

Los Soportales			
Tapa	Ensalada de polo con pementos		
Colectivo / Prezo	De balde		
Descanso	Ningún		
Enderezo	Praza Maior, 4		
Teléfono	982 253 519	E-mail	samuelreyes2009@live.com

Minuetto			
Tapa	Arroz cremoso		
Colectivo / Prezo	Celiacos: de balde		
Descanso	Ningún		
Enderezo	Ronda Músico Xosé Castiñeira, 2		
Teléfono	982 223 110	E-mail	correo.minuetto@yahoo.es

O Cantíño			
Tapa	Cabala en escabeche de cítricos sobre <i>rôsti</i> de pataca		
Colectivo / Prezo	Diabéticos e celiacos: 1,50 €		
Descanso	Domingo noite		
Enderezo	Praza do Cantíño, 5		
Teléfono	982 251 812	E-mail	josematodoso@hotmail.com

O Figón			
Tapa	Risoto de espárragos verdes con alcachofas e xamón		
Colectivo / Prezo	Todos: 1,50 €		
Carta	Pratos na carta segundo a demanda		
Colectivo / Prezo	Todos: prezo segundo carta		
Descanso	Luns		
Enderezo	Praza do Campo Castelo, 47		
Teléfono	982 253 072	E-mail	oscarlarmesto@yahoo.es

O Lar de Adrián			
Menú	- Revolto de queixo de tetilla con ourizo - Solombo de porco ibérico ao Pedro Ximénez - logur ecolóxico - Cervexa ou auga		
Colectivo / Prezo	Celiacos: 15 €		
Descanso	Domingo noite		
Enderezo	Carril das Flores, 30		
Teléfono	982 244 245	E-mail	olardeadrian@hotmail.com

Pizzería Piccolo			
Carta	Carta celiacos: pastas, risotos, ensaladas, carnes e sobremesas		
Colectivo / Prezo	Celiacos: prezo segundo carta		
Descanso	Martes		
Enderezo	Ronda das Fontiñas, 87		
Teléfono	982 231 581	E-mail	piccolo-93@hotmail.com

A Asociación Provincial de Empresarios de Hostelería de Lugo (Apehl) quere que todas as persoas poidan desfrutar da gastronomía en condicións de igualdade, sen barreiras físicas nin alimenticias.

Charla informativa sobre gastroaccesibilidade

O 3 de decembro no Centro de Convivencia Uxío Novoneyra



Sorteo de regalos entre o público!

Os consumidores das I Xornadas Gastroaccesibles de Lugo que cubran o cupón de participación nos locais adscritos entrarán no sorteo de varios premios.

ESTABLECEMENTOS COLABORADORES NO SORTEO DE REGALOS:

Abrente: vale de 20 € para consumicións

Antas: 2 menús do peregrino

A Taberna do España: 1 cea para 2 persoas

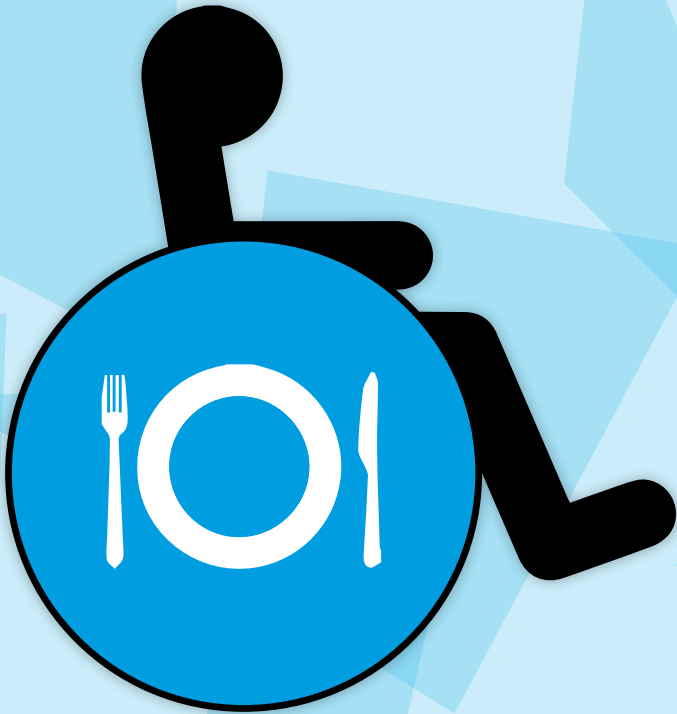
La Iguana: 1 cea para 2 persoas

O Cantíño: 1 cea para 2 persoas

O Lar de Adrián: 2 menús para celiacos

Restaurante España: 1 cea para 2 persoas

I XORNADAS GASTROACCESIBLES DE LUGO



**Do 28 de novembro
ao 8 de decembro**

LOCAIS PARTICIPANTES

Abrente			
Tapa	4 croquetas de xamón		
Colectivo / Prezo	Todos: 1,50 €		
Descanso	Domingo mediodía		
Enderezo	Carril das Flores, 36		
Teléfono	982 815 341 / 617 182 972	E-mail	anacarracedorozas@hotmail.com

