

sin gluten

Nº 33 Verano 2024. 2,50 euros



**Sin Gluten
y Sin Pasta
vuelve a las
calles**

**La revolución de
las hamburguesas
sin gluten**

**Listado
de helados
sin gluten
2024**

**Día sin gluten
en el cole**

NUEVO

Descubre las nuevas...

Mini
Dinosaurus

**SIN
GLUTEN**



Elaboradas con
HARINA de ARROZ
y de **MAÍZ**



Galletas en
Tamaño
MINI
en prácticas
bolsitas



sin gluten



3ª ÉPOCA. Nº 33 VERANO 2024



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

www.celiacosmadrid.org

Presidente

Alberto Sánchez Nieto

Atención a socios

Dolores Ergueta Sánchez

Administración y gestión

Ana Zurrón Sandín

Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria

Blanca Esteban Luna

Cristina López Ruiz

Investigación y Formación

Juan Ignacio Serrano Vela

Marketing

Magdalena Moreno Velázquez

Comunicación

Nuria Peralbo Rodríguez

Dirección

Roberto Espina Cerrillo

Realización

Diseño

Maquetación

Publicidad

Impresión

Editorial MIC

Edita:

**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

ISSN:

3020-6308

Depósito Legal:

M-11398-1993

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

Sumario

- 04** Editorial
- 06** Reportaje 'Sin Gluten y Sin Pasta' vuelve a las calles
- 08** Artículo Consecuencias sistémicas de la enfermedad celíaca
- 10** Reportaje Día de la Enfermedad Celíaca
- 12** Artículo ¿Suplementar o no suplementar en la dieta sin gluten?
- 14** Artículo Informe de precios 2024
- 15** Productos Sin Gluten
- 17** Congreso 27ª Reunión de la AEG
- 20** Dónde Comer La revolución de las hamburguesas sin gluten
- 22** Especial Listado de helados sin gluten 2024
- 30** Congreso XXX Congreso de la SEGHNP
- 33** Establecimientos Sin Gluten / Píldoras
- 36** Viajar Sin Gluten ¿Qué debes saber si vas a compartir alojamiento en vacaciones?
- 38** Noticias
- 40** Recetas
- 42** Voluntariado

**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.





Roberto Espina Cerrillo

Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten



Queridos amigos,

Ya hemos entrado en el verano, en esta época del año tendemos a viajar más y por tanto a comer más fuera de casa, es una temporada más peligrosa para los celíacos. Os animo a que pongáis un especial cuidado en estas semanas, pero también disfrutad al máximo de las vacaciones.

En estas fechas lanzamos la campaña **verano sin gluten**, os pedimos vuestra colaboración enviándonos sitios en los que ofrezcan un menú o carta sin gluten con calidad en las localidades donde vayáis.

La Asociación pone a vuestra disposición la aplicación móvil sinGLU10 e información en la web para encontrar establecimientos dónde poder degustar un menú sin gluten y con vuestra colaboración podremos incrementar el número de restaurantes y haremos más fácil viajar para todos.

Ahora que estamos acabando la campaña de la renta de este año, en la revista tenemos dos artículos referidos al coste de los productos. Uno es la manifestación que hicimos en abril para reclamar ayudas, que tuvo bastante éxito, y el segundo es el informe de precios que compara la diferencia de costes de una dieta mediterránea con y sin gluten. Esta diferencia sigue siendo muy alta, de casi 800€, y, además, las diferencias de precios, que tradicionalmente se reducían ligeramente, este año 2024 se han mantenido.

El último trimestre del año va a traer novedades, en el afán de acercar la Asociación a cada vez más socios vamos a abrir una delegación en Las Rozas. Empezaremos despacio atendiendo dos tardes al mes y lo dimensionaremos en función de la demanda.

También estamos planificando conferencias con médicos fuera de la sede como la que hicimos en Guadalajara y un curso para formar a nutricionistas sobre la dieta sin gluten.

Me despido deseándoos un feliz verano. Aprovechad a difundir el conocimiento de la Enfermedad Celíaca ahora que coincidiréis con personas distintas a vuestro día a día y descansad para volver con las pilas cargadas para el próximo curso. ■



Inspírate en tu día a día con las **más de 1.000 recetas gluten free** disponibles en Cookidoo® para Thermomix®.

Regístrate ahora y accede a todo el contenido de Cookidoo®



GRATIS
durante
1 mes

thermomix
VORWERK



‘Sin Gluten y Sin Pasta’ vuelve a las calles para pedir ayudas económicas y otras mejoras para el colectivo

Por segundo año consecutivo, y bajo el lema ‘Sin Gluten y Sin Pasta’, el colectivo celíaco y sensible al gluten se manifestó en Madrid para pedir a la Administración una serie de reivindicaciones para mejorar la calidad de vida del colectivo, empezando por ayudas económicas para compensar el **sobre coste que supone la dieta sin gluten y que supera los 800€ anuales por paciente.**

La marcha, a la que se sumaron representantes de la Asociación de Celíacos de Cataluña, partió desde el Ministerio de Sanidad y se encaminó hacia la Carrera de San Jerónimo, pasando por delante del Congreso de los Diputados y finalizó frente al Ministerio de Economía. Tres enclaves destacados e implicados en la problemática de nuestro colectivo y frente a los que se entonaron cánticos como “Cuando voy a pagar, cuatro veces más”, “Soy celíaca no millonaria” o “Cuando voy a pagar: manos arriba, esto es un atraco”.

Por delante de la pancarta desfilaban dos carros de la compra con el claro ejemplo de la problemática de los altos precios que sufre nuestro colectivo. En uno de ellos, una **compra de productos con gluten valorada en 14,09€**. A su lado, un carro con la compra **equivalente en versión sin gluten, cuyo precio era de 52,50€**. Esta significativa diferencia no pasaba desapercibida entre los viandantes que se cruzaron con la manifestación y que mostraban su sorpresa ante tal diferencia económica.

Es importante destacar que estas compras incluían **productos básicos de alimentación, como pan, harina, pan rallado o pasta**. Por lo que en esta protesta no estamos hablando de caprichos como bollería, sino de alimentación básica, que supone al año más de 800€ de diferencia y que se hace insostenible en familias con dos, tres y hasta cuatro miembros celíacos.

No obstante, las ayudas económicas no son la única reivindicación que se pide con esta manifestación, sino que **el manifiesto incluía los siguiente puntos:**

- Pedimos al Gobierno que, al igual que la mayoría de los gobiernos europeos, nos facilite **AYUDAS DIRECTAS** para que podamos seguir una correcta dieta sin gluten. En este sentido, las personas celíacas que pertenecen al funcionario sí reciben ayudas económicas, por lo que pedimos

que esto sea ampliable al resto de población celíaca y sensible al gluten de nuestro país.

- Que **ofrecer menús con opciones sin gluten sea obligatorio** en todos los centros educativos, incluyendo Escuelas Infantiles, Universidades y Colegios Mayores, como ya ocurre en los Centros de enseñanza obligatoria.
- Que ofrecer menús con opciones sin gluten sea obligatorio en todos los comedores colectivos con más de 100 menús diarios.
- Potenciar el control y el cumplimiento de la **normativa aplicable**, el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, **con especial incidencia en la hostelería y la restauración colectiva** así como legislar la formación obligatoria en la Dieta Sin Gluten para los manipuladores de alimentos y Escuelas de Hostelería.
- Mejorar la legislación relacionada con el etiquetado de alimentos para que se proporcione una información más clara sobre la presencia de alérgenos en los productos.
- **Favorecer y mejorar el diagnóstico de la Enfermedad Celíaca y de la Sensibilidad al Gluten no Celíaca** promoviendo acciones formativas con el personal sanitario implicado, tanto en Atención Primaria como Hospitalaria.
- Realización de un **estudio poblacional sobre la enfermedad celiaca** en nuestro país para conocer el número de personas celiacas. El objetivo final debe ser que en las historias médicas de los pacientes conste el diagnóstico de celiaco o sensible al gluten y se pueda tener un registro fiel de las personas diagnosticadas.
- Fomentar la **investigación** para mejorar el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca.
- Incluir de forma efectiva la figura del **nutricionista** en el Sistema Nacional de Salud para garantizar el correcto seguimiento de la dieta sin gluten de los pacientes.



I Jornada sobre Enfermedad Celíaca en el Congreso de los Diputados

Al hilo de esta propuesta, los representantes de la Asociación de Celíacos de Cataluña movilizaron también una jornada sobre Enfermedad Celíaca en el Congreso de los Diputados el pasado 16 de mayo, coincidiendo con el Día de la Enfermedad Celíaca.

La jornada, presidida por Dña. Francina Armengol, Presidenta del Congreso, contó con una Mesa de investigación y situación clínica de la enfermedad celíaca, donde se presentaron los avances en investigación científica y una Mesa para tratar la situación de las personas afectadas y concluyó con la intervención de Verónica Rubio, Secretaria General de la AOECS (Asociación de Sociedades de Celíacos de Europa), que trató la situación de la enfermedad en Europa.

A la jornada asistieron representantes de la Comisión de Sanidad del Grupo Parlamentario Socialista, que se comprometieron a avanzar en la resolución de las necesidades que presenta nuestro colectivo. Esperamos que así sea y que este evento constituya un punto de inflexión en la mejora de la calidad de los pacientes. ■





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

Consecuencias sistémicas de la enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca (EC) afecta en promedio al 1% de la población global y se puede presentar a cualquier edad con manifestaciones digestivas o extradigestivas. Estas últimas pueden ir surgiendo a lo largo del tiempo si el diagnóstico se demora y se establecen de forma permanente si el diagnóstico no llega a producirse por falta de sospecha, algo que aún hoy es bastante común.

Algunas muestran una clara vinculación con la ingesta de gluten y se resuelven con la dieta sin gluten mientras que otras no siempre parecen guardar relación directa con la enfermedad y generan controversia. Las ingestas accidentales de gluten o el aporte inadecuado de nutrientes en la dieta sin gluten pueden ser la causa de la persistencia de algún problema de salud, con síntomas que no se resuelven o con otros que han surgido nuevos, quedando siempre la duda de si realmente su presencia está relacionada con la EC.

La revista científica *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* hace un repaso de las manifestaciones sistémicas más relevantes en la EC y su evolución con la dieta sin gluten en una revisión publicada por la Dra. Katri Kaukinen y su equipo de la Universidad de Tampere, en Finlandia.

Salud ósea

La densidad mineral ósea reducida y el mayor riesgo de fractura de huesos son las principales complicaciones óseas asociadas a la EC no diagnosticada. En la infancia, el 7-16% de los casos de EC presentan una densidad mineral ósea reducida en el momento del diagnóstico. En la edad adulta, el 4-20% de los varones y las mujeres premenopáusicas con EC presentan

osteopenia, y el 10-50% osteoporosis, en el momento del diagnóstico. La causa de ello puede ser la malabsorción de calcio y vitamina D, aunque también influyen los fenómenos inflamatorios y autoinmunes que están activos hasta que se diagnostica la EC y se inicia la dieta sin gluten.

La mayoría de los estudios concluyen que no es necesario analizar la densidad mineral ósea en todos los casos. Se recomienda evaluarla en los casos con retraso diagnóstico, síntomas de malabsorción, lesión severa en la mucosa duodenal o mala adherencia a la dieta sin gluten, valorando también otros factores que influyen en el riesgo de osteoporosis, como el sexo, la edad, el peso, el estado nutricional, la actividad física, el estado de fertilidad en la mujer, la medicación o la presencia de otras enfermedades.

En los casos diagnosticados en la infancia y adolescencia, la densidad mineral ósea reducida se recupera por completo en 1 año tras el inicio de la dieta sin gluten. Cuando el diagnóstico se produce en adultos jóvenes y personas de más edad, la recuperación puede no llegar a ser plena y se seguirán las directrices generales que se aplican en los casos de osteoporosis en cuanto a hábitos de vida y medicación, según proceda, una vez comprobado que la dieta sin gluten es correcta y no hay indicios de persistencia de la lesión intestinal.

Salud reproductiva

La EC no diagnosticada puede dar lugar a alteraciones hormonales que en la infancia pueden provocar **retraso puberal** y **menarquia tardía en las niñas**, y en la edad adulta las mujeres pueden tener una **menopausia precoz o problemas reproductivos durante la edad fértil, tanto infertilidad como complicaciones en el embarazo o abortos espontáneos**. Si bien las mujeres con EC mejoran su tasa de fertilidad tras el inicio de la dieta sin gluten, no se observa tal mejoría en los procesos de fecundación *in vitro*. En cuanto al riesgo de sufrir abortos espontáneos, está incrementado en los años previos al diagnóstico de la EC, y se equipara al de la población general una vez iniciada la dieta sin gluten. Se desconoce el motivo de esta asociación, y se atribuye a posibles déficits nutricionales, a procesos inflamatorios o autoinmunes en el útero o a factores genéticos comunes entre la EC y el riesgo de sufrir abortos. En cuanto a las complicaciones durante el embarazo, se ha reportado un mayor riesgo de retraso de crecimiento intrauterino, nacimientos prematuros y nacidos muertos en mujeres con EC tanto antes como después del diagnóstico. Con todo, se considera aconsejable investigar la EC en los casos de infertilidad y abortos de repetición de causa no identificada.

Salud cardiovascular

Los problemas cardiovasculares asociados a la EC no están suficientemente demostrados y por tanto no existe recomendación de vigilar la salud cardiovascular en pacientes con EC, salvo que presenten algún factor de riesgo o enfermedad asociada como la diabetes tipo 1. La dieta sin gluten, por tanto, tampoco ha podido mostrar un efecto positivo en la salud cardiovascular, más bien al contrario cuando no es nutricionalmente equilibrada, por el menor aporte de fibra y el exceso de grasas y azúcares que puede conllevar esta dieta. Globalmente, no existe mayor riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares entre las personas con EC en comparación con la población general.

