

sin gluten

MAGAZINE

Nº 03 Diciembre 2016. 2,50 euros

Navidad

Sin gluten y **a pedir de boca**



33º
Festival
del celiaco

ESPECIAL Dulces navideños

Biopsias: ¿siguen haciendo falta?

Resultados analíticos 2016

¿Utilizas bien nuestra app sinGLU10?

Los secretos sin gluten de una atleta profesional



BONTÀ d'ITALIA

“Schär me ha pedido el secreto de una pizza vegetariana al estilo tradicional.”

Paolo Pangia, maestro de las pizzas de Napoli.



Para quien no puede resistirse a una sabrosa porción de pizza sin gluten: La pizza Vегgie reúne los sabores exquisitos de la pizza italiana tradicional, pero además contiene calabacines, berenjenas y pimientos, lo cual le confiere un sabor que complace, sin pensarlo, todos los paladares. Descubre los secretos en www.bonta-italia.com/es



Best in Gluten Free



2ª ÉPOCA. Nº 03 DICIEMBRE 2016

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

C/ Lanuza, 19 Bajo
28028 Madrid

T: 917 130 147 - F: 917 258 059

www.celiacosmadrid.org

Presidente

Rodrigo González Sáenz

Atención a socios

Dolores Ergueta Sánchez

Magdalena Moreno Velázquez

Administración y gestión

Paz Rey Moussé

Ana Zurrón Sandín

Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria

Blanca Esteban Luna

Cristina López Ruíz

Investigación y Formación

Juan Ignacio Serrano Vela

Dirección

Roberto Espina Cerrillo

Realización:

PUBLICACIONES MCV, S.L.

Albarracín, 58 - 2º Piso Nº 18

28037 Madrid

Tel.: 91 440 12 47

Directora:

Mercedes Hurtado

Redacción:

Redactor Jefe: **Manel Torrejón**

Director de Arte: **Lluís Coma**

Comunicación: **Silvia Puerta**

Publicidad: **Manuela Gómez**

Edita:

**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:

Gráficas Aries S.A.

ISBN:

1136-0798

Déposito Legal:

M-11398-1993

El contenido de esta publicación puede ser reproducido con la mención expresa de su procedencia. La Asociación no se hace responsable de las opiniones emitidas por sus colaboradores.



04 Editorial

Feliz Navidad

06 Reportaje

Navidad a pedir de boca

10 Deporte

Los secretos sin gluten de una atleta profesional

12 Diagnóstico

Biopsias: ¿siguen haciendo falta?

16 Emprendedores

Pioneros del producto horneado

18 Investigadores

Cristina Molina

“Conseguimos productos sin gluten cada vez más nutritivos y con mejor sabor”

22 Lista de Productos

Actualización de la Lista de Productos Sin Gluten 2016-2017

24 Análisis

Resultados analíticos 2016

26 Consejos

He debutado y gano peso con la dieta sin gluten

27 Consejos

Tengo enfermedad celíaca y acabo de debutar en diabetes tipo 2

28 Entrevista

Roberto Espina

“Las nuevas tecnologías nos van a ayudar a llegar a la gente más joven”

30 Sabías Qué...

Si tú o tu pareja tenéis EC, hay un 10% de probabilidades de que tu bebé desarrolle la enfermedad

31 Sabías Qué...

La comorbilidad

32 Tecnología

¿Utilizas bien nuestra app sinGLU10?

34 Investigadores

5º Congreso de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca

38 Noticias

Establecimientos sin gluten

44 Establecimientos

Brochetas de pollo marinadas y rebozadas con pan rallado y sésamo / Roscón de reyes sin gluten

46 Recetas

48 Avance Actividades

Enero - febrero - marzo

FE DE ERRATA: pág. 9 Revista Sin Gluten nº2. En la receta de la Tarta de chocolate faltaba precisar 3-4 huevos.



**ADEMÁS:
ESPECIAL
DULCES
NAVIDEÑOS**



**Suscripción anual (4 revistas)
por SÓLO 10€
(gastos de envío incluidos).**

Si quieres suscribirte a la revista SIN GLUTEN
ponte en contacto con la Asociación
en el número de teléfono **91 713 01 47**
o a través del mail revistasingluten@celiacosmadrid.org.

La suscripción es gratuita para nuestros socios.



Feliz Navidad

Se acercan las entrañables fechas de la Navidad. Por eso, desde la Asociación queremos desearte una Feliz Navidad y un Año 2017 colmado de bienes.

Ya casi se nos ha acabado este año. Empezamos con mucha ilusión, con muchas ganas de hacer cosas nuevas y, repasando el año, hemos conseguido poner en marcha muchas de estas ideas:

- La primera carrera popular “Correr Sin Glu10”, que celebramos por el Día Nacional del Celíaco.
- Nuevas funcionalidades en la aplicación móvil, como las notificaciones con oferta o restaurantes recomendados por nuestros socios.
- Hemos multiplicado las actividades fuera de la Asociación en lugares como Inidress, Ateneo y Las Rozas.
- Nuevas actividades como las catas de cerveza, cocina para principiantes, talleres de cocina temáticos (cocina india).

Este 2016, como casi siempre, se ha pasado volando, y seguimos teniendo muchas ideas que queremos llevar a la práctica y que iremos comunicando

poco a poco. Uno de los ejes principales de este nuevo año va a ser el uso intensivo de las nuevas tecnologías, pero queremos consolidar las actividades emprendidas y no queremos abandonar nada de lo que funciona bien.

Este fin de año nos depara una noticia muy positiva. Desde hace unos meses, conjuntamente con otras asociaciones, fabricantes, distribuidores y sociedades médicas, estamos asesorando al personal del Área de Salud del Defensor del Pueblo. Este organismo va a presentar un documento en el mes de diciembre en el Congreso basado en tres aspectos que preocupan a los celíacos:

- **Económico:** el exceso de coste que supone una dieta sin gluten.
- **Social:** los problemas que se nos presentan al salir fuera de casa.
- **Médico:** incidiendo en la falta de diagnóstico precoz y en la investigación en la enfermedad celíaca.

Este documento no va a producir resultados a corto plazo, pero sí servirá para sensibilizar a nuestros parlamentarios y para que las leyes que produzcan sean un poco más beneficiosas para nosotros. ■

Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten



ESTA NAVIDAD

puedes ser
doblemente

solidario

Este año comprando nuestros **turrone**s solidarios sin gluten DOR,
además de colaborar con Ayuda en Acción,
podrás ganar nuestro concurso **Chef Deluxe**.



Averigua como conseguir
una master class donde
aprender a preparar
exquisitas recetas **Deluxe**
de la mano de nuestro
cocinero **Sergi Arola**
y **Vicente del Bosque** en
lidl.es/doblementesolidario



Una
Navidad
Deluxe



Navidad

a pedir
de boca



La Navidad está cerca. Se trata de fechas en las que la familia se reúne en más de una ocasión alrededor de una mesa rebotante de deliciosos alimentos. Por esa razón, son días en los que podemos perder con más facilidad el Norte de nuestra estricta dieta sin gluten: acecha el peligro de alguna ingesta accidental. Los prejuicios y la desinformación sobre la enfermedad celíaca (EC) también nos pueden agriar unos momentos que deben ser de despreocupación y de alegría. Y es que, tan marcadas están estas fechas por la comida, que es más que probable que, en la mesa, algún comensal muestre desconocimiento sobre el auténtico alcance de la EC. “¿No puedes comer estos mantecados? ¿Y cómo es eso? ¿Realmente es tan grave si te los comes?”.

SIGUE ALGUNOS CONSEJOS PARA GARANTIZAR UNAS FELICES FIESTAS: SIN SOBRESALTOS, CON COMIDAS Y CENAS SEGURAS, EQUILIBRADAS, AMENAS, VARIADAS Y EN ARMONÍA

Para garantizarnos unas felices fiestas –sin sobresaltos, con comidas y cenas seguras, equilibradas, amenas, variadas y en armonía–, es bueno seguir algunos consejos. La primera de las recomendaciones es que no nos estresemos. Como anfitriones, los nervios pueden estar a flor de piel... sobre todo si quien recibe a los comensales es una persona sin problemas con el gluten que cuenta, entre sus invitados, con una o más personas con enfermedad celíaca. La persona con EC puede ser el anfitrión o el comensal. Pero, sea como sea, lo importante es que haya comunicación, que se resuelvan dudas. Debemos preguntar, sugerir y explicar sin miedo. En ese diálogo diáfano está la clave de una comida satisfactoria para todos los comensales, tengan o no la patología.

Haz la gran compra.. ¡ya!

Haz acopio, lo antes posible, de todos aquellos productos e ingredientes básicos que puedan durar mucho en la despensa y que sean imprescindibles para crear una gran variedad de platos sin gluten. Quizás no es la compra más divertida, o más navideña, pero se trata de una compra necesaria y cuya pronta realización te dará alivio. Si te relajas en exceso y dejas compras clave para la última hora, te puedes quedar sin aquel producto o ingrediente con el que contabas para elaborar una magnífica receta.

Muchas otras compras las puedes encargar: habla con tu carnicero o carnicera de confianza. En general, apuesta por llenar la cesta de la compra con productos que carezcan de gluten de forma natural.

Hornea... y congela

Antes que nada, haz espacio en el congelador y ponte a hornear todas aquellas delicias sin gluten que hayan robado tu corazón y el de los tuyos. Congela esas elaboraciones, de modo que, cuando comiencen las fiestas, sólo haga falta abrir la puerta del congelador.

Compras de Navidad

Las compras de Navidad son excitantes. Y pueden ser agotadoras. Al margen de las compras de delicatessen y bebidas, tienes que adquirir regalos. Pues bien, antes de salir de casa mentalizado o mentalizada para hacer una maratón de tiendas, debes tener todo previsto. ¿Dónde vas a tomar un café o comer ese día? Una buena opción es llevar encima, por si acaso, un bocadillo que nos pueda sacar de un apuro. Si te sientas a tomar un café y no encuentras ninguna opción sin gluten para acompañar, siempre puedes comerte -comentándolo por cortesía con el personal del establecimiento- ese bocadillo. Si realmente te preocupa el mero hecho de comer fuera porque no conoces la zona por la que te vas a mover, es bueno no salir de casa con hambre y probar algún bocadillo antes de poner los pies en la calle.

SON DÍAS EN
LOS QUE ACECHA
**EL PELIGRO DE
UNA INGESTA
ACCIDENTAL**



Explicate

No seas tímido o tímida, y explica a tus amigos y familiares tu necesidad de una dieta sin gluten si eres invitado a una comida o a pasar unos cuantos días. Si te han invitado a quedarte unas noches, llévate tu propio pan sin gluten (y, si es necesario, tu propia tostadora). Por si acaso, puedes llevar contigo una comida sin gluten (das algo de margen a tu anfitrión si surgen dudas). Y, además de presentarte con alguna botella de vino o de espumosos, también puedes llevar snacks y productos sin gluten que puedan ser disfrutados por todos.

Todo puede ser sin gluten, y (casi) igual de bueno

Con planificación, con sentido de la organización y con buena información, puedes lograr que las comidas sin gluten que está en tu mano preparar sean igual de buenas, o casi igual de buenas, que los platos que incorporan la proteína. ■





33° Festival del Celíaco

El próximo sábado 17 de diciembre se celebra el Festival del Celíaco, un evento familiar que organiza cada año la Asociación casi desde sus inicios, hace 35 años. Nació como un punto de encuentro para la divulgación y el intercambio de ideas y experiencias. El objetivo: acercar a las familias las últimas novedades relacionadas con la alimentación sin gluten y con la enfermedad celíaca.

CADA VEZ HAY MÁS PRODUCTOS SIN GLUTEN EN EL MERCADO Y EL FESTIVAL DEL CELÍACO ES UN ESCAPARATE PARA LAS MARCAS

La cita, que tiene lugar a partir de las 12 horas en el Pabellón de Cristal de la Casa de Campo, ha pasado de ser una reunión de 20 ó 30 familias con unos pocos fabricantes y proveedores de productos sin gluten, a ser el mayor evento social para celíacos de toda Europa. Esa gran escala lleva a celebrar este encuentro en

uno de los pabellones con mayor capacidad de los recintos feriales de Madrid. En el Festival participan todo tipo de empresas de productos y servicios –no sólo de alimentación– dirigidos al colectivo celíaco. En las últimas ediciones se ha llegado a atraer a más de 7.000 visitantes en un solo día.

Una cita imprescindible

“El colectivo de personas celíacas y sensibles al gluten es cada vez más numeroso y exigente”, explican desde la Asociación. “La enfermedad ha ido ganando protagonismo en la sociedad, y el concepto *sin gluten* es cada vez más de dominio público, hasta el punto de que cada vez más personas optan por la alimentación sin gluten sin padecer ninguna patología asociada a esta proteína”. Se trata de un mercado cada vez más amplio, lo que beneficia a los pacientes: “Se ha multiplicado la oferta de productos y servicios para este grupo de consumidores, y la competencia es cada vez mayor”.

