

sin gluten

MAGAZINE

Nº 15 Diciembre 2019. 2,50 euros

**Enseña
a tu hijo a
explicarse**

**Ideas
para un desayuno
saludable
sin gluten**

**Dulces
navideños
sin gluten**

**Estrenamos
la tienda online
de la Asociación**

**Niños con
síntomas
extra
intestinales**
Todas
las claves

Osteopenia
"Tomo pastillas
de calcio y
me dan náuseas"

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 15 DICIEMBRE 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

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



**ADEMÁS:
ESPECIAL
DULCES
NAVIDEÑOS**



Sumario

04 Editorial

Feliz Navidad y un buen año 2020

06 Congreso

XI Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca

09 Investigación

Los aptámeros se llevan los 18.000€ del Premio de Investigación

10 Reportaje

Niños con síntomas extra intestinales

12 Viajar Sin Gluten

Egipto

14 Reportaje

Ideas para un desayuno saludable sin gluten

18 Consejos

Enseña a tu hijo a explicarse

19 Consejos

Osteopenia "Tomo pastillas de calcio y me dan náuseas"

20 Novedades

Estrenamos la tienda online de la asociación

22 Reportaje

Del intestino al cerebro

24 Dónde Comer

Los obradores con los mejores roscones sin gluten

26 Productos Sin Gluten

Establecimientos sin gluten

27 Establecimientos

Establecimientos sin gluten

28 Píldoras

29 Noticias

32 Recetas

Tronco de Navidad / Roscos de vino blanco

34 Avance Actividades

Enero - Febrero - Marzo 2020

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

(gastos de envío incluidos).

Si quieres suscribirte a la revista SIN GLUTEN

ponete en contacto con la Asociación

917 130 147

revistasingluten@celiacosmadrid.org

También puedes hacerlo a través de

www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.



Feliz Navidad y un buen año 2020

Queridos amigos,

Lo primero, deseamos una Feliz Navidad y un buen año 2020.

Para nosotros se trata de un año importante, ya que va a ser el 30º aniversario de la constitución de nuestra entidad a nivel regional, como Asociación de Celiacos de Madrid, en el año 1990.

Algunos socios dirán: cómo es posible, si yo ya llevo 40 años en la Asociación. El motivo es que nacimos siendo ya unos adolescentes.

Unos 12 o 13 años antes se había creado la Asociación Celiaca Española (ACE). La Asociación madrileña se crea en 1990 a partir de la delegación de la ACE en Madrid.

El principal motivo de la creación de la asociación regional fue la transferencia de las competencias sanitarias a las diversas comunidades autónomas.

Partimos con poco más de 400 socios y la Asociación ha ido creciendo poco a poco los primeros años y, muy rápidamente, a partir del año 1997, hasta los más de 9.000 socios con los que cerraremos este año.

Agradecemos su fidelidad a los 200 socios que continúan después de estos 30 años. Algunos de ellos no utilizan ninguno de los servicios que ofrece la Asociación, pero siguen contribuyendo porque saben que para obtener mejoras para el colectivo se necesita la fuerza de los números.

Este pasado mes de noviembre lanzamos una tienda online llamada www.tiendasingluten.es, con los siguientes objetivos:

- **Potenciar la imagen y sentimiento de pertenencia a nuestro colectivo con diferentes artículos que se identifican con la Asociación.**
- **Obtener más fondos para investigación.**

Como sabéis, la Asociación tiene un premio de investigación anual de 18.000 € y en ocasiones se amplía la ayuda para financiar más proyectos. Todo el margen que se obtenga de los productos de la tienda, se destinará a incrementar estos fondos, e incluso se pueden hacer donaciones directas. ■

Roberto Espina Cerrillo

Director
Asociación de Celiacos
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 croissants, hasta pizzas congeladas, varitas de pescado...

Porque mereces cuidarte, pero siempre al mejor precio.

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



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

XI Curso de Diagnóstico de la **Enfermedad Celíaca**

EL PASADO 20 DE NOVIEMBRE CELEBRAMOS EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE FUENLABRADA EL **XI CURSO DE DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN** QUE ORGANIZAMOS CADA AÑO, CON LA COLABORACIÓN DEL HOSPITAL ANFITRIÓN Y DE LA **CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID**, CUYA DIRECTORA GENERAL DE INVESTIGACIÓN, DOCENCIA Y DOCUMENTACIÓN, **DÑA. TERESA CHAVARRÍA**, ACUDIÓ A LA INAUGURACIÓN.



El objetivo este Curso itinerante (ya hemos recorrido 10 grandes hospitales de nuestra región) es alcanzar al máximo número de profesionales, tanto de hospitales como de centros de salud, para mejorar el diagnóstico de la enfermedad. Se estima que **más del 70% de los afectados están sin diagnosticar**, especialmente adultos, en los que el diagnóstico puede demorarse hasta en 7 años, dado que se trata de una enfermedad de carácter sistémico que **puede dar la cara a través no sólo y de forma predominante de síntomas digestivos, sino también reumatológicos reproductivos, endocrinos o, incluso, neurológicos**.

El Curso se inició haciendo un repaso general a las manifestaciones clínicas digestivas y extradigestivas que deben alertar a los profesionales sobre una posible enfermedad celíaca, tanto en adultos como en niños. En este apartado, la **Dra. Enriqueta Román**, Jefa de Servicio de Pediatría del Hospital Puerta de Hierro y actual presidenta de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP), presentó los **últimos datos del estudio RE-PAC**, un registro nacional de pacientes pediátricos con enfermedad celíaca que muestra cómo está cambiando la manera de presentación de esta enfermedad en la infancia a lo largo de los años, **cada vez con cuadros menos graves y con mayor predominio de síntomas extradigestivos**.

En cuanto al **Diagnóstico**, se repasaron las pruebas serológicas (anticuerpos en sangre), histológicas (biopsia duodenal) y genéticas (estudio HLA) y se explicó la utilidad de **pruebas inmunológicas avanzadas de las biopsias para resolver casos dudosos**. En concreto, del estudio de linfocitos intraepiteliales por citometría de flujo, o 'linfograma intraepitelial', a cargo de la Dra. Garbiñe Roy (Hospital Ramón y Cajal), pionera en este campo a nivel mundial. En este bloque, contamos también con la participación del **Dr. Fernando Fernández Bañares**, especialista digestivo del Hospital Mutua de Terrassa (Barcelona), que dedicó su ponencia a exponer **los diagnósticos más controvertidos** en el ámbito de la enfermedad celíaca: la enfermedad celíaca potencial (o enfermedad celíaca Marsh 1), la enfermedad celíaca seronegativa y la enfermedad celíaca refractaria.

En las sesiones de la tarde se discutieron las **novedades recién publicadas sobre el protocolo de diagnóstico en niños y adolescentes**, que reduce los requisitos para diagnosticar sin biopsia en este grupo de edad, un tema muy controvertido que presentó la **Dra. Carmen Ribes**, del Hospital La Fe de Valencia, coordinadora del grupo de trabajo sobre enfermedad celíaca encargado de elaborar estas guías a nivel europeo. La elevación de anticuerpos IgA antitransglutaminasa 10 veces por encima del valor normal, si va acompañada de una elevación de los anticuerpos IgA antiendomisio, permite ahora diagnosticar la enfermedad celíaca sin necesidad de realizar biopsia, **prescindiendo incluso del estudio genético HLA y sin necesidad de que el niño o adolescente presente síntomas de sospecha**.

También se repasó, de la mano de la **nutricionista de la Asociación, Cristina López**, como debe ser una alimentación sin gluten saludable. López incidió en la importancia de seguir una dieta sin gluten estricta y de que esta sea lo más natural posible, donde predominen los alimentos naturales y evitando en la medida de lo posible los productos procesados. Y la Dra. Josefa Barrio, especialista de Pediatría del Hospital de Fuenlabrada y codirectora de esta undécima edición, expuso los aspectos relacionados con la calidad de vida de los pacientes pediátricos ya diagnosticados. Concluyó que es buena, según los cuestionarios generales y específicos de enfermedad celíaca que miden la calidad de vida, y destacó como factores que inciden de manera más

negativa en la calidad de vida las limitaciones sociales y económicas asociadas a la dieta sin gluten y el hecho de presentar síntomas cuando se transgrede la dieta.

Para finalizar, la Dra. Gemma Castillejo, especialista de Pediatría del Hospital Sant Joan de Reus (Tarragona), fue la encargada de cerrar este Curso con una ponencia sobre sensibilidad al gluten/trigo no celíaca. Destacó la necesidad de descartar la enfermedad celíaca y la alergia al trigo antes de ensayar la dieta sin gluten y recordó que la sintomatología, que puede ser digestiva o extradigestiva, puede ser causada por diferentes componentes del trigo, no sólo por el gluten. Los fructanos (carbohidratos fermentables del grupo de los FODMAP) y los inhibidores de amilasa y tripsina han demostrado tener algún papel. ■

La **Asociación** firma un convenio con la **Universidad Isabel I** de Burgos

La Asociación ha firmado un convenio de colaboración con la Universidad Isabel I de Burgos por el que ambas entidades se comprometen a realizar de forma conjunta actividades formativas, estudios y proyectos de investigación o asesoramiento mutuo en cuestiones relacionadas con la actividad realizada por cada entidad.

El objetivo de este convenio es promover la **divulgación de la enfermedad**, potenciar la formación de profesionales sanitarios y colaborar en el desarrollo de proyectos de investigación que permitan mejorar la calidad de vida de los celíacos, todo ello en estrecha colaboración con la Asociación de Celíacos de Burgos. El director de la Asociación, **Roberto Espina**, ha valorado positivamente este acuerdo, con el que “reforzaremos nuestras alianzas en Burgos para poder organizar eventos y jornadas informativas en la provincia”. Las dos primeras iniciativas fruto de este convenio se celebraron el pasado 3 de diciembre.



La enfermedad celíaca ayer: hoy y mañana

Por la mañana, el Hospital Universitario de Burgos acogió la **II Jornada sobre la Enfermedad Celíaca** promovida por la Asociación de Celíacos de Burgos y organizada con la Colaboración de la Universidad Isabel I. La jornada, titulada “La Enfermedad Celíaca: Ayer, Hoy y Mañana” y conducida por la docente Beatriz Robles, estaba dirigida a personal sanitario y contó con la asistencia de más de un centenar de profesionales de medicina y enfermería. Los contenidos de la jornada fueron expuestos por la **Dra. Isabel Polanco**, catedrática de Pediatría de la Universidad Autónoma de Madrid, y por el **Dr. Juan Ignacio Serrano**, responsable de Investigación de nuestra Asociación, quienes fueron desglosando lo más novedoso sobre la inmunopatogenia, las manifestaciones clínicas digestivas y extradigestivas en niños y adultos, las pruebas de diagnóstico actualmente en vigor y los protocolos de actuación para alcanzar un diagnóstico precoz y certero. Se abordó también el controvertido ‘síndrome de intolerancia al trigo’ (sensibilidad al gluten no celíaca) y se habló de la dieta sin gluten y de las futuras terapias que actualmente se encuentran bajo investigación.

Polanco, quien ha sido la coordinadora del nuevo protocolo de diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca, incidió en la necesidad de realizar **“la dieta sin gluten bien seguida”**, es decir, “variada, equilibrada y agradable”, y destacó el papel de **“las asociaciones de celíacos a la hora de dar apoyo a los enfermos, a sus familias y a los cuidadores”**. Por su parte, Serrano recordó que aún no existe ningún

tratamiento alternativo a la dieta sin gluten y alertó sobre la comercialización de complementos alimenticios basados en proteasas, **las famosas pastillas, cuya eficacia no ha sido testada en pacientes.**

También participaron Roberto Espina, Director de nuestra Asociación, para hablar del papel de las asociaciones de pacientes en el Sistema Nacional de Salud, y el Dr. Jorge Mújico, responsable de Desarrollo de Proyectos de la Universidad Isabel I, quien expuso junto a su equipo las diferentes líneas de investigación que actualmente tienen en marcha en el Grupo de Transformación Digital en Ciencias de la Salud que él coordina.

Celiacía: ciencia frente a mitos

Por la tarde, se celebró en la sede de la Universidad Isabel I, en Burgos, la **jornada para pacientes** “Celiacía: Ciencia frente a Mitos”. Comenzó con una mesa redonda con Isabel Polanco, Roberto Espina, Silvia Albear (presidenta de la Asociación de Celíacos de Burgos) y Juan Ignacio Serrano. En la mesa se incidió en que **un celíaco es una persona sana que come diferente**, haciendo hincapié en la necesidad de que los celíacos puedan comer con total garantía fuera de casa. Acto seguido, se trataron los **principales mitos** con los que se encuentran las personas celíacas en su día a día, a cargo de Beatriz Robles, docente de la Universidad Isabel I. Entre los más escuchados, destaca **el bulo sobre que la dieta sin gluten es beneficiosa para cualquier adulto sano, un hecho que se ha revisado comprobando que no sólo no tiene efectos negativos, sino**

que puede resultar contraproducente. De ahí la necesidad de elegir fuentes fiables a la hora de informarse, sobre todo en internet, donde tendemos a dar por cierta la información que leemos pero que puede crearnos mucha confusión. Muchas personas se dejan llevar por los comentarios de otros celíacos por el simple hecho de que están en la misma situación, pero es necesario que ante dudas o sobre ciertos temas se consulte con el médico o con los profesionales de las asociaciones de pacientes.

Proyecto MADRE

Finalmente, se presentó un proyecto de investigación que se ha iniciado en la Universidad Isabel I para lograr obtener panes de buena calidad a partir de masas madre sin gluten. El equipo de investigación, liderado por la Dra. Alicia Alonso, va a identificar los microorganismos más ventajosos para optimizar la obtención de estas masas a partir de diferentes harinas sin gluten que actualmente se comercializan. Varias empresas harineras han mostrado ya su interés en prestar sus harinas para los experimentos. ■

El **proyecto sobre infertilidad** premiado por la Asociación, **publica nuevos resultados**

La Asociación otorgó en 2013 su X Premio de Investigación a un equipo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid para investigar la **relación entre infertilidad y enfermedad celíaca** en nuestro entorno. La revista científica *American Journal of Reproductive Immunology* acaba de publicar los últimos resultados de este estudio, basados en **690 casos de mujeres con una historia de abortos de repetición o fallo de implantación recurrente.**

En torno al 1% de estas mujeres (7 de 690) presentaba elevación de anticuerpos IgA antitransglutaminasa en sangre, los más fiables para el diagnóstico, y esta cifra superaba el 5% si se tenía en cuenta la elevación de cualquiera de los anticuerpos asociados a la enfermedad (IgA o IgG antitransglutaminasa o antipeptidos desamidados de gliadina o antigliadina), detectados en 38 de los 690 casos. Solo 15 de estas 38 pacientes con anticuerpos elevados accedieron a realizarse una biopsia de duodeno, confirmándose la enfermedad en 7. Adicionalmente, se realizó biopsia a 8 mujeres que no presentaban ningún anticuerpo elevado, pero sí síntomas de sospecha, confirmándose la enfermedad celíaca en 3.