Salud neurológica

Los trastornos neurológicos más claramente asociados con la EC son **la ataxia y la neuropatía**, y también algunos síntomas transitorios como **la cefalea o la niebla mental**. No está tan clara la asociación con la epilepsia, salvo las formas poco frecuentes de epilepsia del lóbulo temporal que no responden al tratamiento y la epilepsia con calcificaciones occipitales, que sí parecen guardar relación con la EC. Las personas con EC no diagnosticada o no tratada adecuadamente con la dieta sin gluten también pueden desarrollar ciertas disfunciones cognitivas con el tiempo. Estas alteraciones son una muestra de lo que en un concepto más amplio se alude como "trastornos neurológicos causados por el gluten" que afectan a personas con y sin EC y que tienen en común su mejoría con la dieta sin gluten, aunque algunas no lleguen a resolverse, como la ataxia. En algunos pacientes neurológicos que mejoran con dieta sin gluten sin cumplir los criterios diagnósticos de la EC pueden detectarse en sangre anticuerpos antigliadina o antitransglutaminasa neuronal (TG6), lo que apoya su vinculación con una respuesta inmunitaria anómala inducida por el gluten.

Salud mental

Es difícil establecer una relación entre los trastornos mentales y la EC, ya que antes del diagnóstico pueden ser debidos a los síntomas y el malestar que experimenta el paciente, y después del diagnóstico pueden ser consecuencia de las limitaciones sociales y la hipervigilancia que requiere hacer la dieta sin gluten de manera estricta. Los problemas de salud mental que comúnmente más se han vinculado con la EC son **la ansiedad, la depresión y los trastornos de la conducta alimentaria**.

Cáncer

El tipo de cáncer que ha mostrado una clara asociación con la EC es el **linfoma intestinal de células T asociado a enteropatía**, un tipo de linfoma no-Hodgkin que es muy poco común, y en el caso de la EC se estima que llega a desarrollarlo el 0,1-3,2% de los pacientes. También se vinculan con la EC otros linfomas no-Hodgkin y el adenocarcinoma intestinal. Sin embargo otros, como el cáncer de mama, parecen tener un menor riesgo en pacientes con EC, de forma que globalmente no se ha detectado una mayor mortalidad por cáncer en pacientes celíacos. No obstante, existen conclusiones discrepantes entre diferentes estudios por distintos motivos. Los estudios más antiguos tal vez detectaban más casos de cáncer simplemente porque la EC tardaba más tiempo en ser identificada y eso incrementaba el riesgo de complicaciones. En los estudios más recientes, el hecho de someter a los pacientes a controles médicos periódicos tras el diagnóstico de la EC puede favorecer la detección de procesos tumorales incipientes, y al mismo tiempo la EC puede ser detectada de casualidad en pacientes sometidos a múltiples pruebas ante síntomas evidentes de cáncer, lo que puede hacer parecer que ambas patologías aparecen asociadas con más frecuencia de la esperada. Es importante tener presente el mayor riesgo de cáncer en los casos con retraso diagnóstico, edad avanzada o síntomas de malabsorción. ■



Artículo original: Laurikka P, Kivelä L, Kurppa K, Kaukinen K. Review article: Systemic consequences of coeliac disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2022 Jul;56 Suppl 1(Suppl 1):S64-S72.

DOI: www.doi.org/10.1111/apt.16912



Día de la Enfermedad Celíaca



GLUTEN FREE



El pasado 16 de mayo celebramos el Día de la Enfermedad Celíaca y, como cada año, desde la Asociación realizamos toda una batería de acciones para favorecer la **divulgación de la enfermedad, la visibilidad y la integración de los pacientes**. Aquí tienes un resumen de todas ellas:

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

Más de 210.000 niños comieron el 16 de mayo un menú sin gluten en el comedor de su centro escolar. En total, fueron 705 centros los que se apuntaron a la iniciativa, entre colegios y escuelas infantiles, para integrar a los niños celíacos y que sus compañeros aprendan sobre esta enfermedad y por qué no se puede tomar gluten.

Desde la Asociación enviamos carteles y folletos, además de cuadernillos de actividades para aprender sobre los alimentos que contienen gluten y dos cuentos infantiles para leerles: Don Gluten el Travieso y La Comida Especial de Inés.

Colaboraron con la iniciativa las empresas bofrost*, Gullón, Mercadona, Natur Dacsa y SDC. ■





7º CONGRESO DE PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA

El sábado 25 de mayo celebramos en el Hospital Universitario Gregorio Marañón el 7º Congreso de Pacientes con Enfermedad Celíaca, una cita itinerante por distintos centros hospitalarios con el objetivo de acercar a los pacientes a los expertos en enfermedad celíaca y dieta sin gluten para resolver todas sus dudas.

La inauguración del evento contó con la participación de la Subgerente del Hospital Gregorio Marañón, la Dra. Marta Sánchez-Celaya; el Dr. Guillermo Álvarez Calatayud, del Servicio de Pediatría del Hospital Gregorio Marañón y Roberto Espina, director de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten.

La jornada, que reunió a más de 250 personas, trató la enfermedad celíaca tanto en niños como en adultos y la dieta sin gluten, repasando cómo debe hacerse y los errores más frecuentes que vemos en las revisiones de dieta que realizamos en la Asociación.

Colaboraron las empresas Airos, Celicioso, Guillón. La Oriental, Maná Productos Sin Gluten, Pizza Natura y Schär.

En el próximo número de la Revista Sin Gluten publicaremos un resumen amplio de este congreso. ■

PRECIOS ESPECIALES EN PARQUES REUNIDOS

Este año, desde la Asociación hemos gestionado un calendario de entradas a precio especial para nuestros socios con Parques Reunidos, para entrar a sus parques temáticos con un descuento sustancial con respecto al precio de la entrada general. Este es el calendario completo, tanto de las fechas ya pasadas como de las próximas. ¡Aprovechalo!



■ Zoo Aquarium de Madrid: 27-28 de abril de 2024



■ Parque Warner de Madrid: 15-16 de junio de 2024



■ Atlantis Aquarium de Madrid: 11-12 de mayo de 2024



■ Aquópolis Villanueva de la Cañada (Madrid): 13-14 de julio de 2024



■ Parque de Atracciones de Madrid: 18-19 de mayo de 2024



■ Faunia: 7-8 de septiembre de 2024

¿Suplementar o no suplementar en la dieta sin gluten?



Por **Clara de Ramos Ramírez**,
Farmacéutica
y Nutricionista



Seguir una dieta estricta libre de gluten es ya de por sí un desafío al que se enfrentan las personas con enfermedad celíaca. Las trazas, la contaminación cruzada, comer fuera de casa y no poder controlar cómo se preparan las comidas son preocupaciones con las que conviven en su día a día.

La posibilidad de sufrir carencias nutricionales y sus consecuencias clínicas como consecuencia de la enfermedad o de la dieta es otra preocupación cada vez más frecuente entre los celíacos.

Antes del diagnóstico o en los primeros momentos después el daño en las vellosidades intestinales impide la correcta absorción de los nutrientes, por lo que es frecuente la malnutrición y el déficit de macro y micronutrientes.

Después de eliminar el gluten de la dieta, el intestino se regenera y se recupera la absorción en la mayoría de los casos. Sin embargo, estos déficits pueden mantenerse ya que seguir una dieta libre de gluten supone en muchos casos eliminar o reducir la ingesta de las fuentes de estos nutrientes.

Esto ocurre también en los casos de sensibilidad al gluten no celíaca: la absorción no llega a estar comprometida, pero los alimentos consumidos en la dieta no aportan la cantidad suficiente de estos nutrientes.

Además, muchos productos con gluten están fortificados o enriquecidos para evitar las deficiencias en la población general, mientras que sus equivalentes sin gluten a menudo carecen de esta fortificación. Un ejemplo son las

harinas, muchas veces enriquecidas en ácido fólico, hierro, vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6) y vitamina E. Así, la población general evita sin ser consciente estos déficits, mientras que la población celíaca queda más expuesta a ellos.

Por todo esto, seguir una dieta variada, equilibrada y sana sin gluten puede llegar a ser incluso más complicado en personas celíacas, llegando a plantear si es necesario recurrir a suplementos para evitar las carencias de estos nutrientes.

El primer paso antes de recurrir a la suplementación es incluir en la dieta alimentos ricos en estos nutrientes para intentar corregir los déficits.

Las principales carencias nutricionales y alimentos para combatirlas son:

- **Hierro.** Las carnes, especialmente la casquería, el pescado azul y las ostras son fuentes animales muy ricas en hierro. En cuanto a fuentes vegetales los cereales integrales, las verduras de hoja verde y las legumbres son buenas opciones.
- **Vitamina D.** Aunque es un déficit frecuente en la población general debido a la poca exposición solar, muchos celíacos tampoco toleran bien los lácteos, por lo que se enfrentan a mayor riesgo de déficit. La vitamina D se encuentra en **pescados grasos y en la yema de huevo.**
- **Calcio.** Es una carencia muy habitual que provoca problemas importantes como osteoporosis en personas celíacas con ella. **Los lácteos y sus derivados** son la principal fuente de calcio, pero es muy frecuente que la celiaquía venga acompañada de intolerancia a la lactosa, por lo que a menudo los médicos suelen pausar un suplemento como prevención de osteoporosis.





■ **Ácido fólico.** Es una carencia muy común, sobre todo cuando el intestino aún no ha recuperado su funcionalidad, pero se puede subsanar incluyendo **verduras de hoja verde como espinacas, brócoli, canónigos, col... y legumbres.**

■ **Vitamina B12.** El déficit de B12 es más frecuente en la enfermedad celíaca no diagnosticada y cobra importancia porque puede provocar anemia. Se debe principalmente a problemas de absorción, aunque a menudo, las deficiencias de folatos y de vitamina B12 persisten en algunos pacientes que siguen una dieta sin gluten, por lo que los médicos prescriben suplementos en estos casos.

Como recomendaciones generales, los déficits pueden reducirse incrementando la fibra en la dieta, ya que muchos alimentos ricos en fibra son

también fuente de los nutrientes que se encuentran en déficit en la población celíaca, sobre todo hierro, vitaminas del grupo B y ácido fólico.

También es importante obtener el máximo de los alimentos, es decir, consumir alimentos integrales cuando sea posible ya que los alimentos procesados pierden en su elaboración parte de los nutrientes y cocinar las verduras al vapor por el mismo motivo.

Por último, se han demostrado beneficios de suplementar la dieta sin gluten tanto con probióticos de *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*, como con prebióticos como tratamiento complementario de la dieta sin gluten, ya que reducen la inflamación y la permeabilidad intestinal favoreciendo que se aprovechen más los nutrientes de la dieta. ■



HELADOS Y PRECIOS QUE TE SIENTAN BIEN.

Helados Carrefour te trae 43 helados sin gluten, pero con mucho sabor. Tienes una gran variedad al mejor precio: tarrinas, polos, minis, bombones, veganos, altos en proteína, granizados...

¡Descubre tu preferido!

Recuerda que los identificarás con el siguiente pictograma en su frontal:



¡Hay un montón nuevos!

Informe de precios 2024



Cada año desde la Asociación elaboramos un informe de precios que calcula el sobrecoste que supone para los pacientes la dieta sin gluten con el fin de cuantificar la diferencia existente entre una cesta de la compra con gluten y sin gluten.

Según los resultados obtenidos en el mismo, se deduce que **el seguimiento de una dieta sin gluten conlleva un gasto adicional y extraordinario en la alimentación de las personas celíacas de 66 euros al mes, lo cual supone 792 euros al año.**

Solamente algunos organismos tanto públicos como privados conceden a sus trabajadores una pequeña ayuda económica, y algunas provincias y municipios a todos los celíacos. Sin embargo no se ha aprobado actualmente ningún tipo de ayuda a nivel nacional, como sí ocurre en la mayor parte de los países de la Unión Europea, entre ellos Austria, Italia, Irlanda, Finlandia, Francia, Noruega, Portugal, Reino Unido, Suecia, Suiza, etc. ■

ESTUDIO COMPARATIVO DE PRECIOS DE PRODUCTOS CON GLUTEN Y PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN 2024

PRODUCTO	CON GLUTEN (EUROS)	SIN GLUTEN (EUROS)
HARINA (1kg)	0,7 €	4,4 €
PAN (1kg)	1,8 €	12,7 €
PAN DE MOLDE (1kg)	1,5 €	10,5 €
PAN TOSTADO (1kg)	3,6 €	18,3 €
PAN RALLADO (1kg)	1,2 €	6,2 €
PASTA (1kg)	1,3 €	4,5 €
FIDEOS (1kg)	1,4 €	4,5 €
BASE DE PIZZA (1kg)	4,5 €	9,8 €
GALLETAS (1kg)	1,9 €	9,8 €
G.CHOCOLATE (1kg)	2,4 €	12,6 €
BIZCOCHO (1kg)	4,4 €	14,3 €
MAGDALENAS (1kg)	3,3 €	13,9 €
BOLLOS CHOCO. (1kg)	4,4 €	13,5 €
CEREALES DES.(1kg)	3,2 €	7,1 €

GASTO EXTRA QUE SUPONE SEGUIR UNA DIETA SIN GLUTEN

SEMANAL	MENSUAL	ANUAL
16,5 €	66 €	792 €

Lista de Productos Sin Gluten 2024-2025

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

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

- **Gluten Zero** (Natureco, S.L.)
- **Granjas San Antonio** (Granja San Antonio, C.B.)
- **Joselín** (Joselín Sobaos y Quesadas, S.L.)

El siguiente producto se ha eliminado de la Lista de productos sin gluten 2024-2025:

- **Más proteínas mousse chocolate**, 200 g, marca Hacendado, fabricado por Milchfrisch Vertriebs, GmbH, aparece en la página 221. Dicho producto presentaba la mención sin gluten, pero ha modificado su formulación y ahora puede contener gluten, por lo que deja de ser apto.



