



Boletín Informativo
Diciembre 2017 – Febrero 2018

Carnet de socio 2018

ATENCIÓN!!!. En este mismo sobre dónde ha recibido este Boletín va su **nuevo carnet de socio 2018**. No lo pierda ni lo tire.

El carnet le permite su identificación como socio en los eventos que celebramos, pretende ser un recurso que facilite su día a día, tanto por la breve explicación de la condición de enfermo celíaco en su parte posterior, así como acreditación para las empresas de diversos sectores que ofrezcan descuentos y servicios a sus portadores.

Encontrará toda la información sobre sus condiciones de uso en nuestra página web www.celiacosaragon.org

Puede consultar todos los establecimientos que ofrecen descuentos presentando el carnet de socio. <http://www.celiacosaragon.org/wp/hazte-socio/carnet-de-socio/>



La celiacía es un trastorno autoinmune crónico del aparato digestivo producido por el gluten en personas genéticamente predispuestas. El único tratamiento es una estricta dieta libre de gluten. Alimentos procesados y contaminaciones cruzadas pueden suponer un riesgo para mi salud. AYÚDEME, POR FAVOR, CON MI DIETA SIN GLUTEN.

Coeliac disease is a lifelong autoimmune disease caused by a reaction to gluten found in WHEAT, BARLEY, RYE and OAT. The only treatment is to maintain a strict gluten free diet for life. Processed foods and cross contamination may be a risk to my health. HELP ME, PLEASE, WITH MY GLUTEN FREE DIET. Further information: www.celiacosaragon.org

Este carné es propiedad de la Asociación Celíaca Aragonesa, con domicilio social en Pº Independencia 24-26, planta 4ª, oficina 14, 50004 Zaragoza, C.I.F. G50747179. Acredita a su titular como socio. Su utilización implica el conocimiento y aceptación de las condiciones facilitadas al titular.

Más información en la página web: www.celiacosaragon.org

Noticias de Interés

LOTERÍA DE NAVIDAD

Muchas gracias a todos los socios que han colaborado vendiendo nuestra Lotería de Navidad por todo Aragón. Para la Asociación supone una importante impulso para seguir trabajando cada día.

NOTICIAS DE LOS JUEVES



Todos los jueves le enviamos las últimas noticias interesantes a su correo electrónico.

Si no las está recibiendo llame a la Asociación al teléfono 976 484 949 o escriba un correo a info@celiacosaragon.org para actualizarlo y poder recibirlo.

ANEXO DE PRODUCTOS NAVIDEÑOS

Lo hemos enviado en el correo electrónico de los jueves. Si no lo ha recibido puede solicitarlo llamando a la Asociación.

FACE JOVEN SE VA A LA NIEVE!!!

Estamos preparando una convivencia de FACE Joven a nivel nacional en ZARAGOZA-FORMIGAL.

Será los días 12, 13 y 14 de Enero de 2018.

Incluirá transporte, forfait, clases de iniciación de esquí y snow board, comida y para los de fuera también alojamiento.

Estaremos juntos desde la recepción del viernes por la tarde, jornada de nieve el sábado y despedida con un Brunch el domingo.

Estad atentos a redes sociales, habrá un precio especial para los socios de Zaragoza y Huesca que no necesiten alojamiento. Más información en aragon@facejoven.org



FIESTAS POPULARES SIN GLUTEN

Les pedimos su colaboración para que nos informen de las Fiestas Populares que se celebren en su barrio o en su localidad y que programan alguna actividad gastronómica "sin gluten". Podremos anunciarla para que todos las disfruten.

ANTENAS SIN GLUTEN

Seguimos adelante con el proyecto Antenas Sin Gluten para crear una red de voluntarios en Aragón aprovechando la presencia de celíacos en la comunidad educativa. Ya hemos visitado Sabiñánigo y Egea de los Caballeros y la siguiente visita es a Andorra.

GRUPO ARAMON



Estamos en contacto con las estaciones del grupo Aramon: Cerler, Formigal, Panticosa, Javalambre y valdelinares, para asesorarles como cada año en la oferta sin gluten de sus cafeterías y restaurantes.

Ellos nos informan que en los espacios gastronómicos podrán solicitar comida para celíacos.