Con estos resultados **no es posible establecer una relación entre la enfermedad celíaca y los problemas de fertilidad**, ya que la prevalencia de la enfermedad en este grupo es similar a la de la población general. No obstante, permanece la duda en vista de que más de la mitad de las mujeres con algún anticuerpo elevado no se sometió a biopsia, por lo que no pudo establecerse si realmente eran o no celíacas (salvo en 14, en las que la enfermedad celíaca fue

descartada por no presentar variantes genéticas HLA de riesgo). El objetivo que persigue este equipo de investigación es incluir el cribado serológico de enfermedad celíaca entre las pruebas de rutina que se realizan a las mujeres que sufren problemas de fertilidad o que desean someterse a un programa de reproducción asistida. En caso de no demostrarse una asociación entre la enfermedad celíaca y la infertilidad (para ello habría que reclutar un mayor número de pacientes y disponer de datos de las biopsias), **el cribado permitiría sacar a la luz a los casos aún no diagnosticados, en los que la enfermedad celíaca puede ser la causa subyacente del problema de fertilidad, que se resolvería con la dieta sin gluten.**

Por último, es importante destacar la dificultad de llevar a cabo este tipo de estudios, ya que a muchas mujeres con problemas de fertilidad en las que se sospecha enfermedad celíaca, se les recomienda iniciar la dieta sin gluten de manera preventiva para lograr el embarazo o prevenir el aborto, sin esperar a realizar las pruebas que permitirían confirmar o descartar la enfermedad. ■



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

Los **Aptámeros** se llevan los 18.000€ del **Premio de Investigación** de la **Asociación**

LA ASOCIACIÓN APUESTA ESTE AÑO POR UNA ESTRATEGIA NOVEDOSA ENCAMINADA A ANALIZAR GLUTEN EN ALIMENTOS O INCLUSO EN MUESTRAS HUMANAS, BASADA EN EL ADN Y NO EN LOS ANTICUERPOS, COMO ES TRADICIONAL. LOS 18.000 EUROS DEL XVI PREMIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE PATOLOGÍAS POR SENSIBILIDAD AL GLUTEN/TRIGO, VAN DESTINADOS EN ESTA OCASIÓN A **UN EQUIPO DE LA UNIVERSIDAD DE OVIEDO PARA EL DESARROLLO DE MÉTODOS ANALÍTICOS CON ESTA NUEVA TECNOLOGÍA.**

Los métodos tradicionalmente empleados, tanto para el diagnóstico y seguimiento de la enfermedad celíaca, como para el análisis de gluten en alimentos, son de tipo inmunológico. Se basan en la capacidad de los anticuerpos que fabrican las células inmunitarias de individuos celíacos para unirse con gran especificidad a fragmentos no digeridos de gluten e, incluso, a proteínas del propio individuo, como la transglutaminasa tisular.

Gracias a ello, los laboratorios de análisis clínicos utilizan placas con fragmentos inmovilizados de gluten o de transglutaminasa, sobre las que se deposita suero de pacientes en los que se sospecha enfermedad celíaca. Así se ve si contiene anticuerpos contra el gluten (antigliadina) o contra la transglutaminasa (antitransglutaminasa). Si están presentes, se unirán a los fragmentos correspondientes, y esa unión se puede visualizar y medir.

Por su parte, los laboratorios de análisis de gluten en alimentos utilizan esta misma propiedad, pero a la inversa: inmovilizan en las placas analíticas anticuerpos anti-gluten y, sobre ellas, añaden muestras de alimentos. De esta forma, si contienen gluten, quedará unido a los anticuerpos y esta unión podrá detectarse y cuantificarse.

El proyecto premiado, *Detección de péptidos derivados del gluten basada en aptámeros: aplicación al diagnóstico y seguimiento de la enfermedad celíaca*, está liderado por la investigadora María Jesús Lobo Castañón, de la Universidad de Oviedo. Este trabajo plantea un método similar y totalmente novedoso en enfermedad celíaca. Se trata de utilizar, en vez de anticuerpos, moléculas sintéticas de la naturaleza del ADN, concretamente pequeñas secuencias de ácido ribonucleico (ARN)

construidas en el laboratorio que son muy estables y que tienen la capacidad de unirse a todo tipo de sustancias con una gran especificidad, según cuál sea su secuencia. Estas moléculas reciben el nombre de aptámeros, y se obtienen por ensayo y error a partir de una colección de decenas de miles de secuencias construidas al azar. En sucesivos ciclos se van seleccionando aquéllas que se unen a la sustancia que se quiere detectar con mayor afinidad (gluten en este caso), y se va mejorando su capacidad de unión mediante cambios al azar en su secuencia, hasta obtener una colección de unas pocas moléculas con muy alta afinidad.

El equipo investigador ya tiene seleccionadas algunas secuencias con alta afinidad por el gluten. Con este trabajo, persiguen mejorarlas e implementarlas en métodos analíticos (aptaensayos), que permitan detectar y cuantificar la presencia de gluten en muestras de alimentos. Es relevante destacar el reducido coste de producción de este tipo de ensayos analíticos y su alta fiabilidad, ya que no se extraen de sistemas biológicos como en el caso de los anticuerpos (lo que genera cierta variabilidad), sino que se sintetizan químicamente en el laboratorio. Esta metodología permitiría, además, detectar fragmentos de gluten en muestras humanas, con el objeto de controlar el buen cumplimiento de la dieta sin gluten en pacientes celíacos. ■



Niños con síntomas extra intestinales

TODAS LAS CLAVES

Por **Manel Torrejón**



Años atrás, la enfermedad celíaca en los niños se asociaba con malabsorción, diarrea líquida y pérdida tanto de peso como de músculo. Sin embargo, estos síntomas son hoy menos habituales. Sí, por supuesto que los síntomas gastrointestinales aún siguen estando presentes en los niños con celiaquía. Pero se manifiestan de manera diferente. Así, podemos ver a niños con dolor de barriga, con vómitos y con estreñimiento, pero sin diarrea, que tienen enfermedad celíaca.

Son síntomas que se siguen metiendo en el cajón de los síntomas gastrointestinales, pero son tan ambiguos que pueden recibir la etiqueta del síndrome del intestino irritable o de estreñimiento crónico. Ahora es más difícil encontrar síntomas tan contundentes, como diarrea acuosa, pérdida de peso, pérdida de tono muscular...

Anemia y fatiga crónica, síntomas cada vez más comunes

En el pasado, los síntomas gastrointestinales eran los más frecuentes por mucha diferencia en la enfermedad celíaca en edad pediátrica. Ya no es así. Cada vez más niños presentan síntomas ex-

tra digestivos. Algunos expertos citan la anemia y la fatiga crónica entre los más habituales.

Se estima que un 60% de los niños con enfermedad celíaca exhiben síntomas intestinales, mientras que el 40% manifestaría indicadores extra intestinales. Por supuesto, hay un grupo de chicos y chicas que presenta tanto unos síntomas, como otros.

En los niños, los problemas con los huesos nos pueden poner tras la pista de la enfermedad celíaca. Así, aquellos menores con fracturas frecuentes y con huesos frágiles, deberían someterse a pruebas de diagnóstico de la patología. Los pequeños con huesos delicados, también es probable que experimenten problemas con las articulaciones, se manifiesten con o sin hinchazón. Se trata de unos problemas que vamos a detectar sobre todo cuando el niño o niña practican deporte o hacen actividad física.

Problemas de crecimiento

El crecimiento característico de la pubertad también merece el escrutinio de los médicos. ¿Va aumentando el número de

AHORA ES MÁS DIFÍCIL ENCONTRAR SÍNTOMAS TAN CONTUNDENTES, COMO DIARREA ACUOSA, PÉRDIDA DE PESO, PÉRDIDA DE TONO MUSCULAR...

zapatos de nuestros hijos cuando toca? ¿Sube la talla de pantalones y camisetas a medida que se hacen mayores? Si no es así, podríamos estar frente a un problema de crecimiento, que a su vez denote la condición celíaca. Además, los menores pueden presentar erupciones en la piel, que pueden corresponder a una dermatitis herpetiforme, una manifestación cutánea poco frecuente que es exclusiva de la enfermedad celíaca.

Algunos síntomas pasan más desapercibidos. Por ejemplo, las manifestaciones neurológicas o de cambio de comportamiento. ¿Pueden los dolores de cabeza frecuentes tener que ver con la enfermedad celíaca? La respuesta es que sí.

En cuanto a las alteraciones en el comportamiento, algunos chicos y chicas muestran algo más que los consabidos cambios de humor. Algunos chavales exhiben signos de ansiedad y de depresión. Se llega a dar el caso de menores con enfermedad celíaca no diagnosticada que han pasado primero por un psicólogo o un psiquiatra, y que han seguido la medicación que les ha proporcionado el psiquiatra. Los síntomas, claro, no desaparecen. Porque sus problemas tienen más que ver con el gluten que con otra cosa.

Un proceso de descarte

Por lo que vemos, muchas veces se trata de ir descartando. Es un proceso laborioso, pero necesario. En todo caso, es importante que la posibilidad de la enfermedad celíaca se ponga encima de la mesa, más pronto que tarde, cuando el niño está deprimido o muestra ansiedad.

Si un menor presenta esos problemas, lo primero que hay que averiguar es si alguien más en la familia los sufre también. ¿Ha pasado algo en la familia? ¿Ha pasado algo en la escuela? ¿Padece acoso escolar el pequeño? Si la respuesta a todos estos interrogantes es negativa, es hora de considerar la posibilidad de que la raíz del problema esté en una enfermedad celíaca sin diagnosticar. Hoy sabemos que los nexos entre intestino y cerebro son más importantes de lo que pensábamos. La enfermedad celíaca se encarga de demostrar que existe una carretera con dos carriles, ya que no solo el cerebro influye en la

función del intestino, sino que el intestino también puede tener impacto en la sala de mando de nuestro organismo.

¿Cómo sabemos que un síntoma extra intestinal apunta hacia la enfermedad celíaca?

Los signos no intestinales de enfermedad celíaca pueden ser muchos. ¿Cómo averiguamos si ese indicio es el reflejo de la celiaquía, y no de otro problema? Lo importante es tener siempre en el radar la posibilidad de la enfermedad celíaca. Y como dicen los manuales de medicina, siempre se trata de ir desde las opciones de diagnóstico más frecuentes, hasta las más graves. En algunos casos, como cuando un niño llega a la pubertad con retraso o crece menos de lo debido, el diagnóstico de enfermedad celíaca lo podemos recibir casi con alivio. Y es que, si el menor adopta la dieta sin gluten, va a tener margen de crecimiento, cosa que no pasaría si el retraso de la pubertad fuese hereditario.

Lo que sí tenemos claro es que el diagnóstico de la enfermedad celíaca en niños es muy importante. Un tratamiento adecuado va a mejorar la calidad de vida. Por supuesto, complicaciones nutricionales relacionadas con la patología van a perder protagonismo: déficit de vitaminas, fragilidad de los huesos y riesgo de otras enfermedades inmunológicas. Pero quizás lo más destacable es que el menor va a poder crecer como es debido cuando llega a la pubertad. ■

¿PUEDEN LOS
DOLORES
DE CABEZA
FRECUENTES
DEL NIÑO
TENER QUE
VER CON LA
ENFERMEDAD
CELÍACA?
**LA RESPUESTA
ES QUE SÍ**



¿Dónde comer en Egipto?

Si por algo es conocido el blog de Ricardo es, entre otras cosas, por recomendar establecimientos allá donde va. Y Egipto no podía ser menos. En su búsqueda previa al viaje encontró varias opciones aptas en El Cairo:

■ **SEASALT BAKERY & CAFE.** Una cafetería-obrador de estilo moderno, 100% sin gluten ni lactosa, situada en la isla Zamalek. Establecimiento ideal para ir a desayunar o tomar el té con precios algo altos, si lo comparamos con la media en Egipto, pero similares a los precios españoles.

■ **ZOOPA ZAMALEK.** Es una cadena de restaurantes de comida tradicional egipcia, en cuya carta indican los platos que no contienen gluten. Entre los platos aptos se encuentra el tradicional koshary (mezcla de arroz, legumbres y carne), taameya (falafel de berenjena), y patatas con cilantro o coliflor con harissa. Su recomendación para el postre es el pudding de arroz especial. Los precios de sus platos se encuentran entre 1 y 2 euros, y hay varios establecimientos en la ciudad.



En Zamalek visitó el supermercado **AZ-ZAMALIK**, situado cerca de los restaurantes antes mencionados. En este caso, disponían de una amplia sección sin gluten, pero mezclada con productos *healthy*. Allí podrás encontrar por ejemplo harina para hacer pan de pita por dos euros el kilo.

Pero además de restaurantes aptos, también se encontró con otros establecimientos en los que, a pesar de desconocer la dieta sin gluten, le mostraron su buena voluntad en ofrecerle opciones aptas: el restaurante **SAQQARA** y el restaurante **TCHÉTCHÉ**.

Puedes conocer más datos sobre estos locales y su situación en el mapa en el blog Celiaco a los 30, donde también encontrarás su diario de a bordo, contando las excursiones y visitas turísticas que realizó y que pueden servirte de inspiración si estás pensando ya en próximos destinos vacacionales. ■

Gracias, Ricardo, por tu experiencia



El desembarco de los productos Komeko (palabra que significa harina de arroz, en japonés) en España a través de Maná Productos Sin Gluten ha sido una auténtica revolución entre la comunidad celíaca. Desde fideos y noodles para que puedas hacer tus creaciones culinarias orientales más apetecibles, hasta harina komeko en su versión sin procesar para que empanes y frías alimentos sin preocuparte por el gluten.

