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Cremoso fresa, 4 u
- Crocan turrón, 6 u
- Espiral vainilla, naranja y fresa, 7 u
- Fresa c/trozos, tarrina 900 ml
- Plátano choconuez, vaso 500 ml
- Sorbete mango, tarrina 1 l

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

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

- Almendrado croc, producto con palo
- Angry birds muñeco
- Barra turrón suprema, 1 l
- Barra vainilla, 1 l
- Barra vainilla chocolate nata, 1 l
- Blaze c/huevo sorpresa
- Cerámica crema catalana
- Cerámica nata c/nueces
- Cerámica requesón c/miel
- Cerámica suprema
- Choco croc, producto con palo
- Chocolate, producto con palo

- Colorines
- Copa capuccino
- Copa flan con nata
- Copa nata fresa 0% azúcares añadidos
- Copa vainilla chocolate 0% azúcares añadidos
- Flip-flap cola
- Flip-flap fresa
- Flip-flap lima limón
- Flip-flap naranja
- Fresa, producto con palo
- Fresky, producto con palo
- Fruta helada cacao
- Fruta helada coco
- Fruta helada limón
- Fruta helada mango
- Fruta helada melón
- Fruta helada naranja
- Fruta helada piña individual
- Horchata, producto con palo
- Ice machines, producto con palo
- Limón, producto con palo
- Magic almendras, producto con palo
- Magic nata, producto con palo
- Mango, producto con palo
- Milky, producto con palo
- Paw Patrol c/huevo sorpresa
- Postre Aitana junior
- Postre bocattis
- Postre bomboncitos, 10 u
- Postre flan c/piñones
- Tarta gran Aitana, 1 l
- Vasito vainilla chocolate
- Vasito vainilla chocolate 0% azúcares añadidos

HELADOS ALACANT ANTIU
XIXONA

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

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

- Arco iris, granel 2,75 l
- Avellana, granel 2,75 l
- Chocolate 0% azúcares añadidos, granel 2,5 l
- Chocolate negro, granel 5,5 l
- Coco, granel 2,75 l
- Frappé café, granel 2,5 l
- Fresa, granel 2,75 y 5,5 l
- Huevo de chocolate, granel 5,5 l
- Leche merengada 0% azúcares añadidos, granel 2,5 l
- Leche merengada, granel 2,75 y 5,5 l
- Limón, granel 2,75 y 5,5 l
- Málaga c/pasas, granel 2,75 l
- Mantecado, granel 2,75 y 5,5 l
- Menta c/chocoflakes, granel 5,5 l
- Moka, granel 2,75 l
- Mora, granel 2,75 l
- Nata 0% azúcares añadidos, granel 2,5 l
- Nata bombón, granel 5,5 l
- Nata c/nueces, granel 2,75 l
- Nata c/piñones, granel 2,75 l
- Nata, granel 2,75 y 5,5 l

- Nube, granel 2,75 l
- Pistacho, granel 2,75 l
- Premium capuccino, granel 5 l
- Premium chocolate blanco c/chocoflakes, granel 5 l
- Premium chocolate fondant, granel 5 l
- Premium crema catalana, granel 5 l
- Premium dulce de arce c/nueces pecán, granel 5 l
- Premium dulce de leche, granel 5 l
- Premium mantecado c/turrón de yema, granel 5 l
- Premium mascarpone c/tocino de cielo, granel 5 l
- Premium maxi chocolate blanco c/chocoflakes, granel 5,5 l
- Premium maxi chocolate fondant, granel 5,5 l
- Premium maxi crema catalana, granel 5,5 l
- Premium maxi dulce de arce c/nueces pecán, granel 5,5 l
- Premium maxi dulce de leche, granel 5,5 l
- Premium maxi sorbete chocolate negro, granel 5,5 l
- Premium maxi sorbete de mango, granel 5,5 l
- Premium maxi turrón suprema, granel 5 l
- Premium plátano chocolate c/nueces, granel 5 l
- Sorbete chocolate negro, granel 2,5 l
- Sorbete frambuesa, granel 2,5 l
- Sorbete granada, granel 2,5 l
- Sorbete limón, granel 2,5 l
- Sorbete mandarina, granel 2,5 l
- Sorbete mango, granel 2,5 l
- Sorbete manzana verde, granel 2,5 l
- Stracciatella, granel 5,5 l
- Tres chocolates, granel 5,5 l
- Trufa, granel 5,5 l
- Turrón 0% azúcares añadidos, granel 2,5 l
- Turrón suprema, granel 2,5 y 5,25 l
- Tutti frutti, granel 2,75 l
- Vainilla 0% azúcares añadidos, granel 2,5 l
- Vainilla, granel 2,75 y 5,5 l
- Vainilla praliné, granel 5,5 l
- Yogur c/frutos del bosque, granel 2,75 l
- Yogur natural, granel 2,75 l

KALISE
 (Lacrem, S.A.)

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

- Bombón mallorquín helado, 32 u
- Minichocks chocolate/caramelo, 4 + 4 u
- Prestige avellana, 2,3 l
- Prestige café, 2,3 l
- Prestige chocolate, 5,5 l
- Prestige coco, 5,5 l
- Prestige fresa, 5,5 l
- Prestige leche merengada, 5,5 l
- Prestige limón, 5,5 l
- Prestige menta chips, 5,5 l
- Prestige nata, 5,5 l

- Prestige nube, 2,3 l
- Prestige pistacho, 2,3 l
- Prestige plus chocolate blanco, 2,3 l
- Prestige plus chocolate bombón, 2,3 l
- Prestige plus dulce de leche, 5,5 l
- Prestige plus Málaga c/pasas, 5,5 l
- Prestige plus nata nueces, 2,3 l
- Prestige plus plátano chocolate, 2,3 l
- Prestige plus stracciatella, 5,5 l
- Prestige plus tiramisú, 5,5 l
- Prestige plus turrón c/trozos, 5,5 l
- Prestige plus vainilla pecán, 2,3 l
- Prestige plus yogur frutos del bosque, 5,5 l
- Prestige vainilla, 5,5 l
- Prestige vainilla mantecado yema huevo, 5,5 l
- Sandy pop, 80 ml
- Tarta Canadá nata morango, 900 g
- Trufo plus black jack, MPK x 3

KALISE FOOD SERVICE

(Lacrem, S.A.)

HELADOS

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

- Barbacoa avellana, 72 u
- Barbacoa nata/chocolate, 72 u
- Barbacoa nata/fresa, 72 u
- Barbacoa vainilla, 72 u
- Bat host chocolate, 35 u
- Bat host fresa, 35 u
- Bat host vainilla, 35 u
- Bombón almendrado, 26 u
- Café, 5 l
- Caramelo, 5 l
- Chocolate, 5 l
- Coco, 5 l
- Copa liegeois brasileño, 20 u
- Copa liegeois capuccino, 20 u
- Copa liegeois chocolate, 20 u
- Copa liegeois sorbete limón, 20 u
- Copa liegeois turrón, 20 u
- Copa liegeois vainilla frambuesa, 20 u
- Fresa, 5 l
- Limón, 5 l
- Mini nórdica, 30 u
- Naranja, 5 l
- Nata, 5 l
- Piña, 5 l
- Pistacho, 5 l
- Plátano, 5 l
- Pomme verte, 5 l
- Rhum raisins, 5 l
- Sorbete citron, 5 l
- Stracciatella, 5 l
- Super barbacoa avellana, 48 u
- Super barbacoa limón, 48 u
- Super barbacoa nata/chocolate, 48 u
- Super barbacoa nata/fresa, 48 u
- Super barbacoa vainilla, 48 u
- Timbale vainille s/sucres, 48 u
- Vainilla, 5 l
- Vanille gousses, 5 l

LA MENORQUINA

(Lacrem, S.A.)

HELADOS

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

- Almendra, 5 l
- Almendrado, MPK x 3
- Barry, 12 u
- Bloque biscuit glacé, 1 l
- Bloque nata, 1 l
- Bloque nata fresa, 1 l
- Bloque tres gustos vainilla-nata-chocolate, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla-chocolate, 1 l
- Bombón almendrado 80 ml, MPK x 6
- Bombón almendrado/nata, 3 + 3 u
- Bombón clásico almendrado, 20 u
- Bombón clásico blanco, 20 u
- Bombón clásico nata, 20 u
- Bombón ined cacahuete, 20 u
- Bulk coco salsa chocolate, 500 ml
- Bulk mint and chips, 500 ml
- Bulk sorbete limón, 500 ml
- Bulk turrón
- Café, 2,5 y 5 l
- Caprizzio, 12 u
- Caramel beurre sale, 2,5 l
- Chataigne, 2,5 l
- Chocolate, 5 l
- Chocolate au lait, 2,5 l
- Chocolate blanco, 2,5 l
- Chocolate negro, 2,5 l
- Coco helado, 8 u
- Copa frutas del bosque, 8 u
- Copa mango, 8 u
- Copa mousse chocolate, 6 u
- Copa nata nueces, 6 u
- Copa stracciatella, 6 u
- Copa turrón, 8 u
- Crema catalana, 2 y 8 u
- Dino egg, 12 u
- Flan biscuit, 12 u
- Fresa, 5 l
- Friky yellow, 12 u
- Gianduia, 2,5 l
- Granel choco noir, 5 l
- Granel crema base, 2,5 l
- Granel té verde, 2,5 l
- Granel vainilla bourbon, 2,5 l
- Granel violeta, 2,5 l
- Kuaky blue, 12 u
- Leche merengada, 1,5 l
- Leony chocolate, 12 u
- Limón helado, 6 u
- Mango helado, 6 u
- Mantecado yema, 5 l
- Menthe, 2,5 l
- Naranjas heladas, 6 u
- Nata, 5 l
- Nougat, 2,5 l
- Piña baby, 8 u
- Pistacho, 2,5 l
- Poker crocant