El Festival del Celíaco ofrece a los fabricantes la posibilidad de acercar su producto a un colectivo altamente sensibilizado y con ganas de explorar nuevas opciones que hasta ahora le habían sido vetadas, especialmente en el ámbito de la alimentación. Las marcas líderes son conscientes de que su presencia en el Festival marca la diferencia, les permite destacar entre sus competidores o, sencillamente, no pasar desapercibidos en un universo sin gluten en expansión. Ninguna de esas marcas punteras se pierde la oportunidad de estar presente y compartir con nosotros este día festivo, preludeo, además, de las fechas navideñas. Los asistentes quieren probar, quieren conocer y quieren ver de cerca todas aquellas novedades que les puedan interesar. Existe una zona de 2.000 metros cuadrados de exposición en donde se ubican los fabricantes de productos sin gluten para vender sus productos y presentar las últimas novedades.

Actividades para niños

Además de compartir y disfrutar de un día en familia, tenemos muchas actividades para los más pequeños, con actuaciones en el escenario, castillos hinchables y pintacaras, entre otras. ■

La gama de productos Carrefour

No Gluten!

Pensados para ti



Panes de molde, baguettes, bizcochos, magdalenas, bases de pizza, pan rallado, pan de hamburguesas, preparado panificable... Productos que cuidan de ti al precio que te mereces.



Los secretos sin gluten de una atleta profesional

ANNA COMET, QUE COMPITE EN CARRERAS DE MONTAÑA, COMPARTE BUENAS PRÁCTICAS QUE LE HAN IDO BIEN A LA HORA DE GARANTIZAR UNA DIETA SIN GLUTEN EN LOS LUGARES MÁS INHÓSPITOS

Por **Manel Torrejón**

COMPITIÓ CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA DE ESQUÍ ALPINO Y, TRAS UNA LESIÓN, SE VOLCÓ EN LAS EXIGENTES PRUEBAS DE MONTAÑA

Hace unos cuatro años, Anna Comet recibió el diagnóstico de la enfermedad celíaca (EC) con alivio. Atleta profesional, que conocía la disciplina de la competición de élite desde que con 13 años se incorporase a la selección española de esquí alpino, la adopción de la dieta sin gluten le permitía volver a tomar el control sobre su salud y mejorar su rendimiento en las carreras de montaña en las que participa. “Antes de mi debut en la enfermedad, había llevado un tiempo con muchos problemas estomacales e intestinales. Padecía muchas gripes y anemias: y eso que ingería complementos por mi actividad deportiva. Incluso

llegué a sufrir una llaga en el estómago. Mi nutricionista de entonces me advirtió que podría tratarse de enfermedad celíaca, y así fue. Me quite un peso de encima porque, a medida que pasaban los meses, me iba encontrando peor”.

Del esquí alpino a las carreras de montaña

Anna Comet tiene las licencias de Periodismo y Traducción, actividades a las que se dedica. Pero también destina una parte importante de su tiempo a las carreras de montaña y a su faceta de entrenadora de corredores. Su pasión por correr surgió a la edad de 18 años cuando, tras una muy grave lesión de rodilla, que le obligó a guardar los esquís, empezó a devorar kilómetros como parte de su rehabilitación. Hoy, con 33 años, compite en todo tipo de carreras de montaña: kilómetro vertical (una distancia de hasta cinco kilómetros, con un desnivel de 1.000 metros), *sky* (recorridos con una distancia no mayor a la de la maratón) y *ultra trail* (largas distancias, superiores a la de una maratón). Su especialidad son las *ultras*. Anna participó en la primera edición de Correr Sin Glu10: quedó campeona en los 5 kilómetros, a pesar de salir de una lesión.

“Lo peor de la dieta sin gluten, el pan”

Para un deportista de alta competición, la alimentación es un puntal. Pero dice Comet que el paso a la dieta sin gluten no supuso ningún golpe duro para su rutina de preparación y entrenamientos. “El cambio más brusco lo noté con el pan, del que soy muy fan, y la pasta, que es un alimento muy importante para el deportista pero que no me causa un gran entusiasmo. Ahora el pan me lo hago yo misma. Lo cierto es que ya comía muchos de los alimentos que forman parte de la dieta sin gluten: legumbres, patata, huevos, arroz, pescado, quinoa...”. Y, con una sonrisa, añade: “Además del pan, también me fastidió la dificultad de ir a un bar y no poder encontrar una cerveza sin gluten”.

Divulgadora

Esta atleta profesional es una gran comunicadora. Es activa en redes sociales. Y, hace unos meses, compartió su experiencia con nuestra Asociación. “A través

de las redes sociales, a menudo recibo consultas de deportistas y amantes de la montaña que, como yo, son celíacos. Me acostumbran a pedir cómo me alimento en carreras largas, en las que los avituallamientos no están pensados para nosotros. Quieren saber cómo me organizo cuando me voy tres o cuatro días de refugios a entrenar o a carreras de campo a través”.

Tres reglas de oro

Regla número 1: “Siempre llevo en la mochila un paquete de espaguetis sin gluten. Pesa poco, es largo y cabe en todos los rincones. Y en cualquier refugio, hotel, albergue o restaurante, tendrán una olla limpia para hervirla. ¡Eso sí, en plena carrera, no es una opción!”. Sobre la comida que lleva consigo en la maleta, sigue este criterio: “Cuando preparo la maleta, primero meto la comida y, después, la ropa. Siempre divido la maleta en dos mitades”.

Regla número 2: “Si tengo poco margen con el peso de la mochila, busco por internet si, por los lugares por los que pasaré, hay supermercados o tiendas donde pueda ir comprando sobre la marcha. Como hago actividades de montaña, suele costar, pero acabas encontrando puntos de venta donde te atiendan”.

Regla número 3: “Pido allí donde voy si me pueden servir la cena y el desayuno sin gluten. Crece la concienciación, así que cada vez encuentro más lugares donde me dicen que sí. El problema lo tengo cuando, para el desayuno, me ofrecen dos plátanos con dos tostaditas de arroz. Me enseñan el paquete, en el que se lee la certificación según la cual esas tostadas carecen de gluten, pero ino han calculado que necesito más combustible, porque esa jornada tengo

casi 50 kilómetros de entrenamiento, con 3.000 metros de desnivel positivo!.

Lecciones aprendidas a la sombra del Everest

En noviembre de 2014, Comet compitió por primera vez en la Everest Trail Race. Aquella participación era el premio a una copa que había ganado el invierno anterior. No podía rechazar aquel caramelo, pero durante meses le consumieron las dudas. ¿Cómo garantizar una alimentación segura en una carrera de seis etapas itinerantes en Solo-Khumbu, la región que los alpinistas cruzan de camino al Everest? La organización pone la infraestructura para dormir y comer, así que decidió hablar con sus responsables, porque lo que no pensaba hacer era transportar la comida en su mochila, con el consiguiente sobrepeso. “Al ver que ellos estaban receptivos y voluntariosos, me puse a pensar y buscar la forma de empaquetar, al menos, una comida y pan para cada uno de los campamentos”. “Encontré unos sobres de comida preparada en unos supermercados de Francia, con raciones individuales de arroz, quinoa o lentejas y, aunque el aspecto no era el más suculento, vi la luz. Preparé seis paquetes con estas bolsas de comida y unas raciones de pan. Un mes antes de la prueba, la organización los transportó y los distribuyó por los diferentes campamentos de la carrera”.

Todo salió a pedir de boca. “Llegaba al campamento y ya tenían mi paquete a punto. Sólo una noche estuve con vómitos, aunque no sé exactamente cuál fue la causa. En todo caso, no pasó de ahí”. Las cosas fueron tan bien, que ganó la prueba. En 2015, volvió a participar en esta exigente prueba de *ultra trail*, y volvió a ganar, consiguiendo batir el récord femenino de la prueba. ■



EN 2015 BATIÓ EL RÉCORD FEMENINO DE UNA DESTACADA PRUEBA DE 'ULTRA TRAIL' QUE SE CELEBRA A LOS PIES DEL EVEREST

DSG
DESTINOS SIN GLUTEN

Viajes

www.destinos-singluten.com



TU AGENCIA DE VIAJES ESPECIALISTA

925 481 118 - 913 095 456

608 270 538 - 648 946 432

reservas@destinos-singluten.com

Biopsias: ¿siguen haciendo falta?

Algunos médicos e investigadores cuestionan que la biopsia endoscópica sea siempre necesaria y que deba tener la condición de sistema de referencia para hacer diagnósticos. Otras pruebas ganan terreno, pero lo cierto es que la biopsia es la prueba definitiva y que más información nos aporta sobre el daño provocado al intestino.

Tradicionalmente, una biopsia es clave para obtener respuestas. Durante décadas, los especialistas han considerado este método como el sistema de referencia para el diagnóstico. Pero está surgiendo un debate entre los expertos sobre la absoluta necesidad de una biopsia. Algunas voces dicen que hay ocasiones en las que esta prueba invasiva es innecesaria.

En los últimos tiempos, han ganado protagonismo los análisis de sangre, que han pasado a ser más precisos en la identificación de anticuerpos asociados con la reacción autoinmune. Hasta hace poco, estas pruebas sólo podían aportar resultados preliminares, así que era necesaria una confirmación de la enfermedad celíaca a partir de una biopsia. Algunos investigadores de esta patología aseguran que, en la actualidad, hay casos en los que el análisis de sangre es más que suficiente, si se trata de niños pequeños con síntomas de EC y predisposición genética a esta enfermedad.

El análisis de sangre

En algunos casos, el análisis de sangre es más que suficiente para dar con un diagnóstico concluyente. Si con esa prueba los niveles de anticuerpos son elevadísimos, otros tests podrían ser superfluos, según algunos médicos. Es decir, no hace falta que la persona pase por una endoscopia y una biopsia: un gastroenterólogo introduce un tubo estrecho por la garganta, a través del es-

tómago, y hasta el intestino delgado, para lograr una inspección visual y -lo que es más importante- para extraer muestras que puedan determinar si ha habido daño por la enfermedad celíaca.

La biopsia: ¿patrón oro de la EC?

En resumen, un grupo de especialistas están cuestionando la afianzada condición de patrón oro de la biopsia como detector de la enfermedad celíaca. El discurso es el siguiente: "La biopsia endoscópica es generalmente segura, pero es invasiva e incómoda y, muchas veces, requiere anestesia. Así las cosas, ¿por qué llevarla a cabo si es innecesaria?". La pregunta que surge es la siguiente: "¿Puede llegar a ser innecesaria?".

Gastroenterólogos de prestigio han compartido con la comunidad médica y científica unos argumentos poderosos: "Vemos pacientes con altos niveles de anticuerpos, así que nos hacemos esta pregunta: '¿Qué otra cosa podría ser que no sea enfermedad celíaca, y por qué necesito hacer una biopsia que, con absoluta seguridad, me dará el mismo diagnóstico?'".

Llegar al fondo del asunto

Geoffrey Holmes, doctor en Medicina y gastroenterólogo en el Royal Derby Hospital, en Reino Unido, era consciente de que muchos médicos estaban realizando diagnósticos sin biopsia y prescribiendo de forma automática dietas sin gluten. Él

LOS ANÁLISIS DE SANGRE HAN PASADO A SER MÁS PRECISOS EN LA IDENTIFICACIÓN DE ANTICUERPOS



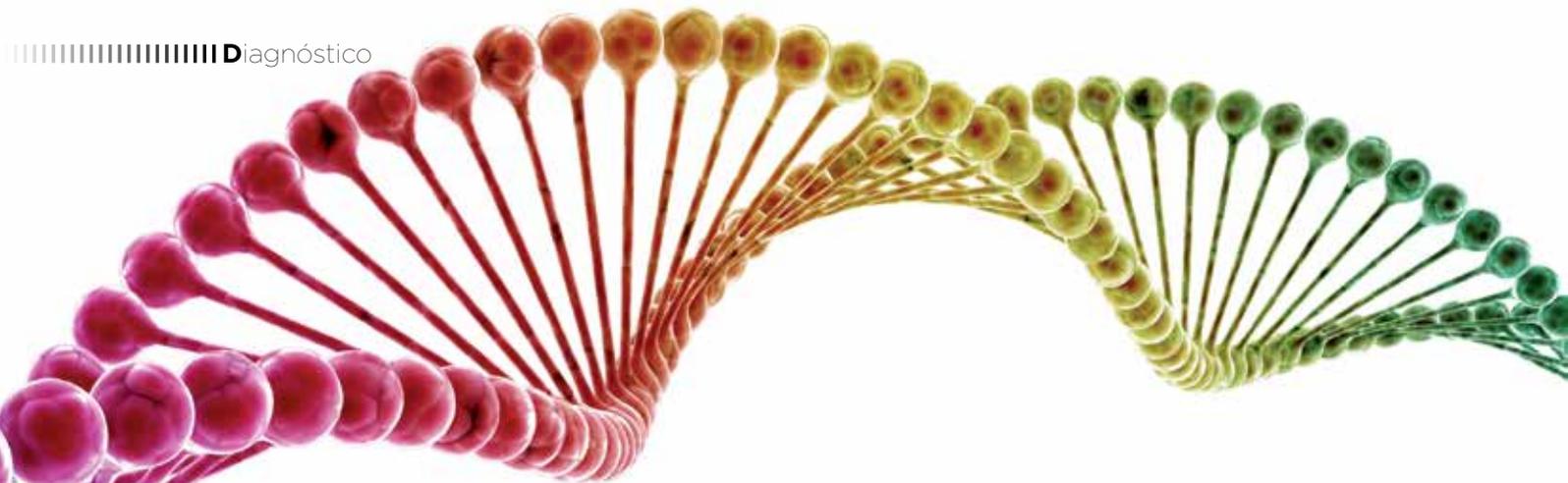
deseaba llegar al fondo del asunto, y dar con una conclusión con base científica.