¡Descubre toda la gama de productos Komeko en nuestra tienda Maná Productos Sin Gluten!

KOMEKO

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

www.manaproductossingluten.com



Ideas para un **Desayuno saludable** sin gluten



Por **Mario Huelves Delgado**, estudiante de Grado de Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Complutense de Madrid



Desde la Asociación siempre incidimos en que una dieta sin gluten debe ser lo más natural posible, basada en alimentos naturales y evitando, en la medida de lo posible, los productos procesados.

Este es el objetivo por el que el pasado mes de noviembre organizamos en nuestra sede una nueva edición de los almuerzos saludables de la Asociación. En esta ocasión, Mario Huelves, estudiante de Nutrición de la Universidad Complutense, explicó a los asistentes cómo se debe definir un desayuno saludable. Y, a continuación, compartió algunas recetas para desayunar sano, rico y variado.

Si no pudiste venir, aquí tienes las recetas para que las puedas realizar en casa:



PAN TUMACA Y CAFÉ CON LECHE:

- 1 ó 2 rebanadas de cualquier pan sin gluten
- 4 o 5 cucharadas de tomate fresco triturado
- Jamón serrano
- Leche de vaca o bebida vegetal
- Café

PAN CON MANTEQUILLA Y CAFÉ CON LECHE:

- 1 ó 2 rebanadas de cualquier pan sin gluten
- Mantequilla (NO margarina)
- Leche o bebida vegetal
- Café

TORTITAS DE PLÁTANO:

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- Cacao puro desgrasado (1/2 o 1 cucharada sopera)
- Canela al gusto

Se aplasta el plátano con la ayuda de un tenedor en un plato hondo. Posteriormente se añade el huevo y se mezcla, hasta incorporarse todo bien, se añade el cacao puro y la canela al gusto. Calentamos una sartén, a la que echamos unas gotas de aceite, y esparcimos con la ayuda de papel de cocina por toda la superficie de la sartén.

Vertemos la mezcla y, una vez veamos que empiezan a salir burbujas, le damos la vuelta.





TOSTAS DE SALMÓN CON AGUACATE Y QUESO FRESCO:

- 1 ó 2 tostas de cualquier pan sin gluten
- 1/2 ó 1/4 de aguacate (según el tamaño)
- 3-4 lonchas de salmón ahumado
- Queso fresco (1 envase pequeño)

Aplastamos el aguacate (o en lonchas, a gusto de cada uno), lo ponemos sobre la tosta. Partimos el queso fresco en lonchas y lo colocamos encima del aguacate. Por último, añadir el salmón ahumado.



YOGUR GRIEGO CON SEMILLAS DE CHÍA Y FRUTA:

- Yogur griego natural
- Semillas de chía
- Fruta

Lo recomendable sería echar las semillas en el yogur y esperar un poco para que se hidraten bien (lo que va a dar una textura muy interesante y suave). Si, por el contrario, buscamos una combinación de texturas y buscamos que sea algo más *crujiente*, mezclamos todos los ingredientes y lo comemos.

MACEDONIA DE FRUTAS FRESCAS Y TOSTAS DE TRIGO SARRACENO CON QUESO BLANCO Y NUECES:

- Naranja para hacer zumo (y mezclar con las frutas)
- Mix de frutas troceadas (Por ejemplo: manzana, kiwi, pera, uvas...)
- 1 ó 2 tostas de trigo sarraceno
- Queso fresco (1 envase pequeño)
- 1 puñado de nueces

TORTITAS DE MAICENA (para 2 personas):

- 3 cucharadas grandes de maicena
- 1 huevo
- 1 cucharada de pasta de dátil
- 1 taza pequeña de leche o bebida vegetal
- 1 chorro pequeño de aceite de oliva
- Levadura sin gluten (8 gramos o 1 cucharada pequeña) si las queremos algo más esponjosas

Mezclamos todos los ingredientes. Vertemos parte de la mezcla en una sartén bien caliente y engrasada con aceite. Cuando veamos que burbujea un poco, le daremos la vuelta.



NATILLAS DE CHOCOLATE DE CAQUI Y CACAO:

- 1 caqui bien maduro
- 1 yogur griego natural
- Cacao puro al gusto

Se juntan todos los ingredientes y se batien. Echar el caqui poco a poco, por si está muy líquido, para que el resultado final quede con una textura cremosa.

CREPES DE CALABAZA (para 1 pesona = 3 crepes):

- 3 cucharadas de maicena o 2 de harina de avena
- 1 huevo
- 2 cucharadas de bebida vegetal o leche (si la pasta queda muy compacta añadir más)
- 2 cucharadas de calabaza triturada
- 1 cucharada de pasta de dátil
- Canela al gusto

Puede mezclarse un poco de agua con cacao puro desgrasado, hasta conseguir una consistencia similar a la de un *sirope*. De esa manera, endulzamos. También añadimos fruta cortada, o frutos rojos congelados metidos previamente unos segundos al microondas (de tal manera que obtengamos una mermelada natural rápida).

También existe la opción de hacerlos salados, rellenos de jamón y queso, de queso de cabra y nueces, o de queso mozzarella y albahaca con almendra triturada.

PORRIDGE DE QUINOA Y CAQUI CON SEMILLAS DE CHÍA (1 persona):

- 40 gr de quinoa en seco (3 cucharadas soperas)
- 1 vaso de tu leche o bebida vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- Semillas de chía al gusto
- Caqui (o cualquier otra fruta de temporada)

Ponemos a calentar en una cacerola la leche o bebida vegetal (puede añadirse opcionalmente canela, ralladura de limón, de naranja...). Una vez hierva, añadir la quinoa, previamente lavada, y esperar a que se haga. Una vez veamos que esté hecha, sacamos, añadimos la chía y reservamos.

En el momento de servir troceamos la fruta que hayamos elegido y ya está listo para comer.

ARROZ CON LECHE (4 personas):

- 90 gr de arroz
- 1 l leche o bebida vegetal
- Ralladura de 1 naranja
- Piel de medio limón
- 2 ramas de canela
- 3 cucharadas de pasta de dátiles

Ponemos a calentar en una cacerola la leche o bebida vegetal (añadimos la canela, la piel de limón, la ralladura de naranja y la pasta de dátil). Una vez hierva, añadir el arroz. Una vez veamos que esté hecha, sacamos, añadimos la chía y reservamos.



¿CÓMO PREPARAR PASTA DE DÁTIL PARA SUSTITUIR EL USO DE AZÚCAR EN LAS RECETAS?

Elegir en el supermercado un dátil natural, fijándonos en que en la etiqueta no ponga que lleva glucosa (se diferencian muy bien, porque estos con glucosa brillan mucho, sin embargo los naturales tienen un aspecto más mate, sin brillos).

Los introducimos en el vaso de la batidora y los cubrimos con agua (100g de dátiles, 160g de agua).

Lo trituramos hasta que nos quede una textura cremosa.

Podemos añadir agua hasta que alcance una consistencia que nos convenza. Conservar en un bote de cristal, tapado y en nevera.



BARRITAS DE AVELLANA Y CHOCOLATE (5 barras):

- 150 g Dátiles
- 40 g Copos de avena integral sin gluten, 40 g
- 50 g Avellanas picadas, 50 g
- 50 g Semillas de sésamo, 50 g
- 40 g Chocolate del 85 % de contenido en cacao picado, 40 g
- 1 cucharada de aceite de coco,
- 2 cucharadas de miel

Mezclamos los ingredientes secos (picando bien las avellanas, pero dejando trozos de diferentes tamaños para dar mejor textura a la barra).

Deshuesar los dátiles y mezclarlos con las cucharadas de miel y el aceite de coco.

Añadir los ingredientes secos picados poco a poco para que haya una buena mezcla, hasta que sea necesario seguir amasando con las manos.

En una fuente rectangular para bizcochos colocar papel de horno o engrasar el molde con algo de aceite y echar la mezcla (para que no se quede pegada). Colocar otro trozo de papel de horno encima y aplanar.

Komeko,

la harina de arroz
'made in Japan'
 y sus beneficios



Stand de KOMEKO en el 35º Festival del Celiaco de Madrid.

EL ARROZ ES UNO DE LOS INGREDIENTES PRINCIPALES DE LA CULTURA GASTRONÓMICA JAPONESA *WASHOKU*, QUE LA UNESCO DECLARÓ COMO EL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD. **LA HARINA DE ARROZ JAPONESA (KOMEKO EN JAPONÉS) ES UN TIPO DE HARINA QUE SE PRODUCE ÚNICAMENTE A PARTIR DEL ARROZ DE GRANO CORTO ORIGINAL DE DICHO PAÍS.**

Alta capacidad de procesamiento y uso potencial como ingrediente para una amplia gama de alimentos

El desarrollo de la tecnología para la producción de KOMEKO en Japón alcanzó su máximo apogeo en la década de los años 90, con el objetivo de crear alternativas al trigo. Los avances en la tecnología para la molida de harina permitieron la elaboración y la expansión del uso de la harina de arroz molida fina con el mínimo daño a su valor nutricional, así como su uso en todo tipo de alimentos, incluidos el pan, dulces, fideos para ramen y pasta en general. Además, presenta un excelente equilibrio de aminoácidos y una muy baja tasa de absorción de aceite, de tal forma que los fritos y rebozados salen crujientes y se mantienen así incluso en frío.

Una alternativa ideal para los celíacos

Atendiendo a la creciente demanda de alimentos sin gluten en Europa, Norte América y otros países, cada vez más productores se inclinan por elaborar KOMEKO y también una amplia gama de

productos originarios de Japón. En el proceso de elaboración se evita cuidadosamente la contaminación cruzada con gluten o harina de trigo.

El principal distribuidor de KOMEKO en Europa es la empresa *Suministros Dietéticos Controlados*. Desde que el producto comenzara a promocionarse en Madrid en enero de 2018, la distribuidora ha comprobado que su calidad es totalmente diferente a la de otras harinas de arroz y que la respuesta de la gente celiaca está siendo muy positiva en toda España.

¡El sello japonés de certificación "Non gluten" es símbolo de confianza!

La tecnología de cuantificación de proteínas de las empresas japonesas es la más avanzada del mundo. Su límite práctico es de 1 a 2 ppm. Esta tecnología se emplea para comercializar KOMEKO con un contenido en gluten de 1 ppm o menos con el etiquetado "Non gluten" aunque el criterio exigido para etiquetar como sin gluten en Europa y EE.UU. es menos de 20 ppm.

SELLO DE CERTIFICACIÓN "NON-GLUTEN"
 (ARRIBA)
Y LOGOTIPO DE LOS PRODUCTOS ELABORADOS CON "KOMEKO NON-GLUTEN"
 (ABAJO)



Esta publicidad ha sido financiada por el Proyecto Especial para Apoyar la Exportación de Arroz y Productos Derivados del Arroz del Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca de Japón



¡Contacta con nosotros! info@komeko.org



Enseña a **tu hijo** a **explicarse**

Por **Manel Torrejón**

Cuando un niño tiene una enfermedad crónica, es importante que adquiera cierta autonomía en su tratamiento. En el caso de la enfermedad celíaca, el tratamiento consiste en seguir una dieta sin gluten y en evitar todas aquellas situaciones en las que pueda haber riesgo de exposición a la proteína prohibida. Evidentemente, cuando el menor es muy pequeño, la responsabilidad recae sobre padres, profesores y tutores. Ahora bien, cuando el niño o la niña es capaz de razonar y comienza a disfrutar de ciertas habilidades, es fundamental que le proporcionemos todas las herramientas posibles para que, cuando se encuentre fuera de su círculo de confianza o confort (en una actividad extraescolar, con un profesor nuevo, con un familiar no familiarizado con la celiaquía), pueda gestionar la enfermedad celíaca por su cuenta. Y, entre esas herramientas, destaca la capacidad para que pueda explicar qué alimentos contienen gluten y cuáles no.

Niños informados

En casa, desde pequeñitos, tenemos que educar a los niños celíacos para que conozcan en qué consiste su enfermedad y su dieta, con términos adaptados a su edad.

‘¿Lleva gluten?’

El niño debe acostumbrarse a verificar con sus padres si puede comer un producto que le han dado. Enséñale que siempre debe preguntarte.

Las ventajas de un niño bien informado y capacitado para explicarse las podemos apreciar en el siguiente ejemplo. Imaginemos un niño celíaco en el comedor del colegio. La cuidadora del comedor empieza a partir los filetes empanados de los compañeros y cuando llega a su plato, comienza a partir su filete con los mismos cubiertos. El niño se percatará de que esto no puede hacerse y se lo dirá. Por eso es importante también que tengan el ejemplo en casa y estén bien informados de cómo evitar la contaminación cruzada.

El objetivo es que el niño se pueda valer por sí solo. De este modo tendremos la garantía de que va a tener una alimentación segura fuera del hogar.

Consejos para los más pequeños

- Explica a tu hijo en qué alimentos se encuentra el gluten.
- Emplea términos sencillos para describir los productos sin gluten y los productos con gluten.
- Enseña al pequeño a leer las etiquetas de los productos que compras y a diferenciar los símbolos “Sin gluten”. Esa tarea pedagógica la podemos hacer yendo al supermercado y señalando aquellos productos que contienen gluten.
- Déjale claro que si alguien le da algún alimento no lo debe consumir hasta que no verifique contigo que es “sin gluten”.
- Enseña al niño a hacer preguntas sobre la comida que se les ofrece o se les prepara. Los menores deben saber encontrar un adulto si se encuentran mal o si necesitan ayuda.
- Lee con él el cuento “Don Gluten el Travieso”

El valor de la educación

Para poder desenvolverse correctamente fuera de casa y seguir correctamente la dieta, es crucial que la educación del paciente comience desde la infancia. En esa labor pedagógica, es fundamental el rol de los padres y todo el apoyo que puedan recabar de los profesionales y de la Asociación. ■

Lista de dulces navideños sin gluten 2019



1880

(Almendra y Miel, S.A.)

Mazapanes y turrone

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

ADPAN

(Adpan Europa, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- Mini panettones, 200 g

AIROS

(Airos Delicatessen, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

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

ALIADA

(El Corte Inglés, S.A.)