- Poker individual, 18 u
- Polo clásico leche, 40 u
- Polo sandía, 20 u
- Porción queso miel, 12 u
- Porción turrón salted, 12 u
- Punky, 12 u
- Rhum et raisins, 2,5 l
- Sorbete cacao, 2,5 l
- Sorbete cassis, 2,5 l
- Sorbete citron jaune, 2,5 l
- Sorbete citron vert, 2,5 l
- Sorbete coco, 2,5 l
- Sorbete fraise, 2,5 l
- Sorbete frambuesa, 2,5 l
- Sorbete frambuesa, 5 l
- Sorbete limón, 5 l
- Sorbete limoncello, 2,5 l
- Sorbete mandarina, 5 l
- Sorbete mango trozos, 5 l
- Sorbete mangue, 2,5 l
- Sorbete manzana, 2,5 l
- Sorbete mojito, 2,5 l
- Sorbete mora, 2,5 l
- Sorbete pasión maracuyá, 2,5 l
- Sorbete piña, 2,5 l
- Sorbete poire wil, 2,5 l
- Sorbete sandía, 2,5 l
- Tarta Canadá, 1,3 l
- Tarta Canadá, 650 + 350 g
- Tarta Canadá selecta, 1 l
- Tarta fantástica individual, 6 u
- Tarta limón, 1 l
- Trufas, 50 u
- Trufito, 12 u
- Turrón, 5 l
- Vacky, 12 u
- Vainilla, 5 l
- Vainilla macadamia, 2,5 l
- Vainilla macadamia, 500 ml
- Vanille, 2,5 y 5 l
- Vaso limón, 6 u
- Yogur, 2,5 l

LA SIRENA

(La Sirena Alimentación Congelada, S.L.U.)

HELADOS

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

- Bombón almendrado, 4 x 120 ml
- Bombón black and white, 4 u
- Bombón chocolate trozos de cacao, 3 u
- Bombón nata y chocolate negro, 3 u
- Bombón panna cotta frutos rojos, 3 u
- Copa biscuit
- Flan con piñones
- Helado enrollado, 5 u
- Helado mystery, 7 u
- Helados limón y naranja basic, 5 + 5 u
- Helado sorbete c/limón, 900 ml
- Helado sorbete de mandarina, 900 ml
- Mini bombón almendrado, 8 u
- Mini bombón doble choco/menta, 6 u
- Mini bombones nata y chocolate, 8 u

- Mini bombón vainilla s/azúcares añadidos, 8 u
- Mini sorbete fresa y frambuesa, 6 u
- Petit milk chocolate, 6 u
- Petit milk leche, 6 u
- Polo green power, 58 g
- Polo orange power, 58 g
- Sorbete frambuesa bio, 6 u
- Sorbete mango s/azúcar, 6 u
- Sorbete piña s/azúcar, 6 u
- Super roll fresa-limón, 7 u
- Surtido mini bombones, 8 u
- Tarrina caramelo salado premium, 500 ml
- Tarrina chocolate trocitos premium, 100 ml
- Tarrina coco salsa chocolate, 500 ml
- Tarrina dulce de leche premium, 100 ml
- Tarrina fresa con fresas premium, 100 ml
- Tarrina sea salt caramel premium, 100 ml
- Tarrina turrón, 500 ml
- Tarrina turrón premium, 100 ml
- Tarrina turrón s/azúcar, 900 ml
- Tarrina vainilla nueces macadamia premium, 100 y 500 ml
- Tarrina vainilla s/azúcar, 900 ml
- Tarrina yogur natural, 500 ml
- Tarta laminada nata y chocolate, 1 l
- Vasito helado de nata
- Vasito helado de turrón, 100 ml
- Vasito helado nata/fresa
- Vasito helado sorbete limón
- Vasito helado vainilla/chocolate, 100 ml
- Vasito nata chocolate basic

MIGUELAÑEZ (Candychoc, S.A.)

GOLOSINAS

Flag o flas

- Midel igloo ice 10+2 s/c (para congelar), 480 ml
- Polaretti blister (para congelar), 400 ml

PALETTAS (Penalva Alimentación, S.A.)

De venta en Mercadona

HELADOS

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

- Helado palo de fruta (papaya, mango, nispero, coco y menta fresca), 6 u
- Helado palo de fruta y verdura (frambuesa, remolacha, arándanos y fresa), 6 u
- Polo mango, 6 u
- Polo piña, 6 u

SCHÄR (Dr. Schär España, S.L.U.)

Productos especiales "sin gluten"

HELADOS ESPECIALES

- Bontá lt biscopanna, 260 g
- Gran cono, 420 g

SPAR (Euromadi Ibérica, S.A.)

HELADOS

FABRICADO POR: CASTY, S.A.

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

- Bombón almendrado s/azúcares añadidos, 3 x 110 ml
- Helado tipo Drácula, 540 g
- Helado turrón suprema, 500 ml

FABRICADO POR: CRESTAS LA GALETA, S.A.

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

- Helado sorbete happy up, 8 x 115 ml

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

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

- Barra nata-fresa, 518 g
- Barra turrón, 535 g
- Helado bombón crocanti, 10 x 75 ml
- Helado bombón nata-chocolate, 10 x 75 ml
- Helado mini bombón almendrado, 8 x 60 ml
- Helado mini bombón surtido, 8 x 60 ml
- Helado tipo pirulo, 5 x 90 ml
- Sorbete c/limón, 645 g
- Sorbete c/limón y naranja, 10 x 70 ml
- Tarta al whisky, 535 g
- Tarta nata chocolate, 525 g

ULTZAMA

(S.A.T. Ultzamakoak)

HELADOS

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

- Helado de cuajada de oveja, 500 ml
- Helado de cuajada de oveja al kizkilurrin, 500 ml
- Helado de cuajada de oveja c/cacao, 500 ml
- Helado de cuajada de oveja c/miel y nueces, 500 ml
- Helado de queso de oveja, 500 ml
- Helado de yogur de oveja, 500 ml

UNIDE

(Unión Detallistas Españoles S.Coop., Unide)

HELADOS

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

- Bombón almendrado, 3 x 120 ml
- Bombón helado clásico, 3 x 120 ml
- Bombón helado crocanti, 6 x 83 ml
- Bombón helado mini, 8 x 50 ml
- Bombón helado nata, 6 x 80 ml
- Granizado de limón, 4 x 200 ml
- Helado frutiloco, 8 x 38 ml
- Helado terrorífico, 10 x 60 ml
- Sorbete lima/naranja, 8 x 70 ml
- Tarrina helado choco, 1 l
- Tarrina helado nata/nuez, 900 ml
- Tarrina helado sorbete-limón, 1 l
- Tarrina helado stracciatella, 900 ml
- Tarrina helado tiramisú, 900 ml
- Tarrina helado vainilla, 1 l
- Tarrina helado yogur con frutos del bosque, 900 ml

YOGOICE

(Productos Taxi, S.L.)

De venta en Mercadona

GOLOSINAS

Flag o flas

- Helado flash yogoice Mr Toddy, 10 u

El diagnóstico temprano reduce la mortalidad

Un trabajo de investigación británico muestra que la tasa de mortalidad de los pacientes celíacos se ha reducido desde que se introdujesen los tests sanguíneos de anticuerpos en los años 90. Los investigadores apuntan que estos tests facilitan unos diagnósticos más tempranos, lo que a su vez hace posible un buen estado de salud durante más años. Sin embargo, tras introducir el tratamiento, los pacientes con enfermedad celíaca aún exhiben una mortalidad más elevada (por todo tipo de causas) que la población general.

Los celíacos presentan un mayor riesgo de fallecer por neumonía. La tasa de mortalidad por problemas de hígado también es más alta y se ha incrementado durante los últimos años. Los autores afirman que estos problemas pueden ser corregidos si se reconocen y tratan de forma precoz.

Buenas noticias:

Menos mortalidad por problemas de corazón

Una buena noticia es que el riesgo de muerte por problemas cardiovasculares ha descendido de forma importante en comparación con el conjunto de la población. En todo caso, sigue habiendo un tipo de cáncer con una especial incidencia en el colectivo de personas con enfermedad celíaca: el linfoma no Hodgkin. Desde un punto de vista estadístico, es una tipología de tumor que, afortunadamente, afecta a pocas personas.

Datos de pacientes diagnosticados entre 1978 y 2014

Estas conclusiones se han extraído a partir de 2.174 pacientes celíacos del condado de Southern Derbyshire, en el Reino Unido, cuyo diagnóstico de celiaquía se realizó entre los años 1978 y 2014. El seguimiento de todos estos casos fue de un mínimo de dos años. De todos estos pacientes, un total de 284 murieron por cualquier causa.

Diagnóstico temprano, vida más larga

Los datos sostienen que un diagnóstico más temprano ayuda a los pacientes a vivir más tiempo. Aquellos que fallecieron en los años 80, vivieron una media de 3,5 años después del diagnóstico. Entre los que murieron entre 2010 y 2014, el tiempo de supervivencia tras el diagnóstico había aumentado hasta 10,7 años de media.

Estos datos excluyen los pacientes que murieron durante los dos años posteriores al diagnóstico, antes de que el tratamiento pudiese tener un impacto positivo en la salud a largo plazo. ■





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

Argentina

EN LA SECCIÓN VIAJAR SIN GLUTEN, LOS LECTORES DE LA REVISTA **COMPARTÍ VUESTRAS EXPERIENCIAS EN RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE TODO EL MUNDO**. EN ESTE NÚMERO VIAJAMOS Y CONOCEMOS CON DETALLE DISTINTOS LUGARES DE ARGENTINA, DESDE BUENOS AIRES A BARILOCHE.