Holmes prestó atención a la inmunoglobulina A (IgA), unos anticuerpos que combaten infecciones reales o ficticias, como la que representa el gluten para el organismo de las personas con enfermedad celíaca. En los pacientes con EC, estos anticuerpos se revuelven contra una enzima que suele estar presente en el intestino: la transglutaminasa tisular (tTG). Pues bien, Holmes aventuró que un alto nivel de la IgA anti-tTG podía predecir la enfermedad celíaca sin ningún margen de error. Es decir, con un 100% de acierto. En 2008, su trabajo de investigación determinó que eran indicadores de enfermedad celíaca unos niveles de anticuerpos de al menos 10 veces el límite superior de los niveles que se consideran normales.

En 2012, la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN, en sus siglas en inglés), publicó nuevas guías para el diagnóstico,

basándose parcialmente en la labor de investigación de Holmes. Esta entidad afirmó que, en el caso de un niño con 10 veces los niveles normales de los mencionados anticuerpos, se puede hacer un test adicional de anticuerpos antiendomiso (EMA, en sus siglas en inglés). Si este segundo test da positivo, el niño debe seguir una dieta sin gluten. Si se acaban viendo los efectos positivos del cambio de dieta, y los niveles de anticuerpos del pequeño regresan a niveles normales, la enfermedad celíaca se puede considerar probada del todo. El test EMA se descubrió en trabajos de investigación de una dolorosa variante dérmica de enfermedad celíaca: la dermatitis herpetiforme. Se vio que los anticuerpos EMA que se manifestaban en esta dolencia, también estaban presentes en la enfermedad celíaca sin problemas de piel. De hecho, casi el 100% de las personas que dan positivo por EMA tienen enfermedad celíaca. El inconveniente es que esta prueba da algunos falsos negativos: falla en un 5-10% de los pacientes. La primera prueba, la de los anticuerpos IgA anti-tTG, no da tantos errores.

**LAS SOCIEDADES
CIENTÍFICAS PRESTAN
ATENCIÓN DESDE 2012
A LOS ANTICUERPOS
ANTITRANS-
GLUTAMINASA**



Críticos con los nuevos consensos

No todos los expertos estuvieron de acuerdo con las nuevas guías de la ESPGHAN y con el distanciamiento de la tradicional biopsia. En 2013, el Colegio Americano de Gastroenterología (ACG) entró en el debate, diciendo que la endoscopia con biopsia es un “componente crítico” a la hora de evaluar pacientes. Aseguró que el método debía ser usado, sí o sí, para confirmar el diagnóstico. La Sociedad Británica de Gastroenterología dijo lo mismo en 2014.

Casos de sentido común

El sentido común debe imperar. Pensemos el caso de un bebé de dos años que rehúye la comida y los brazos de los padres. Averiguamos con un análisis de sangre que tiene muy elevados los anticuerpos de EC, así que eliminamos el gluten de la dieta ipso-facto. En poco tiempo, tenemos en brazos un bebé feliz y bien alimentado. ¿Quién forzaría a ese chiquillo o chiquilla a una biopsia, para demostrar que tiene enfermedad celíaca sin ningún género de dudas? Lo único que averiguaremos es el nivel de daño en su intestino. Que tiene enfermedad celíaca, ya lo sabemos. Ahora bien, lo sabemos... casi seguro. Así que siempre habrá algún experto que nos dirá que conviene saber con total certeza que el niño tiene EC, porque la dieta sin gluten será de por vida.

Tests genéticos

Actualmente, se debe emplear tests de tipo genético, las pruebas HLA para apoyar el diagnóstico sin biopsia. Resulta que sólo las personas que tienen dos tipos determinados de genes pueden acabar desarrollando la enfermedad celíaca. Lo que hay que aclarar es que la mayoría de los portadores de estos genes no acaban desarrollando la patología. Muchos expertos

se lamentan de que pacientes y muchos médicos, consideran un resultado positivo en esta prueba como un argumento muy poderoso para un diagnóstico, cuando no es así. Lo único que habremos averiguado es que hay más riesgo de desarrollar la patología. Por tanto, se trata de un test no concluyente que, además, es caro. Lo que tiene de bueno es que saber que carecemos de esos genes, descarta que tengamos la enfermedad. La estadounidense ACG recomienda el test HLA como un primer paso para los pacientes que ya han adoptado una dieta sin gluten sin haber recibido ningún diagnóstico en firme. Sin embargo, para complicar las cosas, resulta que un 1% de los enfermos celíacos no tienen ninguno de esos genes.

Alessio Fasano, director de la división de gastroenterología y nutrición del Massachusetts General Hospital for Children, en Boston, se dejó tentar en su momento por la idea de una biopsia opcional. Ahora muestra grandes reservas: cree que una endoscopia nos aportará una valiosa información que, de otra manera, es imposible conseguir.

Limitaciones de la biopsia

Hay que recordar que la biopsia también tiene limitaciones. El daño que provoca la enfermedad celíaca no siempre afecta por igual toda la superficie del intestino. Puede haber tramos totalmente sanos. Los expertos aconsejan conseguir al menos cinco o seis muestras de diferentes partes del intestino delgado del paciente. Varios estudios han demostrado que no se extraen suficientes muestras. A partir de ahí, la siguiente prevención es hacer una correcta manipulación, cosa que no siempre se logra. Las biopsias, por tanto, nunca van a dejar de tener escépticos de diferente signo. ■

EL COLEGIO AMERICANO DE GASTROENTEROLOGÍA REIVINDICÓ LA BIOPSIA COMO MÉTODO DE DIAGNÓSTICO CLAVE

Coca-Cola Zero, el disco rojo y la botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

COCA-COLA CON ZERO AZÚCARES Y ZERO CAFEÍNA



SIENTE EL SABOR™



Pioneros del producto horneado

ARTEDIET FUE EL OBRADOR PRECURSOR DEL SIN GLUTEN EN UN LEJANO 1998



Conforta escuchar el relato de Jesús Vallés, pionero de la panadería y de la pastelería sin gluten. Siempre alegre saber que es de éxito la historia de quienes apostaron, hace casi 20 años, por un mercado tan desdibujado entonces como el de los productos para personas con enfermedad celíaca (EC).

Vallés asegura que en la ciudad de Madrid, el obrador Artediet fue precursor a la hora de ofrecer productos horneados sin gluten, y de hacerlo con todas las garantías. “Para ser honestos, Delicadiet, obrador en el que estuve empleado, fue el primero en tratar este nicho de mercado, aunque no lo hicieron en exclusiva, porque también ofrecían productos con gluten. Cuando cerraron, mi mujer y yo decidimos montarnos por nuestra cuenta. Visitamos la Asociación: su entusiasmo y su seriedad nos empujaron a orientar el nuevo obrador hacia el producto sin gluten. **Abrimos en 1997 y, en 1998, ya nos posicionamos como obrador sin gluten. La Asociación nos ayudó en todo. Y fue dando el visto bueno a todos nuestros productos**”.

ESTAS NAVIDADES, COMO SIEMPRE, ROSCONES SIN GLUTEN

De aquellos inicios, Vallés recuerda la dificultad de dar con proveedores que garantizaran el sin gluten y que mostraran complicidad por aquel nuevo mercado. “Tirábamos mucho de productos, como el huevo y la azúcar, que carecen de gluten de forma natural. En ingredientes como las almendras, nos costó lo suyo dar con proveedores”. El fundador de Artediet destaca la importancia del distintivo de la Asociación, para dar plenas garantías al consumidor y para evitar el intrusismo.

Como en 1998, la filosofía sigue siendo la misma: “No envasamos nada. Huímos de los aditivos conservantes”. Gracias a esos principios, han creado una base de clientes muy fiel. Muchos de ellos se desplazan hasta el barrio de Vicálvaro desde zonas muy alejadas de Madrid. Por ejemplo, para la compra del pastel de cumpleaños de los más pequeños de la casa. “Nuestro secreto es el boca a boca”. Vallés reivindica el producto horneado de toda la vida. “Elaboramos magdalenas, no *cupcakes*”.

Hay que destacar que Artediet sigue manteniendo una estrecha relación con la Asociación. Dice Vallés que ese vínculo les ayuda a estar formados y al día sobre todas las novedades relevantes en el panorama español y europeo del producto sin gluten. ■



SIN PERO CON

En la vida cuentan más los "con" que los "sin".
¿Y si vuelves a disfrutar de la comida?

Sin Lactosa

Con mucho gusto

Sin Gluten

Pero con alegría

Productos Costa Eco sin gluten:

Caldos Ecológicos Caldo de Verduras, Caldo de Pollo. **Salsas Ecológicas** Cuisine Arroz (NUEVA).
Bebidas Vegetales Ecológicas Horchata de Chufa, Bebida de Arroz, Bebida de Arroz con Coco (NUEVA),
Bebida de Arroz con Cacao, Bebida de Arroz con Plátano y Fresa.

“Conseguimos **productos sin gluten** cada vez **más nutritivos** y **con mejor sabor**”



Cristina Molina

ENTREVISTA A **CRISTINA MOLINA**, DIRECTORA DEL INSTITUTO DE AGROQUÍMICA Y TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS (IATA) Y DE UN GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN EL DEPARTAMENTO DE CIENCIA DE ALIMENTOS DEL IATA-CSIC

El equipo de Cristina Molina está volcado en dar con soluciones tecnológicas que permitan mejorar el sabor y el valor nutricional de los alimentos sin gluten. La investigadora en tecnología de los alimentos considera que los sobrecostes se irán moderando por una composición optimizada de los productos, por el aumento de la oferta y por las mejoras del canal de distribución.

Por **Manel Torrejón**

Cristina Molina es doctora en Farmacia y lidera un grupo de investigación en el Departamento de Ciencia de Alimentos del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos IATA-CSIC. Su equipo investiga tecnologías para la mejora de productos elaborados a partir de cereales. Uno de los aspectos en el que ponen más esfuerzos es la consecución de una mayor calidad sensorial y nutricional de los productos sin gluten. En 2009, este grupo recibió el Premio de Investigación de la Asociación para llevar a cabo un innovador proyecto. Molina es una de las grandes conocedoras de la actual oferta de productos sin gluten en España, con un especial énfasis en el pan. En esta entrevista analiza los productos sin gluten del presente y vaticina los del futuro. Nos habla de equilibrio y calidad nutricional, de sabor y de precio.

han primado en las líneas de investigación hasta hace unos 15 años. A partir de entonces, el mayor conocimiento sobre el impacto de la alimentación sobre la salud y el bienestar, ha motivado un rediseño de los alimentos transformados, atendiendo a las necesidades nutricionales de la población. En el ámbito de los cereales, la investigación persigue la mejora de procesos más eficientes y respetuosos con el medio ambiente, además del desarrollo de nuevos productos más seguros, nutritivamente equilibrados y que satisfagan las expectativas de los consumidores. En el desarrollo de nuevos productos, la investigación está centrada en la búsqueda de materias primas alternativas; el diseño de formulaciones más saludables, con reducción de grasa o sal; la eliminación de aditivos químicos; y el desarrollo de ingredientes alternativos, que permitan una alimentación más inteligente.

“EL DESARROLLO DE PRODUCTOS SIN GLUTEN HA SUPUESTO UN GRAN RETO TECNOLÓGICO, PORQUE NO ES SENCILLO ENCONTRAR MIMÉTICOS DEL GLUTEN”

Investigan la mejora tecnológica y nutricional de productos elaborados a partir de cereales. ¿En qué consiste esa mejora?

La investigación trata de avanzar en el conocimiento y proporcionar herramientas para dar respuesta a las necesidades del entorno, tanto las demandas de las empresas como de los consumidores. Las mejoras tecnológicas han sido las que

Todos los celíacos son conscientes de los problemas de los productos sin gluten con el sabor, pero quizá no sea tan sabido que, a veces, podemos toparnos con déficits nutricionales. ¿Qué lagunas nutricionales nos encontramos con los productos sin gluten?