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

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

ALIMERKA

(Alimerka, S.A.)

Mazapanes y turrone

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

ALIPENDE

(Ahorramás, S.A.)

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón chocolate blanco crujiente, 250 g
- Turrón chocolate crujiente, 250 g
- Turrón chocolate negro crujiente, 250 g
- Turrón praliné 3 chocolates, 200 g
- Turrón praliné bombón-nata, 200 g
- Turrón praliné de café, 200 g
- Turrón praliné de piña, 200 g
- Turrón praliné de whisky, 200 g
- Turrón praliné guinda licor, 200 g
- Turrón praliné yogur-fresa, 200 g

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

Mazapanes y turrone

- Torta imperial calidad suprema, 200 g
- Turrón blando, 300 g
- Turrón coco, 250 g
- Turrón crema de almendras s/azúcar, 200 g
- Turrón duro, 300 g
- Turrón fruta, 250 g
- Turrón guirlache, 300 g

- Turrón imperial almendra s/azúcar, 200 g
- Turrón nata-nueces, 300 g
- Turrón yema, 250 g
- Turrón yema s/azúcar, 200 g

Peladillas y otros

- Marquesas Toledo, 250 g

Mazapanes y turrone

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

ANTIU XIXONA

(Sanchis Mira, S.A.)

Mazapanes y turrone

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

Peladillas y otros

- Frutas surtidas, 200, 250 y 500 g

AP-CEL

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

Productos especiales de consumo navideño

- Mini panettone
- Roscón
- Roscón relleno

ASERCELI

(Aserceli, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

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

BIOGREGOS

(Biogregos, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

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

CARREFOUR

(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Fabricado por: Enrique Garrigós Monerris, S.A.

Mazapanes y turrone

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

Peladillas y otros

- Peladillas, 150 g
- Piñones, 150 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrone

- Turrón 3 chocolates, 200 g
- Turrón chocolate c/almendras, 250 g
- Turrón chocolate c/avellanas, 250 g
- Turrón chocolate crujiente blanco, 250 g
- Turrón chocolate crujiente c/leche, 250 g
- Turrón chocolate crujiente negro, 250 g
- Turrón mousse de limón, 200 g
- Turrón paraliné de café, 200 g
- Turrón praliné bombón nata, 200 g
- Turrón praliné café s/azúcares añadidos
- Turrón praliné chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné chocolate c/avellanas s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné chocolate crujiente s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné crema catalana, 200 g
- Turrón praliné de naranja, 200 g
- Turrón praliné de trufa, 200 g
- Turrón praliné fresas del bosque, 200 g
- Turrón praliné guindas al licor, 200 g
- Turrón praliné pasas al licor, 200 g
- Turrón praliné piña, 200 g
- Turrón praliné trufa s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón praliné whisky, 200 g
- Turrón praliné yogur c/fresas, 200 g

Fabricado por: Turrone José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrone

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

CARREFOUR DE NUESTRA TIERRA
(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrónes

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

Fabricado por: Turrónes Coloma, S.A.

Mazapanes y turrónes

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

Peladillas y otros

- Peladilla, 150 g
- Piñón castellano, 100 g

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

Fabricado por: Enrique Garrigós Monerri, S.A.

Mazapanes y turrónes

- Turrón blando, 150 g
- Turrón duro, 150 g

CARREFOUR SELECCIÓN
(Centros Comerciales Carrefour, S.A.)

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrónes

- Surtido turrónes s/azúcares añadidos, 240 g
- Turrón blando crujiente c/chocolate, 250 g
- Turrón músico trufa, 250 g
- Turrón soufflé duro crujiente de almendra, 200 g
- Turrón yema quemada c/malvasia de Sitges, 250 g
- Turrón yema quemada c/naranja, 250 g

CHOCOLATES SIMÓN COLL
(Chocolates Simón Coll, S.A.)

Número de teléfono de atención al consumidor:
938 911 100

Peladillas y otros

- Reyes de chocolate c/leche, pack 3 u
- Reyes pequeños de chocolate c/leche
- Surtido bolas árbol de chocolate, 300 g

CHOCOLATES SOLÉ
(Chocolates Solé, S.A.)

Mazapanes y turrónes

- Turrón de chocolate c/almendras ecológico, 200 g
- Turrón de chocolate c/arándanos ecológico, 200 g
- Turrón de chocolate c/avellanas ecológico, 200 g
- Turrón de chocolate c/coco ecológico, 200 g
- Turrón de chocolate c/quinoa ecológico, 200 g

CHOCOLAT FACTORY
(Chocolat Factory, S.L.)

Mazapanes y turrónes

- Turrón dark almond sticks, 275 g
- Turrón dark hazelnuts, 275 g
- Turrón dark orange & lemon peel, 275 g
- Turrón milk almond sticks, 275 g
- Turrón milk crunchy, 275 g
- Turrón milk hazelnut, 275 g
- Turrón rum & chestnut, 200 g
- Turrón smoked whisky, 200 g

Peladillas y otros

- Abetos decoración, 40-80 g
- Acetato mini turrónes, 120 g
- Acetato Navidad grande, 120 g
- Acetato Navidad pequeño, 70 g
- Ballotines s/azúcar, 250 g
- Bomboneras, 210 g
- Calendario de adviento árbol, 280 g
- Calendario de adviento bola, 200 g
- Galleta reno, 65 g

- Pack árbol Navidad, 450 g
- Pack regalo Belén, 120 g
- Pack regalo Papá Noel, 120 g
- Pack regalo Reyes Magos, 120 g
- Pack tió, 130 g
- Piruleta año nuevo, 36 g
- Piruleta Reyes Magos, 40 g
- Piruletas árbol, 37 g
- The envelope, 185 g
- The Funny x-mas tree, 155 g
- X-mas ball, 210 g

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

Fabricado por: Enrique Garrigós Monerri, S.A.

Mazapanes y turrónes

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

Fabricado por: Pastelería Escoda, S.L.

Mazapanes y turrónes

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

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrónes

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

TU MARCA 
Carrefour



Selección 

TU ELECCIÓN EN CALIDAD Y PRECIO

Unas Navidades con mucha magia,
pero Sin Gluten

No renuncies a uno de los más tradicionales
placeros navideños. Estas fiestas prueba nuestro
amplio surtido de dulces navideños sin gluten.

**Tienes 62 para elegir
y los distinguirás fácilmente
por este icono en el frontal
de cada producto.**



CONSUM

(Consum Sociedad Cooperativa)

Mazapanes y turrone

- Pan de Cádiz
- Torta chocolate c/leche y almendras
- Torta imperial s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)
- Torta turrón de Alicante
- Turrón de Alicante
- Turrón de coco
- Turrón de crema catalana
- Turrón de crema de almendras s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)
- Turrón de fruta
- Turrón de guirlache
- Turrón de Jijona
- Turrón de nata y nueces
- Turrón imperial s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)
- Turrón nata y nueces s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)
- Turrón yema tostada
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos (contiene azúcares naturales presentes)

COVIRÁN

(Covirán, S.C.A.)

Fabricado por: Turrone El Romero, S.A.

Mazapanes y turrone

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

DEKORA

(Dekora Innova, S.A.U.)

Peladillas y otros

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

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

DELAVIDUA

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Mazapanes y turrone

- Torta imperial, 200 g
- Turrón blando, 200 y 250 g
- Turrón coco, 300 g
- Turrón duro, 200 y 250 g
- Turrón fruta, 300 g
- Turrón nata-nuez, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

DELCEL ARTESANOS

(Delcel Artesanos, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

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

DIA

(Día, S.A.)

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

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

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón crujiente clásico, 260 g
- Turrón de café, 200 g
- Turrón de trufa, 200 g

Fabricado por: Europraliné, S.L.

Mazapanes y turrone

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

Peladillas y otros

- Surtido de bombones s/azúcares añadidos, 300 g

Peladillas y otros

- Trufas al cacao, 250 g
- Trufas sabor caramelo y sal, 250 g

Fabricado por: Mira y Llorens, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón de coco, 200 g

Fabricado por: Turrone José Garrigós, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón de fruta calidad suprema, 200 g

DIA DELICIOUS

(Día, S.A.)

Fabricado por: Paiarrop, S.L.

Peladillas y otros

- Naranja bañada en chocolate negro, 120 g

Fabricado por: Turrone y Helados Onza de Oro, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón cristal artesano calidad suprema, 220 g
- Turrón de Alicante artesano calidad suprema, 220 g
- Turrón de yema tostada, 200 g
- Turrón Jijona artesano calidad suprema, 220 g

EL ABUELO

(Jijona, S.A.)

Mazapanes y turrone

- Torta Turrón de Alicante, 200 g
- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g
- Turrón de Alicante, 300 g y 2 x 150 g
- Turrón de chocolate blanco c/almendras, 300 g
- Turrón de chocolate c/leche y almendras, 300 g
- de chocolate c/leche y almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g
- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de Jijona granulado, 300 g
- Turrón de Jijona refinado, 300 g
- Turrón de nata nueces, 300 g
- Turrón de nieve, 300 g
- Turrón de yema, 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g
- Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos c/edulcorantes, 300 g

Peladillas y otros

- Almendras cubiertas de chocolate, 300 g

EL ALMENDRO

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Mazapanes y turrone

- Bites turrón de chocolate blond, 120 g
- Bites turrón de chocolate clásico, 120 g
- Bites turrón de chocolate negro, 25 y 120 g
- Mini bits (turrón duro), bolsa 60 g
- Mini bits (turrón guirlache), bolsa 60 g
- Torta imperial, 200 g y bote 600 g
- Torta imperial y guirlache, 400 g
- Turrón al caramelo, 150 g
- Turrón al caramelo, 75 g
- Turrón blando, 75, 200 y 250 g
- Turrón blando s/azúcar, 200 g
- Turrón coco, 200 g
- Turrón crocanti c/chocolate, 75, 150 y 200 g
- Turrón duro, 75, 150, 200 y 250 g
- Turrón duro s/azúcar, 200 g
- Turrón fruta, 200 g
- Turrón guirlache, 240 g
- Turrón nata-nuez, 200 g
- Turrón yema tostada, 200 y 300 g
- Turrón yema tostada s/azúcar, 200 g

EL CORTE INGLÉS

(El Corte Inglés, S.A.)

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

- Empiñonadas de mazapán, 200 g
- Torta de turrón de Alicante, 200 g
- Torta de turrón imperial de almendras s/azúcar, 200 g
- Turrón a la piedra, 250 g
- Turrón Alicante artesano, estuche 400 g
- Turrón crema de almendras s/azúcar, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de fruta, 250 g
- Turrón de guirlache, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g

- Turrón de Jijona artesano, estuche 400 g
 - Turrón de yema tostada, 250 g
 - Turrón de yema tostada s/azúcar, 200 g
 - Turrón imperial c/almendras s/azúcar, 200 g
- Fabricado por: Candychoc, S.A.

Peladillas y otros

- Carbón dulce, 200 g
- Fabricado por: Delaviuda Alimentación, S.A.U.

Mazapanes y turrones

- Turrón de coco, 250 g
 - Turrón nata-nuez, 250 g
- Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrones

- Turrón de crema catalana, 250 g
 - Turrón de mazapán de yema c/guindas, 250 g
 - Turrón de mazapán de yema c/guindas, 250 g
 - Turrón praliné c/pasas al licor, 250 g
 - Turrón praliné de arroz c/leche, 250 g
 - Turrón praliné de arroz con leche, 250 g
 - Turrón praliné de café, 250 g
 - Turrón praliné de chocolate c/almendras, 250 g
 - Turrón praliné de chocolate c/almendras, 250 g
 - Turrón praliné de chocolate c/avellanas, 250 g
 - Turrón praliné de naranja, 250 g
 - Turrón praliné de piña, 250 g
 - Turrón praliné de trufa, 250 g
 - Turrón praliné de trufa, 250 g
 - Turrón praliné de trufa, 250 g
 - Turrón praliné nata y fresa, 250 g
 - Turrón trufado al whisky, 250 g
- Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- Surtido mini porciones s/azúcar, 7 x 35 g
- Surtido mini tabletas 3 variedades, 3 x 80 g
- Turrón de chocolate c/almendras, 300 g
- Turrón de fruta, 300 g
- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de nata-nuez, 300 g
- Turrón de yema tostada, 400 g

- Turrón de yema tostada a la naranja, 300 g
- Turrón trufa a la naranja, tableta 300 g

EL LOBO

(Almendra y Miel, S.A.)

Mazapanes y turrones

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

EL ROMERO

(Turróns El Romero, S.A.)

Mazapanes y turrones

- Figuritas mazapán calidad suprema, 100, 150 y 200 g
- Figuritas mazapán calidad suprema, caja 2, 3 y 4 kg
- Torta de turrón de Alicante calidad extra, 150 y 200 g
- Torta de turrón de Alicante calidad suprema, 150, 200 y 600 g
- Torta imperial c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Torta turrón de chocolate c/leche y almendras, 150 y 200 g
- Torta turrón de chocolate c/leche y almendras c/edulcorantes
- Turrón crema de almendras c/edulcorantes suprema, 200 g
- Turrón de coco al chocolate calidad suprema, 200 y 300 g

- Turrón de coco calidad suprema, 150, 200 y 300 g
- Turrón de fruta calidad sublime, 300 g
- Turrón de fruta calidad sublime rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de fruta calidad suprema, 200, 300, 500 y 600 g
- Turrón de fruta calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de guirlache, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad extra, 150 y 200 g
- Turrón de Jijona calidad sublime, 300 g
- Turrón de Jijona calidad sublime caja madera, 300 g
- Turrón de Jijona calidad sublime rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 150, 200, 300 y 600 g
- Turrón de Jijona calidad suprema caja madera, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de nata nueces al chocolate calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de nata nueces calidad suprema, 150, 200, 300, 500 y 600 g
- Turrón de nata nueces calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de nieve calidad sublime, 300 g
- Turrón de nieve calidad suprema, 300 y 500 g
- Turrón de nieve calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de yema calidad sublime, 300 g
- Turrón de yema calidad suprema, 200 y 300 g
- Turrón de yema calidad suprema caja madera, 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada calidad sublime, 300 g
- Turrón de yema tostada calidad sublime caja madera, 300 g
- Turrón de yema tostada calidad sublime rilsan, 300 y 500 g
- Turrón de yema tostada calidad suprema, 150, 200, 300, 500 y 600 g
- Turrón de yema tostada calidad suprema caja madera, 200 y 300 g

TIENDA ONLINE
WWW.LA-GRANA.COM



Gluten Zero
Cultura ecológica

2kg

MIX ECOLÓGICO

PAN • PIZZA • REPOSTERÍA

BLANCO O INTEGRAL



- ✓ Harinas eco artesanales a la piedra
- ✓ Formulación propia
- ✓ Sin aditivos
- ✓ Sin alérgenos

Sin Gluten

NO CREERÁS
QUE ES
SIN GLUTEN



RECETAS SIN GLUTEN EN
www.glutenzero.bio

- Turrón de yema tostada calidad suprema rilsan, 300 g
- Turrón de yema tostada c/edulcorantes calidad suprema, 200 g
- Turrón imperial c/edulcorantes suprema, 200 g
- Turrón praliné a la naranja
- Turrón praliné al whisky, 200 g
- Turrón praliné pasas al ron
- Turrón praliné trufado, 200 g
- Turrón praliné trufado al café, 200 g

E. MORENO

(E. Moreno, S.L.U.)