ES MUY FRECUENTE ENCONTRAR EN CUALQUIER SUPERMERCADO PRODUCTOS ESPECÍFICOS PARA CELÍACOS, A EXCEPCIÓN DE PAN, QUE ES MÁS DIFÍCIL DE HALLAR

ANA

Es muy sencillo comer sin gluten en Argentina. En primer lugar, por el idioma y, además, porque disponen de una ley celíaca. En ningún establecimiento se extrañaron al decirles que necesitábamos comida sin gluten, ni tampoco se sorprendieron al hablarles de la contaminación cruzada. Además, la parrilla o carne a la brasa es un plato muy común, y se sirve sin aliños (solo salsa chimichurri casera, que es ajo y aceite).

Prácticamente en todos los sitios nos ofrecieron algún plato sin gluten. Además, es muy común que las cafeterías (especialmente en aeropuertos y estaciones) dispongan de algún dulce sin gluten: en mi caso, me harté de alfajores sin gluten. También es muy frecuente encontrar en cualquier supermercado productos específicos para celíacos, a excepción de pan, que es más difícil de encontrar.

Os recomiendo los siguientes establecimientos, donde pudimos comer sin gluten, muy bien y sin problemas.

**Gracias,
Ana,
por tu
experiencia.**

BUENOS AIRES:

- **GRAN HOTEL AILEN:** Suipacha 18, 1008 Buenos Aires. Desayuno abundante, barato y cuidan mucho la contaminación cruzada.
- **SINTAXIS:** Nicaragua 4849- Palermo - 2071-2960. Restaurante exclusivo Libre de Gluten. Todos sus menús son aptos. También tienen alimentos que se pueden comprar y llevar.
- **CAFÉ MARTÍNEZ:** Cadena de cafeterías por todo Buenos Aires. Dulces sin gluten. <https://www.cafemartinez.com/>
- **HELADERÍAS FREDDO:** www.freddo.com.ar

EL CALAFATE:

- **HOSTERÍA LOS GNOMOS:** Aristizabal 137. Desayuno de Celicatessen Calafate. Dulces muy ricos. <http://www.hosterialosgnomos.com>
- **CELICATESSEN CALAFATE:** <https://www.facebook.com/Celicates-sen-Calafate-999950233356024/>
- **RESTAURANTE LA ZAÍNA:** Gdor. Gregores 1057. <https://www.facebook.com/lazainarestaurant/>
- **RESTAURANTE BUENOS CRUCES:** C/ Espora 237. <https://www.facebook.com/BuenosCrucesRestaurante/>
- **EXCURSIÓN RÍOS DE HIELO GOURMET:** Picnic a bordo sin gluten: bocadillo de cordero y postre sin gluten muy ricos.

EL CHALTÉN:

- **RESTAURANTE LA TAPERA:** Av. Antonio Rojo N° 76. Buena comida sin gluten.

BARILOCHE:

- **HOTEL ASPEN SKI:** Excelente ubicación, desayuno y cena sin gluten. Bartolomé Mitre 651. <http://www.hotelaspenski.com>
- **CHOCOLATERÍA MAMUSCHKA:** Latas de bombones riquísimos sin gluten. Mitre 298 (hay más sedes en Bariloche, San Martín de los Andes y Buenos Aires). <http://www.mamuschka.com/>
- **RAPA NUI, MITRE Y VILLEGAS:** tortas, helados y alfajores para el tè.
- **RESTAURANTE EL BOLICHE DE ALBERTO:** Elflein 158. <https://www.elbolichedealberto.com.ar/>

SAN MARTÍN DE LOS ANDES:

- **LA NUEVA BARRA:** Brown 216. <https://labarraresto.weebly.com/>

PUERTO IGUAZÚ:

- **RESTAURANTE DOÑA MARÍA, DEL HOTEL ST. GEORGES:** Av. Córdoba 148. <https://www.hotelsaintgeorge.com/gastronomia/#donamaria> Se come muy bien y ponen mucho cuidado con los celíacos.

Saludos. ■

EN NINGÚN ESTABLECI-MIENTO SE EXTRAÑARON AL DECIRLES QUE NECESITÁ-BAMOS COMIDA SIN GLUTEN, NI TAMPOCO SE SORPREN-DIERON AL HA-BLARLES DE LA CONTAMINA-CIÓN CRUZADA



2º CONGRESO NACIONAL PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA



Por **Juan Ignacio Serrano Vela**, responsable de Investigación de la Asociación.

La Asociación celebró el 25 de mayo la segunda edición de un congreso impartido por profesionales médicos y destinado a pacientes, con la colaboración del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid. El salón de actos principal del hospital acogió a los cerca de 200 participantes que se dieron cita para conocer las novedades sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, de la mano de los expertos en este campo.

El acto inaugural contó con la presencia del viceconsejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fernando Prados Roas, y de la presidenta de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP), la doctora Enriqueta Román, quien además es Jefe del Servicio de Pediatría del hospital madrileño Puerta de Hierro. Ambos destacaron la importancia de la formación de los pacientes desde el rigor, la profesionalidad y la experiencia, y destacaron el papel de las asociaciones en esta tarea.

Por su parte, como anfitriones del Congreso, el doctor Santiago Artillo, subdirector médico del Área Materno-Infantil del hospital, y Roberto Espina, director de la Asociación, agradecieron la gran afluencia de público y la participación de los ponentes, cuyas intervenciones se dividieron en dos sesiones, una dedicada a la enfermedad celíaca y su diagnóstico en niños y adultos, y otra centrada en el tratamiento: la dieta sin gluten.

Carácter sistémico de la patología

La primera sesión dio comienzo con una breve introducción a la enfermedad celíaca a cargo de la **doctora Enriqueta Román** (Hospital Puerta de Hierro, Majadahonda). Román destacó el carácter sistémico (no exclusivamente digestivo) de la enfermedad y su base inmunológica de tipo autoinmune, que diferencia esta patología de la alergia al gluten, con una base inmunológica distinta, y de la sensibilidad al gluten no celíaca, que carece de los anticuerpos antitransglutaminasa en sangre y de la atrofia de vellosidades en el intestino (que son característicos y definitorios de la enfermedad celíaca).

Enfermedad celíaca en la edad pediátrica

El **doctor Enrique Salcedo** (Hospital 12 de Octubre, Madrid) comenzó exponiendo las características de la enfermedad en la edad pediátrica. En este caso se puede dar cualquier manifestación digestiva, con una severidad variable, entre vómitos, diarrea, distensión abdominal, retraso de crecimiento, debilidad muscular, irritabilidad o anorexia. Es decir, lo que tradicionalmente se ha definido como la presentación clásica de la enfermedad. Pero también aparecen manifestaciones extradigestivas, sobre todo en niños más mayores. Y suele presentarse con un único síntoma, desde el estreñimiento hasta ciertas alteraciones neurológicas, pasando por anemia (uno de los más comunes), hipoplasia del esmalte dental, dolores articulares, alteraciones menstruales, elevación de transaminasas en sangre, aftas bucales, osteoporosis o retraso de crecimiento.

El doctor Salcedo insistió en varias ocasiones en la importancia de no retirar al gluten de la dieta hasta no tener confirmado el diagnóstico. Pero una vez verificado, es obligatoria la dieta sin gluten, tanto en niños con síntomas como en los asintomáticos. Transitoriamente puede ser también aconsejable la retirada de la lactosa, hasta lograr la recuperación de las vellosidades, que se habrán normalizado, al igual que los síntomas y los anticuerpos, al cabo de 1-2 años. Una correcta dieta sin gluten corrige posibles carencias nutricionales y reduce el riesgo de padecer enfermedades asociadas, como la diabetes tipo 1 o la tiroiditis autoinmune.

Recomendó también que los pacientes diagnosticados, aunque se encuentren bien, deben acudir a las revisiones anuales con el especialista para que valore su estado de salud general, además de los marcadores de enfermedad celíaca y otros parámetros analíticos, como los relacionados con el metabolismo del hueso o con la función tiroidea. Está demostrado que los pacientes que realizan este seguimiento cumplen mejor la dieta sin gluten.

Finalmente, respecto a la contaminación cruzada, recordó que cantidades tan pequeñas como 10-50 mg de gluten al día, son suficientes para producir daños en el intestino (la dieta normal con gluten incluye entre 10 y 20 gramos de gluten al día).

Enfermedad celíaca en la edad adulta

La situación en la edad adulta es bastante diferente. Como comentó la **doctora Cristina Garfía** (Hospital 12 de Octubre, Madrid), en la actualidad más del 70% de los diagnósticos de enfermedad celíaca corresponden a personas mayores de 20 años. Lo que no está claro es qué proporción corresponde a pacientes que arrastran la enfermedad desde la infancia, o si se trata de casos en los que la enfermedad se ha manifestado ya en la edad adulta. Determinados factores ambientales, como gastroenteritis, las intervenciones quirúrgicas o el embarazo, se asocian como disparadores de la enfermedad, o bien son responsables de que ésta se manifieste de manera más vigorosa si ya estaba presente en una forma latente o subclínica.



Las manifestaciones clínicas son muy diversas. En la población adulta es mucho menos frecuente que se presente con diarrea, pero es más común tener anemia, elevación de transaminasas en sangre, alteraciones en la función tiroidea o enfermedades autoinmunes concomitantes. Así, la presentación clásica de la enfermedad con síntomas digestivos de malabsorción, que se da en casi el 80% de los niños, no llega al 15% en adultos. De la misma manera, si bien más del 90% de los casos pediátricos tienen elevados los anticuerpos antitransglutaminasa en sangre, y muestran atrofia de vellosidades en el duodeno, estos hallazgos se observan solo en un tercio de los pacientes adultos.