PROGRAMA BUDDY CELIACO PARA ESTUDIANTES QUE SE MUDAN A OTROS PAÍSES

Buddy Celiaco es el nuevo programa de FACE Joven cuyo objetivo principal es ofrecer apoyo a aquellos jóvenes celíacos que se mudan a otros países para continuar con sus estudios.

Esta ayuda consiste en facilitar al joven visitante (buddy visitante) el contacto de un joven local (buddy local) para que le asesore en su proceso de integración y en cuestiones que se le puedan plantear, como dónde tomarse una cerveza o disfrutar de un helado sin gluten. Además, éste le ayudará a conocer la cultura del lugar y a desenvolverse por la zona.

Para desarrollar este programa, desde FACE Joven se han puesto en contacto con varias universidades y han recogido información de diversos programas de movilidad creando su propio programa.

En breve encontraréis a vuestra disposición los formularios de solicitud en su página web, tanto para "buddies locales" como para "buddies visitantes".

LA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE CELIACOS DE ESPAÑA, FACE, INTEGRARÁ LA MARCA DE GARANTÍA "CONTROLADO POR FACE" EN EL SISTEMA DE LICENCIA EUROPEO "ESPIGA BARRADA" (ELS) EN EL AÑO 2020



La Espiga Barrada (ELS) es el símbolo internacional sin gluten.



La Marca de Garantía fue creada por FACE.



En el año 2020 desaparecerá la Marca de Garantía y solo usaremos la Espiga Barrada (ELS) con el fin de unificar criterios en todos los países de la Unión Europea. Con esta decisión se trata de facilitar la identificación de los productos "aptos para celíacos" y evitar la confusión o el desconocimiento que pueda generar a las personas celíacas encontrar diferentes tipos de leyendas o símbolos "sin gluten" fuera de su país.

USO INDEBIDO DE LAS ESPIGA BARRADA

La espiga barrada es una marca registrada y no es de libre utilización, sólo se puede utilizar en envases de productos certificados. Por lo tanto las empresas de restauración no deben emplear este símbolo en sus cartas, menús, redes, páginas web...etc.

Para nuestros restaurantes asociados a Aragón Sin Gluten existe un símbolo alternativo:

También pueden usar el nuestro.



Actividades Zaragoza y provincia

ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS DE UTEBO NOS INVITA A CELEBRAR LA NAVIDAD

Día 16 de diciembre, sábado, a partir de las 17 horas empieza la exhibición hípica. Entrada gratuita a la Hípica de Utebo.

Bocatas a la brasa sin gluten + refresco 3 euros, chocolate gratis. Colabora la Mar de Cookies.

MERIENDA NAVIDEÑA

El día 20 de diciembre, miércoles, a partir de las 17.30 y hasta las 20 h. venga a pasar un rato por la Asociación, a merendar con nosotros y celebrar la Navidad. Pº Independencia 24-26 planta 4 oficina 14

TALLER PARA DEBUTANTES EN LA COCINA

Día 27 de diciembre, miércoles, en el Centro Joaquín Roncal, Calle San Braulio 5.

Para jóvenes de 14 a 18 años. Noelia Panillo, dietista de la Asociación, ha preparado recetas para vosotros.

Taller gratuito. Reservar plaza llamando al teléfono 976 484 949 o en el correo info@celiacosaragon.org



TALLER INFANTIL DE NAVIDAD

Día 3 de enero, miércoles,

De 7 a 11 años: de 16 a 18 horas

De 12 años en adelante: De 18 a 20 horas

Taller gratuito que realiza María Caballero, dietista de la Asociación. Plazas limitadas.

Los niños tienen que traer delantal o camiseta blanca.

Inscripciones: Tfno: 976 484 949 ó info@celiacosaragon.org

II JORNADA DE ALIMENTOS SIN GLUTEN DE ZARAGOZA FERIA DE SAN ANTÓN

CENTRO CÍVICO ESTACIÓN DEL NORTE ARRABAL

20 DE ENERO DE 2017

Tras el éxito del año pasado, La Asociación Celíaca Aragonesa está organizando junto con la Asociación de Vecinos Tío Jorge otra Jornada llena de actividades.

Les informaremos del programa definitivo en los correos de los jueves y en la página web.