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados y polvorones s/gluten, s/huevo y s/lactosa, 450 g
- Surtido mini s/gluten, 300 g

EROSKI

(Eroski, S. Coop.)

Fabricado por: Dulces El Avión, S.A.

Mazapanes y turrones

- Mazapán de soto s/azúcar, 400 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrones

- Turrón chocolate crujiente, 250 g

Fabricado por: Mira y Llorens, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón de Alicante, 250 g

- Turrón de Jijona, 250 g

- Turrón yema tostada, 250 g

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante, 200 g

- Turrón nata-nuez, 300 g

Peladillas y otros

- Piñones, 150 g

EROSKI SANNIA

(Eroski, S. Coop.)

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta imperial s/azúcar, 200 g

- Turrón crema de almendra s/azúcar, 200 g

- Turrón imperial s/azúcar, 200 g

- Turrón yema tostada s/azúcar, 200 g

EROSKI SELEQTIA

(Eroski, S. Coop.)

Fabricado por: Dulces El Avión, S.A.

Mazapanes y turrones

- Mazapán de soto, 400 g

Fabricado por: Turrones Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón, 200 g

- Turrón a la piedra, 300 g

- Turrón blando, 300 g

- Turrón duro, 300 g

- Turrón yema tostada, 300 g

FORN RICARDERA

(Forn Ricardera, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- Barquillos, bote 12 u

- Barquillos choco, bote 10 u

- Mini pan de molde de aceitunas (para canapés), 120 g

- Mini pan de molde de cebolla (para canapés), 120 g

- Mini pan de molde de nueces (para canapés), 120 g

- Panettone de choco, 550 g

- Panettone tradicional, 550 g

- Roscón de crema grande, 900 g

- Roscón de crema mini, 220 g

- Roscón de crema pequeño, 500 g

- Roscón de fruta grande, 450 g

- Roscón de fruta mini, 110 g

- Roscón de fruta pequeño, 200 g

- Roscón de fruta pequeño s/lácteos, 200 g

- Roscón de fruta pequeño s/lácteos y s/huevo, 200 g

- Roscón de mazapán grande, 550 g

- Roscón de mazapán mini, 150 g

- Roscón de mazapán pequeño, 300 g
- Roscón de mazapán pequeño s/lácteos, 300 g
- Roscón de mazapán pequeño s/lácteos y s/huevo, 300 g
- Roscón de nata grande, 900 g
- Roscón de nata mini, 220 g
- Roscón de nata pequeño, 500 g
- Roscón de trufa grande, 900 g
- Roscón de trufa mini, 220 g
- Roscón de trufa pequeño, 500 g
- Tronco de Navidad de crema, 600 g
- Tronco de Navidad de nata, 500 g
- Tronco de Navidad de trufa, 500 g

GARPE SIN GLUTEN

(Productos Garpe, S.A.)

Productos especiales de consumo navideño

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

GLUTENFREE

(Productos Artesanos Dietéticos, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes tradicional, 380 g

- Roscón relleno sabor nata, 500 g

- Roscón relleno sabor trufa, 500 g

HACENDADO

(Mercadona, S.A.)

Fabricado por: Cantalou, S.A.

Peladillas y otros

- Calendario de Navidad chocolate c/leche, 75 g

Fabricado por: Chic-Kles Gum, S.L.U.

Peladillas y otros

- Kubito celebración, 8 golosinas

Fabricado por: Sanchis Mira, S.A.

Mazapanes y turrones

- Figuritas de mazapán, 200 g

- Mazapán de soto, 200 g

- Pan de Cádiz, 250 g

- Pasta de almendra, 100 g

- Torta imperial, 150 g

- Turrón blando, 250 g

- Turrón cacahuete blando, 150 g

- Turrón cacahuete duro, 150 g

- Turrón café, 150 g

- Turrón chocolate almendras 0% azúcares añadidos, 150 g

- Turrón chocolate praliné 3 chocolates, 150 g

- Turrón coco, 150 g

- Turrón crema almendras 0% azúcares añadidos, 150 g

- Turrón crema catalana, 150 g

- Turrón de chocolate blanco crujiente, 250 g

- Turrón de chocolate con almendra, 250 g

- Turrón de chocolate con cacahuete frito miel, 250 g

- Turrón de chocolate crujiente, 250 g

- Turrón de chocolate negro c/almendras, 250 g

- Turrón de chocolate negro crujiente, 250 g

- Turrón duro, 250 g

- Turrón fruta, 250 g

- Turrón guirlache, 150 g

- Turrón guirlache de cacahuete, 150 g

- Turrón imperial almendras 0% azúcares añadidos, 150 g

- Turrón natillas con galleta, 150 g

- Turrón pistacho, 150 g

- Turrón yema c/naranja, 150 g

- Turrón yema tostada, 250 g

- Turrón yogur con arándanos y fresa, 150 g

Peladillas y otros

- Bolitas de coco

- Chocodiskitos, 150 g

- Huesos de santo, 200 g

- Trufas clásicas al cacao, 250 g

HARISÍN

(Sanavi, S.A.)

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados "almendra y canela", 200 g

- Surtido de navidad, 190 g

LA ARTESANA

(Artesana de Turrones, S.A.)

Mazapanes y turrones

- Turrón blando suprema, 200 y 300 g

- Turrón de chocolate y almendras, 200 g

- Turrón de mazapán frutas, 200 g

- Turrón de yema tostada, 200 g

- Turrón duro suprema, 200 g

LA BOUTIQUE DEL PRALINÉ

(Cantalou, S.A.)

De venta en Mercadona

Peladillas y otros

- Calendario de Navidad chocolate c/leche, 75 g

- Figuras de chocolate surtidas, 150 g

LA CAMPESINA

(Diet Catal, S.L.)

Mazapanes y turrones

- Turrón almendra blando s/azúcar, 185 g

- Turrón almendra duro s/azúcar, 185 g

- Turrón bio artesano chocolate c/almendra ecológico, 200 g

- Turrón bio artesano chocolate c/arándano ecológico, 200 g

- Turrón bio artesano chocolate c/avellana ecológico, 200 g

- Turrón bio artesano chocolate c/quinoa ecológico, 200 g

- Turrón blando ecológico, 190 g

- Turrón cacao y frutas ecológico, 190 g

- Turrón chocolate almendra s/azúcar, 185 g

- Turrón chocolate trufa s/azúcar, 200 g

- Turrón crocant c/sésamo ecológico, 200 g

- Turrón nata nuez s/azúcar, 185 g

- Turrón yema tostada s/azúcar, 185 g

Productos especiales de consumo navideño

- Polvorón s/gluten, 150 g

LACASA

(Lacasa, S.A.U.)

Mazapanes y turrones

- Mazapán de coco y chocolate

- Mazapán de nata c/nueces

- Mazapán de yema tostada

- Turrón blando

- Turrón blando 72% almendra

- Turrón crujiente de chocolate

- Turrón crujiente de chocolate blanco c/lacitas

- Turrón crujiente de chocolate c/lacitas

- Turrón crujiente galleta lacitas

- Turrón de arroz c/leche

- Turrón de chocolate 70% cacao c/avellanas

- Turrón de chocolate al ron c/pasas

- Turrón de chocolate negro y almendras

- Turrón de chocolate y almendras

- Turrón de chocolate y almendras s/azúcares añadidos

- Turrón de chocolate y avellanas

- Turrón de chocolate y café

- Turrón de chocolate y coco

- Turrón de chocolate y guindas al licor

- Turrón de chocolate y licor

- Turrón de chocolate y naranja

- Turrón de chocolate y nueces

- Turrón de chocolate y piña

- Turrón de chocolate y trufa

- Turrón de chocolate y trufa s/azúcares añadidos

- Turrón de crema catalana

- Turrón de nata y fresa

- Turrón de tres chocolates

- Turrón de yema c/guindas al licor

- Turrón duro

- Turrón duro 72% almendra

LA COLEGIALA

(Últimos Panaderos, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- Cordiales de almendra

- Delicias

- Mantecados de almendra

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

LA FAMA

(Sanchis Mira, S.A.)

Mazapanes y turrone

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

Peladillas y otros

- Frutas surtidas, 200 y 250 g

LA MURALLA

(Dulces Olmedo García, S.L.)

De venta en Mercadona

Productos especiales de consumo navideño

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

LA SANTIÑA

(Galprenova, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

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

LOS LOSITOS

(Molino Nicoli, S.P.A.)

Productos especiales de consumo navideño

- Panettone s/gluten, 500 g

MANACEL

(Suministros Dietéticos Controlados, S.L.)

Información puntos de venta: 918 797 855

Productos especiales de consumo navideño

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

MARCONA

(Lacasa, S.A.U.)

Mazapanes y turrone

- Mazapán de frutas
- Mazapán de nata-nuez
- Mazapán de Senyera (yema tostada y nata)
- Mazapán de yema guindas licor
- Mazapán de yema tostada c/nueces

- Praliné chocolate negro c/almendras
- Turrón blando, 200 g
- Turrón blando s/azúcares añadidos
- Turrón de coco
- Turrón de coco y chocolate
- Turrón de crema
- Turrón de crema catalana
- Turrón duro, 200 g
- Turrón duro s/azúcares añadidos
- Yema c/naranja

MIGUELAÑEZ

(Candychoc, S.A.)

Peladillas y otros

- Bola árbol chocolate, 35 g
- Caja caga tío (Cataluña), 60 g
- Calcetín navideño chocolate, 100 g
- Calendario navidad/advento chocolate, 75 g
- Estrella & pino Navidad, 55 g
- Mini racimo uvas, 25 g
- Paraguas Navidad chocolate, 40 g
- Piruletas Navidad chocolate, 40 g
- Racimo 12 jellies de la suerte
- Saco carbón, 100 y 200 g
- Super lollies Navidad caramelo, 135 g
- Vasito Reyes Magos chocolate, 70 g

MONERRIS PLANELLES

(Delaviuda Alimentación, S.A.U.)

Mazapanes y turrone

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



airos

· recetas de familia ·

GLUTEN FREE



Trufa

Nata

Tradicional



★
iLos reyes
de tu mesa!

En Airos elaboramos con mimo, siguiendo nuestras recetas pasteleras tradicionales, nuestros deliciosos roscones de reyes. Tres variedades diferentes para degustar, compartir y disfrutar de una de las fiestas más nuestras. ¿Cuál es el tuyo?

¿Quieres saber dónde encontramos?

Entra en airos.es/distribuidores y descubre tu punto de venta más cercano.

airos.es



PALUANI

(Paluani, S.p.A.)

Productos especiales de consumo navideño

- Pandoro di Verona senza glutine, 500 g
- Panettone classico senza glutine, 600 g
- Panettone con gocce di cioccolato senza glutine, 600 g

PICÓ

(Turrones Picó, S.A.)

Mazapanes y turrones

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

Peladillas y otros

- Peladillas
- Piñones

PROCELI

(Proceli Europe, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- Barquillos al cacao, 90 g
- Choco wafers, 130 g
- Marmolado, 180 g

RAFA GORROTXATEGI

(Rafa Gorrotxategi 1680, S.L.)

Venta online www.rafagorrotxategi.eus

Mazapanes y turrones

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

Productos especiales de consumo navideño

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

SAN LUIS

(Artesana de Turrones, S.A.)

Mazapanes y turrones

- Torta de chocolate 70% de cacao y almendras, 200 g
- Torta de chocolate c/leche, 200 g
- Torta imperial, 200 g
- Turrón blando suprema, 200, 300 y 500 g
- Turrón de chocolate negro y almendras, 200 y 300 g
- Turrón de chocolate y almendras, 200 y 300 g
- Turrón de coco, 300 g
- Turrón de mazapán frutas, 300 y 500 g
- Turrón de nata-nuez, 300 g
- Turrón de praliné a la crema, 300 g
- Turrón de trufa al whisky, 300 y 500 g
- Turrón de yema tostada, 300 y 500 g
- Turrón duro suprema, 200, 300 y 500 g
- Turrón guirlache suprema, 200 y 300 g

SINBLAT

(Sinblat Alimentación Saludable, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes, 300 g
- Roscón de Reyes c/crema pastelera, 475 g
- Roscón de Reyes c/relleno de cabello de ángel, 475 g
- Roscón de Reyes c/relleno de chocolate, 475 g

TURRÓN 25

(Turrones Coloma, S.A.)

Información puntos de venta: 965 610 267

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante extra, 150 g
- Torta turrón de Alicante suprema, 200 y 600 g
- Turrón de Alicante artesano, 400 g
- Turrón de Alicante ecológico, 200 g
- Turrón de Alicante extra, 150 y 200 g
- Turrón de Alicante suprema, 200, 250 g
- Turrón de Alicante suprema (madera), 300 g
- Turrón de cacahuete blando, 200 g
- Turrón de cacahuete duro, 200 g

- Turrón de coco suprema, 200 y 300 g
- Turrón de fruta suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona artesano, 400 g
- Turrón de Jijona ecológico, 200 g
- Turrón de Jijona extra, 150 y 200 g
- Turrón de Jijona suprema, 200, 250 g
- Turrón de Jijona suprema (madera), 300 g
- Turrón de mazapán al brownie, 150 g
- Turrón de nata nuez suprema, 200 y 300 g
- Turrón de pistacho, 150 g
- Turrón de yema c/naranja, 150 g
- Turrón de yema tostada suprema, 200 y 300 g
- Turrón praliné café irlandés, 200 g
- Turrón praliné crema catalana, 200 g
- praliné de trufa, 200 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 100 g
- Piñones, 100 g

TURRONES COLOMA

(Turrones Coloma, S.A.)

