

# NOTA DE PRENSA

## Recomendaciones para unas Navidades sin gluten

***Qué alimentos puedo incluir en la cena de Navidad, cuáles son los dulces navideños aptos para los celíacos o qué champagne podemos comprar para brindar en familia, son algunas de las preguntas a las que FACE quiere dar respuesta para estas fiestas***

**Madrid, diciembre 2013.-** De cara a las fechas que se acercan la **Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)** ofrece una serie de recomendaciones para que los celíacos puedan disfrutar de unas fiestas navideñas en familia y sin gluten.

Una cena sin gluten es una cena como otra cualquiera, aunque sea la comida o cena que reúne a toda la familia para celebrar estas fechas tan señaladas. Para evitar sorpresas solamente hay que saber organizarse.

Uno de los aspectos a tener en cuenta a la hora de celebrar estas fiestas navideñas, según FACE, es **planificar el menú**. *“Si se va a contar con un comensal celíaco en la mesa es muy importante estudiar los ingredientes que se van a utilizar a la hora de hacer los diferentes platos, para ver los que sí tienen gluten y cómo sustituirlos”* afirma Marta Teruel, gerente de FACE. Es aconsejable consumir alimentos frescos que no tienen gluten, como las verduras, legumbres, mariscos, pescados o frutas.

Como recomendaciones generales FACE hace especial hincapié en la **contaminación cruzada** entre productos con gluten y productos sin gluten, tanto a la hora de elaborar platos, en la manipulación, como al servirlos en la mesa. *“Es conveniente, en este sentido, intentar adaptar el menú lo máximo posible al menú del celíaco para evitar confusiones, y para integrar en la comida familiar al celíaco”* comenta Marta Teruel.

Para el momento del brindis desde FACE confirman que no hay ningún problema para los celíacos ya que los caldos como el vino, el cava o el champagne, no contienen gluten.

## **Productos navideños**

Para el momento más dulce de las fiestas FACE recomienda tener presente que hay productos típicos de estas fechas como el pan dulce, los turrones, peladillas, mazapanes, polvorones que pueden contener gluten y es necesario verificar las marcas de estos productos sin gluten a través de la Lista de Alimentos aptos para celíacos que elabora FACE. La lista ayudará a elegir los productos sin problema.

Gracias a la labor de la Federación y las Asociaciones de celíacos, la Industria ha ampliado la gama de productos sin gluten y el colectivo puede disfrutar de una mayor variedad con un precio asequible.

Para facilitar las fiestas navideñas FACE presenta en su página web unas originales recetas que podrán poner en práctica en estas fechas, con indicaciones de productos sin gluten y cómo recrearlas paso a paso.

## **Sobre Federación de Asociaciones de Celíacos de España**

**Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)** es una organización no lucrativa de carácter social, creada en 1994, con ámbito de actuación estatal. Su función principal es garantizar el bienestar y calidad de vida de aquellas personas que padecen intolerancia al gluten.

Entre las principales acciones realizadas por FACE se encuentran la elaboración de una Lista de Alimentos aptos para celíacos y la gestión de la Marca de Garantía "Controlado por FACE". FACE apoya a los fabricantes a crear productos sin gluten, y exige a las administraciones que tomen medidas a su favor. Además, imparte formación a empresas, instituciones, etc. que lo solicitan y está en contacto permanente con profesionales de la salud, investigación, medios de comunicación... para fomentar el conocimiento de la enfermedad y una normalización en la vida de los celíacos.

### **Federación de Asociaciones de Celíacos de España**

[www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)

91 547 54 11

C/ Hileras, 4, 4º 11, 28013. Madrid

**Información Prensa/SIM, S.L**

Dpto. de Comunicación/Tel: 91 449 01 11

Ana Palacio/Juliana Lorenzo

[apalacios@agencia-sim.com](mailto:apalacios@agencia-sim.com)/[jlorenzo@agencia-sim.com](mailto:jlorenzo@agencia-sim.com)

Pº Marqués de Zafra, nº 38, 1º Of. 3 y 4 28028 Madrid



**FACE**  
Federación  
de Asociaciones de  
Celíacos  
de España

[www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)

[www.agencia-sim.com](http://www.agencia-sim.com)