La mayor diversidad de síntomas, su menor severidad y el hecho de que las pruebas mencionadas no siempre ofrecen resultados claros, hace que muchos pacientes inicien la dieta sin gluten sin confirmar el diagnóstico, y piensen que son celíacos porque mejoran, una asunción errónea según aseguró la doctora Garfía: la dieta sin gluten también mejora los síntomas de otras patologías, como el síndrome de intestino irritable o la sensibilidad al gluten no celíaca y, en ocasiones, la mejoría puede atribuirse simplemente a un efecto placebo.

En adultos, la dieta sin gluten normaliza la situación del paciente y el mayor riesgo de sufrir otras patologías desaparece, al igual que en los niños, pero pueden persistir la osteopenia, la ataxia y ciertas neuropatías cuando el diagnóstico se demora. La persistencia de atrofia por un mal cumplimiento de la dieta sin gluten, aunque no provoque síntomas, sí se asocia con riesgos para la salud.



Con una dieta correcta, la lesión intestinal tarda en recuperarse entre 1 y 2 años, pero puede demorarse más tiempo, sobre todo con la edad. Algunos especialistas proponen hacer biopsias de seguimiento, algo no recogido en las guías vigentes.

Dieta sin gluten y legislación

Cristina López, nutricionista de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten (Madrid), comenzó su ponencia poniendo sobre la mesa la diferencia entre lo que es la dieta sin gluten y lo que los pacientes recién diagnosticados creen que es la dieta sin gluten. Si bien esta dieta debe basarse en productos frescos que en su origen no contienen gluten, los pacientes suelen creer erróneamente que se trata de acudir al supermercado y comprar aquellos productos que están etiquetados sin gluten.

Según el Reglamento Europeo 828/2014, vigente desde julio de 2016, los productos etiquetados sin gluten o considerados aptos para celíacos pueden contener hasta 20 mg de gluten por kg de producto (las tradicionalmente llamadas 20 partes por millón, ppm), por lo que abusar de alimentos procesados, aunque sean sin gluten, implica un riesgo potencial. Afortunadamente, las empresas cumplen bien con la normativa y podemos considerar que los productos etiquetados sin gluten son seguros y pueden ser incluidos, con moderación, en la dieta sin gluten. En las últimas analíticas de control que realizó la Asociación el año pasado, de 125 muestras analizadas solo dos superaban el límite permitido, con más de 100 mg de gluten por kg en cada una. Otras tres fueron también positivas, pero con valores inferiores a los 20 mg/kg.

Por otro lado, el sobrecoste de los productos específicos sin gluten (harinas, panes, pastas, etc.), aunque sigue siendo importante, se ha reducido en comparación con los años precedentes. En 2019, por primera vez, baja de los 1.000 euros adicionales por celíaco y año, situándose en 986,40 euros (en 2008 el sobrecoste anual alcanzaba los 1.466,40 euros).

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, seguir una dieta sin gluten finalmente implica un cambio de hábitos, tanto dentro como fuera de casa, siendo precisamente las comidas que se realizan fuera del hogar las que entrañan mayor riesgo. El Reglamento Europeo 1169/2014, que regula la declaración obligatoria de 14 alérgenos (el gluten entre ellos) cuando son añadidos de manera intencionada, tanto en productos envasados como frescos, no garantiza la ausencia de gluten en establecimientos de hostelería, ya que la ausencia de gluten como ingrediente en un determinado plato o menú no excluye que esté presente como contaminante por una falta de control durante la elaboración.

Por este motivo, la Asociación trabaja activamente en la formación del personal de hoteles, restaurantes y obradores (también de empresas de catering) y ofrece información y asesoramiento para adaptar sus cartas y ofertar opciones sin gluten. Lo hace al amparo de un acuerdo de colaboración creado específicamente para este tipo de establecimientos, al que actualmente se encuentran adheridos 30 obradores y 842 restaurantes de la Comunidad de Madrid. A ellos se suman además 21 cadenas de restauración con múltiples franquicias.

No obstante, si a pesar de todo se produce un error por un procedimiento inadecuado, es importante reclamar, ya sea por escrito en el propio establecimiento o a través del Portal de Salud de la Comunidad de Madrid (www.madrid.org/seguiridadalimentaria), sin olvidar adjuntar el ticket de caja. El objetivo no es obtener una compensación económica sino contribuir a mejorar la práctica diaria de estos establecimientos, para evitar que vuelva a ocurrirle lo mismo a otro cliente con enfermedad celíaca.

También es importante informar a la Asociación si un establecimiento señala platos sin gluten en su carta o menú, y después añade una advertencia informando que no pueden garantizar la ausencia de contaminación en la cocina.

Finalmente, si a pesar de todas estas precauciones, un paciente no se recupera adecuadamente, a la vista de síntomas que persisten, anticuerpos que siguen con valores positivos después de más de un año de dieta o que se han elevado tras la última revisión, atrofia que no se recupera en el intestino o alteraciones analíticas que no se normalizan, lo más probable es que la dieta sin gluten no sea tan estricta como se piensa. En estos casos es muy recomendable revisar la dieta con el Servicio de Nutrición y Dietética de la Asociación. Según su experiencia, el 98% de los errores en niños se producen en casa (en contra de lo que piensan los padres, que atribuyen el fallo al colegio), y en el caso de los adultos los problemas se presentan casi siempre fuera de casa, y es muy llamativo que hasta el 90% de ellos consumen con mucha frecuencia cerveza sin gluten elaborada a partir de cebada.

Estado nutritivo y hábitos dietéticos de la población celíaca

La **doctora Arrate Lasa** (Universidad del País Vasco, Vitoria) presentó los resultados de un estudio que han llevado a cabo para evaluar el estado nutricional y los hábitos dietéticos de los pacientes celíacos. Los participantes fueron reclutados por el Hospital de Donosti, el Hospital de Cruces y la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten. Se recopilaron datos antropométricos y bioquímicos, además de cuestionarios sobre síntomas y sobre hábitos dietéticos, en tres momentos para ver la evolución: al inicio de la dieta sin gluten, a los tres meses y al cabo de un año de dieta.

Todos los participantes tenían un peso normal y una composición corporal adecuada al comienzo del estudio, y se mantuvo así hasta el final. La ingesta de energía tampoco varió en el año de seguimiento. Pero en este caso era inadecuada, con exceso de proteínas y grasas, y déficit de hidratos de carbono. También se observó una ingesta deficiente de las vitaminas B3, B8 y D, así como de los minerales hierro, calcio y yodo. El consumo de cereales era igualmente inferior a lo recomendado, así como las frutas y verduras en el caso de los hombres. El consumo de carne, en cambio, era excesivo, aunque se redujo a lo largo del año de estudio.



Como consejos de dieta saludable, la doctora Lasa expuso, entre otros, realizar cinco comidas al día que incluyan en total dos raciones de verduras (al menos una cruda) y tres de frutas (con al menos un cítrico u otra rica en vitamina C), a ser posible con piel, sin abusar de carne grasa ni embutidos, y garantizando beber unos dos litros de agua diarios. Recomendó utilizar poca sal y poca grasa, a ser posible de calidad como el aceite de oliva, a la hora de cocinar y condimentar o aliñar las comidas, y siempre acompañado todo ello de una actividad física diaria de unos 45 minutos, que puede ser tan leve como caminar.

Estas recomendaciones son válidas para cualquier persona. En el caso de los pacientes celíacos, es necesaria la incorporación de granos sin gluten como alternativa a los cereales con gluten, como los cereales sin gluten maíz, arroz, mijo, sorgo o teff, y los pseudocereales trigo sarraceno (alforfón), amaranto o quinoa. A los que hay que sumar productos frescos, como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, carne, pescado, huevos, lácteos y frutos secos.

Para concluir, presentó las guías que ha publicado su equipo enfocadas a la educación nutricional de la población, con o sin enfermedad celíaca, y el software específicamente diseñado para la elaboración de dietas sin gluten, todo ello accesible en su página web: www.ehu.eus/es. ■



El precio de los productos sin gluten



Por **Blanca Esteban**, responsable de Seguridad Alimentaria de la Asociación

Las personas afectadas por la enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten están obligadas, por motivos de salud, a seguir un régimen estricto, totalmente exento de gluten.

Aunque la dieta sin gluten se debe basar en alimentos naturales, que en su origen no contienen gluten (leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten: arroz, maíz, mijo, sorgo...), nuestro día a día hace imposible no consumir productos procesados.

Los productos considerados como básicos en la dieta de cualquier persona (pan, harina, galletas, pastas italianas, etc.), tienen que ser sustituidos, en esta dieta, por productos especiales sin gluten, cuyo precio es mucho más elevado que los elaborados con cereales que contienen gluten.

Y todos nos preguntamos: ¿por qué son tan caros estos productos? Aunque el precio en algunos productos es totalmente desorbitado, sí es cierto que para las empresas elaborar productos sin gluten es más costoso por varios motivos:

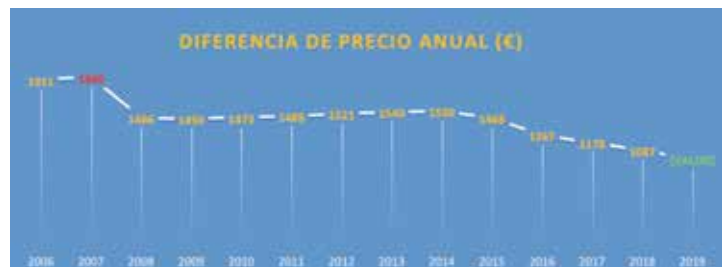
- Necesitan líneas de producción independientes y separadas.
- La materia prima es más costosa.
- Los productos necesitan un mayor desarrollo para suplir la ausencia del gluten.

- La rotación del producto en los lineales de las tiendas es menor que la de los productos con gluten.
- Para poder garantizar que están libres de trazas y de contaminación cruzada se requiere una mayor inversión en tecnología que encarece el coste final del producto.