“EL PREMIO DE LA ASOCIACIÓN NOS PERMITIÓ REALIZAR UN ESTUDIO DE LA COMPOSICIÓN DE LOS PRODUCTOS DE PANADERÍA SIN GLUTEN EN EL MERCADO: **ADVERTIMOS QUE LA COMPOSICIÓN VARIABA MUCHO DE UN ELABORADOR A OTRO**”

El desarrollo de productos sin gluten ha supuesto un gran reto tecnológico, porque no es sencillo encontrar miméticos del gluten. Por ello, las investigaciones iban dirigidas a poder encontrar soluciones tecnológicas que permitieran obtener productos sin gluten aceptables sensorialmente por el consumidor. Comenzamos la investigación en productos sin gluten en el año 2001, con numerosos desarrollos tecnológicos para la mejora de la calidad de estos productos. Sin embargo, tras unos años, una de las mayores preocupaciones era determinar si la investigación estaba llegando al consumidor, y si los productos en el mercado satisfacían las necesidades nutricionales de los celíacos. En 2009, la Asociación de Celíacos de Madrid nos dio la oportunidad de abordar estos aspectos a través del premio al proyecto de investigación *Diseño y caracterización de productos panarios libres de gluten: aproximación nutricional*. Con esta financiación, realizamos un estudio de la composición de los productos de panadería existentes en el mercado, siendo muy evidente la gran variabilidad en composición existente y, por otro lado, la diferencia en composición con sus homólogos con gluten. Estos resultados han tenido una gran relevancia a

nivel internacional, y han contribuido a hacer saltar las alarmas y a detectar la necesidad de una transformación en la producción de los productos sin gluten.

¿En qué les ayudó recibir en 2009 el premio de la Asociación?

Permitió verificar la necesidad de un cambio en la formulación o diseño de los productos sin gluten, de modo que el concepto de nutrición esté presente desde la gestación del producto sin gluten. Además, desarrollamos un gran número de productos sin gluten, utilizando materias primas alternativas más nutritivas que las que se estaban utilizando hasta ese momento, introduciendo fibras, enriqueciendo en proteínas, ampliando las



“AHORA LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN YA NO SE CONSIDERAN UN NICHU RESTRINGIDO A LA TERAPIA DE LOS CELÍACOS, SINO UN TIPO DE PRODUCTOS EN LOS QUE EL GLUTEN ESTÁ AUSENTE: ESA PERCEPCIÓN FAVORECE LA BAJADA DE PRECIOS”

materias primas a las legumbres y, en definitiva, obteniendo productos sin gluten, más nutritivamente equilibrados y sensorialmente aceptables por los consumidores.

¿Cómo valora la calidad y variedad de los productos especiales sin gluten en la actualidad?

En los últimos años, ha habido mucho interés por los productos sin gluten, por distintos aspectos, a veces sin base científica. Por ello, las industrias han visto un nicho de mercado importante. Esto ha favorecido la aparición de muchísimos productos sin gluten. Asimismo, ha hecho que el mercado sea más competitivo, lo que ha repercutido en una significativa bajada de precios y en una gran mejora de la calidad de los productos en el mercado.

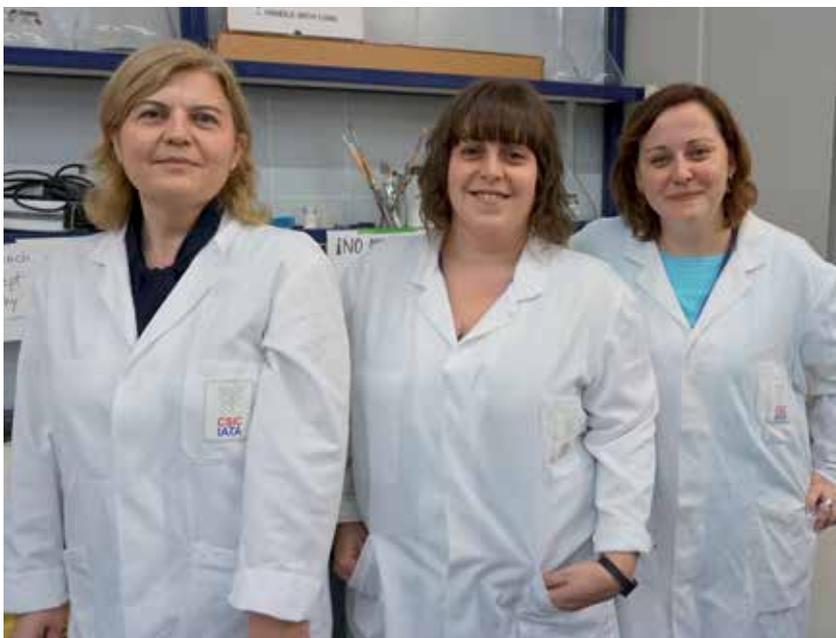
¿Acabaremos con el sobrecoste de estos productos especiales sin gluten? ¿Lo conseguiremos con trabajos de investigación como el de su equipo?

Yo soy muy optimista en ese sentido. Ahora los productos sin gluten ya no se consideran un nicho restringido a la terapia nutricional de los celíacos, sino un tipo de productos en los que el gluten está

ausente. Se están haciendo muchísimos desarrollos para ampliar la oferta de productos. Además, se ha mejorado mucho las formulaciones, con bases científicas, sobre la funcionalidad de los ingredientes, optimizando su composición. Y se ha mejorado muchísimo la distribución, haciéndola más eficiente, lo cual redundará en una reducción del precio de estos productos. Por nuestra parte, continuamos con la investigación en el desarrollo de nuevos y mejores productos sin gluten. Actualmente, vamos más allá y, conociendo las necesidades nutritivas de los celíacos en los distintos estadios, tratamos de buscar alternativas para contrarrestar los estados carenciales que padecen. Asimismo, trabajamos en el desarrollo de alimentos funcionales.

¿Qué opina sobre la situación de la investigación en España desde su punto de vista como directora de un centro adscrito al principal organismo público de investigación en España, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)?

Hemos pasado años muy críticos, que han ralentizado el desarrollo de la investigación por la falta de recursos económicos y humanos. En los últimos años se está tratando de normalizar la situación, aunque los años perdidos difícilmente se podrán recuperar. En el caso concreto del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA-CSIC), somos un centro puntero en investigación sobre alimentos desde una aproximación muy multidisciplinar. La transferencia al mundo de la empresa ha sido siempre prioritaria. Esto nos ha permitido ser competitivos en la captación de recursos europeos y financiación privada, por lo que la situación es prometedora. Sin embargo, no debemos olvidar las dificultades derivadas de la gestión de la ciencia y la falta de recursos humanos, que nos frenan. Para mí, es una satisfacción comentar que los cerca de 50 investigadores que trabajan en el IATA generan cerca del 7% de la producción científica nacional, y cerca del 40% de la producción de la Comunidad Valenciana. Todo ello se deriva de los más de 70 proyectos que actualmente se están ejecutando. Esto es muestra evidente de la relevancia de nuestro instituto en el ámbito de la alimentación. ■



gullón

CUIDARTE ES NATURAL

☆☆☆
Con **Total**
CONFIANZA



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico. Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es



Controlado por



FACE

Actualización de la Lista de Productos Sin Gluten 2016-2017

NUEVAS MARCAS

Desde la publicación del número 2 de la Revista Sin Gluten, hemos incluido nuevas marcas con productos sin gluten que ya puedes consultar en la App sinGLU10. Las detallamos a continuación:

- 226ERS (226ERS Sport Things, S.L.U.)
- Better Than (Mercontrol Estudios de Distribución, S.L.)
- Brunehaut (Suministros Dietéticos Controlados, S.L.)
- Cerelia (Cerelia Spain, S.L.U.)
- Colnatur (Protein, S.A.)
- El Caserío de Tafalla (El Caserío, S.A.)
- El Taller (Industrias Rodríguez, S.A.)
- Felicia (Andriani, S.P.A.)
- Jelly Belly (Primar Ibérica, S.A.)
- JL (Industrias Hermanos Juan López, S.A.)
- Kalpa (Gerardo Ruiz, S.A.)
- Kangle (CUI ZSQ Food, S.L.)
- Kikus (Liven, S.A.)
- Kiri (Grupo Fromageries Bel España, S.L.U.)
- La Campesina (Diet Catal, S.L.)
- PAN (International Grains & Cereal, LLC)
- Perlas de Aceto Balsámico (Eurocaviar, S.A.)
- Peta Zetas (Zeta Espacial, S.A.)
- Pierre Martinet (Martinet Ibérica Intercontinental, S.L.)
- Pote (Verdú Cantó Saffron Spain, S.L.)
- Salmón Shikrán (Eurocaviar, S.A.)
- SaludBox (SaludBox, S.L.)
- Shuang He (CUI ZSQ Food, S.L.)
- Slim Pasta (Mercontrol Estudios de Distribución, S.L.)
- St. Peter's (The Better Beer Company, S.L.)
- Toque (Verdú Cantó Saffron Spain, S.L.)
- Tuxis (Liven S.A.)
- Two To One (Zeta Espacial, S.A.)
- Zanuy (Liven, S.A.) ■

PRODUCTOS A RETIRAR DE LA LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN

10/11/2016

ANGULO. Mantequerías Arias, S.A.U.

- Queso de untar finas hierbas, 100 g
 - Rulo de cabra a las finas hierbas, 180 g y 1 kg
- La empresa comunica que estos productos han dejado de comercializarse.*

FUENTETAJA. Precociandos Fuentetaja, S.L.

- Tortilla fresca con jamón ibérico y guisantes, 300 y 600 g
- La empresa comunica que este producto ha dejado de comercializarse.*

MONSOY. Liguats Vegetals, S.A.

- Bebida de arroz y coco, 1 l
- La empresa comunica que este producto ha dejado de comercializarse.*

SAN MILLÁN. Mantequerías Arias, S.A.U.

- San Millán jamón serrano, 125 g
 - San Millán queso azul, 125 g
- La empresa comunica que estos productos han dejado de comercializarse.*

VEGLIQ. Liguats Vegetals, S.A.

- Bebida de soja bio Calcio, 1 l
- La empresa comunica que este producto ha dejado de comercializarse.*

28/10/2016

DANONE. Danone, S.A.

- Danone para beber fresa, 550 g
 - Danone para beber fresa plátano, 550 g
- La empresa advierte que estos productos pueden contener trazas de cereales con gluten.*

10/10/2016

AIROS. Airos Delicatessen, S.L.

- Bocadillo bacón queso, 160 g
- Bocadillo lomo queso, 180 g
- Croissant, 6 u
- Croissants de chocolate, 6 u
- Magdalenas c/chocolate, 2 u
- Muffin chocolate, envase plástico 2 u (producto congelado)
- Muffin chocolate monodosis, 100 g
- Muffin chocolate, monodosis 100 g (producto congelado)
- Muffin de vainilla relleno de chocolate, 100 g
- Muffin vainilla, 100 g
- Muffin vainilla envase plástico, 2 u (producto congelado)
- Muffin vainilla, monodosis (producto congelado)
- Napolitanas de chocolate, 2 u, 65 y 70 g
- Palmera, 60 g
- Pastel nata-trufa, 750 g
- Pastel Sacher, 750 g
- Pastel yema-trufa, 580 g
- Sándwich mixto, 160 g
- Tarta nata y yema, 580 g
- Tarta Sacher, 580 g
- Tortas de anís, 5 u

La empresa comunica que estos productos han dejado de comercializarse.

20/09/2016

VALOR. Chocolates Valor, S.A.

- Cacao puro en polvo, 750 g
- La empresa comunica que por un cambio en la línea de producción de este producto, no pueden asegurar la ausencia de trazas de gluten y así lo han indicado en el etiquetado.*
- El formato de 250 g sigue siendo apto.**

Al fin podrás comer pizza



Naturalmente sin gluten.

De Mozzarella o de Jamón, Ristorante presenta sus nuevas pizzas hechas con ingredientes originariamente sin gluten, sobre una masa fina y crujiente.

Una gran novedad con la garantía de calidad y la experiencia Dr. Oetker, para todos aquellos clientes que hasta ahora no podían comer pizza.



La calidad es la mejor receta.

La contaminación cruzada con los granos de cereal se produce, además por la similitud de tamaño con los granos de las lentejas, lo que dificulta su separación en las operaciones de limpieza, cribado y separación de materias extrañas a las que se somete a la materia prima antes de su procesado.

Mercadona ha realizado un contraanálisis de otra muestra de este producto perteneciente al mismo lote, y no ha detectado gluten.

Ante estos resultados vamos a realizar un estudio más amplio para valorar la posible presencia de gluten en lentejas secas y cocidas de distintos fabricantes, y hasta que publiquemos los resultados del mismo, nuestra recomendación es:

- **Lentejas secas:** revisarlas y eliminar los granos de trigo en caso de encontrar alguno. A continuación, lavarlas cuidadosamente.
- **Lentejas cocidas:** dado que es muy difícil detectar los granos de trigo en este producto, recomendamos evitar consumirlas hasta que no tengamos los resultados del estudio o encontremos alguna marca que certifique la ausencia de gluten.