Información puntos de venta: 965 610 267

Mazapanes y turrones

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

UNIDE

(Unión Detallistas Españoles S.Coop., Unide)

Mazapanes y turrones

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

Peladillas y otros

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

VALOR

(Chocolates Valor, S.A.)

Mazapanes y turrones

- Turrón de chocolate, 500 g

Osteopenia

“Tomo **pastillas de calcio** y me dan náuseas”

Por **Manel Torrejón**

La enfermedad celíaca puede causar osteopenia, que es una afección que comienza cuando el paciente pierde masa ósea y se le debilitan los huesos. Las personas que tienen osteopenia presentan un mayor riesgo de tener osteoporosis, enfermedad esquelética que disminuye la densidad de masa ósea. Los huesos se vuelven más porosos, son más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con más facilidad.

Las causas

¿Cómo se llega a desarrollar este problema de salud? El detonante es la pérdida de calcio, que hace que el interior de los huesos pase a ser frágil y quebradizo. Pero, ¿a qué se debe esa pérdida de calcio? El envejecimiento es el principal motivo. El nivel máximo de masa ósea total se alcanza en la franja de los 25-35 años. A partir de ahí, los huesos pierden densidad.

Sin embargo, como ya hemos dicho, las personas con enfermedad celíaca pueden desarrollar osteopenia. En las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca sin diagnosticar ni tratar con una dieta sin gluten, las causas tanto de la osteopenia como de la osteoporosis no se limitan a posibles carencias nutricionales. Una hipótesis muy plausible es que los desencadenantes del deterioro de los huesos son los procesos inflamatorios o autoinmunes provocados por el consumo de gluten.

Fatiga por culpa del calcio

Para tratar la osteopenia, el médico puede prescribir pastillas de calcio. En algunos casos, la toma de esas tabletas puede originar náuseas. Se trata de todo un engorro, pero no debes olvidar que una buena absorción del calcio tiene una serie de requisitos. Así, el paciente debe contar con magnesio, que se puede obtener a partir de la ingesta de verdura de hoja verde. Y también debe tener vitamina D, que se logra a partir de la exposición a la luz solar (en las zonas de clima menos benigno, toca consumir suplementos).

Por todo ello, si te falta magnesio o vitamina D, no vas a absorber bien el calcio. Puedes consultar con tu médico sobre la posibilidad de tomar suplementos a la hora de la comida, para así reducir la sensación de náusea. Si aún así sigues sufriendo fatiga, valora con el médico cambiarte a un tipo diferente de calcio, como el citrato de calcio o el malato de calcio (en lugar del más habitual carbonato de calcio). ■

LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA PUEDEN DESARROLLAR OSTEOPENIA



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



Estrenamos **la tienda online** de la **asociación**

Por **Nuria Peralbo**



EL OBJETIVO ES FACILITAR EL ACCESO DE TODOS NUESTROS SOCIOS A LAS MISMAS OPCIONES, YA QUE, SI NO PUEDES VENIR A VERNOS, PODRÁS COMPRAR LO QUE DESEES DE FORMA ONLINE

Recientemente hemos realizado uno de los lanzamientos más importantes del año para la Asociación: **nuestra tienda online sin gluten** (www.tiendasingluten.es).

Se trata de una página web en la que ponemos a tu disposición numerosos artículos que hasta ahora teníamos únicamente en nuestra sede, pero que hemos decidido publicar también de forma online. El objetivo es facilitar la compra de todos estos productos de forma online a las personas que no tienen posibilidad de acercarse a nuestra sede.

Por el momento, tenemos numerosos productos, tanto de la Asociación como de terceros, y distribuidos en distintas categorías:

Artículos: encontrarás desde camisetas técnicas de la carrera *Correr sinGLU10* a bolígrafos o pulseras de la Asociación, pasando por sandwicheras o delantales. En este apartado tenemos disponible la **Lotería del Niño**. Te recordamos que la lotería que compras de forma online se quedará en custodia en la Asociación a tu nombre, y la tendrás a tu disposición hasta tres meses después del sorteo.

Comunión: si necesitas formas sin gluten para la Comunión y no puedes acercarte por nuestra sede, ahora puedes pedir las a través de la tienda online. Incluso tienes también a tu disposición portaviáticos para que las puedas conservar y transportar de forma segura.

Publicaciones: en este apartado hemos incluido algunas de las publicaciones que hemos realizado en la Asociación, como la guía *Viajar Sin Gluten*, el cuento *Don Gluten el Travieso* o *La Guía Práctica del Celíaco*.

También tenemos artículos de terceros, que poco a poco iremos actualizando y de los que puedes permanecer informado si te suscribes a la newsletter de la tienda. Por el momento, los artículos de terceros que puedes encontrar son las



bolsas para tostadora de Kit Nature y el **libro Sin Gluten Sin Riesgos**. Y atención, porque iremos actualizando la tienda con nuevos productos.

Los precios de la tienda tienen un descuento especial para socios, así que cuando entres en **www.tiendasingluten.es** inicia sesión con tu usuario (email) y restablece tu contraseña para fijar la que desees. De esta forma, una vez que hayas iniciado sesión con tus datos, la tienda detectará que perteneces a la Asociación y te aparecerán los precios con el descuento aplicado.

Donaciones

Uno de los objetivos de esta tienda online es **recaudar fondos para nuestros Premios de Investigación**, ya que lo recaudado en las compras se destinará a este fin. Y además de hacerlo con tus compras, también puedes contribuir de forma directa haciendo una donación, ya sea para algún proyecto concreto, como ayudar a



familias necesitadas de la Asociación, o haciendo una aportación concreta para la investigación de la enfermedad.

Como sabes, cada año entregamos un Premio de Investigación dotado de 18.000 euros a un proyecto que investigue la enfermedad celíaca. Este año, hicimos entrega del galardón durante la celebración del *XI Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca y la Sensibilidad al Gluten* en el Hospital de Fuenlabrada. Recogió el galardón María Jesús Lobo, investigadora de la Universidad de Oviedo que lidera el proyecto ganador. Puedes leer más información sobre el proyecto y el premio en este mismo número de la revista. ■



POR EL MOMENTO, TENEMOS NUMEROSOS PRODUCTOS, TANTO DE LA ASOCIACIÓN COMO DE TERCEROS, Y DISTRIBUIDOS EN DISTINTAS CATEGORÍAS



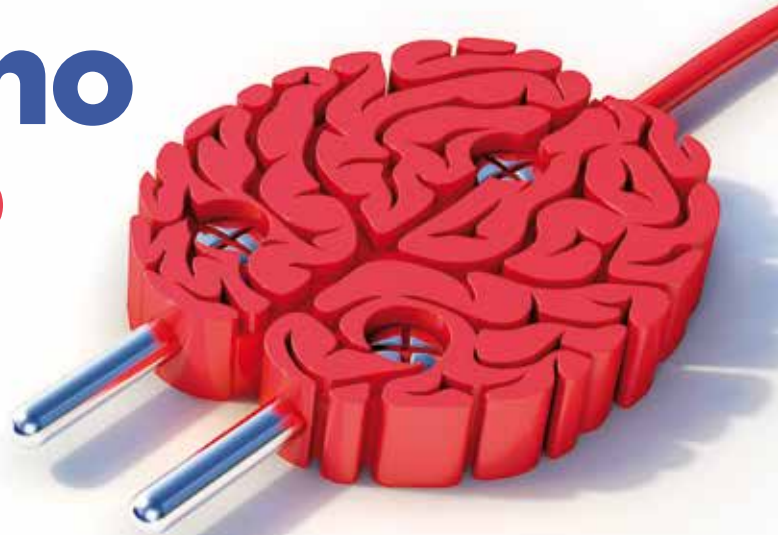
**Todos los meses sorteamos
1 LOTE DE PRODUCTOS ESGIR**

Síguenos y participa en:

[esgir cereales y snacks](#) [esgiralimentacion](#) www.esgir.net

¿Dónde puede encontrar productos ESGIR? Supermercados Consum, El Corte Inglés, Carrefour, Supermercados Mas y Mas, Eroski, Bon Preu, Supermercados Esclat, Bon Area, Dia %, Ahorrámás, Supermercados Gadis, Spar Tarragona Fragadis, Alimerka, Caprabo, Vegalsa, Economy Cash, Alto Aragón, Dialprix, Al Campo, Supermercados El Jamón, Supermercados MAS, Hiperdino (Canarias), Super El Trebol (Tenerife) y Spar Gran Canaria.

Del **intestino** al **cerebro**



Por **Manel Torrejón**

Muchos investigadores han hallado un fuerte vínculo entre el gluten y el sistema nervioso. Tan estrecha es esa relación, que sostienen que si la enfermedad celíaca la descubriésemos ahora por primera vez en nuestra sociedad, sería muy probablemente clasificada, en primer término, como una enfermedad neurológica. Eso quiere decir que solo sería considerada de forma secundaria como una patología digestiva.

En 2010, la prestigiosa publicación *The Lancet Neurology* afirmó que “la mayoría de pacientes con manifestaciones neurológicas de sensibilidad al gluten tienen pocos síntomas gastrointestinales”.

La revista *Journal Pediatrics* concluyó que los pacientes jóvenes con enfermedad celíaca tenían más propensión a desarrollar desórdenes neurológicos (51,4%) que aquellos jóvenes sin la enfermedad (19,9%). Entre esos desórdenes, se cuenta la jaqueca, la hipotonía (bajo tono muscular), el retraso en el desarrollo, desórdenes de aprendizaje y trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), y ataxia cerebral (se daña el cerebelo, la parte del cerebro que controla la coordinación muscular).

El problema del infradiagnóstico de la enfermedad celíaca y de la sensibilidad al gluten, tiene mucho que ver con los síntomas no clásicos asociados con ambas patologías. Se tiende a decir que estas dos enfermedades se manifiestan en el tracto gastrointestinal. Se trata de una afirmación correcta y equivocada al mismo tiempo. ¿Por qué? Pues porque cuando los síntomas son de naturaleza no digestiva, la sospecha de que el gluten esté en la raíz del problema es muy baja. Y de ahí que haya tantos casos de enfermedad celíaca sin diagnosticar.

LA MAYORÍA
DE PACIENTES
CON SÍNTOMAS
NEUROLÓGICOS
RELACIONADOS
CON EL GLUTEN

**NO TIENEN
SÍNTOMAS
GASTROIN-
TESTINALES**

¿Cuál es la consecuencia de que tantos casos sean ignorados por los médicos? Para empezar, muchas personas padecen un problema severo de salud sin ser conscientes de tenerlo. Y su situación puede empeorar. En muchas ocasiones, el diagnóstico correcto, si llega, lo hace con años de retraso.

A causa del componente genético de los problemas de salud relacionados con el gluten, el hecho de que no se diagnostique a una persona contribuye a que se dejen de diagnosticar muchos otros casos: los de hijos y otros familiares. Por el contrario, cuando por fin se diagnostica la enfermedad, ese conocimiento llega a otros miembros de la familia, con lo que se acaban detectando nuevos casos

Síntomas clásicos

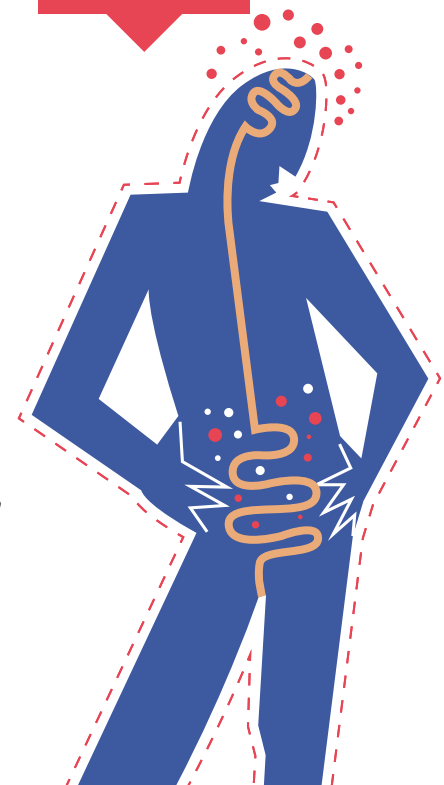
Desde una concepción clásica o tradicional, la enfermedad celíaca se presenta con los síntomas de hinchazón, dolor abdominal, diarrea y pérdida de peso. La gran objeción es que muchos celíacos nunca manifiestan la enfermedad de esa manera. Ello explica por qué los criterios para el diagnóstico han evolucionado hacia un enfoque cuantitativo denominado la *regla 4 de 5*. En 2010, la publicación *American Journal of Medicine* divulgó estos criterios, dejando claro que unas reglas claras eran mejores que los más complejos algoritmos.

A partir de encuentros con más de una docena de investigadores clave de la enfermedad celíaca en todo el mundo, se determinó que el diagnóstico se debía hacer a partir del cumplimiento de cuatro de estas cinco condiciones:

- Un test sanguíneo positivo
- Síntomas típicos de la enfermedad
- Síntomas que mejoran gracias a una dieta sin gluten
- Un test genético positivo
- Una biopsia intestinal que dé positivo

Esta regla encaja bien con las guías diagnósticas publicadas en los últimos años (la más reciente hace escasos meses), que consideran que la biopsia intestinal deja de ser la prueba definitiva, como lo había sido hasta entonces. Hace unos años, los gastroenterólogos aseguraban que una biopsia positiva era la *prueba del algodón*, la evidencia necesaria para alcanzar un diagnóstico certero. Ahora, el abordaje del diagnóstico ha cambiado. ■

LA REVISTA
'JOURNAL
PEDIATRICS'
CONCLUYÓ QUE
**LOS PACIENTES
JÓVENES CON
ENFERMEDAD
CELÍACA
TENÍAN MÁS
PROPENSIÓN A
DESARROLLAR
DESÓRDENES
NEUROLÓGICOS**



UN ARTÍCULO DE 2010 DIO PROTAGONISMO A LOS SÍNTOMAS NEUROLÓGICOS

En 2010 se publicó en *The Lancet Neurology* un artículo crucial para el conocimiento de los problemas de salud relacionados con el gluten. El *paper* científico llevaba por título *Gluten sensitivity: from gut to brain*, y hacía alusión a la gran conexión entre intestino y cerebro. El trabajo utilizaba la expresión *Gluten sensitivity* para referirse tanto a la sensibilidad al gluten como a la enfermedad celíaca.