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

Nuevas galletas Mini Dinosaurus Sin Gluten

Artiach ha lanzado sus famosas galletas Mini Dinosaurus en su versión sin gluten, elaboradas con harina de arroz y harina de maíz. Su formato en prácticas bolsitas las hacen perfectas para consumir en cualquier momento y en cualquier lugar.



NUEVO
Llegan las nuevas
Mini Dinosaurus
SIN GLUTEN

¡Te invitamos a descubrir el auténtico Paraíso Sin Gluten!



¡Cientos de productos a un solo click!



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

www.manaproductossin gluten.com

XXX Congreso SEGHNP

LA 30ª EDICIÓN DEL CONGRESO ANUAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GASTROENTEROLOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA (SEGHNP), CELEBRADO EN BILBAO DEL 25 AL 27 DE ABRIL, INCLUÍA EN SU PROGRAMA UNA SESIÓN ESPECÍFICA DEDICADA A LA ENFERMEDAD CELÍACA, PATOLOGÍA QUE TAMBIÉN TUVO PRESENCIA EN OTRAS SESIONES DEL CONGRESO MÁS RELEVANTE EN EL ÁMBITO DE LA PEDIATRÍA QUE AGLUTINA A MÉDICOS ESPECIALISTAS EN LAS ÁREAS DE LA GASTROENTEROLOGÍA, LA HEPATOLOGÍA Y LA NUTRICIÓN.



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



Elaboración de un protocolo de seguimiento de la enfermedad celíaca

El seguimiento de los pacientes con EC no está suficientemente definido ni articulado, lo que supone una pérdida de control de los pacientes con el tiempo. Para mejorarlo, se ha constituido un grupo de trabajo integrado por las sociedades de gastroenterología pediátrica y de adultos, las sociedades de médicos de familia y pediatras de atención primaria y por las asociaciones de celíacos más representativas de nuestro país. Una parte de este proyecto consistía en encuestar a médicos y pacientes sobre su experiencia con el seguimiento de la enfermedad y las principales conclusiones se presentaron en este congreso.

La encuesta remitida a médicos constaba de 9 preguntas y estaba dirigida a especialistas en gastroenterología pediátrica de la SEGHNP. Fue respondida por 96 profesionales, mayoritariamente de hospitales terciarios. El 77% de los encuestados no dispone de un protocolo de seguimiento coordinado entre atención primaria y hospitalaria, aunque el 35% deriva a sus pacientes al centro de salud para realizar el seguimiento. El 48% envía a sus pacientes a especialistas digestivos de adultos cuando abandonan la edad pediátrica, pero sin un protocolo establecido, que solo alegan tener el 8%. El 58% no dispone de dietistas-nutricionistas a quienes remitir a sus pacientes para el control dietético y menos del 10% evalúa la calidad de vida de sus pacientes.

La encuesta enviada a pacientes constaba de 17 preguntas y les fue remitida por correo electrónico y aplicaciones móviles a través de las 3 asociaciones de celíacos más representativas de nuestro país: la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten en Madrid (9.121 socios), la Asociación Celiacs de Catalunya en Cataluña (6.131 socios) y la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (17.471 socios), que engloba al resto de comunidades autónomas, sumando entre todas 32.723 pacientes. Estuvo habilitada durante una semana en el mes de enero de 2024 y fue respondida por 3.912 pacientes (12%), algo más de la mitad (2.127 pacientes) correspondía a casos diagnosticados en edad pediátrica (0-14 años), cuyos resultados son los que se mostraron en este congreso.

Los controles médicos programados caen del 95% al 66% al superar la edad pediátrica (a partir de los 14 años), y también transcurridos los 2 años desde el diagnóstico, pasando del 97% al 79%. Es llamativa la pérdida de seguimiento a

Y además...

En el congreso también se expusieron resultados de diversos estudios sobre la patología. En el apartado clínico se habló sobre las alteraciones orales vinculada a la EC, cuyo mecanismo no está bien esclarecido. Puede deberse a fenómenos autoinmunes activos, al efecto de la dieta sin gluten o a factores relacionados con la saliva. Entre las afectaciones más comunes destacan la estomatosis aftosa recurrente, casi 4 veces más frecuente en población celíaca que en población general, y la hipoplasia del esmalte dental, hasta 6 veces más frecuente. Es alta la prevalencia de las caries (40%) y la erupción retardada, que llega a afectar al 23% de los pacientes, acumulando un retraso de hasta 15 meses. Por otro lado, aplicando modelos matemáticos que se nutren de diversas variables clínicas, antropométricas y bioquímicas de los pacientes pueden llegar a diferenciarse dos grupos: los que presentan síntomas clásicos con clara afectación nutricional y los que presentan síntomas no clásicos sin una afectación nutricional tan marcada.

El estudio de linfocitos intraepiteliales por citometría de flujo centró las intervenciones relacionadas con el diagnóstico, por su utilidad para identificar casos controvertidos o dudosos, como los catalogados de EC potencial, que muestran predisposición genética y elevación de anticuerpos en sangre en ausencia de atrofia. El resultado positivo en el linfograma intraepitelial es un buen predictor de EC, especialmente si existe linfocitosis intraepitelial (lesión Marsh tipo 1), aún sin síntomas.



En cuanto a posibles marcadores que permitan monitorizar la evolución de la enfermedad se habló de la citrulina plasmática, cuyos niveles van aumentando a medida que se va reparando la lesión intestinal, o la permeabilidad intestinal, que debería normalizarse también aunque se mantiene alterada hasta dos años tras el inicio de la dieta sin gluten según el estudio presentado. También se habló del estudio en profundidad de la expresión génica de células inmunitarias que puede analizarse en sangre y determinar, como arrojan los resultados preliminares, que la dieta sin gluten parece tener un efecto inmunomodulador con la inhibición de la expresión de genes proinflamatorios y la activación de otros antiinflamatorios.

Por último, sobre los aspectos más emocionales, se comentó la utilidad de los cuestionarios de calidad de vida como parte del manejo de los pacientes, como el CD-QOL, específico para EC, y el KIDSCREEN-52, cuestionario genérico para evaluar calidad de vida infantil relacionada con la salud. Combinarlos puede ayudar a mejorar la relación médico-paciente. ■



VERNA | obrador sin gluten

Elaboración bajo pedido en: vernasingluten.es
envíos a toda la península



Comer pan, vuelve a ser saludable

Artesanal | Nutritivo | Sin Gluten

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

647857638 | [vernasingluten](https://www.instagram.com/vernasingluten) | hola@vernasingluten.es



La revolución de las hamburguesas sin gluten

Si hace 40 años cuando se creó la Asociación nos llegan a decir que llegaría un día en el que habría restaurantes especializados en hamburguesas sin gluten, no nos lo habríamos creído. Pero la realidad es que, efectivamente, hoy en día podemos celebrar que tenemos a nuestra disposición cada vez más opciones y con mejor calidad para poder disfrutar de una deliciosa hamburguesa sin gluten.

Hace ya años que las hamburguesas comenzaron a estar de moda y se convertían en todo un reto en el caso de las versiones sin gluten. Poco a poco se va llenando ese vacío con la proliferación de restaurantes 100% sin gluten o con otros que ofrecen hamburguesas sin gluten controlando los protocolos y evitando la contaminación cruzada. Desde grandes cadenas a pequeños restaurantes, las opciones comienzan a ser cada vez mayores.

De hecho, en la Asociación tenemos acuerdo de colaboración con distintos establecimientos, lo que implica que nuestra responsable de Seguridad Alimentaria, Blanca Esteban, ha formado presencialmente al personal, revisado sus procedimientos y fichas técnicas de todos los ingredientes utilizados. Además, los restaurantes con nuestro acuerdo de colaboración reciben formaciones periódicas, para asegurarnos de que aunque haya personal nuevo esté también correctamente informado sobre cómo ofrecer opciones sin gluten con total seguridad.

En nuestra APP sinGLU10 encontrarás los acuerdos de colaboración que tenemos actualmente con restaurantes especializados en hamburguesas:

Ardemos Burger

Se trata de una de las incorporaciones más recientes, un restaurante 100% sin gluten, que conocerás si fuiste a nuestro 39º Festival del Celíaco. Bajo el lema *No Gluten, No Problem*, ofrecen una carta 100% sin gluten con entrantes, ensaladas y nueve hamburguesas distintas (una de ellas vegetariana).

Se encuentra en Calle Carranza, nº 4. Madrid.



La Gamella



El restaurante La Gamella es un clásico contemporáneo de cocina creativa con más de veinte años de experiencia, cuya carta fusiona la gastronomía americana y la española. Así que no podrían faltar las hamburguesas. Disponen de tres tipos, una de ellas vegetariana, que adaptan con pan sin gluten con total garantía (tienen nuestro acuerdo de colaboración desde hace diez años).

Se encuentra en la calle Alfonso XII, nº 4. Madrid.

New York Burger

La cadena New York Burger tiene nuestro acuerdo de colaboración y dispone de ocho establecimientos en Madrid. Dado que se trata de un restaurante especializado en hamburguesas, estas no podían faltar en su opción sin gluten: tienen nueve diferentes, dos de ellas con carne de pollo y el resto, de vaca.

Estos son todos los locales que tienen en Madrid: New York Burger Caleido, New York Burger Castellana, New York Burger Miguel Ángel, New York Burger Moraleja Green, New York Burger Parquesur, New York Burger Preciados, New York Burger Recoletos y New York Burger San Germán. Tienes toda la información de cada uno de ellos en su página web.



Pink's sin gluten

Las hamburguesas de la cadena Pink's se han vuelto virales por el procedimiento con el que las cocinan, así que no te las pierdas y ámate a probarlas. Se trata de las famosas *smash burgers* y, aunque la cadena tiene varios establecimientos en Madrid, **sólo el local de la calle Viriato, nº68 (Madrid) tiene nuestro acuerdo de colaboración** y, por tanto, es el único que ofrece hamburguesas sin gluten.



Rooi Rook

Se presentan como el mejor restaurante americano y es que su oferta gastronómica es totalmente casera: de hecho, pican ellos mismos la carne de vaca y de pollo para sus hamburguesas, que, como no podía ser de otra manera, destacan en su carta. En su versión sin gluten tienen tres opciones de *smash burger*, en pan de brioche de mantequilla.

Se encuentra en la calle Río Segura, nº 22, local 15 – 16. Móstoles.



Kaktus Beer

El restaurante Kaktus Beer es 100% sin gluten y están especializados en cervezas artesanas. Cuentan con numerosos platos en su carta, que han renovado recientemente abriendo paso a las hamburguesas. Tienen seis tipos, que puedes pedir tanto en opción clásica como *smash*.

Se encuentra en la calle Carretas, nº 5, local 2. Villaviciosa de Odón.



Y además de todos ellos, las siguientes cadenas de restauración también disponen de hamburguesas sin gluten: Burger King, Foster s Hollywood, Fridays, Hamburguesa Nostra, Mc Donald s, Tommy Mel s y Vips.
Que aproveche! ■

Listado de **helados** sin gluten 2024



ALIPENDE

(AHORRAMÁS, S.A.)

HELADOS

Fabricado por: Casty, S.A.

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

- Bombón crocanti, 6 u
- Bombón crocanti blanco, 6 u
- Bombón crocanti cacao, 6 u
- Bombón nata, 6 u
- Color roll, 8 u
- Helado caramelo salado, 500 ml
- Helado nata montada, 500 ml
- Mini bombón almendrado, 8 u
- Mini bombón s/azúcares añadidos, 8 u
- Polos limón y naranja, 8 u
- Sorbete lima - fresa, 6 u
- Sorbetes minis surtidos, 15 u
- Super bombón 3 chocolates, 3 u
- Super bombón almendrado, 3 u
- Super bombón blanco, 3 u
- Super bombón clásico, 3 u
- Super bombón mini, 8 u
- Super bombón mini menta, 6 u
- Tarrina 3 chocolates, 900 ml
- Tarrina chocolate con trozos, 900 ml
- Tarrina dulce de leche, 500 ml
- Tarrina frutas del bosque, 900 ml
- Tarrina nata nueces, 900 ml
- Tarrina sorbete limón, 1 l
- Tarrina stracciatella, 900 ml
- Tarrina turrón, 900 ml
- Tarrina vainilla, 1 l
- Tarrina vainilla macadamia, 500 ml
- Vampys, 10 u

BOFROST*

(BOFROST*, S.A.U.)

HELADOS

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

- Big classic almendra, 720 ml *
- Copa fresa & nata, 990 ml *
- Helado de chocolate, 1 l *
- Menta y chocolate, 950 ml *

BRANDAO FEEL FREE

(BRANDAO IBERIA, S.L.)

Venta online <https://mybrandao.com>

HELADOS

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

- Helado choco & brownie, 120 y 200 ml *
- Helado de avellana, 120 y 200 ml *
- Helado de mango y maracuyá, 120 y 200 ml *

CALATAYUD

(LACREM, S.A.U.)

HELADOS

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

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

CARREFOUR

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

HELADOS

Fabricado por: Casty, S.A.

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

- Helado capuccino, 1 l
- Helado sabor nata c/cobertura especial, 8 u
- Push up cola, 6 x 115 g

Fabricado por: Crestas la Galeta, S.A.

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

- Helado al cacao c/virutas de chocolate, 470 g
- Tarrina chocolate s/azúcar, 500 ml
- Tarrina vainilla s/azúcar, 500 ml

Fabricado por:

Penalva Alimentación, S.A.

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

- Barra de helado, 475 g
- Chocoblock con lengua al cacao, 4 x 77 g
- Polo chocolate, 10 x 60 ml
- Polo de fruta c/frambuesa, 6 x 52 g
- Polo de horchata, 10 x 60 ml
- Polo limón y naranja, 10 x 58 g
- Polo sabor cola, fresa y helado de vainilla, 6 x 55 g

CARREFOUR CLASSIC

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

HELADOS

Fabricado por: Casty, S.A.

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

- Helado push up fresa, 6 u
- Helado push up lima limón, 6 u

Fabricado por: La Menorquina, S.A.

