

INICIO

NOTICIAS

PRODUCTOS

ENTREVISTAS

RECETAS

CONSULTORIO

NEWSLETTER

Inicio / Entrevistas / Entrevistamos a Ricardo Nafría, uno de los bloggers más destacados del Universo Celíaco



Entrevistamos a Ricardo Nafría, uno de los bloggers más destacados del Universo Celíaco

24 septiembre, 2013

Tres años lleva este madrileño de 33 quemando a toda velocidad etapas como celíaco, siendo uno de los bloggers más prolífico y perseverante de España – celiacoalostreinta.blogspot.com.es -. Ha llorado mucho desde que le diagnosticaron una enfermedad y le recetaron que era suficiente con "no comer pan y harina". Su positivismo le llevó a conocer y disfrutar del 'Universo Celíaco'.

- ¿Cómo resumiría este proceso de tres años entre ser diagnosticado celíaco hasta ahora?

Mis inicios fueron duros, comenzando con un diagnóstico poco afortunado del médico. El primer paso fue resignarme, empezar una dieta, seguir las normas y poco más. Afortunadamente el 'universo celíaco' ha cambiado mucho en tres años, casi como en los veinte años anteriores; ahora tenemos galletas riquísimas, pan con el que hacerse un bocadillo, restaurantes y tiendas sensibles a nuestra enfermedad, etc.

- ¿Los retos del colectivo celíaco son el precio justo de los productos, la sensibilidad de restaurante para comer fuera y el etiquetado correcto de los productos?

Prioritario es el precio para reducir el coste de la cesta de la compra en productos básicos, ya que algunos productos los seguimos pagando muy caros. En la restauración cada vez tenemos más opciones cuando salimos de casa, pero podrían ser muchos más si los restaurantes aprendieran que no es tan difícil adaptar o buscar alternativas a muchos platos. Y en el etiquetado Mercadona enseñó al resto que no era tan complicado; ya son muchos los que nos permiten comprar rápido y con la seguridad de que el producto no contiene gluten, como Alcampo, Gallina Blanca, Nestlé y un largo etcétera. Pero debemos seguir insistiendo para que los productos convencionales estén perfectamente etiquetados.

- Con tantos retos por delante, ¿qué opina de la poca unión que existe actualmente en España para defender y normalizar a los celíacos?

PUBLICIDAD



REDES SOCIALES



PUBLICIDAD

SUSCRÍBETE A NUESTRO NEWSLETTER

Nombre:

Apellidos:

Dirección de e-mail:

Suscríbete



La unión nos haría más fuertes y esta fragmentación



ralentiza cualquier iniciativa. Las asociaciones están para dar a conocer la enfermedad celíaca, con el objetivo de hacer más fácil la vida a todos los celíacos. Si se convierten en pseudo-empresas cuyo objetivo es recaudar dinero a cambio de información, competir por asesorar a restaurantes, modificar logos o elaborar las mismas listas, se están alejando de su misión y perderán su razón de ser. Creo que las asociaciones deben ser más abiertas, transparentes y participativas.

- Si un día le buscamos y no le encontramos, ¿dónde es posible que esté comiendo?

En el Restaurante As de Bastos (www.asdebastos.es), en Majadahonda (Madrid), con un menú asequible, casi todo sin gluten y de una gran calidad. Pero también me podéis encontrar a menudo en un McDonalds, me encanta poder comer una hamburguesa, como antes, con mis amigos.

- Viajando por el mundo, ¿dónde le ha sido más fácil y menos comer sin gluten?

Comí de fábula en Roma y tuve dificultades en Ámsterdam y Lisboa. De todas maneras, acostumbro a ser previsor e informarme cuando preparo unas vacaciones, anotando restaurantes o tiendas aptas para celíacos de la misma manera que busco los lugares de interés para visitar.

- La última vez que has oído un comentario sobre celiacía que te ha enojado o te ha provocado un ataque de risa.