Apuntarse llamando a la Asociación 976 484 949 o mandando un correo a info@celiacosaragon.org



TIENES UN NIETO CELÍACO? REUNIÓN DE CELIYAYOS!!!

Día 7 de febrero, miércoles, a las 17 horas en la Asociación: Pº Independencia 24-26 Planta 4ª Oficina 14.

Para compartir experiencias, resolver dudas y mostrar alternativas seguras.

Inscripciones: Tfno: 976 484 949
info@celiacosaragon.org

TALLER DE PAN SIN GLUTEN PARA PRINCIPIANTES

Día 21 de febrero, miércoles, de 17 a 20 horas. Centro Joaquín Roncal, Calle San Braulio 5.

Taller dirigido a nuevos socios y principiantes. Elaboraremos diferentes clases de pan. Impartido por Noelia Panillo.

Donativo del taller 5 euros para socios 10 euros para no socios. Con este donativo se colabora en la compra del material necesario para el taller.

Reservar plaza llamando al teléfono 976 484 949 o en el correo info@celiacosaragon.org

SAN VALERO Y JUEVES LARDERO

Como todos los años vamos a celebrar estas dos festividades en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza.

Les informaremos por correo electrónico y en la página web.

Actividades Huesca y provincia

TALLER DE EMPANADICOS PARA CELIACOS

Día 13 de diciembre, miércoles, a las 10.30 h. en el Centro Ibercaja Huesca, Plaza Conde de Guara 1. Tfno: 974 230 170

Empanadico elaborado por La Mar de Cookies. Los participantes en este taller aprenderán a prepararlo, harán uno y se llevarán el material necesario para hacer más en casa.

Colaboran Radio Huesca y Supermercados Altoaragón.

Imprescindible llevar un delantal y un rodillo.

Inscripción en la página web de Ibercaja <http://obrasocial.ibercaja.es/ocio-saludable/huesca/taller-de-empanadicos-martes-dia-12-18-30-h-especial-celiacos>

12º CONCURSO DE REPOSTERÍA CASERA

Jueves 14 de diciembre a las 17.30 horas en la Biblioteca Municipal Antonio Durán Gudiol.

Habrà dos mesas bien diferenciadas una para los postres con gluten y la otra para los postres sin gluten, en esa mesa habrá dos personas de la Asociación Celiaca para comprobar los ingredientes y la manipulación que se ha hecho del mismo y luego decidir el mejor y el ganador del concurso.

12º CONCURSO DE REPOSTERÍA CASERA

BIBLIOTECA MUNICIPAL ANTONIO DURÁN GUDIOL

Jueves 14 de diciembre a las 17:30 h.

PREMIOS:

1º premio: 120 €

2º premio: 60 €

3º premio: 30 €

PREMIO ESPECIAL: 50 €
Repostería casera sin gluten

CON LA COLABORACIÓN DE:  asociación celiaca aragonesa

¡Sorteo de regalos para los participantes!

Consulta las bases en la web:
www.huesca.es/areas/bibliotecas

COLABORA:



ORGANIZA:



Enlace a las bases del concurso:

<http://www.huesca.es/areas/bibliotecas/actualidad/la-biblioteca-municipal-antonio-duran-gudiol-celebra-su-12-aniversario-del-18-al-25-de-octubre>

MERIENDA DE BIENVENIDA DEL AÑO

El día 12 de enero, viernes, a partir de las 17 horas celebraremos la llegada del nuevo año con un picoteo. Les informaremos del lugar de encuentro." Actividad gratuita para l@s soci@s"

Puede apuntarse llamando al Tfno: 658 985 997 o enviando un correo huesca@celiacosaragon.org

Actividades Teruel y provincia

NUEVO HORARIO DE ATENCIÓN AL SOCIO

Jueves de 18.30 a 20.30 horas.

ANTENAS SIN GLUTEN

Próxima reunión en Andorra (Teruel) el día 13 de diciembre, miércoles a las 18 horas en la Casa Parroquial, Plaza del Regallo 33. Para asistir contactar con dietista@celiacosaragon.org

MERCADILLO NAVIDEÑO

Se celebra los días 16 y 17 de Diciembre en la Plaza del Ayuntamiento organizado por el Ayuntamiento de Teruel. Participaremos con un puesto de venta de repostería sin gluten

TALLER DE COCINA INFANTIL EN TRAMACASTILLA (TERUEL)

Día 17 de diciembre, domingo, en Tramacastilla (Teruel).

