

FRESCOS DE TEMPORADA

PEPINO
¡Estamos contigo!



TABLA DE EJERCICIOS

ENTRÉNATE EN LA PLAYA

Salud al aire libre



COCINAS DEL MUNDO

BIARRITZ

Perla de la costa vasca



REVISTA SOBRE ALIMENTACIÓN, VIDA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

DIETA SANA

AÑO 5 Nº 49 PENÍNSULA 1,95€ CANARIAS 2,10€

ASESORAMIENTO CIENTÍFICO: SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN

DESCUBRE

LA ALGARROBA

UN FRUTO LLENO DE BENEFICIOS Y SIN GLUTEN



PRODUCTOS NATURALES
LA MEJOR

ALTERNATIVA a las dietas milagro

ALIMENTOS ALIADOS CONTRA EL COLESTEROL

Te ayudarán a controlar tus niveles



Cuida tu alimentación y presume de moreno

EL BRONCEADO MÁS SANO



BAZAR: LOS MEJORES COMPLEMENTOS PARA TUS ENSALADAS



CONSULTORIO

MARILOURDES DE TORRES
Enfermera de Nutrición.
Dietética y Nutrición.
H. U. Miguel Servet. Zaragoza.



Soy una celiaca argentina y recuerdo que allá se usan los frutos del algarrobo negro como sucedáneo del café y que no contiene gluten. ¿Es cierto? ¿Cómo lo preparo?

MARIELA TOMÁS
(Zaragoza)

La bebida de algarroba tiene un gran contenido en varios

minerales y, como es de sabor agradable y no contiene cafeína, no produce dependencia pudiendo consumirlo niños y ancianos. El proceso para su elaboración no requiere de mucho esfuerzo, por lo que podrás hacerlo en casa. Selecciona vainas en buen estado, lávalas removiéndolas en un recipiente con

agua, déjalas secar al sol durante unos 20 ó 25 días, dándoles la vuelta alguna vez. Las vainas ya secas se tuestan en una sartén grande o al horno unos 40 ó 50 minutos, tratando de que las vainas tomen una coloración dorada oscura, sin llegar a quemarse. Una vez tostadas, se colocan todas extendidas sobre una superficie y se dejan enfriar más de una hora. Muélelo en un molinillo mecánico o eléctrico, tratando de que tenga una textura homogénea y similar al café. Prepáralo en cafetera convencional o mediante infusión en puchero tradicional. También existe comercializado y etiquetado.

Envía tus dudas y consultas sobre cualquier tema que esté relacionado con la enfermedad celiaca y nuestra experta te dará respuesta.

Manda una carta a: Revista Dieta Sana. Avenida San Luis, 47. 28033 Madrid. También puedes escribirnos un email a la siguiente dirección de correo electrónico: dietasana@grupoicm.es

SEMÁFORO DEL CELIACO



SIN GLUTEN

● TUBÉRCULOS (PATATA, YUCA, MANDIOCA, CHUFA, ÑAME...)

PUEDEN CONTENER GLUTEN

● CONSERVAS DE PESCADO CON DISTINTAS SALSAS (ESCABECHE, AMERICANA, TOMATE, TINTA, PICANTE...)



CON GLUTEN

● ALGUNOS LICORES (CHOCOLATE O DULCE DE LECHE).

SER CELIACO Y NO SABERLO

Cerca de 450.000 personas en España son celiacas y alrededor del 90 por ciento están sin diagnosticar. Son datos de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España. Entre sus reclamaciones figura un mayor control en el etiquetado y la inclusión de menús específicos sin gluten en restaurantes.

LA CESTA DE LA COMPRA MÁS CARA

La Asociación de Celiacos de Madrid (ACM) ha reivindicado las ayudas económicas prometidas por la Administración. La directora de ACM, Manuela Márquez, denuncia la negativa de la Comunidad de Madrid, mientras que Navarra y Castilla la Mancha sí las reciben. Considerando que una dieta sin gluten conlleva un gasto adicional de 122,80 euros/mes.

ELIGE TU MOMENTO

Para desayunar, para merendar, como tentempié... son muchos los momentos que puedes elegir para degustar las MAGDLENAS PROCELI. Además, para tu tranquilidad, no contienen gluten, son aptas para celiacos.



NUEVA EDICIÓN DEL CUADERNO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España y el Instituto Tomás Pascual han reeditado el CUADERNO PARA LOS AFECTADOS POR LA ENFERMEDAD CELÍACA. Se quiere fomentar el conocimiento de esta enfermedad y ayudar a los afectados a encontrar respuestas.



REFRÉSCATE CON TÉ

Si buscas una bebida sana y sin burbujas, en TASTE OF AMERICA puedes encontrar los tés ARIZONA DRINKS. Elaborados con ingredientes cien por cien naturales, sin colorantes, saborizantes, conservantes artificiales ni gluten. Incorporan hojas infusionadas de té para lograr "a total tea experience".