(3) PRODUCTOS CON AVENA

Como indicamos en la página 7 de nuestra Lista de Productos Sin Gluten 2016-2017, desde hace algún tiempo se comercializan en España productos especiales sin gluten elaborados con

avena. En la edición actual de dicha Lista ya hemos incluido algunos de estos productos.

Según los resultados obtenidos en las analíticas, no hemos detectado gluten en ningún producto especial con avena etiquetado "sin gluten". Sin embargo, hemos detectado gluten en una bebida de avena que no certificaba la ausencia de gluten. Como explicamos en la Lista, este tipo de productos no garantiza la ausencia de contaminación cruzada y se deben evitar.

Los análisis han sido realizados en el Laboratorio de Análisis de Gluten de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), con el ensayo ELISA SANDWICH basado en el anticuerpo R5. Salvo las muestras hidrolizadas y de cerveza, para las que se ha utilizado el ensayo ELISA COMPETITIVO basado en el anticuerpo R5.

Puedes consultar el resultado de todas las muestras analizadas, en el siguiente enlace:

www.celiacosmadrid.org/docus/analisis2016.pdf. ■

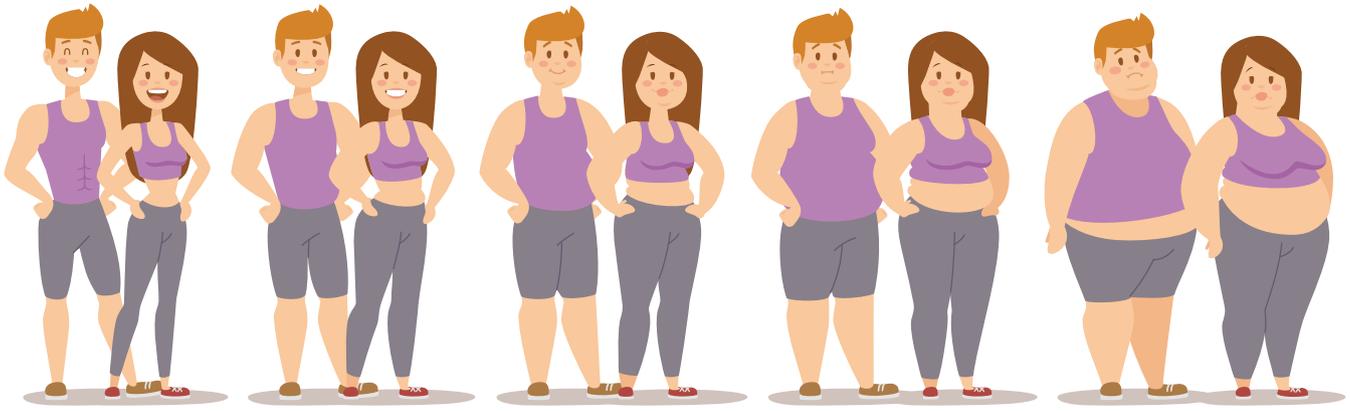


Un largo proceso de investigación, las mejores materias primas, una producción tradicional y artesana y unos controles de calidad, permiten la elaboración de una gama completa de productos sin gluten con la mayor garantía

Siempre contigo

www.manaproductossingluten.com





He debutado y **gano peso** con la **dieta sin gluten**

No es nada infrecuente para algunas personas ganar peso tras el diagnóstico de la enfermedad celíaca (EC) y la adopción de una dieta sin gluten. Sobre eso hay consenso, aunque hay diferentes interpretaciones en la comunidad médica sobre por qué ocurre.

Una teoría con mucha aceptación es que como el intestino comienza a repararse, recupera su capacidad para absorber los nutrientes y calorías que antes no podía absorber. Por otro lado, varios estudios han concluido que algunos productos sin gluten contienen más azúcar, grasas saturadas y carbohidratos de lo que nos convendría. Se trata de un inconveniente que los fabricantes alimentarios tienen en cuenta, por lo que están intentando reducir la presencia de los contenidos menos saludables.

En todo caso, no hay motivos para sostener que el seguimiento de una dieta sin gluten debería conducir de forma automática a un aumento de peso. Podemos seguir una serie de pautas para mantenernos en un peso saludable.

Para empezar, debemos evitar la bollería industrial y pasarnos a productos y recetas naturales sin gluten. Debemos incorporar grasas saludables, verduras y legumbres a nuestra dieta.

Cuando eliminamos los alimentos que llevan gluten, es fácil de caer en la tentación y picotear más de la cuenta. Nos debemos esmerar en incorporar a nuestra dieta una gran proporción de comidas con bajo índice glucémico: así asegura-

remos una lenta liberación de energía a lo largo del día, lo que mantendrá a raya la tentación de los snacks a cualquier hora. Otro riesgo es que decidamos compensar aquello que debemos dejar de comer con muchas más cantidades de lo que sí podemos consumir. Así que, ojo con el tamaño de las porciones.

Algunos estudios también han sugerido que algunas personas con un diagnóstico reciente de EC, incrementan la ingesta de derivados lácteos, como por ejemplo quesos altos en grasas y yogures. Si éste es el caso, urge reducir ese tipo de consumos o pasarnos a productos lácteos más saludables, mucho más bajos en grasas saturadas.

Una manera de controlar el peso consiste en llevar un control por escrito de todo aquello que comamos. Una app de móvil para ese fin, o una sencilla libreta, nos pueden ayudar en esa tarea, que permitirá que ganemos conciencia sobre las calorías que ingerimos. Ahora bien, si el mero pensamiento de tener que anotar cada comida nos da pereza, quizás nos vaya mejor adoptar unos hábitos alimenticios más racionales. Es una buena idea comer cuando tenemos algo de hambre, y no esperar a que el hambre sea tanta que, al sentarnos en la mesa, tendamos a comer mucho más de la cuenta. A medida que comamos, cada cierto número de bocados, es bueno preguntarnos a nosotros mismos si ya estamos llenos. Cerebro y estómago pueden tardar 20 minutos en reconocer la saciedad, por lo que comer más lentamente y con más conciencia nos puede ayudar a reducir las ingestas. ■

VARIOS ESTUDIOS HAN CONCLUIDO QUE ALGUNOS PRODUCTOS SIN GLUTEN CONTIENEN MÁS AZÚCAR, GRASAS SATURADAS Y CARBOHIDRATOS DE LO QUE NOS CONVENDRÍA



Lista de **dulces**
navideños
sin gluten 2016

ADPAN

(Adpan Europa, S.L.)

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Polvorones, 150 g
- Roscón de Reyes, 500 g
- Roscón de Reyes c/hata, 650 g

AIROS

(Airos Delicatessen, S.L.)

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados de coco bañados c/chocolate, 8 u
- Polvorones de almendra, 8 u
- Roscón de Reyes de nata, 500 g
- Roscón de Reyes de trufa, 500 g
- Roscón de Reyes tradicional, 500 g

ALIADA

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta de turrón duro, estuche 200 g
- Turrón blando, estuche 250 g
- Turrón de fruta, estuche 300 g
- Turrón de guirlache, estuche 200 g
- Turrón de yema tostada, estuche 300 g
- Turrón duro, estuche 250 g

Fabricado por: Candy Choc, S.A.

Peladillas y otros

- Carbón dulce, saco 200 g

ALIPENDE

(Ahorramas, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrone

- Praliné de 3 chocolates, 200 g
- Praliné de café, 200 g
- Praliné de nata-chocolate, 200 g
- Praliné de nata-fresa, 200 g
- Praliné de piña, 200 g
- Turrón chocolate blanco crujiente, 300 g
- Turrón chocolate crujiente, 300 g

Fabricado por: Delaviuda Alimentación, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta imperial calidad suprema, 200 g
- Turrón blando, 300 g
- Turrón chocolate-almendras s/azúcar, 200 g
- Turrón coco, 300 g
- Turrón crema de almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón duro, 300 g
- Turrón fruta, 300 g
- Turrón guirlache, 300 g
- Turrón imperial almendra s/azúcar, 200 g
- Turrón nata-nuez, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g

ALTEZA

(Desarrollo de Marcas, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Ibercacao, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón praliné guindas al licor, 200 g

Fabricado por: Turrone José Garrigos, S.A.

Mazapanes y turrone

- Figuritas de mazapán, 200 g
- Mazapán de Soto, 200 g
- Pan de Cádiz, 300 g
- Pasteles de gloria, 200 g
- Pasteles de yema, 200 g
- Torta imperial, 200 g
- Turrón coco, 300 g
- Turrón crema de almendras blando s/azúcar, 200 g
- Turrón de Alicante DO, 250 g
- Turrón de Alicante suprema, 300 g
- Turrón de fruta, 300 g

- Turrón de Jijona, 300 g
- Turrón de Jijona DO, 250 g
- Turrón imperial duro s/azúcar, 200 g
- Turrón nata nuez, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

Peladillas y otros

- Peladillas
- Piñones, 100 g

ANTIUXIONA

(Sanchis Mira, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Cascas de batata (etiqueta negra), 200 g
- Cascas de yema (etiqueta negra), 200 g
- Crema de turrón c/leche al chocolate (etiqueta negra), 300 g
- Figuritas de mazapán, 100, 200 y 400 g
- Figuritas de mazapán s/azúcares añadidos, 200 g
- Pequeñeces de Cádiz, 200 g
- Porciones de turrón de Alicante (etiqueta negra), 160 g
- Porciones turrón de Jijona (etiqueta negra), 160 g
- Praliné chocolate café irlandés (etiqueta roja), 200 g
- Praliné chocolate ron c/pasas (etiqueta roja), 200 g
- Praliné crema catalana (etiqueta roja), 200 g
- Praliné mousse cappuccino (etiqueta roja), 200 g
- Praliné mousse chocolate c/avellanas (etiqueta roja), 200 g
- Tarta de limón (etiqueta roja), 200 g
- Tarta de yema (etiqueta roja), 200 g
- Torta de turrón de Alicante (etiqueta negra), 150 y 200 g
- Torta de turrón de Alicante (etiqueta negra), lata 600 g
- Torta de turrón de Alicante (etiqueta roja), 150 y 200 g
- Torta turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Tortitas de turrón de Alicante (etiqueta negra), 200 g
- Turrón a la piedra, 300 g
- Turrón crema almendra s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón crema catalana s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón crocant a la miel (etiqueta negra), 150 g
- Turrón de Alicante (etiqueta blanca), 100, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Alicante (etiqueta negra), 100, 150, 200, 300 y 500 g
- Turrón de Alicante (etiqueta negra), 300 g maderera
- Turrón de Alicante (etiqueta negra), regalo 200 g
- Turrón de Alicante (etiqueta roja), 150, 200 y 300 g
- Turrón de Cádiz (pan de Cádiz) etiqueta negra, 250 y 400 g
- Turrón de coco (etiqueta roja), 300 g
- Turrón de fruta (etiqueta blanca), 300 g
- Turrón de fruta (etiqueta negra) artesanal, 200, 300 y 500 g
- Turrón de fruta (etiqueta roja), 300 g
- Turrón de fruta s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de Jijona (etiqueta blanca), 150, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona (etiqueta negra), 150, 200, 300 y 500 g
- Turrón de Jijona (etiqueta negra), 300 g maderera
- Turrón de Jijona (etiqueta roja), 150, 200 y 300 g
- Turrón de mazapán dulce de leche (etiqueta negra), 100 g
- Turrón de nata nueces (etiqueta roja), 300 g
- Turrón de praliné al Cointreau (etiqueta roja), 200 g
- Turrón de trufa (etiqueta roja), 200 g
- Turrón de yema (etiqueta roja), 300 g
- Turrón de yema tostada (etiqueta negra), 200 y 300 g

- Turrón de yema tostada (etiqueta roja), 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón mousse de chocolate s/azúcares añadidos, 200 g

Peladillas y otros

- Frutas surtidas, 200, 250 y 500 g

ASERCELI

(Aserceli, S.L.)

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de nata
- Roscón de trufa
- Roscón tradicional

BOUTIQUE DEL PRALINE

(Cantalou, S.A.)

De venta en Mercadona

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Calendario de navidad chocolate con leche, 75 g

CARREFOUR

(Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Delaviuda Alimentación, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón blando calidad suprema, 300 g
- Turrón duro calidad suprema, 300 g

Fabricado por: Enrique Garrigós Moneris, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta imperial, 200 g
- Torta turrón de chocolate c/leche y almendras
- Turrón de cacahuete blando, 200 g
- Turrón de cacahuete duro, 200 g

Peladillas y otros

- Peladillas
- Piñones

Fabricado por: Industrias Rodríguez, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón de chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de crema de almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de yema tostada s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón mazapán frutas, 300 g
- Turrón nata-nueces, 300 g
- Turrón praliné de arroz c/leche s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón trufado de chocolate s/azúcar, 200 g

Fabricado por: Turrone José Garrigos, S.A.