Antas			
Menú	Primeiro prato - Arroz con verduras - Ensalada da casa - Luras á romana Segundo prato - Entrecosto de tenreira con verduras - Robaliza á prancha con verduras e patacas - Tortilla de pataca ou de atún Sobremesa - Torta gastroaccesible con xeado sen glute Bebida - Auga, viño da casa ou refresco - Café de pota e chupito de licor de mazá sen alcohol		
Colectivo / Prezo	Todos: 15 €		
Descanso	Domingo 1 de decembro		
Enderezo	R/ Miño, 3		
Teléfono	982 220 923	E-mail	oscarrubin1@hotmail.com

España			
Tapa	Xurelo mariñado, ensalada de hortalizas e aire de limón		
Colectivo / Prezo	Celiacos e diabéticos: 2 €		
Descanso	Domingo noite e luns		
Enderezo	Rúa do Teatro, 10		
Teléfono	982 242 717	E-mail	hrestespana@gmail.com

La Iguana			
Menú	Primeiro prato - Sopa vexetariana - <i>Panaché</i> de verduras - <i>Minestrone</i> ao pesto - Fabas con ameixas - Brócoli / coliflor con bechamel de cogomelos - Arroz á cubana con xamón e ovo - Ensalada de millo con polo - Feixóns verdes guisados Segundo prato - Peituga de polo á prancha con arroz - Costeleta de porco con pisto - Filete de tenreira con patacas panadeira - Polo á xardineira - Pescada con salsa de berberechos - Bacallau con pisto e <i>mousse</i> de pementos - Salmón á prancha con salsa verde - Pescada á prancha con salsa de espárragos Sobremesa - Macedonia - Arroz con leite e noces - Torta de mazá - Pastel frío de kiwi e iogur Bebida - Viño ou auga da casa e café		
Colectivo / Prezo	Todos: 9 €		
Descanso	1, 6, 7 e 8 de decembro		
Enderezo	Estrada da Granxa, 25		
Teléfono	982 814 822	E-mail	laiguanabruno@gmail.com

Asociación de Loita contra as Enfermidades Renais
Casa Clara Campoamor, local 7,
avda. Infanta Elena, 11, Lugo
982 243 231 / 619 609 797
www.alcerlugo.org
alcerlugo@gmail.com

A enfermidade renal crónica (ERC) ou insuficiencia renal crónica (IRC) é unha perda progresiva e irreversible das funcións renais. Como consecuencia, os riles perden a súa capacidade para eliminar residuos.

Esta enfermidade podemos dividila en tres etapas de tratamento, nas cales a alimentación é esencial pero tamén cunhas necesidades bastante diferentes. As distintas etapas son prediálise, diálise e transplante renal. As dúas primeiras teñen unha alimentación moito máis restrinxida ca o transplante renal, no cal debe levarse unha alimentación variada e equilibrada.

Alimentación que se debe seguir na etapa de prediálise

- Reducir ou eliminar o consumo de sodio, así como daqueles alimentos ricos en sal (salgaduras, cubiños de caldo ou concentrados de carne, embutidos...).
- Controlar o consumo de proteínas mediante o control no consumo de ovos, carnes, pescados e lácteos, xa que estas van producir un aumento na produción de urea, o cal non é beneficioso para a persoa enferma.
- Primar as graxas vexetais sobre as animais, xa que está demostrado o aspecto protector e beneficioso sobre o sistema cardiovascular das primeiras.



- Reducir e controlar os alimentos moi ricos en fósforo e potasio, sobre todo froitos secos, chocolates, queixos curados, vísceras, legumes secos e algunhas froitas, como o plátano.