El artículo concluyó que:

- La mayoría de pacientes con síntomas neurológicos relacionados con el gluten no tienen síntomas gastrointestinales
- La ataxia, un problema relacionado con la coordinación de movimientos, y la neuropatía periférica (daño de los nervios), son los síntomas neurológicos más comunes asociados con el gluten, afectando hasta un 25% de los pacientes celíacos.
- Los pacientes con síntomas neurológicos presentan a menudo autoanticuerpos en sangre. Muchas de estas personas tienen sensibilidad al gluten no celíaca, lo que significa que tienen síntomas y altos niveles de anticuerpos, pero sin que una biopsia dé evidencias del daño en el intestino delgado característico de la enfermedad celíaca.
- Las imágenes del cerebro pueden mostrar atrofia o pérdida de volumen del cerebelo.
- Los síntomas neurológicos pueden mejorar con una dieta sin gluten, pero podrían no desaparecer del todo. ■

Los obradores con los mejores **roscones sin gluten**



EN EL DÍA DE LOS REYES MAGOS, REINA EN LA SOBREMESA DE LA CELEBRACIÓN FAMILIAR. EL ROSCÓN DE REYES O, SI NOS ANTICIPAMOS A ESE DÍA FESTIVO, EL ROSCÓN DE NAVIDAD, SON UNA AUTÉNTICA DELICIA. EN ESTA PÁGINA **TE OFRECEMOS UN LISTADO DE OBRADORES DE MADRID Y DE LA COMUNIDAD DE MADRID QUE OFRECEN EXCELENTES PROPUESTAS DE ROSCÓN SIN GLUTEN PARA TODOS LOS GUSTOS**. MÁS CLÁSICOS O MÁS ORIGINALES. MÁS ORNAMENTADOS O MÁS MINIMALISTAS. CON LOS SABORES QUE PLACEN A TU PALADAR. GUÁRDATE ESTA LISTA PARA LAS FECHAS NAVIDEÑAS, Y DÉJATE SORPRENDER POR LOS MEJORES ROSCONES SIN GLUTEN DE LOS MEJORES OBRADORES.

0% GLUTEN

Calle de Vallehermoso, 33. 28015 Madrid.
Tel: 914 450 944

Ox100gluten.com/es/0-gluten/

ARTE-DIET

Calle de Villardondiego, 22 posterior (Vicalvaro). 28032 Madrid (MADRID). Tel: 913 719 525

www.artediet.es

BOUQUET PASTELERÍA ARTESANA

Calle de María Zambrano, 3. Local. 5. 28522 Rivas Vaciamadrid (MADRID). Tel: 916 666 488

informacion@bouquet-pasteleria.es

www.bouquet-pasteleria.es

CELIBERRY

Calle de Luis Béjar, 22. Local 2. 28223 Pozuelo de Alarcón (MADRID). Tel: 918 181 107

info@celiberry.es | www.celiberry.es

CELIAS PARA HUGO

Sector Embarcaciones, 21. 28760 Tres Cantos (MADRID). Tel: 912 116 983

celiasparahugo.com

CELICIOSO BARQUILLO

Calle de Barquillo, 19. 28004 Madrid (MADRID). Tel: 915 322 899

www.celicioso.es

CELICIOSO CALLAO

Plaza del Callao, 2, 9º planta. 28013 Madrid (MADRID). Tel: 915 312 594

www.celicioso.es

CELICIOSO HORTALEZA

Calle de Hortaleza, 3. 28004 Madrid (MADRID). Tel: 915 318 887

www.celicioso.es

CELICIOSO RETIRO

Calle de O'Donnell, 4. 28009 Madrid (MADRID). Tel: 918 629 303

www.celicioso.es

CELIKATESSEN

Calle de Valderribas, 30 (Mercado de Pacifico). 28007 Madrid (MADRID).

Tel: 607 692 688

infocelikatessen@gmail.com

celikatessen.blogspot.com.es

CELILOCOS

Calle de Carlos Sole, 6. 28038 Madrid (MADRID). Tel: 609 645 459

celilocos.com

CONFITERÍA MARQUÉS

Calle de Fernando el Católico, 76.

28015 Madrid (MADRID). Tel: 910 181 960

info@confiteriamarques.com

www.confiteriamarques.com

DULCE CONSENTIDO

Av. Viñuelas, 45. Local 17. 28760 Tres Cantos (MADRID). Tel: 918 049 613

info@dulceconsentido.es

www.dulceconsentido.es

DULSANIA

Calle de Jaime I el Conquistador 26. Local I. 28982 Parla (MADRID). Tel: 919 291 284

dulsania@dulsania.es | www.dulsania.es

EXENTO SIN GLUTEN

Avda. Mar Mediterráneo, 133. Local 4. 28341 Valdemoro (MADRID). Tel: 626 625 646

exentosingluten@hotmail.com

www.exentosingluten.com

**ES RECOMENDABLE
ENCARGARLOS
PREVIAMENTE**

KEDULCE BAKERY

Calle de Petunia, 7. 28670 Villaviciosa de Odón (MADRID). Tel: 916 165 462
info@kedulce.es | www.kedulce.es

LA CELIACOTECA ALCALÁ

Calle de Talamanca, 3. Local 2. 28807 Alcalá de Henares (MADRID). Tel: 911 635 645
helena@lacialiacoteca.com
lacialiacoteca.com

LA CELIACOTECA MADRID

Calle de Eraso, 3. 28028 Madrid (MADRID). Tel: 919 195 916
helena@lacialiacoteca.com
lacialiacoteca.com

LA ORIENTAL

Calle de Ferraz, 47. 28008 Madrid (MADRID). Tel: 915 597 045
pastelerialaoriental.net

LAIB

Paseo de la Reina Cristina, 30. 28014 (MADRID). Tel: 622 493 425
www.laib.es

LEON THE BAKER

Calle Conde Duque, 19. 28015 Madrid (MADRID). Tel: 910 825 282
hola@leonthebaker.com
leonthebaker.com

LEON THE BAKER

Calle Jorge Juan, 72. 28001 Madrid (MADRID). Tel: 919 294 002
hola@leonthebaker.com
leonthebaker.com

LEON THE BAKER

Calle de María de Guzmán, 30. 28003 Madrid (MADRID). Tel: 919 294 002
leonthebaker.com

LOLIAM

Calle de Villalar, 6. 28001 Madrid (MADRID). Tel: 910 163 663
www.loliam.com

MAMÁ KOKORE

Calle de Germán Pérez Carrasco, 48. 28027 Madrid (MADRID). Tel: 910 127 277
mamakokore.com

SANA LOCURA GLUTEN FREE BAKERY

Calle de General Oraá, 49. 28006 Madrid (MADRID). Tel: 917295747
www.sanalocura.es

SINGLUTENERÍA

Calle de La Venta, 57. 28400 Collado Villalba (MADRID). Tel: 910823901
singluteneria.com

PANES Y PLANES

Calle Cebreros, 98. Local comercial. 28011 Madrid. Tel: 910 401 606
www.panesyplanes.com

WOOCA

Calle de Camilo José Cela, 8. 28232 Las Rozas (MADRID). Tel: 911641394
info@wooca.es | wooca.es

LA TRADICIÓN DEL ROSCÓN, CONSUSTANCIAL A LAS FECHAS NAVI-DEÑAS, QUEDA GARANTIZADA POR LOS OBRADORES SIN GLUTEN QUE OS DESTACAMOS EN ESTAS DOS PÁGINAS. **IMPRESCINDIBLES SI DESEÁIS DELEITAROS CON EL MEJOR SABOR A NAVIDAD, CON TODA LA SEGURIDAD**



SUPERMERCADOS CON ROSCONES CONGELADOS:

MANÁ. www.manaproductossingluten.com

EL CORTE INGLÉS. www.elcorteingles.es/supermercado

HIPERCOR. www.hipercor.es/supermercado

CARREFOUR. www.carrefour.es

ALCAMPO. www.alcampo.es

MERCADONA. www.mercadona.es

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 su publicación.

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.

ABUELO BREAD (TFT FOOD, S.L.):

- Picos integrales, 80 g
- Snacks de aceituna y orégano, 50 g
- Snacks de pipas de girasol, 50 g

ALIPENDE (AHORRAMÁS, S.A.):

Fabricado por Harinas de Castilla La Mancha, S.L.

- Bolas cereales cacao, 500 g
- Cereales bolitas miel, 500 g
- Cereales rellenos de cacao, 500 g
- Cereales rellenos de leche, 500 g

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.

- Barili (Eshbal Functional Food, S.L.)
- Garpe sin gluten (Productos Garpe, S.A.)
- Gerio (Configirona, S.A.)
- Geriolin (Configirona, S.A.)
- Gerio Mini (Configirona, S.A.)
- Geriovit (Configirona, S.A.)
- Hermanos Marcos (Embutidos de Carpio, S.L.)
- Kopiko (Configirona, S.A.)
- Mental (Configirona, S.A.)
- Nana Food (Nana Food, S.L.)
- Omakase (Pescanova España, S.L.U.)
- Toffelino (Configirona, S.A.) ■



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

Establecimientos sin gluten



Nuevos obradores con Acuerdo de Colaboración

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

OBRADOR LAIB

Especializados en la elaboración de pan artesanal sin gluten

- Paseo de la Reina Cristina, 30. 28014 Madrid
- Tel.: 622 493 425
- www.laib.es

0% GLUTEN MADRID

- Vallehermoso, 33, 28015 Madrid
- Tel: 914 450 944
- <http://Ox100gluten.com/es/0-gluten/>



Nuevo restaurante con Acuerdo de Colaboración

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

RESTAURANTE RÍAS BAJAS

- Calle Alustante, 11. 28002 Madrid
- Tel: 914 134 965
- <http://www.restauranteriasbajas.com>



Nueva entidad colaboradora

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

TASTE AND FREE

A la venta en MAMÁ KOKORE

- Calle Germán Pérez Carrasco, 48. 28027 Madrid
- <https://tasteandfree.es/>





Como miembro actual de la Asociación de Celíacos de Madrid, y dado que ya tengo un diagnóstico completo de la enfermedad que tuve hace un año, resultando que fue debida a una incompatibilidad de un medicamento que estaba tomando (Olmesartán), y que nada tenía que ver con el gluten, solicito mi baja de la Asociación.

Yo no sabía ni conocía esta enfermedad. Ha sido gracias a la excelente acogida y ayuda de la Asociación, y a la seriedad y constancia con la que seguí todos los consejos de la Asociación que, en una de las visitas médicas, mi doctora de cabecera me dijo que no era celíaco, diagnóstico que me confirmaron después con otras gastroscopias en donde ya se observaba el duodeno en perfectas condiciones. Quiero agradecerles la buena acogida que tuve en la Asociación y lo mucho que me ayudaron en los seis meses que pasé creyendo que era celíaco. Ahora me encuentro muy bien, como antes de este episodio.

Les animo a que sigan trabajando de esta forma tan excelente, como lo vienen haciendo. Muchas gracias por las ayudas desinteresadas que he recibido de todas las personas de esta Asociación. Un afectuoso saludo

José Miguel C.



Buenas noches,
Soy Mercedes, madre de C., socia de cuatro años de vuestra Asociación. Hace aproximadamente un mes y medio me puse en contacto con vosotros porque iba a realizar un taller en el colegio de mi hija, y me facilitasteis 30 libritos de *Don Gluten* y 30 pulseras. El taller ha sido el lunes y parece que en el cole ha gustado. Además de entregar los cuentos y las pulseras en clase de mi hija, hice unos dibujos en goma eva con los protagonistas del cuento, para que lo entendieran mejor. Os adjunto las fotos que han podido hacerse (hay bastante limitación por el tema de protección de datos) y os transmito sus palabras:

“Desde el colegio queremos agradecerte tu participación en el taller *Alimentos y salud*. Nos parece que tiene un efecto sensibilizador muy importante. Desde el punto de vista didáctico ha sido muy interesante y la adaptación que has realizado del cuento *Don Gluten travieso* ha permitido a los alumnos de cuatro años adquirir la información relevante sobre la enfermedad. También te agradecemos los dibujos que has realizado y te queremos comunicar que hemos pensado colocarlos en el comedor que utilizan los alumnos a partir de 3º de Infantil, en la zona reservada para alumnos con restricciones alimentarias, a la vista de todos. Nos gustaría que trasladaras nuestro agradecimiento a la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten por habernos facilitado los cuentos. Vamos a utilizar los ejemplares que nos sobran para ampliar la labor de concienciación a otros cursos”.

Muchas gracias y un saludo,

Mercedes G.



Buenos días,

Me gustaría trasladar a la Asociación las gracias por gestionar este taller. Mi hijo lo ha disfrutado muchísimo y le encantó. Ha sido una experiencia buenísima para él poder hacer este tipo de talleres de cocina, que para un niño celíaco son inviables si no son desarrollados por especialistas en ello.

Espero que haya más talleres de este tipo para niños pequeños, porque casi siempre salen para niños de más de 6 años.

Gran labor. Muchas gracias!

Jara P.



Buenos días, soy ML y estoy diagnosticada desde los 4 años. Antes se llamaba síndrome de malabsorción intestinal inducido por gluten.

A los 11 años mi madre decidió que ya estaba curada y me dio de nuevo gluten. Comí de todo con normalidad... A los 14 años me hizo una biopsia el doctor Nadal y estaba todo perfecto... Me comprometí con él a hacerme otra biopsia en 10 años... Comí normalmente de todo.

Los estudios que hay con celíacos ocupan un lapso de tiempo de 10 años para ver la evolución si se toma de nuevo gluten... Yo me escaqueé lo que pude, pero a los 27 años ya me hicieron la última biopsia, de la cual les mando también diagnóstico... ya con un 3B.