Mazapanes y turrone

- Turrón de coco, 300 g
- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g

CARREFOUR SELECCIÓN

(Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Torrons Vicens, S.L.

Mazapanes y turrone

- Turrón músico trufa

CARREFOUR SELECCIÓN DE NUESTRA TIERRA

(Carrefour, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrone Coloma, S.A.

Mazapanes y turrone

- Torta turrón de Alicante calidad suprema, 200 g
- Turrón de Alicante calidad suprema, 300 g
- Turrón de Jijona calidad suprema, 300 g
- Turrón yema tostada calidad suprema, 300 g

CHOCOLAT FACTORY

(Chocolat Factory, S.L.)

Productos de consumo navideño

Peladillas y otros

- Acetato Navidad grande
- Acetato Navidad pequeño
- Acetato wish I was a turrón
- Árbol de Navidad
- Árbol de navidad chocolate c/leche mini turrón, granel
- Árbol de navidad chocolate negro mini turrón, granel
- Ballotines s/azúcar, 250 g
- Belén de chocolate
- Bola gold x-mas ball
- Bola red x-mas ball
- Bola silver x-mas ball
- Calendario de adviento
- Pack Reyes Magos
- Pastilla de navidad, granel
- Piruleta 2017 chocolate c/leche
- Piruleta 2017 chocolate negro
- Piruleta árbol navidad chocolate blanco
- Piruleta árbol navidad chocolate c/leche
- Piruleta árbol navidad chocolate negro
- Piruleta corona chocolate blanco
- Piruleta corona chocolate c/leche
- Piruleta corona chocolate negro

CLUB DEL GOURMET

(El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Artesana de Turrones, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta de chocolate c/almendras, estuche 200 g
- Turrón de trufa al whisky escocés, estuche 300 g
- Turrón praliné a la crema, estuche 300 g

Fabricado por: Enrique Garrigós Moneris, S.A.

Mazapanes y turrones

- Minitorta de Alicante, estuche 160 g
- Minitortas de guirlache, estuche 160 g
- Surtido de turrones en porciones, estuche 200 g
- Torta de Alicante, estuche 200 g
- Torta de Jijona, estuche 400 g
- Turrón de Alicante, estuche 300 g
- Turrón de guirlache, estuche 250 g
- Turrón de Jijona, estuche 300 g

Fabricado por: Pastelería Escoda, S.L.

Mazapanes y turrones

- Empiñonadas, estuche 250 g
- Figuritas de mazapán, estuche 250 g
- Pan de Cádiz, estuche 300 g
- Pastel de gloria, estuche 400 g
- Pastel de yema, estuche 400 g

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- Turrón de chocolate bitter c/almendra, estuche 300 g
- Turrón de trufa al marc de cava, estuche 300 g
- Turrón de yema c/naranja, estuche 300 g
- Turrón de yema quemada, estuche 300 g
- Turrón músico trufa c/frutos secos, estuche 300 g

CONSUM

(Consum Societat Cooperativa Valenciana)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón Alicante s/azúcar añadido, 200 g
- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Turrón de Alicante, 300 g
- Turrón de Alicante s/azúcar añadido, 200 g
- Turrón de coco, 300 g
- Turrón de crema catalana, 200 g
- Turrón de fruta, 300 g

- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de Jijona, 300 g
- Turrón de Jijona s/azúcar añadido, 200 g
- Turrón de nata y nueces, 300 g
- Turrón nata y nueces s/azúcar añadido, 200 g
- Turrón yema tostada, 300 g
- Turrón yema tostada s/azúcar añadido, 200 g

COVIRÁN

(Covirán, S.C.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turróns El Romero, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta D.O. Alicante, 200 g
- Turrón blando s/azúcar añadido, 200 g
- Turrón D.O. Alicante, 300 g
- Turrón D.O. Jijona, 300 g
- Turrón duro s/azúcar añadido, 200 g
- Turrón fruta, 300 g
- Turrón nata nueces, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

Fabricado por: Turróns José Garrigos, S.A.

Peladillas y otros

- Peladillas, 100 g

DELAVIUDA

(Delaviuda Alimentación, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta imperial, 200 g
- Tortas imperiales mini, bote 200 y 600 g
- Turrón blando, 200 y 250 g
- Turrón coco, 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g
- Turrón duro, 200 y 250 g
- Turrón fruta, 300 g
- Turrón nata-nuez, 300 g

Ahora sí

Navidad Gluten Free



Encuentra tu tienda más cercana en airos.es
"Dónde comprar" y DISFRUTA de la Navidad

airos

· recetas de familia ·

GLUTEN FREE

DELCEL ARTESANOS (Delcel Artesanos, S.L.)

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de Reyes crema, 1/2 kg
- Roscón de Reyes mixto (nata (mix) y trufa/nata (mix) y crema), 1/2 kg
- Roscón de Reyes nata (mix vegetal), 1/2 kg
- Roscón de Reyes trufa, 1/2 kg
- Tronco de Navidad de nata (mix) o trufa, 1/2 kg

DIA (Dia, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Turrón Alicante calidad suprema, 300 g
- Turrón fruta suprema, 200 g
- Turrón Jijona calidad suprema, 300 g
- Turrón s/azúcar crema almendras, 200 g
- Turrón s/azúcar imperial, 200 g

Fabricado por: Chocolates del Norte, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón de chocolate blanco crujiente, 300 g
- Turrón de chocolate crujiente
- Turrón tres chocolates

Fabricado por: Europraliné, S.L.

Mazapanes y turrones

- Crun plain choc noug, 300 g
- Turrón de chocolate blanco crujiente, 300 g
- Turrón de chocolate crujiente

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrones

- Turrón praliné crema catalana

Fabricado por: Mira y Llorens, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón de coco, 200 g
- Turrón guirlache
- Turrón nata nuez suprema, 200 g

DIA DELICIOUS (Dia, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Onza de Oro, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón Alicante suprema
- Turrón cristal suprema
- Turrón guirlache ajonjolí
- Turrón Jijona suprema

DOÑA JIMENA (Chocolate & Trufa, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Figuritas de mazapán, 100 g
- Torta de turrón duro c/edulcorantes, 200 g
- Turrón blanco c/edulcorantes, 200 g
- Turrón de yema tostada, 150 g
- Turrón duro c/edulcorantes, 200 g

EL ABUELO (Jijona, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta Turrón de Alicante, tableta en forma de disco 200 g
- Turrón de Alicante, 300 g y 2 x 150 g
- Turrón de chocolate blanco con almendras, 300 g
- Turrón de chocolate c/leche y almendras s/azúcares añadidos con edulcorantes, 300 g
- Turrón de chocolate con leche y almendras, 300 g
- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de Jijona granulado, 300 g
- Turrón de Jijona refinado, 300 g
- Turrón de Jijona s/azúcares añadidos con edulcorantes, 300 g
- Turrón de nata-nuez, 300 g
- Turrón de nieve, 300 g
- Turrón de yema, 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g

- Turrón imperial c/almendras s/azúcares añadidos con edulcorantes, 300 g

Peladillas y otros

- Almendras cubiertas de chocolate, bolsa celofán, 300 g

EL ALMENDRO (Delaviuda Alimentación, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta guirlache, 300 g
- Torta imperial, 200 g y bote 600 g
- Turrón al caramelo, 150 g
- Turrón blando, 200 y 250 g
- Turrón coco, 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada, 200 y 300 g
- Turrón duro, 200 y 250 g
- Turrón fruta, 200 y 300 g
- Turrón nata-nuez, 200 y 300 g

EL CORTE INGLÉS (El Corte Inglés, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Almendra y Miel, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante, estuche 200 g
- Turrón a la piedra, estuche 250 g
- Turrón Alicante artesano, rilsan 400 g
- Turrón de Alicante, estuche 250 g
- Turrón de fruta, estuche 250 g
- Turrón de guirlache, estuche 250 g
- Turrón de Jijona, estuche 250 g
- Turrón de yema tostada, estuche 200 g
- Turrón Jijona artesano, rilsan 400 g

Fabricado por: Delaviuda Alimentación, S.A.

Mazapanes y turrones

- Turrón de coco, estuche 250 g
- Turrón de nata-nuez, estuche 250 g

Fabricado por: Industrias Rodríguez, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta de turrón duro s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón blando s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de chocolate c/almendras s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de chocolate crujiente s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de crema catalana bañado de chocolate s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de trufa s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón de yema tostada s/azúcar, estuche 200 g
- Turrón trufado chocolate c/guindas al licor, estuche 250 g

Fabricado por: Lacasa, S.A.U.

Mazapanes y turrones

- Turrón de mazapán de yema c/guindas, estuche 250 g
- Turrón praliné de arroz c/leche, estuche 250 g
- Turrón praliné de café, estuche 250 g
- Turrón praliné de chocolate c/almendras, estuche 250 g
- Turrón praliné de chocolate c/avellanas, estuche 250 g
- Turrón praliné de crema catalana, estuche 250 g
- Turrón praliné de piña, estuche 250 g
- Turrón praliné de trufa, estuche 250 g
- Turrón praliné nata y fresa, estuche 250 g

Fabricado por: Torróns Vicens, S.L.

Mazapanes y turrones

- Turrón blando crujiente, estuche 300 g
- Turrón de chocolate bitter c/avellanas, estuche 300 g
- Turrón de chocolate c/leche c/almendras, rilsan 400 g
- Turrón de gingtonic, estuche 300 g
- Turrón de guirlache, rilsan 400 g
- Turrón de mazapán de fruta, rilsan 400 g
- Turrón de nata-nuez, rilsan 400 g
- Turrón de trufa a la naranja, estuche 300 g
- Turrón de yema tostada a la naranja, rilsan 400 g
- Turrón de yema tostada, rilsan 400 g
- Turrón músico trufa, estuche 300 g

- Turrón soufflé duro bañado de chocolate crujiente, estuche 200 g

EL TALLER (Industrias Rodríguez, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón blando de almendras, 200 g
- Turrón chocolate almendra, 200 g
- Turrón duro bombón, 200 g
- Turrón duro de almendras, 200 g
- Turrón mazapán c/frutas, 200 g
- Turrón yema tostada, 200 g

E. MORENO (E. Moreno, S.L.)

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados y polvorones especial celiacos, 450 g
- Rosquitas bañadas c/cobertura blanca s/gluten, 300 g
- Surtido mini s/gluten, 300 g

EROSKI (Grupo Eroski Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Delaviuda Alimentación, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón nata-nuez, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

EROSKI SANNIA (Grupo Eroski Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Delaviuda Alimentación, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta imperial s/azúcar, 200 g
- Turrón blando s/azúcar, 200 g
- Turrón imperial s/azúcar, 200 g
- Turrón yema tostada s/azúcar, 200 g

EROSKI SELEQTIA (Grupo Eroski Coop.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Torróns Picó, S.A.

Mazapanes y turrones

- Torta turrón, 200 g
- Turrón blando, 300 g
- Turrón duro, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

FORN RICARDERA (Forn Ricardera, S.L.)

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Abanicos de choco, 9 u
- Barquillos, 10 y 12 u
- Roscón de crema, 220, 500 y 900 g
- Roscón de fruta, 110, 200 y 450 g
- Roscón de mazapán, 150, 300 y 550 g
- Roscón de nata, 220, 500 y 900 g
- Roscón de trufa, 220, 500 y 900 g
- Troncos de avellana, 9 u

HACENDADO (Mercadona, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Sanchis Mira, S.A.

Mazapanes y turrones

- Figuritas de mazapán, 200 g
- Mazapán de soto, 200 g
- Pan de Cádiz, 250 g
- Pasta de almendra, 100 g
- Torta imperial, 200 g
- Turrón blando, 250 g
- Turrón cacahuete blando, 250 g
- Turrón cacahuete duro, 250 g
- Turrón chocolate praliné 3 chocolates, 200 g
- Turrón coco, 300 g

- Turrón de chocolate blanco crujiente, 300 g
- Turrón de chocolate c/almendra, 300 g
- Turrón de chocolate c/cacahuete frito miel, 250 g
- Turrón de chocolate crujiente, 300 g
- Turrón de chocolate negro crujiente, 300 g
- Turrón duro, 250 g
- Turrón fruta, 300 g
- Turrón guirlache, 200 g
- Turrón mousse de chocolate, 300 g
- Turrón nata nueces al chocolate, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

Peladillas y otros

- Bolitas de coco
- Gotas de chocolate, 250 g
- Huesos de santo, 200 g

HARISÍN

(Sanavi, S.A.)