Alimentación que se debe seguir na etapa de diálise

- Reducir o consumo de auga e outros líquidos, xa que o aumento de peso por acumulación de auga entre unha e outra sesión de diálise é moi importante.
- Controlar o consumo de alimentos ricos en potasio, como o son a maioría das froitas e verduras. Unha forma de eliminar potasio dos alimentos é a técnica de remollo do alimento cortado en cachos pequenos durante 4-6 horas (cambiando a auga 2-3 veces). Algúns dos alimentos ricos en potasio son espinacas, aguacate, coliflor, repolo, coles de Bruxelas, plátano, froitas de óso, uvas, froitos secos, froitas desecadas e chocolate, entre outros.
- Reducir ou eliminar a achega de sal e de produtos derivados.
- Controlar o consumo de fósforo, que se atopa practicamente en todos os alimentos, polo que resulta moi difícil diminuír o seu consumo. Algúns alimentos cun alto contido en fósforo son lácteos e derivados, cereais integrais e derivados, legumes e leguminosas... Débese ter moi en conta o "fósforo encuberto" en moitos alimentos en forma de aditivos alimentarios.

Asociación Lucense de Esclerose Múltiple
Casa Clara Campoamor, local 9,
avda. Infanta Elena, 11, Lugo
982 202 942
www.alucem.com
alucem@alucem.com

A esclerose múltiple é unha enfermidade do sistema nervioso que afecta ao cerebro e á medula espinal. Lesiona a vaina de mielina, o material que rodea e protexe as células nerviosas. A lesión fai máis lentas ou bloquea as mensaxes entre o corpo e o cerebro, conducindo aos síntomas da enfermidade.

A base da alimentación debe ser unha dieta variada, rica e equilibrada.

Alimentos non aconsellados

- Bolería industrial, pastas, pasteis e galletas con compoñentes de graxa animal
- Leite enteiro, queixos graxos, afumados e manteiga
- Carnes graxas, touciño e entreteto e embutidos



Alimentos aconsellados

- Aceite de fígado de bacallau e de peixes azuis (salmón, cabala, sardina, arenque, atún, chicharro ou similares) e aceite de oliva
- Carnes pouco graxas de tenreira, cocho, cordeiro, polo, pato, coello ou pavo; son máis recomendables as brancas, coma o polo e o pavo
- Peixes brancos e azuis, pero en maior cantidade dos últimos
- Lácteos e ovos
- Legumes, vexetais, froitas, froitos secos
- Arroz integral, patacas, sementes de sésamo, cereais integrais, avea, cebada, millo, xerme e salvado de trigo, soia...
- Té verde, café, viño (en doses moderadas e só nas comidas; o tinto, mellor ca o branco porque contén polifenóis)
- Curry, mostaza
- Chocolate

Asociación de Diabéticos Lucenses
Rúa Santo Grial, 71, 1.º B, Lugo
696 783 856
www.asociaciondediabetislucensesadil.es.tl
diabeticoslucenses@hotmail.com

A diabetes é unha enfermidade na que o organismo non produce insulina ou non a utiliza adecuadamente. A insulina é unha hormona necesaria para transformar o azucre, o amidón e outros alimentos na enerxía que necesitamos para a nosa vida cotiá.

Alimentos non recomendados

- Azucre (branco e moreno) e alimentos ricos en azucre como mel, chocolate, pasteis, xeados, xaropes, donuts, marmeladas, galletas, doces, zumes enlatados e demais petiscos industriais
- Alimentos cun alto contido en sodio, como os aderezos para ensaladas, maionesas, salsas, froitos secos e petiscos con sal engadido e o propio sal
- Fariñas refinadas, como pan branco, pastas, pizzas e demais alimentos procesados de pastelería e bolería elaborados a base delas. Recomendase reemprazalos por alimentos con



fariña de trigo integral, que son máis saudables e ricos en fibra

- Xema de ovo, cortes graxos de carnes e embutidos
- Produtos lácteos enteiros coma o leite, nata, manteiga, queixos graxos e tipo crema
- Froitas moi ricas en azucre, como manga, plátano, chirimoias, uvas e pasas

Alimentos recomendados

- Fariñas e grans integrais, como o arroz integral, e pans de gran enteiro, como o pan de trigo integral ou de centeo
- Hortalizas frescas, crúas, cocidas ao forno, grella ou ao vapor; verduras conxeladas
- Froitas frescas, conxeladas e froita enlatada no seu zume, zumes de froitas naturais, conservas e marmeladas sen azucre; froitos secos
- Carnes magras de pavo, polo, peixes brancos, ovos (2-3 por semana); carnes graxas de forma ocasional
- Leite desnatado; iogures e queixos baixos en graxa

Asociación de Celíacos de Galicia
Rúa Carlos Maside, 7, Santiago de Compostela
981 104 467 / 679 461 003
www.celiacosgalicia.org
acegaceliacos@hotmail.com

A doenza celíaca é unha intolerancia permanente ao glute. É a enfermidade crónica intestinal máis frecuente no noso país. O glute atópase no trigo, cebada, centeo, avea, tritcale, espelta e kamut.