Taller de cocina para niños en colaboración de la Asociación de Mujeres Carnjaina, se realiza en su local y nos confirmarán la hora. Impartido por Sara Martín

Gratuito. Para apuntarse llamar al teléfono 653 806 801 o en el correo teruel@celiacosaragon.org

MERIENDA NAVIDEÑA

Día 22 de diciembre, viernes, a partir de las 17.30 en el segundo piso del Centro Social Arrabal.

Les esperamos como todos los años para pasar un buen rato juntos.

Para apuntarse llamar al teléfono 653 806 801 o en el correo teruel@celiacosaragon.org

TALLER DE COCINA INFANTIL

Día 3 de Enero, miércoles, a partir de las 17.30 en el Centro Social del Arrabal. Impartido por Sara Martín.

Gratuito. Para apuntarse llamar al teléfono 653 806 801 o en el correo teruel@celiacosaragon.org

TALLER DE COCINA

Día 21 de Febrero, miércoles, de 17 a 20 horas en la Escuela de Hostelería de Teruel, Calle Mariano Muñoz Nogués, 11. Los socios compartirán sus recetas

Donativo 5 euros para socios y 10 euros para los demás. Para apuntarse llamar al teléfono 653 806 801 o en el correo teruel@celiacosaragon.org



FELIZ NAVIDAD!

Ofertas navideñas de nuestros establecimientos de Aragón Sin Gluten

Presentando siempre el carnet de la Asociación



LA MAR DE COOKIES

Haz tus reservas en www.lamardecookies.com o llamando al 648 449 635.

Calle San Pablo 95
Calle Francisco de Vitoria 21
ZARAGOZA

COKIES&CAKES

Disponen de productos navideños sin gluten. Frutas de Aragón, yemas y gran variedad de turrónes artesanos.
Calle Asín 11. Tfno: 976 472 921. ZARAGOZA

LA JAULA DE GRILLOS

Día 24 de diciembre: Vermú navideño. Tapas a 1 euro de 12 a 16
Calle Juan Bruil 4. Tfno: 976 046 909. ZARAGOZA

EL PARQUE DE KARLA

Parque infantil que pertenece a la Asociación. Menús de cumpleaños para niños celiacos sin incremento de precio. Indicar en el momento de realizar la reserva.

Colonias navideñas: Los días 26-27-28 y 29 de diciembre y 2-3-4 y 5 de enero. Más información e inscripciones llamando al 652 098 566. Avenida. San José 46-48. Tfno: 876 033 327 / 652 098 566 ZARAGOZA

ILUNION ROMAREDA

Disponen de Menús sin gluten de Navidad para grupos de empresa. Asín y Palacios 11. Tfno: 976 351 100. ZARAGOZA

TASTE OF AMERICA

15% de descuento en los preparados sin gluten de funcakes: bizcocho, brownie, cupcakes, galleta de jengibre, pastel de zanahoria, glasa para galletas...etc.

Conde Aranda 1. Tfno: 976 43 9427 ZARAGOZA



TOQUE DE CANELA

Varios tamaños y sabores. Reservar antes del día 27 de diciembre.

Calle San Vicente de Paúl 7. Tfno: 876 164 618
ZARAGOZA

TABERNA EL MORRUDO

Todos los Menús de grupos y el Menú del día de Navidad aptos para celíacos. Además croquetas, flamenquines y saquitos de bacón y huevo con muselina de boletus. Roscón de Reyes en el Menú y numerosos postres típicos de estas fechas.

Calle Azoque 58. Tfno: 976 222 480. ZARAGOZA



BAR RESTAURANTE RODI Ganador de la mejor tapa sin gluten del XXIII Concurso de Tapas de Zaragoza y provincia con su tapa "Capuchino de setas del Moncayo". Desde hoy y hasta después del día de Reyes se servirá este capuchino al precio especial de 1.50 €.