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

- Helado "Double Foot" fresa y nata, 6 x 44 g

CARREFOUR EXTRA

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

HELADOS

Fabricado por: La Menorquina, S.A.

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

- Tarrina helado chocolate s/lactosa, 480 g *
- Tarrina helado fresa s/lactosa, 480 g *
- Tarrina helado leche merengada, 600 g
- Tarrina helado vainilla s/lactosa, 480 g *

Fabricado por:

Penalva Alimentación, S.A.

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

- Polos coco, 6 u
- Polos mango, 6 u

CARREFOUR SENSATION

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

HELADOS

Fabricado por:

Horchatas Mercader, S.L.

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

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

Fabricado por:

Penalva Alimentación, S.A.

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

- Bote pepitas chocolate belga, 300 g
- Helado bubblegum, 6 u
- Helado pot menta chocolate, 300 g
- Helado pot vainilla c/nueces de macadamia, 300 g
- Helado redondo chocolate, 6 u
- Helado redondo sabor fresa, 6 u
- Helado redondo sabor vainilla choco blanco, 6 u

CARREFOUR VEGGIE

(CENTROS COMERCIALES CARREFOUR, S.A.)

HELADOS

Fabricado por:

Gelato d'Italia - Indian, S.R.L.

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

- Mini bombón coco sabor caramelo, 6 x 50 ml *
- Mini bombón coco sabor coco, 6 x 50 ml *
- Tarrina base coco chocolate, 300 g *
- Tarrina base soja vainilla, 300 g *

PRODUCTOS ESPECIALES

"SIN GLUTEN"

Fabricado por:

Gelato d'Italia - Indian, S.R.L.

Helados especiales

- Conos de soja c/chocolate y avellanas, 4 x 75 ml *

CASTY

(CASTY, S.A.)

HELADOS

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

- Bloque nata, 1 l
- Bloque nata café, 1 l
- Bloque nata fresa, 1 l

■ SIN GLUTEN

■ SIN GLUTEN + SIN LACTOSA

- Bloque tres gustos, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla chocolate, 1 l
- Bloque vainilla chocolate s/azúcar, 1 l
- Bombón crocanti, 90 ml y 6 x 83 ml
- Bombón nata, 87 ml, 3 x 80 ml y 6 x 80 ml
- Casty limón, 80 ml
- Casty naranja, 80 ml
- Casty rex, 100 ml
- Casty saurio, 100 ml
- Choco wall bombón, 6 x 90 ml
- Cocos helados, 180 ml
- Copa capuccino, 215 ml
- Copa diabell vainilla chocolate, 6 x 130 ml
- Copa nata fresa, 130 ml
- Copa nata, nueces y miel, 180 ml
- Copa sorbete limón, 130 ml
- Copa turrón, 130 ml
- Copa vainilla chocolate, 130 ml
- Crema catalana, 150 ml
- Fly-up cola, 115 ml
- Fly-up fresa, 115 ml
- Fly-up lima+fresa, 6 x 115 ml
- Fly-up lima limón, 115 ml
- Fruta coco, 2 x 180 ml
- Fruta limón, 2 x 180 ml
- Fruta naranja, 2 x 180 ml
- Gong, 90 ml
- Granel chocolate tradición, 4,75 l
- Granel fresa tradición, 4,75 l
- Granel leche merengada tradición, 4,75 l
- Granel nata, caramelo y nueces, 6 l
- Granel nata tradición, 4,75 l
- Granel pistacho tradición, 2,2 l
- Granel premium menta con chocolate, 2,2 l
- Granel sorbete de frambuesa, 2,2 l
- Granel sorbete de mandarina, 4,75 l
- Granel sorbete de mango, 2,2 l
- Granel sorbete de manzana, 2,2 l
- Granel sorbete granada, 2,2 l
- Granel sorbete limón con leche, 4,75 l
- Granel sorbete melocotón, 2,2 l
- Granel sorbete mojito, 2,2 l
- Granel stracciatella, 6 l
- Granel tradición coco, 2,2 l
- Granel tradición limón, 2,2 l
- Granel turrón, 6 l
- Granel vainilla s/lactosa, 2,2 l *
- Granel vainilla tradición, 4,75 l
- Granel yogur y frutas del bosque, 2,2 l
- Granizado limón, 6 x 200 ml
- Helado nata montada, 500 ml
- Lecherín de nata, 70 ml
- Lecherines nata, 8 x 70 ml
- Limones helados, 180 ml
- Luxus 3 chocolates, 90 ml y 3 x 90 ml
- Luxus almendrado, 120 ml y 3 x 120 ml
- Luxus blanco, 120 g y 3 x 120 ml

- Luxus clásico, 120 ml y 3 x 120 ml
- Luxus pantera rosa, 3 x 90 ml
- Luxus s/azúcar, 3 x 120 ml
- Luxus stracciatella, 90 ml
- Mini luxus, 8 x 60 ml
- Mini luxus s/azúcar, 8 x 60 ml
- Mix montado, 500 ml
- Naranjas heladas, 180 ml
- Peppa Pig, 4 x 75 ml y 75 ml
- Premium chocolate blanco, 2,2 l
- Premium chocolate con trozos, 4,75 l
- Premium dulce de leche, 6 l
- Premium vainilla nueces de macadamia, 6 l
- Selección chocolate con trozos, 900 ml
- Selección nata con nueces, 900 ml
- Selección stracciatella, 900 ml
- Selección tiramisú, 900 ml
- Selección tres chocolates, 900 ml
- Selección turrón con trozos, 900 ml
- Selección yogur y frutas del bosque, 900 ml
- Snack bombón, 10 u
- Snack bombón chocolate blanco, 6 x 35 ml
- Sorbetes limón + naranja, 8 x 70 ml
- Tarrina chocolate con trufas, 170 ml
- Tarrina chocolate tradición, 1 l
- Tarrina dulce de leche, 500 ml
- Tarrina fresa tradición, 1 l
- Tarrina sorbete de limón tradición, 1 l
- Tarrina turrón, 220 ml
- Tarrina vainilla con nueces de macadamia, 500 ml
- Tarrina vainilla tradición, 1 l
- Vampiro impulso, 60 ml
- Vampiros Casty, 10 x 60 ml
- Vasito nata, 80 ml
- Vasito nata fresa, 80 y 120 ml
- Vasito nata s/azúcares añadidos, 80 ml
- Vasito vainilla chocolate, 80 y 120 ml
- Vaso huevo Tortugas Ninja, 100 ml
- Vaso Spiderman vainilla chocolate, 100 ml
- Veneciana de nata, 80 ml
- Veneciana leche merengada, 80 ml
- Veneciana turrón, 80 ml
- Veneciana vainilla, 80 ml

PRODUCTOS ESPECIALES "SIN GLUTEN"

Helados especiales

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

CONSUM (CONSUM S. COOP.)

HELADOS

Fabricado por: Ice Cream Factory Comaker, S.A.

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

- Bombón almendrado, 4 u
- Bombón blanco, 4 u
- Bombón caramelo, 4 u
- Bombón dulce de leche, 3 u
- Bombón limón, 3 u
- Bombón negro, 4 u
- Mini bombones almendrados, 8 u
- Mini bombones chocolate y caramelo, 8 u
- Mini bombones variados, 8 u
- Mini bombón surtido s/azúcares añadidos, 8 u
- Polo de limón, 6 u *
- Polo de mandarina, 6 u *
- Smoothie fresa, 4 u *
- Smoothie mango, 4 u *
- Sorbete horchata, 6 u
- Tarrina chocolate trozos, 1 l
- Tarrina leche merengada, 1 l
- Tarrina sorbete de limón, 1 l
- Tarrina vainilla, 1 l
- Tropical ice, 5 u

COVIRÁN (COVIRÁN, S.C.A.)

HELADOS

Fabricado por: Crestas la Galeta, S.A.

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

- Bombón almendrado, 4 x 110 ml
- Bombón almendrado vainilla s/azúcar, 4 x 110 ml
- Bombón blanco, 4 x 110 ml
- Bombón nata, 6 x 74 ml y 4 x 110 ml
- Mini bombón almendra vainilla, 6 x 50 ml
- Mini bombón surtido, 9 x 50 ml
- Polos fresa y limón, 10 x 75 ml
- Polos naranja y limón, 10 x 75 ml
- Tarrina sorbete limón, 1 l
- Tarrina stracciatella, 1 l
- Tarrina vainilla caramelo, 1 l
- Tarta nata, 1,2 l

EL CORTE INGLÉS (EL CORTE INGLÉS, S.A.)

HELADOS

Fabricado por: Casty, S.A.

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

- Helado de yogur y frutos del bosque, 900 ml

Fabricado por: Crestas la Galeta, S.A.

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

- Bombón chocolate almendrado, 4 x 80 g
- Bombón chocolate blanco, 4 x 76 g
- Bombón chocolate negro, 4 x 76 g
- Helado 3 gustos, bloque 1 l
- Helado de stracciatella, tarrina 1 l
- Helado granel chocolate, tarrina 1 l

- Helado granel fresa, tarrina 1 l
- Helado granel sorbete limón, tarrina 1 l
- Helado granel vainilla, tarrina 1 l
- Helado turrón, bloque 1 l
- Mini bombones almendrados, 9 x 40 g
- Mini bombones surtidos, 9 x 37 g
- Tarta nata y chocolate, 500 g

EL CORTE INGLÉS SELECTION (EL CORTE INGLÉS, S.A.)

HELADOS

Fabricado por: **Casty, S.A.**

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

- Helado de caramelo salado, 500 ml
- Helado de vainilla y nueces de macadamia, 500 ml
- Helado de yogur natural, 500 ml
- Helado dulce de leche, 500 ml

EROSKI

(EROSKI, S. COOP.)

HELADOS

Fabricado por: **Ice Cream Factory Comaker, S.A.**

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

- Helado cremoso de chocolate con trocitos, 1 l
- Polos surtidos naranja-limón, 8 x 60 ml
- Sorbete de limón, 1 l
- Sorbete de mandarina, 1 l

FARGGI

(LACREM, S.A.U.)

HELADOS

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

- Bote helado avellana, 2,5 l
- Bote helado chocolate blanco trozos, 2,5 l
- Bote helado chocolate suizo, 2,5 l
- Bote helado dulce de leche, 2,5 l
- Bote helado nata almendra, 2,5 l
- Bote helado vainilla, 2,5 l
- Bote helado vainilla nuez macadamia, 2,5 l
- Chocolate boleable, 2,5 l
- Frasco Ibiza sea salt, 450 ml
- Frasco lemon sorbet, 450 ml *
- Frasco mango sorbet, 450 ml *
- Frasco pannacotta salsa fresa, 450 ml
- Frasco sorbete limón salsa limón, 450 ml *
- Frasco sorbete mango frambuesa, 450 ml *
- Frasco strawberry sorbet, 450 ml
- Frasco turrón agramunt, 450 ml
- Frasco vainilla pecan, 450 ml
- Frasco vainilla salsa caramelo, 450 ml
- Granel artesano amarena, 5 l
- Granel artesano avellana piamonte, 5 l
- Granel artesano café vienés, 5 l

- Granel artesano chocolate blanco, 5 l
- Granel artesano chocolate suizo, 5 l
- Granel artesano choco trocitos, 5 l
- Granel artesano coco c/pistacho, 5 l
- Granel artesano dulce de leche, 5 l
- Granel artesano fresa c/fresas, 5 l
- Granel artesano Ibiza salt caramelo, 5 l
- Granel artesano leche merengada, 5 l
- Granel artesano nata, 5 l
- Granel artesano nata almendra chocolate, 5 l
- Granel artesano pannacota de fresa, 5 l
- Granel artesano pannacotta caramelo, 5 l
- Granel artesano sorbete de frambuesa, 5 l
- Granel artesano sorbete de mandarina, 5 l
- Granel artesano sorbete fresa mediterránea, 5 l
- Granel artesano sorbete lima limón, 5 l
- Granel artesano sorbete mango frambuesa, 5 l
- Granel artesano turrón, 5 l
- Granel artesano vainilla, 5 l
- Granel artesano vainilla macadamia, 5 l
- Granel artesano vainilla praliné pecán, 5 l
- Granel artesano yogur c/moras, 5 l
- Granel turrón boleable, 2,5 l
- Paletti chocolate suizo chocolate negro, 90 ml
- Paletti choco sacher, 90 ml
- Paletti dulce de leche, 90 ml
- Paletti nata-chocolate negro avellana, 90 ml
- Paletti vainilla almendra, 90 ml
- Sorbete limón boleable, 2,5 l
- Sorbete mandarina boleable, 2,5 l
- Sorbete mango boleable, 2,5 l
- Vainilla boleable, 2,5 l
- Vasetto choco tropez, 100 ml
- Vasetto fresa & fresas, 100 ml
- Vasetto vainilla macadamia, 100 ml

FERRERO ROCHER

(FERRERO IBÉRICA, S.A.)

HELADOS

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

- Helado Ferrero Rocher classic
- Helado Ferrero Rocher dark
- Helado Ferrero Rocher triple experience
- Helado Ferrero Rocher white

FRIGO

(UNILEVER ESPAÑA, S.A.)