Con el objetivo de conocer la diferencia de precio existente entre los productos consumidos por una persona que debe seguir una dieta sin gluten, y por una persona que consume gluten en base a una dieta de 2.000 Kcalorías, la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten realiza todos los años un estudio comparativo de precios (ver tabla).

Según los resultados obtenidos en el estudio que hemos realizado en el año 2019, se deduce que el seguimiento de una dieta sin gluten conlleva actualmente un **gasto adicional y extraordinario** en la alimentación de **82,20 euros al mes**, lo cual supone **986,40 euros al año**. Además, en el caso de la enfermedad celíaca, al tener una base genética, hay familias donde varios miembros son celíacos, por lo que este gasto extra se puede multiplicar por dos, por tres o incluso por cuatro.

A pesar de ser una diferencia de precio considerable, por los resultados de los estudios que hemos realizado en los últimos años, hemos observado un descenso en los precios de estos productos, ya que **en el año 2007 la diferencia de precios anual era casi el doble: 1.940 euros por celíaco y año**.





La gran demanda de los productos especiales sin gluten vivida en los últimos años, debido en parte a la moda de la dieta sin gluten, y el hecho de que las marcas blancas los hayan incorporado en los lineales de la mayoría de los supermercados, han favorecido que el precio de estos haya disminuido.

Pese a esta bajada de precios, las personas que siguen la dieta sin gluten por motivos de salud han de soportar estos gastos extraordinarios y **no reciben ningún tipo de bonificación ni subvención estatal, ni de otra institución pública o privada que pudiera ayudarles a hacer frente a los gastos referidos.** Solamente algunos organismos, tanto públicos como privados, conceden a sus trabajadores una pequeña ayuda económica, entre los que cabe destacar a la Comunidad de Navarra y la Provincia de Vizcaya.

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

PRODUCTO	CON GLUTEN (EUROS)	SIN GLUTEN (EUROS)
HARINA (1Kg)	0,43 €	4,51 €
PAN (1Kg)	1,72 €	12,33 €
PAN DE MOLDE (1Kg)	1,19 €	8,89 €
PAN TOSTADO (1Kg)	2,85 €	17,33 €
PAN RALLADO (1Kg)	0,83 €	11,66 €
PASTA (1Kg)	0,75 €	10,03 €
FIDEOS (1Kg)	0,84 €	8,57 €
BASE DE PIZZA (1Kg)	2,89 €	14,06 €
GALLETAS (1Kg)	1,19€	10,62 €
G. CHOCOLATE (1Kg)	1,78 €	15,49 €
BIZCOCHO (1Kg)	3,71 €	13,03 €
MAGDALENAS (1Kg)	1,71 €	14,86 €
BOLLOS CHOCO. (1Kg)	3,99 €	20,39 €
CEREALES DES. (1Kg)	2,51 €	8,83 €

Desde la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, trabajamos día a día por la normalización social de las personas celíacas y la mejora en la calidad de vida de este colectivo.

Para lograr este objetivo es fundamental la ayuda y apoyo de instituciones y partidos políticos. Por ese motivo, durante los últimos meses la Asociación ha mantenido encuentros con los principales partidos políticos con representación parlamentaria en la Asamblea de Madrid. ■



consejos para principiantes

Cuando debutas en la enfermedad celíaca, te puedes sentir abrumado o abrumada por la ingente cantidad de información que sabes que debes ir absorbiendo para tratar tu patología. Sí, está claro, hay que seguir una dieta sin gluten. Esa es la regla número uno, la más importante, pero los interrogantes y las dudas son multitud. En este artículo, reducimos todo lo que tienes que tener en cuenta a ocho sencillos consejos. Ocho pautas para comenzar con buen pie. Ocho rutinas o acciones que te van a resultar de enorme ayuda. ¡Adelante!

01. ¡No hagas trampas!

Tómalo con calma, no te agobies. Y de ningún modo hagas caso a las personas que te dicen que está bien hacer trampas, que no pasa nada por comer un poquito de ese alimento tan sabroso que resulta que sí, que tiene gluten.

02. Aprende a reír y a relajarte

Sí, cocinar sin gluten puede ser difícil. Y como pasa con cada nuevo reto, es posible que metas la pata una y otra vez. Practica, relájate, intenta pasártelo bien en la cocina y, seguro que al final, los platos saldrán bien. ¿Te pones el delantal?

03. Convierte tu cocina en un espacio sin gluten

Como quien dice, es la primera cosa que tienes que hacer cuando debutas. Sí, tienes que cambiar la dieta. Pero, para que el paso a una alimentación sin gluten sea exitoso y no haya peligro de contaminación cruzada, tienes que transformar tu cocina en un espacio sin gluten.

04. Lee las etiquetas y cerciérate siempre de la ausencia de gluten

Lee de forma detallada toda la información que aparece en el envase del alimento. Y si, aún así, albergas dudas, no compres ese producto y, mucho menos, lo consumas. Espérate a poder investigar con más calma, con ayuda de la Asociación o con información del fabricante disponible en su sitio web o en Atención al cliente, antes de incorporar a tu cesta de la compra habitual un producto que, de momento, solo te ofrece incertidumbre.

05. Come comida de verdad

Cuando recibes el diagnóstico, puedes tener la impresión errónea de que, a partir de ese momento, vas a tener que comprar muchos más productos preparados o envasados. Sí, es verdad que muchas propuestas interesantes de alimentación sin gluten las vas a hallar en el interior de un envase, pero es fundamental que sepas que muchos alimentos naturales (que no han sido manipulados ni envasados) carecen de gluten.

06. “Tengo la enfermedad celíaca”: Ve sin complejos

Nunca sientas vergüenza de tu enfermedad y nunca la ocultes por miedo a incomodar a nadie. Ve de frente, sin complejos, y explica cuando sea necesario que tienes una enfermedad que obliga a eliminar a cero el gluten en tu dieta, porque, si no lo haces así, tu salud se puede ver seriamente comprometida. Si no te explicas tú, nadie lo va a hacer por ti. Y ten en cuenta que la gente va a responder positivamente a tus explicaciones. Esta actitud es fundamental, sobre todo cuando sales a comer fuera con tu familia o amigos. ¡Educa a la gente que tienes a tu alrededor!

07. Pon el foco en lo que puedes comer

Presta atención a lo que puedes comer. Por tanto, no te obsesiones con lo que no puedes incluir en tu dieta. Te sorprenderá saber la gran cantidad de alimentos que puedes ingerir.

08. Busca apoyo

Tu familia, tu pareja, tu mejor amigo o amiga... tienen que pasar a formar parte de tu equipo de apoyo. Todos ellos deben conocer sobre tu condición y sobre lo que significa. Por supuesto, tienes que contar con la Asociación. ■

La cocina, juego de niños

Cómo involucrar a los más pequeños



Una alimentación equilibrada es clave para seguir un estilo de vida saludable. La dieta y la actividad física son, de hecho, los dos grandes ejes de una vida abundante en salud.

Como pasa con los idiomas, con los buenos modales y con tantas otras cosas, todo aquello que las personas aprenden en sus primeros años, en su niñez, lo van a absorber mejor y, además, ese conocimiento va a perdurar en el tiempo y estará presente a lo largo de toda la vida adulta. Con los hábitos saludables, con la adhesión a unas pautas de alimentación positivas, esa gran verdad se repite. ¿Qué franja de edad mejor para enamorarse de las grandes posibilidades que ofrecen los fogones que los años de la infancia? Por tanto, es una buena idea que los más pequeños se pongan el delantal y disfruten de la cocina lo antes posible. Ahora bien, ¿cómo contribuimos a que se involucren, a que participen?

Noche para cocinar en familia

Además de la noche de *pele* en casa, patentemos la noche para cocinar en familia. Para convertir esa velada en todo un acontecimiento, hagamos que los más pequeños del hogar participen al máximo. Démosles la oportunidad de escoger la receta o algunos de los ingredientes. Dejemos que se encarguen de todo aquello que puedan hacer, que esté en su mano. Para hacer que la sesión de cocina sea más divertida, recurramos a accesorios y utensilios de cocina originales. La vajilla y los dispensadores también pueden ser refrescantes, diferentes y llenos de color.

Lecturas sobre príncipes y princesas, y también sobre alimentación saludable

Esos minutos de lectura que compartimos con nuestros hijos justo antes de que se vayan a dormir, los podemos dedicar a historias sobre alimentación saludable, sobre cocineros famosos, sobre culturas culinarias diferentes a la nuestra... Cada vez más libros infantiles prestan atención a este tema con un enfoque divertido y adecuado a la edad.

Convirtamos la comida en un juego

Transformemos todo aquello que tenga que ver con la cocina en un juego. Consultemos juntos ese libro de recetas para niños e invitemos a los pequeños a escoger el plato que cocinaremos esta noche o el próximo fin de semana. Elaboremos juntos la lista de la compra. Y vayamos de la mano al mercado a llenar la cesta de los ingredientes y productos que necesitamos. Cuanto más los involucremos en todas las decisiones, mejor. Contribuiremos a que ese niño se convierta en un adulto comprometido con la cocina saludable, porque para esa persona los fogones serán siempre un juego, y no algo aburrido.

¿Un huertecito?

Si tenemos un pequeño jardín, podemos crear un pequeño huerto. ¿Qué mejor forma hay de que los más pequeños aprendan de donde provienen algunos de los alimentos más saludables que acaban encima del mantel?