Carretera de la Almunia-Magallón, Km 8.3. Tfno: 976 862 039. FUENDEJALÓN (ZARAGOZA)

FRESA & CHOCOLATE

Disponen de un amplio surtido de productos sin gluten y sin lactosa. Trabajan con marcas avaladas y controladas por FACE y productos artesanos. Estas Navidades dispondrán productos Navideños como turrón, empanadicos, roscones...etc. Calle San Orencio 16 bajos. Tfno: 615 685 531. HUESCA

PASTELERÍA LA SUIZA

Estas navidades les ofrecen 22 clases diferentes de turrones y productos navideños. Cada día se esfuerzan por cuidar y atender lo mejor posible a las personas celíacas.

Calle Mayor 40. Tfno: 974 360 347. JACA (HUESCA)

HOTEL LA CASA DEL RIO

A partir del 10 Enero y durante todo el mes, 10% descuento al realizar la reserva con el carnet de socio.

Carretera de Benasque Km. 49.900. Tfno: 974 111 200.
info@lacasadelrio.com VILLANOVA (HUESCA)

PANADERIA REPOSTERIA HIDALGO

10% de descuento todo el año. Productos artesanos hechos en un horno artesano Eat Singlu.,
C/ Ignacio Luzán 7. Tfno: 628 411 555. MONZÓN (HUESCA)

Aragón sin gluten

Los establecimientos que forman parte de ARAGÓN SIN GLUTEN aparecen en la web www.celiacosaragon.org y en la parte correspondiente a Aragón de FACEMOVIL.

En la web encontrará información de la oferta sin gluten de cada uno de los establecimientos y de su ubicación.



NUEVOS ESTABLECIMIENTOS ARAGON SIN GLUTEN

ZARAGOZA

CARNICERIA MIGUEL ANGEL

Avenida Goya 70 (Mercado Hernán Cortés puesto 60). Tfno: 976 219 591

HUESCA

TRAMACASTILLA DE TENA

HOTEL EL PRIVILEGIO

Calle Zacalera 1. Tfno: 974 487 206

TERUEL

CAFETERÍA EL CARMEN

Avenida Zaragoza 24. Tfno: 978 602 181

CENTRO EDUCACION INFANTIL G.A.G CUCUTRASTRAS

Camino Castralvo 34. Tfno: 978 227 224

BAR CORREPINCHOS

Calle Yagüe de salas 4. Tfno: 666 836 715

BAJAS ARAGON SIN GLUTEN

HUESCA

LASPUÑA

HOSTAL RESTAURANTE CASA SIDORA

Calle barrio Viejo 5

CASTEJON DE SOS

EL RAL Calle San José 2

PUBLICIDAD: DIAGNÓSTICO DE CELIAQUÍA Y CONTROL DE LA DIETA SIN GLUTEN



La empresa aragonesa OPERON, con más de 15 años de experiencia en el desarrollo de productos relacionados con la enfermedad celíaca, dispone de su test rápido CD2WB.

Este test, permite detectar la intolerancia al gluten con gran fiabilidad. Además, permite controlar la eficacia de la dieta libre de gluten.

El farmacéutico le realizará el test de manera sencilla, segura y rápida, obteniéndose resultados en tan sólo unos minutos.

Si desea más información, puede encontrarla a través de nuestra página web www.celiactest.com o en el correo celiaca@operon.es



Avisos Lista de Alimentos 2017

COVIRÁN (pág. 152). "Curry, 40 g". Declaran trazas de gluten en el etiquetado, por lo tanto se retira de la Lista de Alimentos
CARRETILLA (pág. 132) han modificado la receta del producto "Arroz a banda con gambas" y no pueden garantizar la ausencia de trazas de gluten, se retira de la Lista de Alimentos
ALERTAS AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición)

Cocktail de frutos secos con galletas comercializado con la marca "Buenola frutos secos", envasado en bolsa de plástico de 120g. etiquetado incorrecto como "sin gluten". Lotes fabricados desde el 25/01/17 (L25) hasta el 09/10/17 (L280).

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/alertas_alimentarias/cocktail_frutos_secos.htm

Presencia de gluten en una salsa dulce ecológica "sin gluten" marca Amaizin, lotes: LT171428; E174987, fecha de consumo preferente 31.12.2020, en envase de vidrio de 260 g.

