

Cada día son más las personas diagnosticadas con dos letras: EC (Enfermedad Celíaca). Quienes enfrentan esta condición tienen un trastorno que los hace intolerantes al gluten o semilla de trigo, cebada, centeno y avena.

Lo más evidente es una reacción inflamatoria en el intestino delgado que le impide al organismo procesar las vitaminas y nutrientes que necesita para mantenerse saludable. Para muchos que conviven con la EC disfrutar de pizzas, panes o tortas es casi imposible, lo que hace aún más complicada la alimentación, en especial cuando el gusto por comer es variado.



Pero quienes tienen este problema, y que son conocidos como «celíacos», cuentan cada vez con más alternativas. Muchas de ellas resultan tan atractivas, que -incluso- personas que no enfrentan la complicación con el gluten comienzan a adoptar este tipo de dietas como una manera de potenciar hábitos positivos para la digestión.

La tienda Luki opta por entregar respuestas a quienes buscan nuevas alternativas alimentarias, generando una amplia oferta en productos para celíacos, diabéticos, veganos y para quienes privilegian la alimentación sana y natural.

Cuentan con diferentes alternativas naturales para ayudar a quienes buscan comer rico sin poner en riesgo su salud y no olvidarse para siempre de las pastas, galletas y cereales, entre otros.



Pablo Valenzuela, socio de la marca, explica que el «menú» va desde lo salado pasando por chocolates e incluyendo comida internacional.

“Para el desayuno, por ejemplo, es posible probar las barras de cereales y hojuelas crujientes libres de gluten, hechos de harina de maíz puro y endulzados con una mezcla de jugo de caña evaporado orgánico y miel, logrando un rico sabor que no tiene nada que envidiarle a las marcas que se venden en el mercado tradicional”, señala.

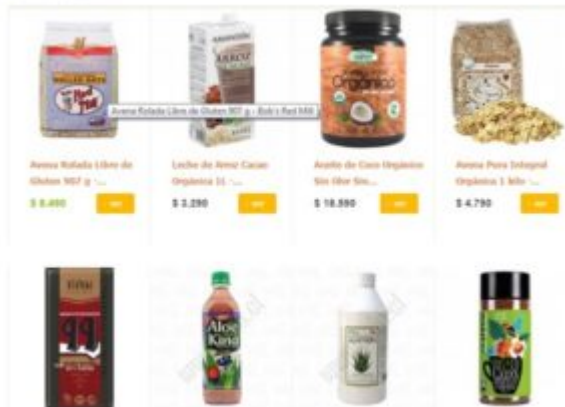
Para el almuerzo están las distintas recetas de Jyoti, exquisita comida india sin gluten lista para servir. Por ejemplo el Punjabi Chhole es un plato de garbanzos con una salsa aromática de papas, cebollas y especias, que se puede acompañar con arroz o quinoa y que pareciera transportarnos a las riberas del río Ganjes.

Siguiendo en esa línea, la tienda ofrece Dal Makhani, lentejas y porotos, un plato bajo en grasa y alto en proteínas, ideal para servir como entrada, acompañamiento o sopa.

Para los amantes de las pastas, en tanto, existen los Macaroni Trigano, alegre combinación de harinas de

arroz, quinua y amaranto, que acaban en una pasta color ca

Productos Destacados



¿Cómo se prepara? Se añade el contenido del paquete en 600 ml de agua (2,5 tazas). Se mezcla bien y se calienta a ebullición. Luego se cocina a fuego medio durante cinco minutos. Se sirve y ¡a disfrutar!

Valenzuela destaca también ricos muffins o quequitos de coco con chips de chocolate hechos con un pre mix de harinas libres de gluten, azúcar, sin lácteos ni huevo y cien por ciento veganas.

Mayor información en [www.luki.cl](http://www.luki.cl)