A parte y por mi cuenta, me he mirado la genética con GENYCA. Por mi vivencia, no creo que ningún celíaco se cure, ni que la enfermedad esté como “aletargada”, pienso más bien que es cuestión de tiempo y que en cada persona avanza de una manera distinta... A los celíacos “curados”, por favor, que no es cierto, que es una dieta sin gluten estricta de por vida.

¿Mis síntomas con tres años? Típicos: panza, osteoporosis, vómitos...

Mis síntomas con 27: migrañas todas las semanas varios días, nerviosismo, anemia, flatulencias y estreñimiento, alternado con diarreas... Pero, sobre todo, estreñimiento, mucho... La lactosa tampoco me sentaba bien, pero antes no se sabía... Ahora puedo tomar leche de la que sea.

Llevo con dieta estricta desde hace unos 10 años o un poco más... me costó mucho aceptar que era de nuevo celíaca...

Espero que les sirvan mis diagnósticos. Un saludo a D. Juan Ignacio Serrano, que lo sigo muy de cerca y me gusta como explica las cosas.

ML

EL RESTAURANTE K&CO GANA EL PREMIO NACIONAL DE HOSTELERÍA 2019

El restaurante K&Co, que actualmente tiene acuerdo de colaboración con la Asociación, ha sido galardonado con el Premio Nacional de Hostelería 2019, en la categoría de Empresa Hostelera Comprometida con la Sostenibilidad.

Los Premios Nacionales de Hostelería reconocen la labor de los establecimientos, empresas e instituciones que han destacado en aspectos tan diferentes como la innovación, la responsabilidad social, el apoyo a la cultura, la sostenibilidad, y el compromiso con las personas con discapacidad, y pueden ser considerados un ejemplo para el sector por su contribución a engrandecer la hostelería y por su aportación de buenos modelos a seguir.

La gala de entrega de los XIII Premios Nacionales se celebró en Madrid el pasado mes de noviembre. El premio en la categoría de sostenibilidad recayó en el restaurante K&Co, situado en la zona de Las Tablas, Madrid.



El establecimiento, que firmó el acuerdo de colaboración con la Asociación el pasado mes de julio, ofrece una amplia y variada carta elaborada a base de materias primas de calidad y cuenta, además, con una zona reservada para celebrar cualquier tipo de evento. ■



¿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

fabricación
en
Alemania

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





UNA NUEVA ESTRATEGIA TERAPÉUTICA BUSCA LA SOLUCIÓN A LA ENFERMEDAD CELÍACA

El tratamiento consiste en una nanopartícula biodegradable que contiene gluten y que ‘engaña’ al sistema inmunitario para convencer al organismo de que el antígeno (el gluten en este caso) es seguro. Después de recibir el tratamiento, los pacientes que participaron en la fase 2 de los ensayos clínicos pudieron comer gluten con una reducción sustancial de la inflamación.

Recientemente aparecía en los medios de comunicación una nueva investigación que se está llevando a cabo en Northwestern Medicine (Chicago), que persigue **inducir la tolerancia al gluten en personas celíacas.**

El tratamiento consiste en **administrar nanopartículas biodegradables** que contienen gluten y que engañan al sistema inmunitario para convencer al organismo de que el antígeno (el gluten) es seguro. Lo que se persigue es desensibilizar o reeducar al sistema inmune para que no reaccione en contra del gluten. Digamos que va en la misma línea que la famosa vacuna (cuyos ensayos están interrumpidos desde hace unos meses) pero que, en lugar de administrarse por vía intradérmica, se trata de inyectar en sangre estas nanopartículas que llegan a las células inmunitarias, las que deciden qué sustancias se toleran y cuáles no.

Según publican los investigadores, después de recibir el tratamiento, los pacientes que participaron en el ensayo pudieron comer gluten con una reducción sustancial de la inflamación. Los resultados también mostraron que este tratamiento protege el intestino delgado de la exposición al gluten. Además, este hallazgo abre la puerta para tratar otras enfermedades inmunológicas como la esclerosis múltiple, la diabetes tipo 1, la alergia a los cacahuets o el asma.

Actualmente están en marcha los ensayos en fase 2 para evaluar su seguridad y eficacia en un grupo de pacientes. No obstante, hay que ser prudentes, ya que estas investigaciones se alargan en el tiempo e, incluso, pueden paralizarse, dependiendo de los resultados obtenidos, así como de los medios de que dispongan los investigadores para continuar con los estudios.

Sirva como ejemplo la otra vacuna, que se lleva investigando más de 10 años y cuyos ensayos, por el momento, se han interrumpido sin haber alcanzado la fase 3. ■

RETOMAMOS NUESTROS POPULARES 'ENCUENTROS' SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA

Uno de los pilares fundamentales de la Asociación es la divulgación y la formación sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. De ahí nació de la idea hace unos años de organizar dos tipos de encuentros: **Encuentros con Pacientes** y **Encuentros con Expertos**. El objetivo es que los propios pacientes y sus familiares tengan a su disposición a los profesionales sanitarios y a expertos en distintas materias para resolver sus dudas y ampliar su conocimiento sobre la enfermedad y la dieta sin gluten.

Los Encuentros con Pacientes se imparten en distintas clínicas y hospitales, donde profesionales en pediatría, aparato digestivo y nutrición cuentan a los pacientes y a sus familiares en qué consiste la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.

Por su parte, los **Encuentros con Expertos** son un ciclo de conferencias que profundizan sobre temas que pueden tener cierta relación con la enfermedad celíaca. En el ciclo de 2019 abordamos temas como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, las alergias o las enfermedades que tienen alguna base genética.

En 2020 retomaremos estos encuentros, que tan buena acogida tienen tanto entre nuestros socios como entre el resto de la población. Y es que gran parte del trabajo que realiza el equipo de la Asociación se dedica a la divulgación de la enfermedad, para que poco a poco se vayan conociendo más y mejor sus detalles y lleguen a cada vez más gente. ■



TÚ TAMBIÉN PUEDES

Ven a **Alfredo's Barbacoa**

#alfredosbbqglutenfree

@alfredosbbq
alfredos-barbacoa.es



Carta Gluten-free:
Disponible en
C/Conde de Aranda 4
91 431 36 46

Tronco de Navidad vegano y sin gluten



Ingredientes

- *6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- *6 cucharadas soperas de sirope de ágave
- *1 vaso de bebida de soja
- *1 vaso de Mix para pan y repostería GLUTEN ZERO blanco o integral
- La ralladura de ½ limón
- *2 cucharadas soperas rasas de impulsor para bizcocho
- Chocolate de ágave sin leche
- Mermelada de fresa, melocotón, albaricoque, frutas del bosque, naranja...
- *1/2 cucharadita de impulsor para bizcocho

*Puedes encontrar estos ingredientes procedentes de la agricultura ecológica en www.la-grana.com

Elaboración

- Calentar el horno a 180°. Mezclar el aceite, el ágave y la ralladura de limón con las barillas eléctricas. Incorporar la bebida de soja, el Mix y el impulsor y batir otra vez.
- Colocar un papel de horno en la bandeja del horno y poner la masa encima, dejar cocer unos 20 minutos. Una vez cocida la masa la sacamos del horno, y dejamos que se enfríe.
- Una vez fría, untamos la masa de bizcocho con mermelada, que quede bien untada, y enrollamos la plancha de bizcocho sobre sí misma.
- Fundir el chocolate de ágave al baño maría con un poco de bebida de soja, si vemos que queda demasiado duro.
- Colocamos el tronco sobre una rejilla de horno fría y lo pintamos por fuera con el chocolate fundido y la ayuda de un pincel. Una vez pintado, lo decoramos con frutos secos picados o frutas frescas.
- Dejar enfriar para que el chocolate quede bien compacto y ¡a disfrutar! ■

Roscas

de vino blanco

al horno

sin gluten

Ingredientes para 20 unidades

- *500 gr de Mix para pan y repostería GLUTEN ZERO blanco o integral
- *250 ml de aceite de oliva
- 125 ml de vino blanco Barbadillo
- *40 gr de sal
- 5 gr de matalauva
- *2,5 gr de canela molida
- *1 ramita de canela
- 1 clavo de olor
- Ralladura de 1/2 limón
- Pizca de sal
- *Azúcar dorado claro para rebozar
- *1 cucharadita de impulsor para bizcocho

PARA EL ALMÍBAR DE CÍTRICOS

- 500 ml de agua
- 1/2 piel de limón
- 1/2 piel de naranja

*Puedes encontrar estos ingredientes procedentes de la agricultura ecológica en www.la-grana.com

Elaboración

- Calentaremos el agua con la cascara de los cítricos, dejaremos hervir durante unos 5 minutos y reservaremos.

LOS ROSCOS:

- Pondremos el aceite con la ramita de canela y la matalauva, a calentar en una sartén, y dejaremos un par de minutos para aromatizar el aceite; apartaremos del fuego, colaremos y agregaremos las harinas.
- Mezclamos el Mix con el impulsor, el azúcar, la canela molida, el clavo bien machacado, la ralladura de limón y el vino blanco. Amasaremos todo con una cuchara de madera, hasta que la masa quede homogénea. Dejaremos reposar la masa una 1 hora.
- Para hacer los roscos, nos untaremos un poco de aceite en las manos, cogeremos un poco de masa con una cuchara, haremos unos churritos y uniremos los extremos, presionando un poco la unión, para que no se abran. Y los pondremos sobre papel de horno.
- Horneamos a 200°C unos 15 minutos. Una vez horneados, los dejaremos enfriar antes de emborracharlos con el almíbar de cítricos. Por último, los rebozaremos con azúcar (y una pizca de canela si os apetece) y a disfrutarlos. ■

Avance de actividades Enero - Febrero - Marzo

TALLERES

TALLERES DE COCINA

"TALLER PARA NOVATOS"

- **Sábado 18 de enero, 10.30h a 13.30h**

Recetas: Pan de molde, pan normal y base pizza con almidón de trigo.

"RECETAS PARA ENDULZARNOS"

- **Sábado 15 de febrero, 10.30h a 13.30h**

Recetas: Hojaldre y magdalenas.



"RECETAS DE SEMANA SANTA"

- **Sábado 14 de marzo, 10.30h a 13.30h**

Recetas: Pan de torrijas, torrijas y churros.

TALLERES DE NIÑOS

Actividades, juegos, cocina... se enseñará a los más pequeños en que consiste la dieta sin gluten y la enfermedad celíaca de una forma divertida.

TALLERES DE NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS

Cómo hacer deliciosas trufas

- **Viernes 7 de febrero, 18.00h a 19.30h**

Ana la Celíaca: Cuento interactivo para los más pequeños.

TALLERES DE NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

- **Viernes 17 de enero, 18.00h a 19.30h**

Recetas: Pastelitos de manzana Sin Gluten

- **Viernes 14 de febrero, 18.00h a 19.30h**

Conociendo las etiquetas de los productos Sin Gluten

- **Viernes 13 de marzo, 18.00h a 19.30h**

Recetas: Tortitas con nata y sirope sin Gluten

TALLERES DE NIÑOS DE 13 A 16 AÑOS

- **Viernes 6 de marzo, 18.00h a 19.30h**

Recetas: Brownie Sin Gluten

FIN DE SEMANA SIN GLUTEN PARA FAMILIAS

Albitana, Granja-Escuela de Brunete (colaboradora de la Asociación), organiza un fin de semana sin gluten para nuestros socios y sus familiares. Actividades para padres y niños. Monitores para los más pequeños. ¡Anímate!

- **Del sábado 21 al domingo 22 de marzo**

Consulta precios e insíbete: 918 158 783
o albitana@infonegocio.com

ESCUELAS DE PACIENTES

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

"MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO"

Dirigida a padres de niños celíacos menores de 10 años.

- **Sábado 1 de febrero, 10.30h a 14.00h**

"MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO"

Dirigida a padres de niños celíacos mayores de 10 años.

- **Sábado 22 de febrero, 10.30h a 13.00h**

"SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA"

Dirigida a celíacos adultos.

- **Sábado 28 de marzo, 10.30h a 13.00h**

*Estas actividades se celebran en la **Sede de la Asociación y son gratuitas para socios**. Puedes consultar el precio para no socios, los detalles de los eventos e inscribirte desde **nuestra web** o enviando un correo electrónico a **eventos@celiacosmadrid.org**.

PRUEBAS GENÉTICAS

Realizadas por Genyca en la sede de la Asociación para determinar la predisposición a la enfermedad celíaca. Importe: Socios y familiares 95€, Resto: 130€.

- **Jueves 30 de enero, 18.00h a 19.00h**
- **Jueves 27 de febrero, 18.00h a 19.00h**
- **Jueves 26 de marzo, 18.00h a 19.00h**

Cita previa: 916 346 106.

XXXIII JORNADA DE FORMACION PARA EMPRESAS DE RESTAURACION DE COLECTIVIDADES

La sesión práctica está dirigida al personal de cocina, así como monitores de los comedores colectivos, para que conozcan qué es la Enfermedad Celíaca y como afecta a su labor profesional.

Se explicarán los productos que los celíacos pueden consumir con seguridad y garantías y cómo elaborar un procedimiento para preparar y servir de forma correcta un menú sin gluten.

Dado que el número de plazas es limitado, será imprescindible confirmar la asistencia, mediante un correo electrónico a secretaria@celiacosmadrid.org.

La Asociación emitirá un Certificado de Asistencia al personal de las empresas que lo soliciten.

- **Miércoles 26 de febrero, 18.00h a 19.30h**

Salón de Actos de la Fundación ONCE (C/ Sebastián Herrera, 15. 28012 Madrid). Inscripciones hasta el 24 de febrero de 2020.

airos

· recetas de familia ·

GLUTEN FREE



SABOR ARTESANO en tu mesa

Los panes especiales de Airos recuperan nuestras mejores recetas artesanas para que disfrutes cuidándote. Descubre el pan con cereales Multigrain y el tradicional Pan Payés de Master Bakery.



MASTER
BAKERY

¡El mejor sabor sin gluten!

airos.es



NEW



Gluten Free Experts.

Classic & Complet

PAN DE MOLDE MUY TIERNO

THE SOFTEST SLICED BREAD



✓ FUENTE DE FIBRA
SOURCE OF FIBRE
✓ ACEITE ALTO OLÉICO
HIGH OLEIC SUNFLOWER OIL



DISPONIBLES EN WWW.PROCELICLUB.COM