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/alertas_alimentarias/salsa_dulce_ecologica.htm

¡ATENCIÓN! UTILIZACIÓN ILEGAL DE LA MARCA DE GARANTÍA "CONTROLADO POR FACE" EN VARIAS OPCIONES DE PANETTONE SIN GLUTEN MUSFI'S

<http://www.celiacos.org/blog/item/1322-atencion-utilizacion-ilegal-de-la-marca-de-garantia-controlado-por-face-en-varias-opciones-de-panettone-sin-gluten-mufi-s.html>

COSMÉTICOS SIN GLUTEN

Los celíacos estamos más que acostumbrados a encontrar la leyenda SIN GLUTEN en muchos alimentos y cada día en más de ellos, de hecho hasta tenemos un sexto sentido para ver las diminutas etiquetas e identificarlas más rápido que cualquier otra persona.



Es un alivio encontrar tan ansiada etiqueta y poder morder con tranquilidad, el problema viene cuando encontramos la etiqueta en productos insospechados. Nos hace dudar y es más confuso que aclaratorio cuando encuentras el SIN GLUTEN en productos como leche o ensalada.

¿Significa eso que otros productos similares que no ponen esa etiqueta llevan gluten? ¿Había estado tomando hasta ahora leche con gluten?

NO. Todos los productos que por su naturaleza son sin gluten no van a llevarlo nunca, de hecho es ilegal poner la distinción SIN GLUTEN, ya que todos tienen esa misma cualidad.

Para volvernos locos es cuando te das cuenta de que la pasta de dientes que habías usado durante años no ponía sin gluten y la nueva marca del supermercado de moda sí lo indica. ¡OH DIOS MIO! Tengo que cambiar de marca de pasta de dientes, de colutorio, de crema de manos y de barra de labios urgentemente.

No es necesario, es un reclamo publicitario, es cierto que este tipo de productos puede llevar excipientes con gluten, pero no comemos barras de labios ni nos bebemos la crema ¿verdad?

Sería necesario ingerir 10 barras de labios completas, 1L de pasta de dientes, más de 1L de crema y varios botes de colutorio en un mismo día para que la posible cantidad de gluten que pudieran contener los excipientes de estos productos, llegaran a afectar y dañar el intestino de un celíaco. Así que amigos, maquíllense, laven sus dientes, enjuaguen sus bocas, hidraten su piel y no se preocupen por las etiquetas de estos productos, hasta nuevo aviso, ¿quién sabe cuándo todo esto puede cambiar?

María Caballero. Dietista-Nutricionista

Artículo publicado en la revista BEAT THE WHEAT

ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

Pº Independencia 24-26, Planta 4ª, Oficina 14.

50004 Zaragoza

Tfno.: 976 484 949 / 635 638 563

Horario: De lunes a viernes de 10 a 14 h. y lunes y miércoles de 16.30 a 19.30 h.

info@celiacosaragon.org

www.celiacosaragon.org

HUESCA

Hotel Asociaciones. Edif. Bantierra. C/ Berenguer 2-4, 4ª. 22002

Esther Diago. Tfno.: 658 985 997

Horario: Martes de 17 a 19 y miércoles de 10 a 14 h

huesca@celiacosaragon.org

TERUEL

Centro Social El Arrabal. C/ Mayor s/n. 44003 Teruel

Sara Martín. Tfno.: 653 806 801

Horario: Jueves de 18.30 a 20.30 h.

teruel@celiacosaragon.org

COLABORADORAS

ALCAÑIZ: Rosa Senante. Tfno: 978 832 836 (llamar por las tardes).

alcasenan@gmail.com.

MONZÓN: María Martínez. Tfno: 654 406 442.

Centro Cívico. C/ San Mateo 16, local 13. Horario atención: jueves de 17:30 a 19:30 h. Llamar para pedir cita. celiacosmonzon@gmail.com

RIBAGORZA Y SOBRARBE: Isabel Ysebie Ronse. Tfno: 974 553 187.

Horario atención de 8 a 15 h. isabelysebie@gmail.com

CONSULTAS Y DUDAS LISTA DE ALIMENTOS

915 472 546

CONSULTAS A LA DIETISTA

680 573 388 / 663 539 255

dietista@celiacosaragon.org



www.facebook.com/celiacosaragon



[@celiacosaragon](https://twitter.com/celiacosaragon)