

La enfermedad celíaca recursos prácticos

Se recomienda hacerse socio/a de la **Associació de celíacs de Catalunya** (www.celiacscatalunya.org/).

Dispondréis de visita gratuita de asesoramiento dietético, correo para resolver dudas, vídeos informativos, actividades y talleres, revista Celi@cs, la guía de alimentos sin gluten, la guía de productos de temporada, los trípticos informativos, directorio de alimentos sin gluten, app y buscador de restaurantes.

Viajar

Pregunte a la asociación de celíacos a la que perteneces o busca si en ese país hay una asociación de celíacos para saber dónde encontrar productos sin gluten. Si viajamos y no controlamos el idioma es recomendable llevar por escrito una identificación en la que explicamos que somos celíacos. Son las denominadas «**Celiac-Cards**».

En esta web <https://www.celiactravel.com/cards/>

Llévate el «**kit de supervivencia**» en tu mochila/maleta: fruta, frutos secos, pasta, pan de molde, conservas, legumbres, espátula de goma, bolsas de congelado.



Fundas para evitar el contacto cruzado (Celi&Go o KIT nature).

Páginas web de interés

- Viajes por Europa: www.cyeweb.eu/travelnet
- Members of Association of European Coeliac Societies <https://www.aoecs.org/>
- www.singlutenismo.com/como-viajar-sin-gluten
- <https://www.celiacoalostreinta.com/search/label/Viajes>

Buscador de restaurantes

El buscador de la Associació de Celíacs de Catalunya te ayudará a localizar establecimientos que ofrecen servicio sin gluten así como puntos de venta de productos sin gluten.

https://www.celiacscatalunya.org/es/establecimientos_certificados

- La **APP CeliacsCatalunya** es una herramienta para leer el código de barras de un alimento y facilita el acceso a toda aquella información que las personas celíacas pueden necesitar en cualquier momento. Sin ningún coste para socios/as.
- La **APP Find Me Gluten Free** es un buscador de restaurantes para celíacos en todo el mundo que te permite planificar tu viaje.

La enfermedad celíaca recursos prácticos

Páginas y recursos de internet

- **Federación de Asociaciones de Celiacos de España**, FACE (<https://celiacos.org/>): coordina la labor de sus asociaciones para mejorar la calidad de vida de las personas celíacas. Tiene información muy útil en la web.
- **Celicidad** (<https://celicidad.net/>): información para comprender el mundo de la celiaquía y llevar una vida 100% sin gluten. Tienen una app de restaurantes, un podcast especializado y la Escuela Celicidad, con talleres y cursos online para mejorar los conocimientos de la dieta sin gluten.

Otros

- **Libro de conocimiento de la enfermedad y dieta sin gluten:**
Manual ilustrado del singlutenista. Daniela Faccio Pelaez. Disponible en las bibliotecas.
- **Libro de recetas saludables sin gluten:**
 - Mateo Sierra Ballarín: *¡Sin gluten!*
 - Montse de la Torre: *Cocina vegetariana sin gluten*
 - Juan Llorca: *En boca de todos*. Disponible de forma gratuita a: <http://www.google.es/books/>

La Paradeta

Bar Restaurant + take-away. c/Carrasco Formiguera, 2-4 Hospitalet de Llobregat