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

HELADOS

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

- Calippo cola

- Calippo fresa
- Calippo lima-limón
- Calippo super mix, 5 u
- Dracula, 6 u
- Frigo chuches
- Frigo pie, 6 u
- Magnum after dinner classic, 8 u
- Magnum after dinner frac, 8 u
- Magnum almendrado, 6 u
- Magnum almendrado remix, 3 u
- Magnum bomboniera, 12 u
- Magnum chocolate blanco, 3 y 6 u
- Magnum classic, 6 u
- Magnum double caramelo, 3 u
- Magnum double chocolate, 3 u
- Magnum double gold caramel billionaire, 4 u
- Magnum double starchaser, 3 u
- Magnum double sunlover, 3 u
- Magnum frac, 3 u
- Magnum gold caramel billionaire, 3 u
- Magnum intense dark 70% cacao, 3 u
- Magnum legends, 5 u
- Magnum menta
- Magnum mini almendrado, 6 u
- Magnum mini almendrado remix, 6 u
- Magnum mini chocolate blanco y chocolate blanco almendrado, 6 u
- Magnum mini clásico/ almendrado/ blanco, 10 u
- Magnum mini clásico almendrado vegan, 6 u
- Magnum mini classic, 6 u
- Magnum mini double chocolate, 6 u
- Magnum mini double chocolate y double caramelo, 6 u
- Magnum mini double gold caramel billionaire, 6 u
- Magnum mini double raspberry, 6 u
- Magnum mini frac almendras
- Magnum mini intense coffee, 6 u
- Magnum mini intense dark, 6 u
- Magnum pint starchaser, 440 ml
- Magnum pistachio, 3 u
- Magnum wonder, 3 u
- Mini milk, 10 u
- Solero exotic
- Super twister
- Twister mini sweet & sour, 8 u

HACENDADO

(MERCADONA, S.A.)

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

HELADOS

Fabricado por: **A.I.A.D.H.E.S.A., S.A.**

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

- Chocolate blanco c/trocitos sabor chocolate, bote 500 ml
- Cono chocolate, 6 u

- Corte 3 gustos vainilla-chocolate-nata, barra 1 l
- Corte turrón, barra 1 l
- Crocan choc vainilla, 6 u
- Helado 3 sabores (vainilla, chocolate y fresa), tarrina 1 l
- Helado de capuccino, tarrina 1 l
- Helado de chocolate c/trocitos sabor chocolate, tarrina 1 l
- Helado de fresa, 10 u *
- Helado de horchata, 10 u
- Helado de leche merengada, tarrina 1 l
- Helado de limón, 10 u *
- Helado de mango, 10 u *
- Helado de naranja, 10 u *
- Helado de stracciatella, tarrina 1 l
- Helado de vainilla praliné c/nueces pecan, tarrina 1 l
- Helado huevo de chocolate, tarrina 1 l
- Helado sabor chocolate, 10 u
- Helado tutti-frutti, tarrina 1 l
- Menta c/choco trozos, bote 500 ml
- Mini helados (sorbetes), 3 bolsas *
- Sorbete c/limón, tarrina 1 l
- Tarrina nube marshmallow, 1 l
- Turrón, bote 500 ml
- Vainilla & nueces de macadamia, bote 500 ml

Fabricado por: Helados Estiu, S.A.
Helados de sabores, con chocolate, rellenos, granizados, etc.

- Bombón almendrado, 6 u
- Bombón blanco, 6 u
- Bombón blanco almendrado, 8 u
- Bombón negro, 6 u
- Castañas heladas de nata, 4 u
- Cocos helados, 2 u
- Galácteo, 6 u
- Mini bombón almendrado, 8 u
- Mini bombón doble chocolate, 8 u
- Mini bombones s/azúcares añadidos, 8 u
- Mini bombón menta, 8 u
- Mini bombón nocciola, 8 u
- Mini bombón surtido, 12 u
- Tarta limón, individual 1 l
- Tarta nata chocolate, individual 1 l

Fabricado por: Ice Cream Factory Comaker, S.A.

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

- Helado vainilla, 1 l

Fabricado por: Lacrem, S.A.U.

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

- Cacahuete barrita helada, 6 u
- Coco barrita helada, 6 u

Fabricado por: Nordic Ice Cream Caminito Oy

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

- Helado vegetal de chocolate c/trozos de chocolate, copa 500 ml
- Sorbete con mango, semillas de chía hidratadas y azucaradas y trozos de preparado de mango, copa 500 ml

Fabricado por: Valsoia, S.P.A.

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

- Mini bombón chocolate anacardo, 4 u *
- Mini bombón pistacho chocolate, 4 u *

KINDER

(FERRERO IBÉRICA, S.A.)

HELADOS

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

- Kinder chocolate ice cream stick

LA MENORQUINA

(LACREM, S.A.U.)

HELADOS

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

- Almendrado, 3 u
- Almendra tostada, 5 l
- Barbacoa avellana, 72 u
- Barbacoa nata/chocolate, 72 u
- Barbacoa nata/fresa, 72 u
- Barbacoa vainilla, 72 u
- Barra choco/avellana, 24 u
- Barra conguitos, 24 u
- Barra vainilla/caramelo, 24 u
- Barry, 12 u
- Bloque nata, 1 l
- Bloque nata-fresa, 1 l
- Bloque tres gustos, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla-chocolate, 1 l
- Bombón almendrado, 6, 20 y 26 u
- Bombón almendrado/nata, 3 + 3 u
- Bombón blanco, 20 u
- Bombón chupachups, 20 u
- Bombón gató almendras, 4 y 20 u
- Bombón kikos, 3 y 4 u
- Bombón maíz tostado, 20 u
- Bombón mallorquín, 6 y 32 u
- Bombón nata, 20 u
- Bombón phoskitos, 4 y 20 u
- Bulk caramelo sal Ibiza
- Bulk coco salsa chocolate, 500 ml
- Café, 2,5 y 5 l
- Caprizio, 12 u
- Caramel beurre sale, 2,5 l
- Caramelo, 5 l
- Chocolate, 5 l
- Chocolate edición especial, 2,5 l
- Chocolate negro, 2,5 l
- Choco noir, 5 l
- Chupa chups fresa-nata mini loopl, 5 u
- Chupa chups fresa push up, 3 y 24 u *

- Coco, 5 l
- Coco helado, 8 u
- Copa frutas del bosque, 6 y 8 u
- Copa liegeois bresilie, 20 u
- Copa liegeois capuccino, 20 u
- Copa liegeois chocolate, 20 u
- Copa liegeois sorbete limón, 20 u *
- Copa liegeois turrón, 20 u
- Copa limón, 6 u *
- Copa mango, 6 u *
- Copa mousse chocolate, 6 u
- Copa nata nueces, 6 u
- Copa turrón, 6 u
- Crema catalana, 8 u
- Crema plus avellana, 2,3 l
- Crema plus café, 2,3 l
- Crema plus chocolate, 5,5 l
- Crema plus chocolate blanco, 2,3 l
- Crema plus chocolate bombón, 2,3 l
- Crema plus chupa chups nata fresa, 2,3 l
- Crema plus coco, 5,5 l
- Crema plus dulce de leche, 5,5 l
- Crema plus fresa, 5,5 l
- Crema plus leche merengada, 5,5 l
- Crema plus limón, 5,5 l
- Crema plus Málaga c/pasas, 5,5 l
- Crema plus menta chips, 5,5 l
- Crema plus nata, 5,5 l
- Crema plus nata nueces, 2,3 l
- Crema plus nube, 2,3 l
- Crema plus pistacho, 2,3 l
- Crema plus plátano chocolate, 2,3 l
- Crema plus ron c/pasas, 5,5 l
- Crema plus stracciatella, 5,5 l
- Crema plus tiramisú, 5,5 l
- Crema plus turrón c/trozos, 5,5 l
- Crema plus vainilla, 5,5 l
- Crema plus vainilla mantecada yema huevo, 5,5 l
- Crema plus vainilla pecán, 2,3 l
- Crema plus yogur frutos del bosque, 5,5 l
- Flan biscuit, 12 u
- Fresa, 5 l
- Fresa boleable, 2,5 l
- Fresa edición especial, 2,5 l
- Friky yellow, 12 u
- Granel conguitos, 2,3 l
- Granel crema base, 2,5 l
- Granel crema turrón Lacasa, 2,3 l
- Granel lacasitos, 2,3 l
- Granel té verde, 2,5 l
- Granel violeta, 2,5 l
- Helado cacaoat, 4 u
- Kuaky blue, 12 u
- Leony chocolate, 12 u
- Limón, 5 l
- Limón helado, 6 u
- Litchee, 5 l
- Mango helado, 6 u *
- Mangue sorbete, 2,5 l *
- Mantecado yema, 5 l
- Menthe, 2,5 l

- Mini barrita nata/café, 40 u
- Mini barrita vainilla/caramelo, 40 u
- Mini bombón almendrado, 6 u
- Mini nórdica, 30 u
- Mini polos, 10 u *
- Minitub conguitos, 100 ml
- Mint chocolate trufito, 12 u
- Naranjas heladas, 6 u
- Nata, 5 l
- Piña, 5 l
- Pistacho, 2,5 y 5 l
- Poker individual, 18 u
- Polo danonino, 6 y 30 u
- Polo fresa + polo cola, 10 u *
- Polo host fresa, 40 u *
- Polo host naranja, 40 u *
- Polo limón naranja, 3 + 3 u *
- Polo menta, 25 u *
- Polo sandía, 4 y 20 u *
- Polo tropical granini, 30 u *
- Polo up fresa, 24 u *
- Polo up lima-limón, 24 u *
- Polo up trina, 24 u *
- Polo up trina naranja, 3 u *
- Punky, 12 u
- Rhum et raisins, 2,5 y 5 l
- Sorbete cassis, 2,5 l *
- Sorbete citron, 5 l *
- Sorbete citron jaune, 2,5 l *
- Sorbete coco, 2,5 l *
- Sorbete frambuesa, 2,5 y 5 l *
- Sorbete lima, 2,5 l *
- Sorbete limón, 5 l *
- Sorbete limoncello, 2,5 l *
- Sorbete limón edición especial, 2,5 l *
- Sorbete mandarina, 5 l *
- Sorbete mandarina edición especial, 2,5 l *
- Sorbete mango edición especial, 2,5 l *
- Sorbete mango trozos, 5 l *
- Sorbete manzana, 2,5 l *
- Sorbete melocotón, 2,5 l *
- Sorbete mojito, 2,5 l *
- Sorbete mora, 2,5 l *
- Sorbete pasión maracuyá, 2,5 l *
- Sorbete piña, 2,5 l *
- Stick danonino fresa-plátano, 6 y 30 u
- Stracciatella, 5 l
- Super barbacoa avellana, 48 u
- Super barbacoa limón, 48 u
- Super barbacoa nata/chocolate, 48 u
- Super barbacoa nata/fresa, 48 u
- Super barbacoa vainilla, 48 u
- Tarrina proteica cacahuete-caramelo, 100 ml
- Tarrina proteica plátano-choco, 100 ml
- Tarro arroz c/leche, 6 u
- Tarta Canadá, 1,3 l
- Tarta Canadá nata morango, 900 ml
- Tarta Canadá selecta, 1 l
- Tarta fantástica individual, 6 u
- Tarta limón, 1 l
- Trufito, 12 u
- Turrón, 5 l
- Turrón edición especial, 2,5 l
- Vacky, 12 u

- Vainilla, 5 l
- Vainilla bourbon, 2,5 l
- Vainilla edición especial, 2,5 l
- Vainilla macadamia, 2,5 l
- Vanille, 2,5 y 5 l
- Vanille gousses, 5 l
- Vaso huevo lacasitos, 12 u
- Yogur, 2,5 l

LA SIRENA (LA SIRENA ALIMENTACIÓN CONGELADA, S.A.U.)

HELADOS

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

- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla/nata/chocolate, 1 l
- Bombón almendrado, 3 y 6 u
- Bombón black and white, 4 u *
- Bombón chocolate fusión, 3 u
- Bombón nata, 6 u
- Bombón nata y chocolate negro, 3 u
- Bombón panna cotta frutos rojos, 3 u
- Bombón rosa, 3 u
- Coco helado, 150 ml
- Copa biscuit, 105 ml
- Copa brasilia, 105 ml
- Copa limoncello, 185 ml
- Crema catalana helada, 140 ml
- Delicias menta choco premium, 10 u
- Delicias toffe vainilla premium, 10 u
- Flan con piñones, 135 ml
- Granizado de limón, 4 x 200 ml
- Limón helado, 140 ml
- Mini bombón almendrado, 6 u
- Mini bombón almendrado s/azúcar, 6 u
- Mini bombón choco menta, 6 u
- Naranja helada, 120 ml
- Petit milk chocolate, 6 u
- Petit milk leche, 6 u
- Polo coconut tropical, 6 u
- Polo lima limón, 6 u
- Polo limón s/azúcares añadidos, 6 u
- Polo naranja y limón, 8 u *
- Sorbete de açai bio, 6 u *
- Sorbete de horchata, 6 u *
- Sorbete de limón, 6 x 60 ml *
- Sorbete de naranja, 6 x 60 ml *
- Sorbete frambuesa bio, 6 u *
- Sorbete mango s/azúcar, 6 u *
- Sorbete piña s/azúcar, 6 u *
- Surtido mini bombones, 8 u
- Tarrina caramelo salado premium, 500 ml
- Tarrina dulce de leche premium, 500 ml
- Tarrina helado sorbete c/limón, 900 ml
- Tarrina helado sorbete de mango, 900 ml
- Tarrina nata c/nueces, 900 ml
- Tarrina turrón premium, 500 ml
- Tarrina vainilla nueces macadamia premium, 500 ml
- Tarta laminada limón, 4 x 70 ml *

- Trufas heladas premium, 15 u
- Vasito helado de turrón, 100 ml
- Vasito helado de vainilla, 100 ml
- Vasito helado nata/fresa, 100 ml
- Vasito helado sorbete limón, 100 ml
- Vasito helado vainilla/chocolate, 100 ml

MOCAN (Casty, S.A.)