Expliquemos por qué es importante comer saludable

Papá, mamá, ¿por qué comemos hoy esto? Cuando “esto” se refiera a un plato saludable, la respuesta nunca debe ser “porque lo digo yo”. La idea es adoptar otro enfoque a la altura de la inteligencia de nuestros pequeños interlocutores. Ellos y ellas entenderán sin mayor problema otro tipo de línea argumental: “Porque evitará que caigas enfermo”; “Porque te ayudará a correr más”; “Porque hará que ese corte que te has hecho cicatrice antes”. ■



Islas Canarias sin gluten

LAS ISLAS CANARIAS SON EL ARCHIPIÉLAGO DEL OPTIMISMO, CON UNOS PAISAJES Y CON UN CLIMA -MEDIA ANUAL DE 24 GRADOS- QUE COMPLACEN A LOS RESIDENTES Y QUE ATRAEN A TURISTAS DE TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO. UNA VISITA A ESTAS ISLAS ASEGURA UNA INYECCIÓN DE VITALIDAD. DÍAS DE PLAYA. NOCHES CON CIELOS A REBOSAR DE ESTRELLAS. BUEN HUMOR SIN PARAR. Y, CLARO, LA BUENA COCINA TAMBIÉN AYUDA A LAS BUENAS SENSACIONES.

EN ESTAS PÁGINAS, **DESTACAMOS ALGUNOS ESTABLECIMIENTOS DONDE LA CALIDAD DE LA PROPUESTA CULINARIA VA ACOMPAÑADA POR EL RESPETO ERICTO A LA DIETA SIN GLUTEN.**

GRAN CANARIA

RESTAURANTES:

Ca'Miguel. Calle Alcalá Galiano, 17. 35118-Arinaga. Tel.: 928 183 130. Tienen carta sin gluten.

18 Grados. Calle Mendizabal, 38. 35001-Gran Canaria. Disponen de carta sin gluten.

El Biberón. Calle Pedro del Castillo Westerling, 15. 35008-Gran Canaria. Ofrecen gran variedad de comida tradicional canaria sin gluten. <https://www.facebook.com/bodegonelbiberon>.

El Pote. Calle Juan Manuel Durán González, 41. 35007-Gran Canaria. Tel.: 928 278 058. <http://elpoterestaurante.com>. Aunque los platos sin gluten no están marcados en la carta, avisando, pueden ofrecer gran variedad de platos sin gluten.

La Iguana. Avenida de la Democracia, 87. 35018-Gran Canaria. Tel.: 928 437 262. Gran variedad de opciones sin gluten: hamburguesas, perritos calientes, y postres.

OBRADORES:

El obrador-Essingluten. Calle Joaquín Costa, 7. 35007-Gran Canaria. Tel.: 619 979 058. <https://ueni.com/es-es/b/el-obrador-essingluten>. Obrador 100% sin gluten, donde se pueden encontrar panes, tartas, bollería, bocadillos....

Singluten cake. Calle Siloé, 55. 35018-Gran Canaria. <https://www.singluten cake.com/>. Elaboran productos de panadería y pastelería 100% sin gluten y están especializados en otras alergias alimentarias y productos veganos 100% de origen vegetal.



TENERIFE

RESTAURANTES:

Gran Tarajal. Camino Polo, 128. 38311-La Orotava. Tel.: 922 332 194. Disponen de una carta con gran variedad de opciones sin gluten.

Gom. Doctor Jose Naveiras, 24 A. 38001-Santa Cruz de Tenerife. Tel.: 922 276 000. El restaurante GOM se encuentra en el Hotel Buriante y ofrece una amplia carta de opciones sin gluten.

La Cuadra de San Diego. Camino del Botello, 2. 38370-La Matanza de Acentejo. Tel.: 922 578 385. <http://www.lacuadradesandiego.es>. Tienen carta sin gluten.

Taste sin gluten. Avenida Habana, 11, local 11/12A. 38650-San Telmo (Los Cristianos). Tel.: 922 928 409. info@tastesingluten.es. <http://www.tastesingluten.es>. Restaurante italiano 100% sin gluten.

OBRADORES:

Las Arenas sin gluten. Calle Tafuriaste, 10. 38400-Puerto de la Cruz. Tel.: 822 902 791. Ofrecen una amplia gama de productos de panadería, pastelería y bollería sin gluten.

FUERTEVENTURA

Casa Toño. Calle Alcalde Alonso Patallo, 8. 35600-Puerto del Rosario. Tel.: 928 344 736. Adaptan platos de la carta y tienen pan sin gluten.

Cafetería Poco a Poco. Calle Gran Canaria, 59. 35600-Puerto del Rosario. Tel.: 928 856 780.

Delicias y Namaste. Calle Primero de Mayo, 40. 35600-Puerto del Rosario. Restaurante vegano con opciones sin gluten. Tel.: 605 347 432.

La Jaira de Demian. Calle la Cruz, 26. 35600-Puerto del Rosario. Tel.: 928 533 784. https://m.facebook.com/lajairadedemian/?locale2=es_ES. Ofrecen opciones sin gluten.

Restaurante del hotel JM Puerto del Rosario. Avenida de Ruperto González Negrín, 9. 35600-Puerto del Rosario. Tel.: 928 859 464. <https://www.hoteljm-puertodelrosario.com/>. Ofrecen opciones sin gluten y si se avisa previamente ponen pan sin gluten.

Sanus. Calle Anzuelo, 4. 35660-Corralejo. Restaurante vegano con opciones sin gluten. Tel.: 928 536 585.

LA PALMA

Parrilla Los Braseros. Mirca Los Alamos, 51. Carr. Roque Los Muchachos. 38700-Santa Cruz de la Palma. Tel.: 922 414 360. <http://www.losbraseros.es>. info@losbraseros.es. La mayor parte de la carta es sin gluten.

El duende del fuego. Calle Teniente General González del Yerro, 11. 38760-Los Llanos de Aridane, La Palma. Tel.: 922 401 002. <http://elduendedelfuego.com>. Cocina conceptual readaptada para alergias e intolerancias alimentarias con el 95% de la carta sin gluten y sin lactosa.

LANZAROTE

Antica Trattoria di Verona. Avenida de las Playas, 53. 35510-Puerto del Carmen. Tel.: 928 511 953. Restaurante italiano con carta sin gluten.

Cafetería El Príncipe. Plaza Las Palmas, 5. 35500-Arrecife. Tel.: 828 084 786. Tienen carta sin gluten.

Rincón del Pan Tías. Calle Libertad, 63. 35572-Tías. Tel.: 928 524 010. Disponen de bollería sin gluten.



DSG
DESTINOS SIN GLUTEN

Viajes

www.destinos-singluten.com

TU AGENCIA DE VIAJES ESPECIALISTA



COLABORADOR



925 481 118



608 270 538



reservas@destinos-singluten.com



Establecimientos sin gluten



Nuevo obrador con Acuerdo de Colaboración

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

CELICIAS PARA HUGO

Panadería, pastelería y repostería sin gluten.

- Calle Sector Embarcaciones, 21. 28760 Tres Cantos (MADRID)
- Tel.: 653 204 835
- pedidos@celiciasparahugo.com
- www.celiciasparahugo.com



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.

ALBERGUE VALLE DE LOS ABEDULES

Conocen la dieta sin gluten y ofrecen opciones sin gluten.

- Ctra. M-610, km 15
28720 Bustarviejo (MADRID)
- Tel.: 630 084 576
- informacion@albergue-valle.com
- www.albergue-valle.com



MANDUKA PILUKA

Tienda gourmet donde podrás comprar y degustar productos sin gluten. Ofrecen desayunos, meriendas y tapeo sin gluten.

- Calle de Sta Engracia, 106. 28003 Madrid
- Tel.: 919 206 496
- www.mandukapiluka.com



Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes restaurantes han firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya disponen de carta sin gluten, después de haber visitado su establecimiento, asesorado a sus responsables y formado al personal.

JATETXEA FRAN GONZÁLEZ

Gran variedad de opciones sin gluten, menú del día y menú degustación.

- Calle de Vallehermoso, 25. 28015 Madrid (MADRID)
- Tel.: 910 664 330
- info@jatetxeafrangonzalez.es
- jatetxeafrangonzalez.es

H10 BAR RENUEVA SU CARTA

Situado en el Centro de Madrid, a dos minutos andando de la Plaza Santa Ana, el H10 Bar ha renovado su carta. La mayoría de sus platos han pasado a ser sin gluten. Este establecimiento es un bar de la calle Huertas, que ofrece a diario comida casera y menú del día.

- Calle de las Huertas, 10. 28012 Madrid
- Tel.: 914 296 247

PARQUE DE ATRACCIONES

Dentro del Parque de Atracciones de Madrid existen varios restaurantes con opciones sin gluten para la comida: Nickelodeon Café, Buffet Libre Gran Avenida y Mercado de San Isidro.

Consultar en la Oficina de Atención al Cliente del Parque, en el día de su visita, sobre los restaurantes que se encuentran abiertos con oferta de comida sin gluten y otras intolerancias alimentarias.

No obstante, se recomienda avisar con antelación en el Parque de Atracciones de Madrid sobre la situación del visitante celíaco, para que lo tengan previsto. Por otro lado, permiten que se lleve la comida de casa y disponen de zonas delimitadas para su consumo, como es El Merendero.

Además, ofrecen la posibilidad de reservar menús sin gluten si realizas una celebración, como puede ser una comunión, cumpleaños o boda, así como eventos de empresa.

- <http://parquedeatracciones.es/donde-comer/>

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



GRAN VÍA
da nicola
RESTAURANTE ITALIANO

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

Lista de Productos Sin Gluten 2019-2020

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2019-2020 que se han producido desde la publicación de esta nueva edición.

PRODUCTOS A INCLUIR:

Las siguientes marcas de la Lista 2019-2020 han incorporado nuevos productos sin gluten. Puedes consultar el listado completo actualizado en la app sinGLU10.