Alimentos que con seguridade teñen glute

- Pan e fariñas de trigo, cebada, centeo, avea ou tritcale
- Bolos, pasteis, tortas e demais produtos de pastelería, galletas, biscoitos e produtos de repostería
- Pastas italianas (fideos, macarróns, tallaríns etc.) e sémola de trigo
- Leites e bebidas malteadas, bebidas destiladas ou fermentadas a partir de cereais, como cervexa, auga de cebada e algúns licores
- Produtos manufacturados nos que entre na súa composición calquera das fariñas citadas e en calquera das súas formas: amidóns, amidóns modificados, féculas, fariñas e proteínas

Alimentos que poden ter glute

- Produtos de chacinería e embutidos, hamburguesas, salchichas...
- Queixos fundidos de sabores e nata para cocinar
- Patés diversos, conservas de carne ou de peixes con distintas salsas



- Caramelos e outras lambonadas, sucedáneos de chocolate, marmelada, xeados, figos secos e froitos secos tostados con sal
- Sucédáneos de café e outras bebidas de máquinas
- Cubiños para sazonar, tinta de lura, pemento [doce, salgado ou picante], colorante alimentario

Alimentos que non conteñen glute

- Leite e derivados: queixos, requieixo, nata, iogures naturais e de sabores e callada
- Todo tipo de carnes e vísceras frescas, conxeladas e en conserva ao natural, chacina, xamón curado e cocido de calidade extra
- Peixes frescos e conxelados sen rebozar, mariscos frescos e peixes e mariscos en conserva ao natural ou en aceite
- Ovos e ovo pasteurizado
- Verduras, hortalizas, tubérculos, legumes e froitas
- Arroz, millo e tapioca, así como os seus derivados
- Aceites, manteigas, sal, vinagre de viño, especias en rama e gran e todas as naturais
- Azucre, mel, froitos secos naturais e fritos [con ou sen sal]
- Café en gran ou moído, infusións, refrescos, viños e bebidas espumosas



Asociación Galega de Lupus
Casa Clara Campoamor, local 3,
avda. Infanta Elena, 11, Lugo
600 348 742
www.lupusgalicia.org
agal@lupusgalicia.org

O lupus é unha enfermidade inflamatória crónica que pode afectar varias partes do corpo, especialmente a pel, articulacións, sangue e riles. O sistema inmunolóxico do corpo normalmente produce proteínas chamadas anticorpos para protexer o organismo en contra de virus, bacterias e outras substancias estrañas chamadas antixenos. Nunha enfermidade autoinmune coma o lupus, o sistema inmunolóxico perde a súa habilidade para notar a diferenza entre as partículas estrañas (antixenos) e as súas propias células ou tecidos. Nestas circunstancias o sistema inmunolóxico produce anticorpos en contra de "si mesmo", os cales reaccionan cos antixenos para formar complexos inmunes que poden producir inflamación, dano aos tecidos e dor.

Alimentos que cómpre evitar

- Alimentos ricos en proteínas como carnes, peixes e ovos. Unha dieta demasiado alta en proteínas pode contribuír ao dano renal
- Produtos de soia, xa que son ricos en fitoestróxeno e este é coñecido por ser un factor de risco para o lupus
- Brotes de alfalfa
- Cafeína: o café e o té poden reducir a cantidade de ferro que absorbe o corpo. O ferro é importante na prevención da anemia, unha complicación común de lupus

Alimentos recomendados

- Alimentos ricos en ferro, como vexetais de folia verde, peixe e carnes magras
- Peixes ricos en omega-3, como son o salmón, cabala, sardina e arenque
- Froitas e verduras, porque son ricas en antioxidantes



Asociación para a Promoción Social e Cultural de Persoas con Discapacidade Física
Casa Clara Campoamor, local 4,
avda. Infanta Elena, 11, Lugo
982 202 307
www.lugoaccessible.net
auxilia@lugoaccessible.net

AUXILIA é unha entidade de voluntariado, sen ánimo de lucro, apolítica e aconfesional, que traballa pola normalización da vida das persoas con discapacidade física. O noso obxectivo é que todas as persoas con diversidade funcional poidan compartir os mesmos espazos de convivencia ca o resto da poboación: o espazo físico,

o educativo, o laboral, o de lecer... Creamos e actualizamos a guía de accesibilidade de Lugo: www.lugoaccessible.net.

A entidade é promotora no ámbito de eliminación de barreiras arquitectónicas e no pulo do turismo accesible; cabe destacar que Lugo conta cunha ordenanza municipal de supresión de barreiras arquitectónicas.

