

La malaltia celíaca recursos pràctics

Es recomana fer-se soci/sòcia de l'Associació de celíacs de Catalunya (www.celiacscatalunya.org/).

Disposareu de visita gratuïta d'assessorament dietètic, correu per resoldre dubtes, vídeos informatius, activitats i tallers, revista Celi@cs, la Guia d'aliments sense gluten, la guia de productes de temporada, els tríptics informatius, directori d'aliments sense gluten, app i cercador de restaurants.

Viatjar

Abans de viatjar, informa't sobre el destí i **planifica-ho**.

Pregunta a l'associació de celíacs a la qual pertanyis o busca si en aquell país hi ha alguna associació de celíacs per saber on trobar productes sense gluten.

Si viatgem i no controlem l'idioma, és recomanable portar per escrit una identificació en què expliquem que som celíacs. Són les anomenades «**Celiac-Cards**». En aquest web <https://www.celiactravel.com/cards/>

Emporta't el «**kit de supervivència**» a la teva motxilla/maleta: fruita, fruits secs, pasta, pa de motlle, conserves, llegums, espàtula de goma, bosses de congelació.



Fundes per evitar el contacte creuat (Celi&Go o KIT nature).

Pàgines web d'interès

- Viatges per 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 restaurants

El cercador de l'Associació de Celíacs de Catalunya t'ajudarà a localitzar establiments que ofereixen servei sense gluten així com punts de venda de productes sense gluten.

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

- **L'APP CeliacsCatalunya** és una eina per llegir el codi de barres d'un aliment i facilita l'accés a tota aquella informació que les persones celíaques poden necessitar en qualsevol moment. Sense cap cost per a socis/es.
- **L'APP Find Me Gluten Free** és un cercador de restaurants per a celíacs arreu del món que et permet planifi car el teu viatge.

La malaltia celíaca recursos pràctics

Pàgines i recursos d'internet

- **Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya**, FACE (<https://celiacos.org/>): coordina la tasca de les seves associacions per millorar la qualitat de vida de les persones celíaques. Té informació molt útil a la web.
- **Celicidad** (<https://celicidad.net/>): informació per comprendre el món de la celiaquia i viure una vida 100% sense gluten. Tenen una App de Restaurants, un podcast especialitzat i l'Escola Celíac@, amb tallers i cursos online per ampliar els coneixements de la dieta sense gluten.

Altres

- **Llibre de coneixement de la malaltia i dieta sense gluten:**
Manual ilustrado del singlutenista. Daniela Faccio Pelaez. Disponible a les biblioteques.
- **Autors especialitzats en dieta sense gluten:**
 - Mateo Sierra Ballarín: *Sin gluten*
 - Montse de la Torre: *Cocina vegetariana sin gluten*
 - Juan Llorca: *En boca de todos*. Disponible de forma gratuïta a: <http://www.google.es/books/>

La Paradeta

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