El rincón del celiaco

Llega el verano: cuidado con los helados, los refrescos y..., los viajes

Verónica Reolid Losa
Dietista-Nutricionista de la Asociación de Celiacos de Castilla-La Mancha

Acabamos de despedir el mes de mayo, el mes de las comuniones y el mes del Celiaco, pues el pasado 27, celebramos el Día Internacional del Celiaco.

Hemos podido realizar diversas actividades lúdicas en toda la Región, también charlas de divulgación en los colegios, talleres de cocina infantiles, y unas Rutas de Tapas Sin Gluten muy apetitosas.

El colectivo es muy amplio, y el lado bueno de ello, es que se puede hacer más fuerza si partimos de un mayor número de personas afectadas.

Para la llegada de la época estival, el celiaco tendrá que buscar los helados, granizados, horchatas sin gluten, que tengan la seguridad por parte del establecimiento de que son sin gluten, y por supuesto, en el caso de los helados envasados, remitirnos a las marcas sin gluten.

En las redes sociales de las diferentes asociaciones y entidades oficiales que trabajan por y para el celiaco: por ejemplo, en las páginas de las diferentes Asociaciones de Celiacos de España, se pueden encontrar los establecimientos controlados y seguros, que tienen carta para celiacos, el logotipo que los identifica, los puntos de venta, etc.

> Si viajamos al extranjero, se recomienda llevar una traducción hecha en el idioma del país de destino, donde explique que somos celiacos, y que nuestra dieta se basa en alimentos sin gluten

Todo esto lo podemos consultar también, en la aplicación móvil "facemovil", que llevan los celiacos en su terminal móvil, y donde pueden consultar los establecimientos hosteleros, puntos de venta, marcas aptas sin gluten, allá donde vayan de la geografía nacional. También, en la página de la FACE, contamos con muchos enlaces de países a nivel mundial, en los que poder buscar esa información, leer, apuntar, llevar impresos, etc.

Por otro lado, si viajamos al extranjero, se recomienda llevar una traducción hecha en el idioma del país de destino, donde explique que somos celiacos, y que nuestra dieta se basa en alimentos que no contienen gluten. Hay una lista de 32 traducciones en la página de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España.