HELADOS

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

- Bloque nata, 1 l
- Bloque nata café, 1 l
- Bloque nata fresa, 1 l
- Bloque tres gustos, 1 l
- Bloque turrón, 1 l
- Bloque vainilla, 1 l
- Bloque vainilla chocolate, 1 l
- Bombón crocanti, 90 ml y 6 x 80 ml
- Bombón nata, 6 x 80 ml
- Cubeta chocolate, 4,75 l
- Cubeta coco, 4,75 l
- Cubeta fresa, 4,75 l
- Cubeta nata, 4,75 l
- Cubeta nata, caramelo y nueces, 4,75 l
- Cubeta pistacho, 4,75 l
- Cubeta sorbete de limón con leche, 4,75 l
- Cubeta stracciatella, 4,75 l
- Cubeta vainilla, 4,75 l
- Cubeta yogur y frutos del bosque, 4,75 l
- Gran bombón almendrado, 3 x 120 ml
- Gran bombón clásico, 3 x 120 ml
- Helado crema de turrón blando y dados de turrón blando, 385 g
- Helado nata montada, 500 ml
- Polos naranja limón, 8 x 70 ml
- Super bombón mini, 8 x 50 ml
- Vasito nata fresa, 80 y 120 ml
- Vasito sorbete limón, 120 ml
- Vasito turrón, 80 ml
- Vasito vainilla chocolate, 80 y 120 ml

NESTLÉ (NESTLÉ ESPAÑA, S.A.)

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

HELADOS

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

- Bloque nata
- Bombón vainilla Camy
- Chococlack
- Chococlack classic
- Coco helado
- Colajet
- Copa sensación de limón
- León s/gluten
- Limón helado
- Monster s/gluten

- Pirulo cool fresa
- Pirulo cool limón
- Pirulo fantasmikos
- Pirulo fruit joy
- Pirulo mikolápiz
- Pirulo sandía
- Pirulo tropical
- Tarta Camy gran dama nata
- Vaso premium nata fresa
- Vaso premium sorbete de limón
- Vaso premium vainilla c/salsa de chocolate

NUII (NESTLÉ ESPAÑA, S.A.)

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

HELADOS

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

- Almendrado blanco c/vainilla de Java
- Almendrado c/vainilla de Java
- Almendras saladas caramelizadas y miel de Nueva Zelanda
- Caramelo con nueces macadamia australianas
- Chocolate negro c/arándanos nórdicos
- Coco con mango de la India y chocolate blanco
- Mascarpone c/arándanos rojos escandinavos
- Nata y chocolate negro c/almendras de California

PINK ALBATROSS (RETHINK FOODS COMPANY, S.L.)

Venta online <https://pinkalbatross.com/es/>

HELADOS VEGANOS

HELADOS

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

- Aromatic choco coffee, 480 ml *
- Belgian chocolate & hazelnut, 4 x 48 ml *
- Belgian double chocolate, 4 x 50 ml *
- Double chocolate, 90 y 480 ml *
- Dreamy stracciacoco, 480 ml *
- Exotic mango & passion fruit, 4 x 52 ml *
- Exotic passion fruit, 480 ml *
- Juicy strawberry & raspberry, 4 x 52 ml *
- Perfect roasted pistacho, 480 ml *
- Toasted hazelnut, 90 y 480 ml *
- Tropical mango, 90 y 480 ml *
- White mint & chocolate, 480 ml *

POSTRES TRADICIONALES DE ULTZAMA (S.A.T. ULTZAMAKOAK)

HELADOS

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

- Helado de cuajada c/cacao, 125 y 500 ml
- Helado de cuajada c/miel y nueces, 500 ml y 2,5 l

- Helado de cuajada de café, 125 y 500 ml
- Helado de cuajada natural, 125, 500 ml y 2,5 l
- Helado de cuajada natural al kizkilurrin, 125, 500 ml y 2,5 l
- Helado de queso de oveja, 500 ml y 2,5 l
- Helado de yogur de oveja natural, 125, 500 ml y 2,5 l

RAFFAELLO (FERRERO IBÉRICA, S.A.)

HELADOS

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

- Helado Raffaello
- Helado Raffaello triple experience

RENY PICOT (INDUSTRIAS LÁCTEAS ASTURIANAS, S.A.)

HELADOS

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

- Mix W2, mix líquido para helados, 10 l

RUNAKAY (RUNAKAY PLUS, S.L.)

Venta online www.runakayplus.com

HELADOS VEGANOS

HELADOS

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

- Avellana & chocolate, 130 y 460 ml *
- Chocolate, 130 y 460 ml
- Coco & piña, 130 y 460 ml *
- Frutos rojos, 130 y 460 ml *
- Granada & naranja, 130 y 460 ml *
- Limón & jengibre, 130 y 460 ml *
- Mango & maracuyá, 130 y 460 ml *
- Pistacho, 130 y 460 ml
- Stracciatella de horchata de chufa & chocolate, 130 y 460 ml *
- Turrón, 130 y 460 ml
- Vainilla, 130 y 460 ml

SCHÄR (DR. SCHÄR ESPAÑA, S.L.U.)

PRODUCTOS ESPECIALES "SIN GLUTEN"

HELADOS ESPECIALES

- Biscopanna, 260 g
- Gran cono, 510 g

THE BIO FACTORY (A FACTORIA ECOLÓGICA, S.L.)

HELADOS

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

- Biopop chocolate leche, 4 x 86 ml
- Biopop fresa, 4 x 86 ml *
- Biopop mango, 4 x 86 ml *
- Biopop maracuyá, 4 x 86 ml *
- Helado de açai, 500 ml *
- Helado de arándanos, 500 ml *

- Helado de café, 500 ml
- Helado de chocolate 73%, 500 ml
- Helado de chocolate belga, 500 ml
- Helado de chocolate leche, 500 ml
- Helado de chocolate y frambuesa, 212 ml
- Helado de coco, 500 ml *
- Helado de dulce de leche, 500 ml
- Helado de frambuesa, 500 ml *
- Helado de fresa, 500 ml *
- Helado de frutas del bosque, 500 ml *
- Helado de limón, 500 ml *
- Helado de mandarina, 500 ml *
- Helado de mango, 500 ml *
- Helado de maracuyá, 500 ml *
- Helado de nata, 500 ml
- Helado de pistacho, 500 ml
- Helado de plátano, 500 ml *
- Helado de queso y membrillo, 212 ml
- Helado de tarta de queso, 500 ml
- Helado de tarta de queso arándanos, 212 ml
- Helado de turrón, 500 ml
- Helado de vainilla, 500 ml
- Helado de vainilla caramelo, 500 ml
- Helado de vainilla maracuyá, 212 ml
- Helado de yogur frambuesa, 212 y 500 ml
- Helado de yogur natural, 500 ml

UNIDE (UNIÓN DETALLISTAS ESPAÑOLES S.COOP., UNIDE)

HELADOS

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

- Bombón chocolate negro, 3 x 120 ml
- Bombones surtido, 180 g
- Bombón helado almendra, 3 x 120 ml
- Bombón helado crocanti, 6 x 83 ml
- Bombón helado mini, 8 x 50 ml
- Bombón helado nata, 6 x 80 ml
- Granizado de café, 4 x 200 ml *
- Granizado de limón, 4 x 200 ml *
- Helado frutiloco, 8 x 38 ml *
- Helado nata montada, 500 ml
- Helado terrorífico, 10 x 60 ml
- Sorbete lima/haranja, 8 u
- Tarrina helado choco, 1 l
- Tarrina helado nata/nuez, 900 ml
- Tarrina helado sorbete-limón, 1 l
- Tarrina helado stracciatella, 900 ml
- Tarrina helado tiramisú, 900 ml
- Tarrina helado tres chocolates, 900 ml
- Tarrina helado vainilla, 1 l
- Tarrina helado yogur con frutos del bosque, 900 ml

■ SIN GLUTEN

■ SIN GLUTEN + SIN LACTOSA

gullón

CUIDARTE ES NATURAL



Con **Total**
CONFIANZA



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



VEGANO

27ª Reunión de la AEG

EL PASADO 15 MARZO TUVO LUGAR EN MADRID UN SIMPOSIO CONJUNTO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMEDAD CELÍACA (SEEC) Y LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE GASTROENTEROLOGÍA (AEG) DENTRO DE LA 27ª REUNIÓN ANUAL DE ESTA SOCIEDAD CIENTÍFICA DEDICADA AL ESTUDIO DE LAS PATOLOGÍAS DIGESTIVAS EN LA EDAD ADULTA. EN ÉL SE EXPUSIERON LOS MECANISMOS PATOGENÉTICOS DE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y SE PRESENTARON DIFERENTES ESTRATEGIAS DE DIAGNÓSTICO PARA PACIENTES QUE YA ESTÁN A DIETA SIN GLUTEN. TAMBIÉN HUBO UNA CHARLA COLOQUIO ENTRE MÉDICOS DE ESTAS SOCIEDADES Y REPRESENTANTES DE LAS TRES GRANDES ASOCIACIONES DE CELÍACOS DE NUESTRO PAÍS.



El **Dr. David Bernardo** (Instituto de Biomedicina y Genética Molecular IBGM-CSIC, Universidad de Valladolid) relató en su exposición los condicionantes genéticos, inmunológicos y ambientales implicados en la enfermedad celíaca (EC). Como comentó, el intestino es un ambiente rico en sustancias extrañas (antígenos). Unas son inofensivas, como los microorganismos residentes (comensales) y los alimentos, mientras que otras son dañinas y deben ser neutralizadas o eliminadas, como las toxinas o los microorganismos patógenos (virus, bacterias, hongos, parásitos).

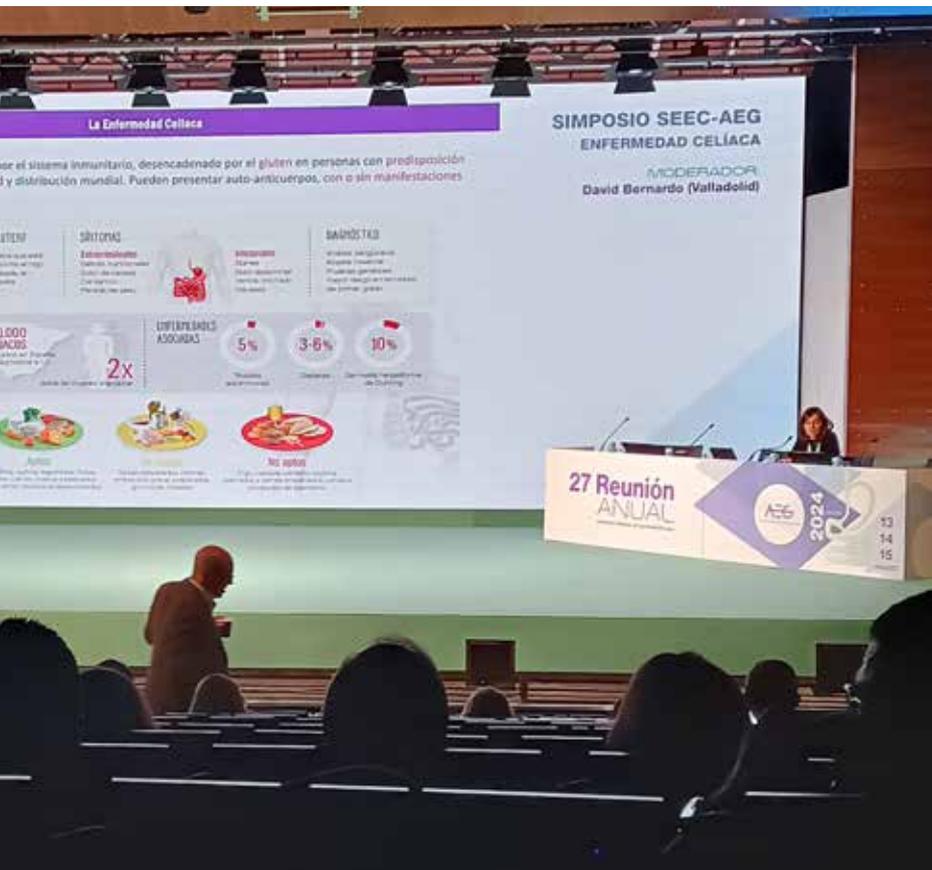
La tarea del sistema inmunitario intestinal es diferenciar entre unas y otras sustancias, de manera que alimentos y microorganismos comensales sean tolerados mientras que las toxinas y los patógenos deben ser eliminados. Se trata de un equilibrio difícil de mantener y cuando falla se producen enfermedades, como la enfermedad inflamatoria intestinal, consecuencia de una reacción inmunitaria adversa

contra los microorganismos comensales, o la EC, causada por una reacción inmunitaria adversa contra un integrante habitual de los alimentos: el gluten.

Que esto último ocurra coincide con una serie de acontecimientos entre los que destacan el aumento de la permeabilidad intestinal, la producción masiva de un potente agente inflamatorio, la interleuquina 15 (IL-15), y la proliferación de linfocitos intraepiteliales en la pared intestinal. Este ambiente conduce a la pérdida de tolerancia oral, el mecanismo inmunológico que permite que los componentes de los alimentos sean tolerados en lugar de reaccionar contra ellos.

Si la tolerancia oral funciona bien, el gluten y otras proteínas de la dieta que eventualmente puedan ser detectadas por los agentes centinelas del sistema inmunitario, las células dendríticas principalmente, son reconocidas como sustancias inocuas y se ponen en marcha los mecanismos reguladores que previenen una reacción inmunitaria adversa, con la participación de células T reguladoras y células B productoras de inmunoglobulina A (IgA). Estas células permanecen en el intestino y así preservan la tolerancia ante futuros encuentros, y no se diseminan más allá para evitar que fuera del intestino los patógenos se propaguen por tener inactivas las defensas.

El ambiente inflamatorio descrito en la EC puede provocar que la tolerancia oral falle. Los elementos reguladores dejan de actuar y la captación de gluten por parte de las células



dendríticas se traduce en la activación de células T CD4, encargadas de poner en marcha una reacción inmunitaria en toda regla. En concreto, liberan sustancias con alto potencial inflamatorio, como la IL-21 y el interferón gamma (IFN gamma), inhibiendo con ello a las células T reguladoras y activando a las células efectoras T CD8+, que serán las responsables de la destrucción de las células intestinales. Estas células T CD8+ efectoras permanecen en el intestino por largo tiempo como células de memoria (en torno a un 0,5-2% de las células T intestinales son de este tipo), siendo residuales en la circulación sanguínea (su abundancia en sangre es 1.000 veces inferior a su abundancia en el intestino).