B- DON SIMÓN (J. García Carrión, S.A.):

- Batido cacao, 6 x 200 ml
- Batido fresa, 6 x 200 ml
- Batido vainilla, 6 x 200 ml

KITU (Kitu Foods, S.L.):

- Mix de vegetales andinos, 28 g

LA COCINA DE SENÉN (Taller de Pinchos y Tapas, S.L.U.):

- Croqueta mix, 564 g
- Spanish burger s/cebolla + sartén, 2 x 180 g
- Spanish burger c/cebolla + sartén, 2 x 180 g
- Tortilla de patata c/trufa, 700 g
- Tortilla baby c/trufa, 2 x 180 g

NESTLÉ (Nestlé España, S.A.):

- Chocolate crunch con arroz inflado crujiente s/gluten, 100 g

PRESIDENT (Lactalis Forlisa, S.L.U.):

- Bechamel s/gluten, 500 ml

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2019-2020. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la app SinGLU10.

- Arla (Arla Foods, S.A.)
- Arttpa (Gluten Free Products, S.L.)
- Celi Port (Nat2Nat, S.L.)
- Ceresín (Productos Artesanos Sin Gluten S.L.)
- Findus (Findus España, S.L.U.)
- Germinal (La Finestra Sul Cielo, S.A.)
- Haribo (Haribo España, S.A.)
- Harinas Simón (Harinas Simón)
- La Barraca (La Barraca Alimentación, S.L.)
- La Cocina de M.R.M. (M.R.M. 2, S.A.U.)
- La Ribera (Morcillas La Ribera, S.L.)
- La Ribera Gourmet (Morcillas La Ribera, S.L.)
- Majao (New Way Foods, S.L.)
- M.R.M. (M.R.M. 2, S.A.U.)
- PEZ (PEZ International GmbH)
- Ruiz (Grupo Edel-bio, S.L.)
- Societé (Lactalis Forlisa, S.L.U.)
- Tapper's Lifestyle (M.R.M. 2, S.A.U.)
- Trulys (Dominant Slice, Lda) ■



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



Agradecida como siempre, orgullosa de vuestro trabajo y feliz de que, un año más, el colegio de mi hija Iratxe celebre el día del Celiaco en el comedor, colegio El Torreón, Arroyomolinos.



Gracias por la ayuda que dais a estas personas alérgicas. Los nenes tomaron nota de la importancia de la correcta alimentación y un padre del colegio que fabrica tortillas de maíz, aptas para celiacos, nos trajo para repartir a los niños. Se pusieron contentísimos. De nuevo, gracias (Colegio Afuera).



Gracias SIEMPRE a vosotros, por vuestro material, interés y por hacerlo todo fácil. Gustó mucho la campaña en el colegio. ¡Hasta el año que viene! Due CEIP "Sierra de Guadarrama".



#DíadelCeliaco Felicidades por tantos logros y por hacer felices a tantos pequeños, que ya no tienen la tripa hinchada. Sigamos informando para evitar la #Contaminacioncruzada.



¿Estrés nervioso, tensión física, falta de energía?



Vitamina-B-Komplex

7 plantas + zumos de fruta + vitaminas B1, B2, B3, B6, B7 y B12

Este preparado contiene vitaminas del complejo B que participan en una multitud de procesos metabólicos importantes en el organismo y contribuyen significativamente a la salud y al bienestar general.

Las vitaminas B1, B2, B12 y Niacina ayudan al funcionamiento normal del **metabolismo energético** y del **sistema nervioso**.

Por otro lado las vitaminas B2, B6, B12 y Niacina, favorecen la **reducción del cansancio** y la **fatiga**.

Además la vitamina B1 contribuye a la función normal del **corazón**.

Pregunta en centros especializados, farmacias y parafarmacias



Si embarazo/lactancia vegetarianos y veganos sin conservantes, sin gluten sin lactosa, sin alcohol, sin colorantes



RONDA DE CONTACTOS CON PARTIDOS POLÍTICOS

La Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten trabaja día a día por la normalización social de las personas celiacas y por la mejora en la calidad de vida de este colectivo.

Para lograr este objetivo, es fundamental la ayuda y el apoyo de instituciones y partidos políticos. Por ese motivo, durante las semanas previas a las elecciones municipales y autonómicas, la Asociación mantuvo encuentros con los principales partidos políticos con representación parlamentaria en la Asamblea de Madrid (Partido Popular, Partido Socialista Obrero Español, Podemos y Ciudadanos).

Con estas reuniones queríamos conocer los programas, proyectos y cambios legislativos que puedan afectar a nuestro colectivo, y reclamar una mayor atención por parte de las distintas administraciones públicas, exponiendo los principales problemas y reclamaciones de las personas celiacas y sensibles al gluten. Entre esas reclamaciones, cabe destacar:

- Cubrir el sobrecoste de la dieta sin gluten.
- Mejora del diagnóstico (gran número de no diagnosticados) y creación de un registro oficial de pacientes celiacos.
- Mejora en el conocimiento de la dieta sin gluten en restaurantes y en los comedores de hospitales y centros vinculados a enseñanza no obligatoria (escuelas superiores, universidades y colegios mayores).

CON ESTAS REUNIONES QUEREMOS RECLAMAR UNA MAYOR ATENCIÓN POR PARTE DE LAS DISTINTAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, EXPONIENDO LOS PRINCIPALES PROBLEMAS Y RECLAMACIONES DE LAS PERSONAS CELÍACAS Y SENSIBLES AL GLUTEN

- Obligar a ofrecer menú con opciones sin gluten en comedores colectivos con más de 100 menús al día.
- Potenciar la inspección y el control del cumplimiento de la normativa aplicable en el ámbito del consumo.
- Reconocer un grado de discapacidad a los pacientes con Enfermedad Celiaca o Sensibilidad al Gluten, para que puedan optar a las ventajas que esto conlleva.

Además, nos hemos ofrecido de cara al futuro a actuar como intermediarios entre nuestro colectivo y los poderes públicos, para así resolver posibles dudas que tengan sobre la patología, su diagnóstico, su tratamiento y problemas derivados.

Mantendremos informados a nuestros socios y a todas las personas y familiares afectados por la enfermedad celiaca de cualquier cambio en la legislación en esta materia, y nos comprometemos a seguir dando visibilidad a esta patología y a las reivindicaciones de nuestro colectivo. ■

LA ASOCIACIÓN Y CONARTRITIS FIRMAN UN CONVENIO DE COLABORACIÓN

La Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten y la Asociación Coordinadora Nacional de Artritis (ConARtritis), han firmado un convenio de colaboración por el que trabajarán conjuntamente para ayudar al colectivo de personas celiacas y a los pacientes con artritis en los nuevos retos de diagnóstico y de tratamiento que plantean estas enfermedades.

Para facilitar este objetivo, los miembros que sean socios de cualquiera de las dos Asociaciones tendrán la posibilidad de asociarse en la segunda entidad con una cuota reducida.

Además, las asociaciones impartirán formación especializada en el diagnóstico de ambas enfermedades, y se colaborará en la organización de eventos y talleres conjuntos. ■





LOS ENCUENTROS CON EXPERTOS SE DESPIDEN HASTA LA PRÓXIMA TEMPORADA

El pasado mes de mayo se celebró el último Encuentro con Expertos de la temporada, con una conferencia sobre enfermedades genéticas, su estimación del riesgo, diagnóstico y herencia. Este encuentro fue impartido por la directora de Laboratorio Genyca, Teresa Perucho. Esta ponencia puso fin al último ciclo de Encuentro con Expertos, en el que se han impartido conferencias sobre distintas temáticas: alergias (con el doctor Pedro Ojeda), enfermedades de la piel (doctora Paloma Borregón), y Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa (doctora Noemí Manceñido).

En estos encuentros hemos podido conocer con detalle diversas patologías y su relación con la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten. Desde la Asociación queremos dar las gracias a los ponentes por sus brillantes e interesantes intervenciones, y agradecer también a los asistentes su participación y enorme interés.

Este no es un adiós, sino un hasta luego. Estad atentos a los distintos canales de información de la Asociación de cara a un nuevo ciclo de Encuentro con Expertos. ■

SEGUIMOS CONTIGO EN VERANO, CONSULTA EL NUEVO HORARIO

La Asociación no cierra por vacaciones. Desde el lunes 17 de junio nuestro horario de atención al público, tanto presencial como telefónica, es de lunes a viernes de 8.00 h a 15.00 h. Este horario se mantendrá hasta el 13 de septiembre. Recuerda que en este periodo mantenemos nuestras sesiones informativas semanales, tanto de forma presencial como virtual (Skype). Puedes consultar las fechas en el calendario de nuestra web.

GlutenTox® Pro

su solución para detectar gluten en alimentos y superficies.

- Detecta el gluten de trigo, cebada, centeno y raras variedades de la avena
- Sensibilidad regulable: 5 ppm, 10 ppm, 20 ppm, 40 ppm de gluten
- Resultados en menos de 20 minutos
- No se requiere equipamiento especial
- Seguro y fácil de usar
- Método certificado por la AOAC PTM para varias matrices alimentarias y superficies



www.hygiene.com/GTPRO-ESP

PERFORMANCE TESTED
AOAC
RESEARCH INSTITUTE
LICENSE NUMBER: 061502

¡COMPARTE TUS VACACIONES SIN GLUTEN Y GANA UN FANTÁSTICO PREMIO!

¡El verano ya está aquí! Y desde la Asociación somos conscientes de que muchos socios y lectores van a visitar lugares y paisajes increíbles, además de comer deliciosos platos sin gluten.



Por ese motivo, te pedimos que nos mandes tus experiencias durante estos meses, ya sea de lugares, tiendas, hoteles o restaurantes.

Compartiremos tus vivencias con el resto de socios y lectores a través de la Revista, de nuestra web y, sobre todo, a través de sinGLU10 (te recordamos que puedes valorar y recomendar nuevos establecimientos a través de nuestra App para cortar con el gluten).