Hace pocos días recibí una pregunta en mi blog que superó mi capacidad de sorpresa: "¿Cuántos años de esperanza de vida tiene un celíaco?". Y la frase con la que no puedo reprimir una carcajada es "Fui celíaco, pero me curé". Ojalá fuera cierto.

- ¿Es buen cocinero?

Antes cocinaba más que ahora, o a las menos platos diferentes. Me divierte preparar pan, bizcochos, aunque debo reconocer que cuando me sale bien me cuesta repetir porque no anoto nada y no me fijo demasiado en cantidades ni fórmulas.

- ¿Qué opina de los personajes de las revistas del corazón que siguen la dieta sin gluten?

Que hay mucha tontería, desconocimiento y estereotipos equivocados. Algunas personas siguen a sus ídolos y cometen sus mismos errores, como seguir una dieta sin gluten "para adelgazar" —eso dicen— y se atiborran de galletas con tal cantidad de grasas saturadas que consiguen de todo menos perder un gramo. La dieta sin gluten es el tratamiento para nuestra enfermedad.

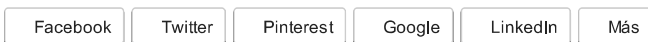
- ¿Cuántas horas le dedicas al día a las redes sociales y tu blog celiacoalostreinta.blogspot.com?

Dedico demasiado tiempo, tanto al Twitter @celiacoalos30 —con más de 2.000 seguidores—, como al blog, pero me gusta, me divierte e interactúo con un montón de personas con la misma pasión y gustos que yo.

- Y para acabar, un poco de humor. O no. ¿Cuántas veces has soñado que vuelves a hincarle el diente a una Pantera Rosa?

Muchas veces y la última no hace mucho tiempo, cuando entré en una tienda llena de Pantera Rosa y me decían que eran sin gluten. Como no podía ser de otra manera, un sueño. Curiosamente, cuando me estaban realizando las pruebas para diagnosticar la celiacía, me comía una Pantera Rosa y se me iba el dolor de barriga. Aún ahora no lo entiendo.

Compartir en:



Etiquetado como: [CELÍACO A LOS 30](#) [CELIACOALOS30](#) [CELIACOALOSTREINTA](#) [RICARDO NAFRÍA](#)

Anterior: [Ahora tienes más opciones para hacerpanencasa.com](#)

Siguiente: [La red "Málaga sin gluten" entra en el catálogo de buenas prácticas de la FEMP](#)

3 COMENTARIOS



celiacitos.com
25 septiembre, 2013 at 4:24 pm

Mejor blog imposible! ! Una entrevista fantástica como reconocimiento al gran trabajo que hace Ricardo por los celíacos! ... que entre muchas cosas ha conseguido que cada vez que veo una pantera rosa me acuerde de su blog ;)

Responder

SÍGUENOS EN FACEBOOK

SÍGUENOS @LACELIAMAGAZINE

RT @BCNGFexpo: Tenemos ganadora del sorteo del pack de 2 entradas ¿quieres saber si son tuyas? Entra en <http://t.co/eSWmeTIWMu> @celiacscat ... 23/02/2015

@BCNGFexpo @celiacscat @CeliacosESP @CeliacosMadrid Ser socio tiene ventajas! @celiacoalos30 @DerechosCelíaco @Acecova @facejoven 23/02/2015

RT @CortesXavier: Dinar fora d casa + fácil cada día @bcn_glutenfree @BCNGlutenFree @SinSingluten @gluten28 @LaCeliaMagazine @zeralaz <http://...> 23/02/2015

RT @BCNGFexpo: Si eres soci@ de @celiacscat @CeliacosESP o @CeliacosMadrid, 20% de descuento en el precio de las entradas. Pide el código a... 23/02/2015



Pikerita
25 septiembre, 2013 at 7:49 pm

Magnífica entrevista!!.. ¡Chapeau Ricardo!

Responder



Celiaco a los Treinta
8 octubre, 2013 at 3:42 pm

¿Y cómo se agradecen tantos mensajes positivos? Pues no lo sé, supongo que seguiremos trabajando en el blog... 😊

Responder

DEJA UN COMENTARIO