Son innumerables las variantes genéticas vinculadas a la EC, pero no todas ellas concurren a la vez para que la EC se manifieste, salvo las variantes genéticas HLA que dan lugar a las proteínas de riesgo DQ2 y DQ8, ya que al menos una de ellas debe estar presente para que se desarrolle la enfermedad. No obstante, con ello no es suficiente. Estas proteínas están presentes en más del 30% de la población, y la EC afecta en promedio al 1% de la población, por lo que no hay duda que es necesaria la contribución de otros factores genéticos y de factores ambientales que detonen la enfermedad, y lo harán en una muy pequeña proporción (3-5%) de los sujetos con predisposición genética HLA.

La región de Carelia, en el noreste europeo, cuyo territorio se reparte entre Finlandia y Rusia, es un ejemplo claro de la im-

portancia de los factores ambientales. Su población es genéticamente muy homogénea, pero el impacto de la EC es muy diferente: afecta a más del 2% de los residentes en el lado finlandés y a escasamente el 0,2% de los que habitan en suelo ruso. Qué factores en concreto son los implicados (hábitos de alimentación, condiciones sanitarias, exposición a patógenos, políticas de vacunación, uso de antibióticos, etc) sigue siendo objeto de debate. Otra observación curiosa es la mayor prevalencia de la EC entre las personas que han nacido en verano.

El Dr. Bernardo recordó en su intervención la diversidad de manifestaciones clínicas digestivas y extradigestivas con las que puede presentarse la EC, reinciendiando en el carácter sistémico de esta enfermedad, y aconsejó tener siempre en mente la EC como segunda opción ante un problema de salud no identificado si la primera sospecha falla.

En lo relativo al diagnóstico, la **Dra. Concepción Núñez** (Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Clínico San Carlos, Madrid) se centró en el creciente número de pacientes que inician la dieta sin gluten por su cuenta o sin tener adecuadamente confirmado el diagnóstico de la EC y pasado el tiempo requieren conocer si efectivamente padecen la enfermedad. La pauta actual consiste en reintroducir el gluten en la alimentación durante un periodo aproximado de 4-6 semanas para realizar el análisis serológico de anticuerpos y la gastroscopia con toma de biopsias duodenales con la esperanza de obtener resultados concluyentes. El problema es que muchas personas no toleran bien esta vuelta a la dieta normal con gluten, quedándose con un diagnóstico incierto.

El estudio mediante citometría de flujo de los linfocitos intraepiteliales obtenidos de las biopsias duodenales es una herramienta diagnóstica ya implantada en nuestro país para la resolución de casos complejos. Es característico el aumento de los linfocitos intraepiteliales del subtipo T gamma delta, incluso en pacientes que ya están a dieta sin gluten, aunque no es un rasgo exclusivo de la EC. Sin embargo, si dicho aumento va acompañado de una disminución drástica de los linfocitos in-

traepiteliales del subtipo CD3 negativo, se puede concluir fiablemente que se trata de EC. El problema es que el subtipo CD3 negativo empieza a recuperar sus niveles normales cuando se inicia la dieta sin gluten, por lo que un diagnóstico fiable con esta técnica aconseja reintroducir el gluten en la dieta antes de realizar la biopsia para someter a estudio los linfocitos intraepiteliales.

Nuevamente surge el problema clínico de la reintroducción del gluten, y por ello se investigan marcadores que sean capaces de revelar la EC con periodos de administración de gluten inferiores a las 4-6 semanas. La Dra. Núñez ha ensayado con éxito la detección en sangre de las células T CD8+ de memoria residentes en el intestino que se movilizan tras la administración de 10 g de gluten al día durante tan sólo 3 días. Basta con realizar una analítica de sangre previa a la reintroducción del gluten y otra 6 días después, para comparar si hay un aumento significativo de estos linfocitos en sangre, que se identifican utilizando también la citometría de flujo como técnica.

La prueba funciona muy bien para los casos en los que la EC estaba presente con elevación de anticuerpos específicos en sangre y atrofia de vellosidades intestinales. No tiene tanta capacidad para detectar los casos de EC seronegativa (atrofia sin anticuerpos) o EC Marsh 1 (linfocitosis intraepitelial sin atrofia con elevación de anticuerpos en sangre). Sin embargo, combinando ambas técnicas, el análisis de los linfocitos intraepiteliales de la biopsia por citometría de flujo y el análisis (también por citometría de flujo) de los linfocitos T CD8+ en sangre tras una prueba de provocación de 3 días, se podrían llegar a identificar fiablemente un elevado porcentaje de estos casos dudosos.

Otros marcadores que se han investigado para este fin tras una prueba de provocación también de 3 días son las células T CD4+ de memoria en sangre con la técnica de los tetrámeros o el agente inflamatorio IFN gamma en sangre con la técnica ELISPOT, ofreciendo peores resultados. Y el análisis de IL-2 en sangre, que aumenta tan solo 4 horas después de administrar una única dosis de gluten, resulta muy efectiva, pero sólo en pacientes que manifiestan síntomas claros de EC.

En el coloquio entre sociedades científicas y asociaciones de pacientes participaron el Dr. José Reyes, de la **Asociación Española de Gastroenterología**, el Dr. Miguel Montoro, de la **Sociedad Española de Enfermedad Celíaca** y representantes de la **Federación de Asociaciones de Celíacos de España** (Teresa Bermejo), la **Asociación Celíacs de Catalunya** (Elena Mora) y la **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid** (Juan Ignacio Serrano). Intercambiaron impresiones sobre el estado actual de la patología desde el punto de vista médico y desde el punto de vista de los pacientes. Se ha mejorado mucho el conocimiento de la EC entre los profesionales médicos, aunque falta coordinación entre la atención primaria y la hospitalaria, también entre los servicios hospitalarios de pediatría y aparato digestivo, y es necesario aún incidir en la necesidad de asegurar bien el diagnóstico antes de prescribir la dieta sin gluten de por vida, que supone un impacto importante en la vida diaria de las personas afectadas. El mejor conocimiento de la EC en la sociedad ha mejorado la integración de los pacientes, pero a la vez ha supuesto una trivialización del problema, acentuada por la moda "sin gluten" de hace unos años. La carencia de profesionales de nutrición en el ámbito hospitalario es una demanda creciente, en lugares como el Reino Unido han demostrado su enorme utilidad para el seguimiento coordinado de la patología, y las ayudas económicas para soportar el sobrecoste de productos específicos sin gluten siguen siendo una asignatura pendiente. ■



Ver vídeo completo con las intervenciones:

<https://vimeo.com/924589649>



Establecimientos sin gluten



NUEVO RESTAURANTE CON ACUERDO DE COLABORACIÓN

IN & OUT ESPACIO SALUDABLE MAJADAHONDA

Se trata de un establecimiento 100% sin gluten, que ofrece batidos, donuts, gofres dulces y salados, sin gluten y sin azúcar. Nuestra responsable de Seguridad Alimentaria ha visitado el establecimiento para formar a sus trabajadores, revisar las fichas técnicas y su procedimiento y ya cuenta con nuestro sello.

Calle del Dr. Calero, 19, 1ª Planta, Local 2 (Dentro del Centro Comercial Tutti) · 28220 Majadahonda (Madrid)
Tel: 678 343 987



NUEVOS OBRADORES CON ACUERDO DE COLABORACIÓN

OBRADOR 3R FUENLABRADA

Se trata de un establecimiento artesano especializado en alérgenos (gluten, proteína de la leche de vaca, lactosa, frutos secos y huevo). Ofrecen panes, bollería, tartas personalizadas... Y tienes opción tanto de comprarlo físicamente en el local o de pedirlo online o por whatsapp para recibirlo en tu domicilio.

Calle Miguel de Unamuno N° 1 · 28944 Fuenlabrada, Madrid



DULCE CAROLINA

Se trata de un obrador y cafetería especializado en alérgenos. Utilizan materias primas ecológicas y atienden a todo tipo de intolerancias y alergias alimentarias. Disponen también de zumos y batidos naturales todo el año.

Avda. de Viñuelas, 29, local 15 · 28760 Tres Cantos (Madrid)

Tel: 912 298 393 · <https://www.dulcecarolinareposteria.es>



CHÖK

Se trata de un obrador donde el verdadero protagonista de sus creaciones es el chocolate, en todas sus variantes. En Madrid tiene 2 locales 100% sin gluten.

Chök Goya

Goya, 49 · 28001 Madrid

Tel.: +34915401570

<https://www.chok.shop>

Chök Quevedo

Glorieta de Quevedo, 5, Local B

28015 Madrid

<https://www.chok.shop>



* Nuestra responsable de Seguridad Alimentaria, Blanca Esteban, ha formado presencialmente al personal de todos ellos, revisando las fichas técnicas de sus ingredientes y revisado su procedimiento.

Píldoras



Quisiera expresar mi profundo agradecimiento por el apoyo y la información invaluable que he recibido de esta asociación a lo largo de este año.

Amanda J.



Muchas gracias por el maravilloso trabajo que hacéis.
Un abrazo,

Mónica A.



Quería agradeceros vuestra labor, me parece muy importante.

Juan Jesús Y.



Los
Productos
Carrefour
*No Gluten!**



¡ Buen precio, mejor sabor!



Como respuesta al compromiso que Carrefour mantiene durante años con el colectivo celiaco, Carrefour ha lanzado en el último año, bajo su marca Carrefour No Gluten! 4 referencias que completan el surtido: 2 panes de molde, unos fideos y un Muesli.

Así mismo continúa con el trabajo de reformulación y mejora del resto del surtido para ofrecer a sus clientes recetas mejores como es el caso de los Muffins de chocolate donde se reduce la sal de 1,04g a 0.54g, o los picos de chia y la baguette donde se elimina el huevo y aditivos, o los panes de molde donde se reducen los azúcares y la sal.

En breve seguirán llegando novedades a la marca Carrefour No Gluten! así como continúa el empeño de la compañía por seguir mejorando los productos con los que ya cuenta su gama específica para celíacos.

Actualmente Carrefour No Gluten! cuenta con **más de 38 referencias.**

Carrefour No Gluten! es la gama de productos específicos para celíacos, elaborados sin gluten, con la mejor relación calidad-precio.

Además de Carrefour No Gluten!, entre su surtido de productos de marca propia de Carrefour cuenta adicionalmente con **más de 620 productos** de las marcas de Carrefour, que garantiza la ausencia del mismo y por lo tanto son aptos para el consumo de este colectivo. Estos productos están identificados con el picto "sin gluten" en el frontal del pack para facilitar su identificación.

Activos en Hipermercados, Supermercados y en E-Commerce.



¿Qué debes saber si vas a compartir alojamiento en vacaciones?



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



Planificar unas vacaciones con familiares o amigos puede ser una experiencia emocionante y gratificante. Sin embargo, si eres celíaco y debes seguir una dieta sin gluten, compartir una casa de vacaciones con otras personas que no la siguen, puede ser estresante, pero no imposible. A continuación te damos unos consejos para poder compartir con éxito un alojamiento estas vacaciones:

1. Informa a tus acompañantes

Antes de que comiencen las vacaciones, habla con las personas con las que vas a compartir la casa sobre tus necesidades dietéticas. Comenta la importancia que tiene que sigas correctamente la dieta sin gluten y explica de una forma sencilla los cuidados que deberíais seguir todos a la hora de elaborar la comida para que no se produzca contacto cruzado con gluten.

2. Elabora una lista de la compra

Una vez en el destino, preparad entre todos una lista de la compra y, en la medida de lo posible, buscad productos que sean sin gluten para todos como: verduras y hortalizas frescas, carne, pescados, huevos, tubérculos, arroz, etc. De esta forma, muchas de las comidas que preparéis para todos serán sin gluten y no tendréis que hacer preparaciones aparte.

3. Almacenar los productos sin gluten en armarios separados

Buscad en la cocina un armario específico para guardar los productos especiales sin gluten (pan, galletas, cereales para el desayuno, etc.) separados de los productos con gluten. Aseguraos de que se guardan siempre bien cerrados y etiquetados para evitar confusiones accidentales y contaminación.

4. Manipular los alimentos con gluten con cuidado

Todos los miembros del grupo que consuman gluten deberán ser cuidadosos al manipular los alimentos con gluten, especialmente con el pan, siendo recomendable concretar una superficie de la encimera para cortarlo y manipularlo.

5. Comidas sin gluten fuera de casa

Puede haber ocasiones en las que el grupo decida salir a comer o cenar fuera del alojamiento. Por lo que conviene buscar con antelación restaurantes en la zona que ofrezcan opciones sin gluten que puedas sugerir y así todos podáis disfrutar de la experiencia gastronómica.

6. Comidas que se pueden preparar para todos:

- Ensaladas.
- Legumbres en ensalada o cocinadas con verduras o ingredientes sin gluten.
- Sopa de arroz o quinoa.
- Purés de verduras o legumbres sin picatostes.
- Verduras rehogadas con ajo, cebolla o jamón serrano.
- Arroz blanco, guisado o en paella con colorante alimentario sin gluten.
- Huevos revueltos, en tortilla o fritos en aceite limpio.
- Patatas fritas en aceite limpio.
- Pollo asado con patatas o verduras.
- Carne y pescado a la plancha o al horno.
- Macedonia de frutas.

Compartir una casa en vacaciones con otras personas que consumen gluten puede ser una experiencia maravillosa siempre que se respeten las necesidades de todos. Recuerda que el compromiso y la colaboración son clave y, con una planificación cuidadosa, podrás disfrutar de unas vacaciones inolvidables.



EXPERIENCIA DE NATALIA VIVAS

Soy una gran amante de la naturaleza (desde pequeña, gracias a mis padres), y, en concreto, de la actividad deportiva (y de auténtico "disfrute") en montaña (en casi todas sus disciplinas), pasión que, dada su gran similitud con la vida, ha ido creciendo a lo largo de los años, aunque, tras el diagnóstico tardío de mi enfermedad celíaca (a los 38, en 2015: ahora tengo 47 para 48 años), se ha visto limitada/afectada en cierta manera.