Todos los comentarios y recomendaciones que nos lleguen, antes del 15 de septiembre, entrarán en el sorteo de un fantástico pack regalo de productos sin gluten. ¡Ánimate!

Puedes enviar tus experiencias al siguiente mail comunicación@celiacosmadrid.org o a través de las redes sociales (Facebook, Twitter o Instagram) con la etiqueta **#Veranosingluten2019**.

Además, queremos recordarte que lo más importante a la hora de viajar es perder el miedo. Ser celíaco implica tener más dificultades a la hora de acudir a un hotel o un restaurante, pero no debe suponer un impedimento. ¡Viaja y disfruta! ■

Consulta nuestras recomendaciones a la hora de viajar en el blog de la Asociación o en la sección Viajar Sin Gluten desde nuestra web www.celiacosmadrid.org.

XVI PREMIO DE INVESTIGACIÓN: LA SUERTE ESTÁ ECHADA

Ya se ha cerrado el plazo de envío de proyectos para optar al XVI Premio de Investigación, convocado por la Asociación y dotado con 18.000€. Esta ayuda económica persigue fomentar y apoyar la investigación sobre la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten.

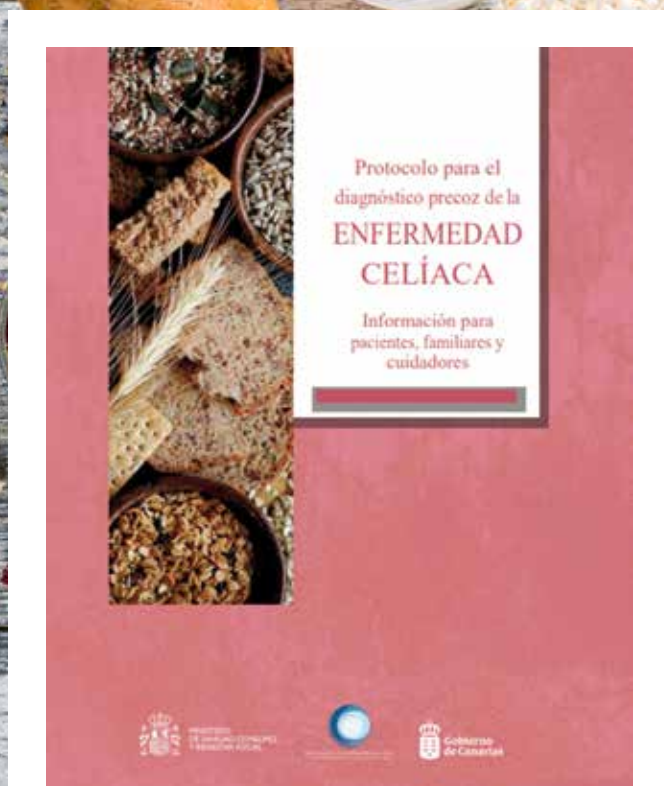
Este año, por primera vez, se hace extensivo a Portugal e Iberoamérica, de donde procede uno de los 10 proyectos que se han presentado. Las temáticas propuestas son diversas, desde nuevas herramientas para el diagnóstico hasta el desarrollo de productos

sin gluten más seguros y saludables. Varios expertos en diferentes campos relacionados con estas patologías se encargarán de la evaluación y el proyecto ganador se hará público en el mes de noviembre.

Desde que se creó este Premio en el año 2003, la Asociación ha repartido **322.000 euros** entre **21 proyectos** de investigación.

En la sección de investigación de nuestra página web están recopilados los proyectos premiados en ediciones anteriores y sus resultados. ■

NUESTRA
RESPONSABLE
DE SEGURIDAD
ALIMENTARIA,
BLANCA ESTEBAN,
ES AUTORA DEL
APARTADO
DE NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA,
CENTRADO
EN LA DIETA
SIN GLUTEN



PUBLICADA LA VERSIÓN PARA PACIENTES DEL NUEVO PROTOCOLO PARA EL DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

El *Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca para pacientes, familiares y cuidadores* ya es público, tras presentarse en mayo de 2018 el documento para profesionales. Ambos han sido elaborados por el Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud, bajo la dirección clínica de la doctora Isabel Polanco, por encargo del Ministerio de Sanidad.

El protocolo está dirigido a las personas celíacas, sus familiares y cuidadores, asociaciones de pacientes y, en general, a cualquier persona interesada en el conocimiento de esta enfermedad. Incluye información sobre la enfermedad celíaca, su diagnóstico, tratamiento y otras informaciones de utilidad, como son los contactos de asociaciones de pacientes u otros recursos de Internet.

Este documento en ningún caso pretende sustituir una visita al médico. La información presentada puede contribuir a aumentar el conocimiento sobre esta enfermedad y los cuidados adecuados, y puede servir de ayuda para consultar con un profesional sanitario cualquier duda sobre la enfermedad.

La Asociación ha participado en la elaboración de este protocolo. Nuestra responsable de Seguridad Alimentaria, Blanca Esteban, es autora del apartado de Nutrición y Dietética, centrado en la dieta sin gluten. Y Juan Ignacio Serrano, responsable de Investigación, ha formado parte de los expertos que han revisado el documento. ■

Puedes descargar el documento desde nuestra web www.celiacosmadrid.org o desde www.portal.guiasalud.es.

Focaccia

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

Ingredientes

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

Elaboración

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

Ingredientes

- 15 g de yogur
- 125 g de aceite de girasol
- 2 huevos
- 125 g de azúcar
- 250 g de harina de arroz
- 10 g de levadura química
- ½ g de sal
- 1 manzana

Elaboración

- Pelar la manzana y descorazonarla
- Cortarla en dados medianos.
- Cascar y batir intensamente los huevos con el azúcar.
- Agregar seguidamente el aceite (a chorro fino), el yogur, la sal, la levadura y la harina de arroz.
- Mezclar bien, hasta obtener una pasta.
- Por último agregar la manzana y mezclar con suavidad.
- Pasar la pasta obtenida a uno o dos moldes.
- Pelar la manzana, descorazonarla y laminarla.
- Colocar las medias lunas de manzana encima de la pasta del molde.
- Echar azúcar por encima de la manzana.
- Hornear a 175° C durante 27'.
- Desmoldar, entibiar y cortar. ■

Consejos

- Contiene lácteos: utilizar yogur de soja sin gluten.
- Contiene huevo.

Bizcocho de yogurt y manzana

NIVEL DE DIFICULTAD: **BAJA**
TIEMPO: **55 MIN.**

Galletas con gotas de chocolate

NIVEL DE DIFICULTAD: **MEDIA**
 TIEMPO: **40 MIN.**

Ingredientes

- 150 g de Harina de Maíz blanco precocida P.A.N (también sirve Maicena)
- 150 g de harina de arroz integral o arroz normal
- 65 g de azúcar glas
- 110 g de azúcar moreno
- 150 g de mantequilla
- 1 huevo
- Unas gotas de extracto de vainilla sin gluten
- 6 g de levadura química
- 250 g de chocolate oscuro en gotas
- Pizca de sal

Elaboración

- En un bol, mezclar la harina de maíz, la harina de arroz integral y la levadura química. Reservar.
- Con ayuda de una batidora eléctrica, batir la mantequilla, agregar el azúcar glass y el azúcar moreno y batir hasta incorporar muy bien.
- Agregar el extracto de vainilla y el huevo. Batir hasta incorporar todo.
- Agregar la mezcla de las harinas, intercalando con el chocolate hasta haber incorporado la totalidad de los ingredientes. Evitar “sobretabajar” la masa.
- Precaentar el horno a 170°C y preparar dos bandejas para horno con papel encerado.
- Dividir la masa en bolitas del mismo tamaño y ubicarlas en las bandejas dejando 2 cm de separación entre las galletas.
- Hornear por 12-15 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Retirar del horno y dejar enfriar en una rejilla. ■

Avance de actividades **Septiembre**

TALLERES

TALLER DE NIÑOS

Dirigido a niños de 6 a 12 años. Mediante actividades y juegos, realizaremos la nueva pirámide de alimentos, por supuesto sin gluten, para formar un mural.

- **Viernes, 13 de septiembre**
18:00-19:30 horas.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando los datos del asistente. **Lugar:** Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA

Dirigido a adultos. Se mostrará como elaborar diferentes recetas sin gluten, en este caso, será un taller especial para principiantes en el que elaboraremos masas sencillas: croquetas, empanadillas y bizcocho de limón.

- **Sábado, 14 de septiembre**
10:30-13:30 horas.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando los datos del asistente. **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 celíacos a la hora de afrontar la enfermedad.

MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos menores de 10 años.

- **Sábado, 28 de septiembre**
10:00-14:00 horas.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 30 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando los datos del asistente. **Lugar:** Sede de la Asociación.



XXXII JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE CATERING

El próximo 26 de septiembre, la Asociación impartirá la 32ª edición de esta jornada dirigida al personal de las empresas encargadas del servicio de comedor de los centros educativos de la Comunidad de Madrid.

- **Jueves, 26 de septiembre**
18:00-19:30 horas.

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 entregará documentación y se ofrecerá información actualizada sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, explicando el procedimiento recomendado para la elaboración de menús sin gluten con garantías.

La convocatoria será remitida por la Asociación a las diferentes empresas de restauración con las que mantiene contacto y la Consejería de Educación la enviará a todos los centros escolares de la Comunidad de Madrid, ya sean públicos, concertados o privados, al ser obligatorio ofrecer alternativas sin gluten a los alumnos celíacos que se queden al comedor. Si tienes niños en edad escolar que se quedan al comedor, podemos enviarte el boletín de inscripción para que se lo hagas llegar al colegio.

La jornada tendrá lugar en Madrid, la sede se notificará en el momento de la inscripción.

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



ES-111-007



Controlado por



FACE