A modo de anécdota (pensaré que para bien), en 2014, tras mi segunda experiencia en el Himalaya (nepalí: trekking al campo base del Everest por el valle y lagos de Gokyo), volví con un pinchazo intenso a la altura del duodeno, a raíz del cual, tras meses de idas y venidas a diferentes especialistas, acabaron haciéndome una gastroscopia (con resultado de atrofia vellositaria tipo 3B) y diagnosticándome la enfermedad celíaca. **Me cambió la vida, literalmente**, puesto que, lejos de empezar a encontrarme mejor tras comenzar y mantener (obligatoriamente) una dieta sin gluten estricta, me derivó en otras enfermedades autoinmunes (enfermedades graves con hipertiroidismo y orbitopatía ocular, fibromialgia, síndrome de raynaud, etc.).

No obstante, dado lo activa que había sido siempre, después de un largo trabajo de aceptación y de conseguir mejorar mi actitud, decidí que **iba a hacer lo imposible para no permitir que mi nueva situación me amargase aún más la existencia**.



De manera que, incluso me atreví a dar otros pasos (más difíciles, si cabe, por lo remoto, lo exigente, a la par que atrevido), a modo de súper retos, que me llevaron al Karakorum (Pakistán) y su trekking del Baltoro en 2022; a mi tercera aventura en el Himalaya (nepalí de nuevo): trekking del Manaslu y de los Annapurnas (todos ochomiles) y me supusieron **UN LOGRO INDESCRIPCIÓN** (en palabras mayúsculas).

Por tanto, en esta última expedición, pedí a la Asociación si tenían una bandera para llevarme en caso de poder hacer los pasos de más de cinco mil msnm (metros sobre el nivel de mar). Son actividades, para mí, con mayor esfuerzo que el resto, al ser celíaca, puesto que las limitaciones que seguir la dieta conllevan, ya cuestan aquí, con que imagínate allí, en lugares inhóspitos, ir a explicar que no puedes ingerir gluten. En la Asociación me dieron lo más similar que tenían, que era la de la manifestación, motivo por el cual se me ocurrió pensar en una posible frase tipo **"se podrá decir más alto, pero... no más claro"** (en las cumbres). Y si, de alguna manera, sirviese para dar mayor visibilidad a la enfermedad y/o sobre todo, también, para reivindicar alguna ayuda, pues... ¡¡¡chapeau!!!

Aprovecho para decir a todos los socios que no hay nada imposible... Que siempre hay que tener recursos para sobrellevar cualquier adversidad en la vida, que "nadie nos enseña" a afrontar ciertas dificultades (y la salud es realmente lo más importante en la vida), pero... que **somos infinitamente más grandes y fuertes de lo que nos pensamos**, y que **"todo lo que deseamos, está al otro lado del miedo"**.

Animo enormemente a cualquier celíac@ a que se atreva a viajar a cualquier lugar del mundo, por inhóspito que sea, sin que esta enfermedad frene sus planes (aunque nos implique unos 5 kgs. aproximadamente de más en el equipaje, algún que otro -o muchos- quebraderos de cabeza, etc. El resultado/logro que se obtiene MERECE LA PENA CON CRECES. ■

Comparte con nosotros tus viajes sin gluten escribiendo a comunicacion@celiacosmadrid.org
¡Gracias por tu colaboración!



ACUERDO DE COLABORACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS

El director de la Asociación, Roberto Espina, y el alcalde de Las Rozas, José de la Uz, han firmado un convenio de colaboración con el objetivo de ampliar la oferta sin gluten segura en la restauración del municipio.

Con esta firma, ambas entidades se comprometen a impulsar acciones destinadas a la mejora de la calidad de vida de los vecinos del municipio celíacos y sensibles al gluten. Para ello, ambas organizaciones colaborarán en la **divulgación de información** sobre la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten.

La Asociación se compromete así a **asesorar al consistorio** en todo evento organizado por el Ayuntamiento de Las Rozas donde se suministre o elabore comida, con el fin de **facilitar opciones sin gluten seguras**. Impartirá también **forma-**



ción anual dirigida al sector de hostelería y restauración del municipio y servirá como referente para todo nuevo negocio del sector de hostelería con el objetivo de impulsar la implantación de buenas prácticas para ofrecer restauración sin gluten. ■



NOVEDADES EN LA TIENDA DE LA ASOCIACIÓN: CONDIMENTO PARA BARBACOA

Hemos incorporado a la tienda de la Asociación un nuevo tipo de especias sin gluten para aderezar barbacoas. Pruébalas este verano y dale un toque de sabor a cualquier parrillada con toda la seguridad. Puedes encontrarla en nuestra tienda online: www.tiendasingluten.es o viniendo a nuestra sede a comprarla. ■

VERANO SIN GLUTEN

Un año más, lanzamos la campaña Verano Sin Gluten, con la que **recopilamos opciones sin gluten que conozcas durante tus vacaciones**. Tanto si vas a viajar por España como al extranjero, escríbenos si descubres algún establecimiento con opciones sin gluten y lo incorporamos a nuestros listados para que también otros socios puedan consultarlos.

Gracias a esta campaña, cada año ampliamos nuestros listados de establecimientos, ayudando así a nuestros socios a planificar sus viajes.

Escríbenos a consultasdieta@celiacosmadrid.org. ¡Gracias por tu colaboración! ■



ITALIA APRUEBA POR LEY EL CRIBADO POBLACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Este año entra en vigor **en Italia** un decreto aprobado por el gobierno italiano el pasado 27 de septiembre de 2023 por el que se destina un presupuesto anual para el **cribado general de la diabetes tipo 1 y la enfermedad celíaca en la población infantil y juvenil** (1-17 años). Cada dos años, se analizarán los marcadores serológicos correspondientes en las personas que tengan predisposición genética a ambas enfermedades, que se estima en el 40% del total de la población. En el caso de la EC, esta medida se sustenta en el hecho de que aproximadamente el 35% de los casos son identificados de forma "pasiva" porque presentan un cuadro clínico característico, un 38% son identificados de manera "activa" porque se investiga la EC en sujetos considerados de riesgo, mientras que el 27% queda sin diagnosticar por no mostrar signos evidentes de la enfermedad ni formar parte de ningún grupo de riesgo. ■

FORMACIÓN DE PACIENTES Y PROFESIONALES

El equipo de la Asociación destina siempre tiempo y recursos para realizar actividades de formación con diferentes formatos y dirigidas tanto a pacientes como a profesionales, destacamos 3 ejemplos recientes.

Encuentro con Pacientes en el Hospital de Guadalajara

Se celebró el pasado 21 de marzo en su Salón de Actos y los asistentes pudieron hacer un repaso rápido de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten con la participación de varios profesionales del hospital y de la Asociación, a quienes pudieron consultar para resolver sus dudas.

Curso de Actualización en Enfermedad Celíaca

En este caso fueron profesionales médicos de Atención Primaria los que asistieron a este curso de 4 horas lectivas acreditadas que organizó la Asociación dentro del plan anual de formación de la Dirección General de Humanización,

Atención y Seguridad del Paciente de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. Fue el 20 de mayo en la sede madrileña del SERMÁS y en él se habló sobre la epidemiología, la inmunopatogenia, el diagnóstico en edad pediátrica y adulta y el tratamiento con dieta saludable sin gluten.



Encuentro con Expertos. Hoy Hablamos de... Gluten-Intestino-Cerebro

Está fue la temática que abordó el Dr. Carlos Isasi, reumatólogo del Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda (Madrid), en una nueva conferencia de este ciclo al que asistieron cerca de 90 personas interesadas en conocer un pro-

blema de salud que va más allá de la enfermedad celíaca y en la que se habló de la sensibilidad al gluten no celíaca como ejemplo de la interacción entre el intestino y el cerebro y de los problemas de salud derivados de una disfunción de la permeabilidad intestinal. La cita fue en el Centro Cultural Buenavista el pasado 12 de junio. Puedes ver el vídeo íntegro en nuestro canal de YouTube: <https://www.youtube.com/user/celiacosglutentv> ■



CONVOCADAS LAS AYUDAS ECONÓMICAS DE MUFACE

La Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado ha publicado la convocatoria de ayudas de protección sociosanitaria para 2024 destinadas a mutualistas y beneficiarios afectados por diversas patologías. En el caso de la enfermedad celíaca, se trata de una ayuda económica anual de 400 € que puede solicitarse hasta el 31 de diciembre de 2024. Toda la información en la página web de Muface: www.muface.es ■

CASTILLA LA MANCHA CONVoca AYUDAS ECONÓMICAS

El Gobierno de Castilla la Mancha establecerá nuevas bases reguladoras para sus ayudas a personas con enfermedad celíaca, ya que han detectado dificultades por parte de algunas personas para justificar los gastos en la adquisición de productos sin gluten, tal y como se debía proceder para acceder a las ayudas en 2023. En la nueva convocatoria de 2024, se simplificará la tramitación y criterios de justificación de las ayudas, que serán concedidas en función de la condición de celíaco de la persona. Infórmate en la página web de la Junta de Gobierno: www.castillalamancha.es ■



Coulant de chocolate

Ingredientes

OPCIÓN 1 PARA LOS CREMOSITOS:

- 150 g. de cobertura de chocolate.
- 150 g. de mantequilla.
- 3 g. de levadura química.
- 15 g. de harina de arroz.
- 15 g. de cacao en polvo.
- 1 cucharada de azúcar glass.

OPCIÓN 2 CREMOSITOS CON HARINAS NO NATURALES:

- 60 g. de harina de repostería sin gluten
- 150 g. de chocolate
- 100 g. de mantequilla
- 3 huevos
- 80 g. de azúcar

Elaboración:

- Fundir al baño maría la cobertura de chocolate con la mantequilla. Atemperar.
- Mezclar la harina, la levadura, el cacao y el azúcar glass y reservar.
- Incorporar al chocolate los huevos (debe estar atemperado) y remover fehacientemente.
- A continuación agregar la mezcla de sólidos (azúcar, levadura, harina y cacao) poco a poco hasta su completa disolución y dar aire con una batidora de mano.
- Repartir la crema elaborada anteriormente en las flaneras engrasadas o aros (hasta cubrir la mitad aproximadamente) y dejar que tome cuerpo en el congelador durante 1 hora.
- Introducir las en la air fryer (precalentada a 200° C) durante 5 minutos.
- Retirarlas una vez que transcurran 5-8 minutos (depende de cada air) y dejar atemperar 4 minutos antes de desmoldarlos.
- Desmoldar con cuidado los cremositos en platos de postre y abrirlos por la mitad para embellecer la presentación (pues quedará cremoso interiormente cremoso y cuajados exteriormente).

* Para los moldes: 50 g. de mantequilla y papel para las paredes y la base: Engrasar unas flaneras grandes y forrar con papel la base y la paredes.

* Todos los ingredientes deben ser revisados para confirmar que son aptos.

Pizza Fryer

Ingredientes

MIX PROPIO:

200 g. de almidón de trigo +
150 g. de fécula de patata + 50
g. de fécula de yuca.

- 240 g. de la mezcla anterior.
- 60 g. de harina de trigo sarraceno (o cualquier otra integral).
- 3 g. de psyllium.
- 8 g. de leche en polvo.
- 8 g. de levadura fresca.
- 7 g. de sal.
- 7 g. de miel.
- 260 g. de agua.
- 15 g. de aceite de oliva virgen extra.
- 6 g. de goma xantana.

- 120 g. de jamón cocido (o cualquier otro embutido deseado).
- 250 g. de queso mozzarella (o alternarlo con otros quesos).
- ½ g. de orégano.
- 150 g. de salsa de tomate muy concentrada.

Elaboración

- Mezclar todos los ingredientes (menos la xantana y el aceite) amasar durante 7 minutos.
- Transcurrido el tiempo, añade el aceite y la xantana y amasa 4 minutos más.

Para la elaboración de la pizza

Añade 50 g. de harina de trigo sarraceno o de arroz a la mesa de trabajo y úntate las manos con aceite para extraer la masa. Estira con más harina en la mesa.

PREPARACIÓN

- Cortar el jamón en dados grandes.
- Poner la masa de pizza en un papel de horno y cocinar durante 4 minutos en air fryer a 200° C. Sacar, dar la vuelta y cocinar durante 3 minutos más.
- Retirar la masa y colocar el topping.
- Echar, en primer lugar sobre las masas, el tomate frito, a continuación aderezar con el orégano y seguidamente añadir un poco de queso mozzarella rallada.
- Por último repartir de forma ornamental los cuadrados de jamón cocido por encima y enriquecer las pizzas con un poco más de queso rallado (si se desea). Introducir la pizza en la air fryer y cocinar a 200° C hasta que se tueste la superficie (4 minutos aproximadamente).

* Todos los ingredientes deben ser revisados para confirmar que son aptos.





¿Quieres ser voluntario de la Asociación?



En la Asociación tenemos distintos proyectos en los que necesitamos ayuda de personas voluntarias. **¿Te animas a colaborar?**

Te necesitamos en:



- Eventos como el Festival del Celíaco o la Carrera Correr sinGLU10.
- Campañas de gran difusión como el Día Sin Gluten en el Cole.
- Otras actividades como Congresos o Conferencias.

Contacta con nosotros:

 917 130 147

 secretaria@celiacosmadrid.org



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

www.celiacosmadrid.org





HELADOS Y PRECIOS QUE TE SIENTAN BIEN.

Helados Carrefour te trae 43 helados sin gluten, pero con mucho sabor. Tienes una gran variedad al mejor precio: tarrinas, polos, minis, bombones, veganos, altos en proteína, granizados...

¡Descubre tu preferido!

Recuerda que los identificarás con el siguiente pictograma en su frontal:



¡Hay un montón
nuevos!



PRÉSIDENT



¡Nuevo
Diseño!



Tus platos
más deliciosos
con la Bechamel
Sin Gluten de
Président