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Mantecados "almendra y canela", 150 g
- Surtido de navidad, 190 g

IMPERIAL TOLEDANA

(Chocolate & Trufa, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Almendrados de mazapán, 175 g
- Empiñonadas, 175 g
- Figuras de mazapán, 150 g

LA CAMPESINA

(Diet Catal, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Turrón almendra blando s/gluten y s/azúcar, 200 g
- Turrón almendra duro s/gluten y s/azúcar, 200 g

- Turrón de chocolate c/almendra s/gluten y s/azúcar, 200 g
- Turrón de chocolate crujiente s/gluten y s/azúcar, 200 g
- Turrón de mousse de chocolate s/gluten y s/azúcar, 200 g
- Turrón de yogur de fresa s/gluten y s/azúcar, 200 g
- Turrón nata y nueces s/gluten y s/azúcar, 200 g
- Turrón yema quemada s/gluten y s/azúcar, 200 g

LACASA

(Lacasa, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Mazapán de nata c/nueces
- Mazapán de yema tostada
- Praliné c/chocolate negro y naranja
- Praliné de arroz c/leche
- Praliné de bombón licor
- Praliné de café
- Praliné de chocolate c/almendras
- Praliné de chocolate c/avellanas
- Praliné de chocolate negro c/almendras
- Praliné de chocolate y nueces
- Praliné de coco
- Praliné de crema catalana
- Praliné de frutos secos c/pasas al ron
- Praliné de naranja
- Praliné de nata y chocolate
- Praliné de nata y fresa
- Praliné de piña
- Praliné de trufa
- Praliné tres chocolates
- Turrón blando, 150 g
- Turrón crujiente de chocolate blanco c/lacasitos
- Turrón crujiente de chocolate c/lacasitos
- Turrón duro, 150 y 215 g

- Turrón mazapán de frutas
- Turrón praliné c/chocolate negro y avellanas

LA COLEGIALA

(Últimos Panaderos, S.L.)

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Cordiales de almendra
- Delicias
- Galleta de Navidad (de miel y chocolate)
- Mantecado s/azúcar
- Mantecados de almendra
- Mantecados de chocolate
- Panallets (almendra, piñones, nueces)
- Pastillitos caseros (de cabello de ángel y chocolate)
- Roscón de Reyes casero y de cabello de ángel
- Roscón de Reyes de crema, nata y chocolate
- Tortas de pascua

LA FAMA

(Sanchis Mira, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrone

- Crema de turrón c/leche, 300 g
- Figuritas de mazapán, 100, 150 y 200 g
- Praliné chocolate ron c/pasas, 200 g
- Praliné crema catalana, 200 g
- Praliné de chocolate café irlandés, 200 g
- Praliné mousse cappuccino, 200 g
- Praliné mousse chocolate c/avellanas, 200 g
- Tarta de naranja, 200 g
- Torta de turrón de Alicante, 150 y 200 g
- Trufado al whisky, 200 g
- Turrón de Alicante, 100, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Alicante al toque de canela, 200 g
- Turrón de Cádiz (pan de Cádiz), 250 g
- Turrón de coco, 200 y 300 g

Carrefour te desea Felices Fiestas Sin Gluten

Prueba los
24 deliciosos
dulces navideños
seleccionados por
nuestras marcas



Selección
Carrefour

De
Nuestra
Tierra

Carrefour

Los encontrarás
fácilmente con el logo



- Turrón de coco al chocolate, 300 g
- Turrón de crema de Jijona refinado, 200 g
- Turrón de fruta, 200 y 300 g
- Turrón de guirlache, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona, 150, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona, 300 g madera
- Turrón de nata-nueces, 200 y 300 g
- Turrón de trufa, 200 g
- Turrón de yema tostada, 150, 200 y 300 g
- Turrón de yema tostada, 300 g madera
- Turrón praliné al Cointreau, 200 g

Peladillas y otros

- Frutas surtidas, 200 y 250 g

LIDL-ALESTO

(Lidl Supermercados, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Pan de frutos secos surtido, 200 g

LIDL-DOR

(Lidl Supermercados, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta imperial calidad suprema, 200 g
- Turrón blando de cacahuete, 200 g
- Turrón blando de calidad suprema, 250 g
- Turrón de coco c/chocolate negro 70% by Sergi Arola, 200 g
- Turrón de mazapán al brownie by Sergi Arola, 200 g
- Turrón de mazapán c/fruta de calidad suprema, 300 g
- Turrón duro calidad suprema, 250 g
- Turrón duro de cacahuete, 200 g
- Turrón imperial y crema s/azúcares añadidos surtido, 200 g
- Turrón nata-nuez calidad suprema, 300 g
- Turrón yema tostada calidad suprema, 300 g

Peladillas y otros

- Cacahuetes y almendras garrapiñadas surtidas, 200 y 325 g
- Surtido de garrapiñados 3, 190 g

MANACEL

(Suministros Dietéticos Controlados, S.L.)

Información puntos de venta: 918 797 855

Productos especiales "sin gluten"

Productos especiales de consumo navideño

- Roscón de trufa, 600 g
- Roscón nata, 600 g
- Roscón tradicional, 550 g
- Roscón tradicional pequeño T⁸ ambiente, 140 g

MARCONA

(Lacasa, S.A.U.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Mazapán c/café y yema
- Mazapán c/frutas
- Mazapán de nata-nuez
- Mazapán de Senyera (yema tostada y nata)
- Mazapán de yema tostada c/nueces
- Praliné chocolate negro c/almendras
- Praliné de Marc de cava
- Turrón blando
- Turrón de coco
- Turrón de coco y chocolate
- Turrón de crema
- Turrón de crema catalana
- Turrón duro

MONERRIS PLANELLES

(Delaviuda Alimentación, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta imperial, 150 g
- Turrón blando, 200 g
- Turrón duro, 200 g
- Turrón yema tostada, 200 g

PECES

(Dulpesan, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Anguila, 1/2, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 y 10 libras
- Barras yema, 500 g y 1 kg
- Barras yema piñones, 500 g
- Choco-nuez, 1 kg
- Choconuez, estuche 400 y 500 g
- Choconuez estuche lazo, 200 g
- Choco-nuez, granel 4 kg
- Empanadas, 2 kg
- Empanadas yema, 500 g
- Empanadas yema, estuche lazo 200 g
- Empanada yema, estuche 400 g
- Empanada yema, granel 1, 3,5 y 5 kg
- Figuras s/azúcar, estuche 200, 500 g y 1 kg
- Figuras s/azúcar, granel 3,5 y 5 kg
- Figuras s/relleno, 200, 400, 500 g y 5 kg
- Figuras s/relleno, estuche lazo 200 g
- Figuras s/relleno, granel 1 y 3,5 kg
- Figuras surtidas, 500 g, 1, 3,5 y 5 kg
- Imperiales yema, 500 g y 1 kg
- Lingolates, 1 kg
- Lingolates, granel 4 kg
- Mancheguitas, 500 g y 1 kg
- Mancheguitas, estuche 400 g
- Mancheguitas, granel 4 kg
- Pan de Cádiz, 2 y 6 kg
- Pan de Cádiz, estuche 400 y 800 g
- Pan de nuez, 250 g
- Pasta de mazapán, 1 y 4 kg
- Pastel gloria, 500 g, 1 y 1,5 kg
- Pastel gloria, estuche 400 g
- Pastel gloria, granel 3,5 y 5 kg
- Pastel yema, 1 kg
- Pastel yema, estuche 400 y 500 g
- Pastel yema, granel 3,5 y 5 kg
- Peces y jamones, 1 kg
- Peces y jamones, granel 5 kg
- Queso yema, 400, 800 g, 2, 4 y 6 kg
- Sopa de almendra, estuche 100 g
- Tocinitos yema, 500 g
- Tocinitos yema, estuche 400 g
- Tocinitos yema, estuche lazo 200 g

Peladillas y otros

- Empiñonados, 500, 750 g, 1, 1,5 y 2 kg
- Empiñonados, estuche 200 y 400 g
- Empiñonados, estuche lazo 200 g
- Empiñonados, granel 3,5 y 4,5 kg
- Marquesas, 500 g, 1, 1,5 y 2 kg
- Marquesas, estuche 2 docenas y 400 g
- Marquesas, granel 3 y 4 kg
- Pastas almendra, 500, 750 g y 1 kg
- Pastas almendra, estuche 400 g
- Pastas almendra, estuche lazo 200 g
- Pastas almendra, granel 3,5 y 4,5 kg
- Tocinitos yema, granel 1, 3 y 4 kg

SANTIVERI

(Casa Santiveri, S.L.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Turrón blando de almendras
- Turrón chocolate fondant c/almendras
- Turrón duro de almendras

SINGLU

(Diet Catal, S.L.)

Productos especiales de consumo navideño

- Polvorones, 150 g

SPAR

(Desarrollo de Marcas, S.A.)

Productos de consumo navideño

Fabricado por: Turrones José Garrigos, S.A.

Mazapanes y turrones

- Figuritas de mazapán, 200 g
- Torta imperial, 200 g
- Turrón coco, 300 g
- Turrón crema de almendras blando s/azúcar, 200 g

- Turrón de Alicante suprema, 200 g
- Turrón de fruta, 300 g
- Turrón de Jijona, 200 g
- Turrón imperial duro s/azúcar, 200 g
- Turrón nata nuez, 300 g
- Turrón yema tostada, 300 g

Peladillas y otros

- Peladillas
- Piñones, 100 g

TURRÓN 25

(Turrones Coloma, S.A.)

Información puntos de venta: 965 610 267

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón de Alicante extra, 150 g
- Torta turrón de Alicante superior, 200 y 600 g
- Turrón de Alicante artesano, 400 g
- Turrón de Alicante extra, 150 y 200 g
- Turrón de Alicante (madera), 300 g
- Turrón de Alicante suprema, 200, 250 y 300 g
- Turrón de coco extra, 200 g
- Turrón de coco suprema, 200 y 300 g
- Turrón de fruta extra, 200 g
- Turrón de fruta suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona artesano, 400 g
- Turrón de Jijona extra, 150 y 200 g
- Turrón de Jijona (madera), 300 g
- Turrón de Jijona suprema, 200, 250 y 300 g
- Turrón de nata nuez extra, 200 g
- Turrón de nata nuez suprema, 200 y 300 g
- Turrón de nieve suprema, 200 g
- Turrón de yema suprema, 200 g
- Turrón de yema tostada extra, 200 g
- Turrón praliné café irlandés, 200 g
- Turrón praliné crema catalana, 200 g
- Turrón praliné de trufa, 200 g
- Turrón yema tostada suprema, 200 y 300 g

Peladillas y otros

- Peladillas, 100 g
- Piñones, 100 g

TURRONES 1880

(Almendra y Miel, S.A.)

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Figuritas de mazapán, 150 g
- Mazapanes bandeja, 265 g
- Porciones turrón de Alicante, 120 g
- Porciones turrón de guirlache, 120 g
- Porciones turrón de Jijona, 120 g
- Torta de turrón de Alicante, 200 g
- Torta de turrón duro 0% azúcares añadidos, 200 g
- Tortitas turrón de Alicante, 120 g
- Turrón blando 0% azúcar añadido, 200 g
- Turrón crema a la piedra, 200 g
- Turrón de Alicante 0% azúcar añadido, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de frutas, 250 g
- Turrón de guirlache, 300 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de yema tostada, 250 g

Peladillas y otros

- Marquesas, 265 g

TURRONES COLOMA

(Turrones Coloma, S.A.)

Información puntos de venta: 965 610 267

Productos de consumo navideño

Mazapanes y turrones

- Torta turrón Alicante suprema, bote 600 g
- Torta turrón de Alicante a la canela, 200 g
- Torta turrón de Alicante suprema, 200 g
- Turrón de Alicante, 250 g
- Turrón de Alicante (madera), 300 g
- Turrón de Alicante suprema, 200 y 300 g
- Turrón de brownie, 250 g
- Turrón de Cádiz, 250 g
- Turrón de chocolate puro c/avellanas, 250 g
- Turrón de coco al chocolate, 250 g
- Turrón de coco suprema, 200 g

- Turrón de crema de almendras c/galleta María, 250 g
- Turrón de fruta suprema, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona, 250 g
- Turrón de Jijona (madera), 300 g
- Turrón de Jijona suprema, 200 y 300 g
- Turrón de nata nuez suprema, 200 g
- Turrón de nieve suprema, 200 g
- Turrón de yema tostada a la naranja, 250 g
- Turrón de yema tostada suprema, 200 y 300 g

**TURRONES EL LOBO
(Almendra y Miel, S.A.)**

**Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrones**

- Porciones turrón de Alicante, 150 g
- Porciones turrón de Jijona, 160 g
- Torta de Alicante s/azúcares añadidos, 200 g
- Torta turrón de Alicante, 100, 150, 200 y 400 g
- Tortitas turrón de Alicante, 90 g
- Turrón Alicante, 300 g
- Turrón de Alicante 0% azúcar añadido, 200 g
- Turrón de Alicante, 75, 150, 200 y 250 g
- Turrón de coco, 200 y 300 g
- Turrón de frutas, 200 y 300 g
- Turrón de Jijona 0% azúcar añadido, 200 g
- Turrón de Jijona, 150, 200, 250 y 300 g
- Turrón guirlache, 75, 150, 250 y 300 g
- Turrón nata nueces, 200 y 300 g
- Turrón yema tostada, 150, 200 y 300 g

UNIDE

(Unión de Detallistas Españoles, Unide, S.Coop.)

**Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrones**

- Turrón blando s/azúcar, 200 g

- Turrón duro s/azúcar, 200 g

**VALOR
(Chocolates Valor, S.A.)**

**Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrones**

- Turrón especial Valor, 500 g

VIRGINIAS

(Industrias Rodríguez, S.A.)

**Productos de consumo navideño
Mazapanes y turrones**

- Turrón blando s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón chocolate c/almendras s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón coco bombón, 200 g
- Turrón crema catalana c/chocolate, 200 g
- Turrón crema catalana s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón de trufa s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón duro s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón limón bombón, 150 g
- Turrón limón bombón s/azúcares añadidos, 150 g
- Turrón mazapán frutas s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón naranja bombón, 150 g
- Turrón naranja bombón s/azúcares añadidos, 150 g
- Turrón nata nueces s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón nata nuez bombón, 200 g
- Turrón praliné de almendra bombón glacé, 200 g
- Turrón pudding de frutas tango, 250 g
- Turrón tarta coco c/almendras, 220 g
- Turrón tarta de queso c/frambuesa, 300 g
- Turrón tarta San Marcos, 200 g

- Turrón trufado de chocolate al ron c/pasas, 200 g
- Turrón trufado de chocolate al whisky, 200 g
- Turrón trufado de chocolate blanco limoncello, 200 g
- Turrón trufado de chocolate c/guindas al licor, 250 g
- Turrón trufado de chocolate c/guindas al licor s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón yema guindas al licor, 250 g
- Turrón yema tostada c/cereza, 250 g
- Turrón yema tostada c/cerezas s/azúcares añadidos, 200 g
- Turrón yema tostada s/azúcares añadidos, 185 g
- Turrón yogurt fresas c/chocolate, 200 g

VIVÓ

(Desarrollo de Marcas, S.A.)

**Productos de consumo navideño
Fabricado por: Turrones José Garrigos, S.A.
Mazapanes y turrones**

- Figuritas de mazapán, 200 g
- Torta imperial, 200 g
- Turrón coco, 300 g
- Turrón crema de almendras blando s/azúcar, 200 g
- Turrón de Alicante DO, 250 g
- Turrón de Alicante suprema, 300 g
- Turrón de fruta, 300 g
- Turrón de Jijona, 300 g
- Turrón de Jijona DO, 250 g
- Turrón de yema tostada, 300 g
- Turrón imperial duro s/azúcar, 200 g
- Turrón nata nuez, 300 g
- Peladillas y otros
- Peladillas
- Piñones, 100 g. ■

ROSCONES DE REYES SIN GLUTEN

Solicítalos en nuestra tienda o web



¡y la ampliamos día a día!

La tienda con la mayor gama de productos sin gluten

Os desea unas felices fiestas

Disfruta de nuestro amplio surtido en dulces navideños



Realiza ahora tu pedido en nuestra tienda online y te lo enviamos a casa

manaproductossingluten.com

Tienda Maná Calle Laruzá 19 | 28028 Madrid | Tf. 91 725 56 61 | mana@jhernando.com



Rápido
Cómodo
Seguro

TURRONES DOR, SOLIDARIDAD EN TABLETA

A través de su marca de turrónes DOR, que incluye referencias sin gluten, Lidl vuelve a colaborar en la campaña de Ayuda en Acción contra la pobreza infantil

Turrón duro, turrón blando, de nata y nueces, de mazapán y frutas y de yema tostada. Éstas son algunas de las variedades que los celíacos podrán adquirir en todas las tiendas Lidl con la garantía de estar libres de gluten.

Comprando estos turrónes no solo disfrutarás del tradicional sabor de la navidad, sino que también estarás colaborando con **Ayuda en Acción** en su programa contra la pobreza en España: por cada tableta de turrón DOR vendida, Lidl donará 5 céntimos al programa de apoyo a la infancia y a las familias en riesgo de pobreza y exclusión social.

En la actualidad, más de 16.000 niños y niñas de 48 centros educativos repartidos por todo el territorio nacional son atendidos por este programa de Ayuda en Acción que concede becas comedor y becas para libros y material escolar. También reciben soporte y refuerzo escolar, educación en valores y fomento de hábitos de alimentación y consumo saludables.



En Colaboración con:





Tengo enfermedad celíaca **y acabo de debutar en diabetes tipo 2**

Hace años que hemos aprendido a gestionar la enfermedad celíaca (EC) y ahora resulta que, en un chequeo regular, o en una visita al hospital por sospechas acerca de nuestro estado de salud (orinamos mucho, sentimos frecuentes mareos...), descubrimos que hemos desarrollado diabetes tipo 2. El debut en esta enfermedad trae consigo todo tipo de sentimientos negativos, así que lo primero que tenemos que hacer es asumir esa noticia. Para encajar bien ese golpe, tenemos que aprender desde el minuto 1 todo lo que podamos sobre esa patología. Una de las cosas que enseguida nos van a contar médicos, educadores y voluntarios de asociaciones de pacientes, es que una diabetes bien controlada no acarrea ningún tipo de problema para nuestra salud. Se trata de una enfermedad crónica para cuyo tratamiento, por fortuna, disfrutamos de una gran batería de herramientas y de conocimientos médicos. El control de los niveles de glucosa en sangre no es la misión imposible que podía llegar a ser varias décadas atrás.

Una vez nos hemos empapado acerca de lo que significa la enfermedad, conviene que acudamos a un nutricionista que tenga experiencia en tratar a pacientes con esas patologías. Ese profesional es

quien nos va a ayudar a diseñar la dieta más equilibrada, variada y satisfactoria para una óptima gestión de ambas patologías.

Al principio, puede parecer una labor desalentadora la selección de platos apropiados tanto para la EC como para la diabetes. Pero no hay para tanto. Para controlar nuestra glucosa en sangre, podemos beneficiarnos en gran medida de platos equilibrados que incluyan carnes magras y proteínas, productos integrales, lácteos, fruta, verdura y grasas saludables. Tenemos que poner el foco en los carbohidratos, para lo que necesitamos la guía de un nutricionista, educador en diabetes o médico.

Para llevar un buen control de la diabetes, es imprescindible hacer algo de ejercicio, con el que quememos glucosa. Se trata del método más asequible y barato para llevar un buen control de la enfermedad. ¡Sólo basta con salir a caminar media hora al día! Y, si es una hora, pues mejor que mejor. Hay que recordar que algunas personas con diabetes han subido a la cima del mundo, el Everest, o que son unos consumados triatletas o corredores de maratón. ■

AL PRINCIPIO, PUEDE PARECER UNA LABOR DESALENTADORA LA SELECCIÓN DE PLATOS APROPIADOS TANTO PARA LA EC COMO PARA LA DIABETES

“Las **nuevas tecnologías** nos van a ayudar a llegar a la **gente más joven**”



Roberto Espina

ENTREVISTA A **ROBERTO ESPINA**, DIRECTOR DE LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN

Conversamos con Roberto Espina sobre la mejora del sitio web de la Asociación, un cambio que persigue hacer más fluida la relación y comunicación con los socios, así como atraer a más personas jóvenes a nuestra entidad. La nueva web, que entra en marcha a finales de año, es un nuevo ejemplo de la apuesta por las nuevas tecnologías. La Asociación está presente en redes sociales y su aplicación móvil sinGLU10 ya cuenta con 13.000 usuarios.

■ **Cuándo lanzan el nuevo sitio web de la Asociación?**
 A finales de año ya estará en marcha.

¿Qué mejoras han introducido?

Se trata de una web más intuitiva, más fácil de usar. Además, es más operativa. Una novedad importante es que va a permitir que los socios se apunten a las actividades desde cualquier dispositivo conectado a internet con su clave de acceso, y cualquier persona interesada podrá inscribirse también abonando una pequeña cuota. Los nuevos diagnosticados también se van a poder dar de alta de forma telemática. En general, se trata de una web mucho más dinámica que la que teníamos hasta ahora. La sección de noticias, por ejemplo, va a tener más actividad y variedad de contenidos. Deseamos que sea una fuente de información más relevante para cualquier usuario.

¿Qué secciones contiene el nuevo sitio?

La estructura es similar, con las secciones habituales y una zona privada para socios.

¿Había una demanda de los socios de una web más versátil y completa?

Sí que sabíamos que había cada vez más socios que deseaban poder hacer gestiones online. Los horarios de trabajo en nuestro país son los que son y, a veces, a la gente le cuesta hacer ciertos trámites. Una web más completa, que permite la difusión de videoconferencias previa autenticación

del socio para acceder a ellas, también facilita que la relación siga siendo estrecha y provechosa. Sabemos que a veces resulta imposible asistir a actos presenciales de la Asociación. Por eso la web va a ser una herramienta que nos va a ayudar a seguir estando cerca del socio en esos casos, con la divulgación de información e, incluso, con la emisión de algunos eventos por videoconferencia. Deseamos que la web sea una manera de fidelizar.

¿Nos puede explicar en qué consiste el nuevo servicio de emisión de videoconferencias?

Cada semana realizamos una sesión informativa para nuevos diagnosticados. Pues bien, a partir de ahora, ese encuentro podrá ser virtual. También celebramos de forma regular, cada 15 días, sesiones prácticas sobre el manejo de la EC fuera de casa, que también serán retransmitidas. Y seguiremos una estrategia similar con las conferencias temáticas que hacemos cada mes y medio, o dos meses. Están pensadas para aquellos socios que ya llevan un tiempo en la Asociación, ya conocen lo básico y quieren aprender más. Pensemos que nuestro colectivo de pacientes es uno de los mejor informados y formados. Los médicos muchas veces se sorprenden por ese caudal de conocimiento y por esas constantes ganas de saber más sobre la patología.

En el ámbito de las nuevas tecnologías, su aplicación móvil sinGLU10 ha sido todo un éxito. ¿Qué funcionalidades exclusivas tiene la app sinGLU10 para los socios?

Así es. Esta app, que nació en abril de 2015, ya cuenta con 13.000 usuarios.

Los socios pueden hacer búsquedas ilimitadas, en contraste con la restricción a 60 búsquedas que tiene el usuario no socio. Asimismo, casi todas las ofertas que se vehiculan vía la app se dirigen a los socios.

Entendemos que la aplicación sinGLU10 está en constante desarrollo.

Correcto. En 2017 estrenaremos una funcionalidad que permitirá a los usuarios opinar sobre los establecimientos.



“LA APP SINGLUTO PERMITIRÁ EN 2017 QUE LOS USUARIOS VALOREN LOS ESTABLECIMIENTOS”

Ha mencionado 13.000 usuarios. Y en España hay cerca de medio millón de personas con EC. ¿Hay margen para sumar más socios?

Nuestro objetivo es captar a esas personas más jóvenes habituadas a buscar información por internet. De cara a estos usuarios, nos reivindicamos como una fuente de información solvente, con una gran convicción por la fuerza de internet. Por eso hemos creado una nueva web tan potente, o hemos lanzado sinGLU10, o estamos presentes en redes sociales. Asimismo, seguimos creyendo en la eficacia de los talleres de cocina y divulgativos, y en las actividades presenciales en general, que ahora estamos abriendo a los no socios. Quienes aún no se hayan asociado se podrán beneficiar de nuestras actividades abonando un importe reducido. Se trata de estimular que se asocien y de poner en valor unas actividades dirigidas por expertos que, no lo podemos obviar, nos suponen un coste.

Si hay un formato de actividad presencial que conecta con la gente joven, ¿es quizá el del taller?

Con las personas más jóvenes hemos celebrado con acierto talleres de extracción de ADN de alimentos, talleres de cocina para novatos y catas de cerveza.

El colectivo de personas que representan ha crecido estos últimos años, desde que incluyesen en la Asociación a las personas sensibles al gluten.

Así es. Se trata de un problema de salud identificado por la comunidad médica como, quien dice, anteayer, en 2011. Hasta un 7% de la población presenta sensibilidad al gluten, en contraste con el 1% de personas con enfermedad celíaca. Se tiende a ignorar que la sintomatología de esta condición es muy similar a la de la EC, si bien el daño interno no es tan grande: la mucosa del intestino recibe un menor impacto. La gran diferencia es que las personas sensibles al gluten no son genéticamente compatibles, y tienden a no presentar los anticuerpos específicos de la EC.

La concienciación sobre la EC tampoco es mucho más reciente. ¡Hasta el año 2000 se consideraba una patología estrictamente pediátrica!

Tiempo atrás, el 95% de los diagnosticados eran niños. Y, curiosamente, la mayoría de los adultos con ese diagnóstico eran familiares o personas cercanas a esos niños: es decir, eran personas que veían que su sintomatología era muy similar a la de su hijo o sobrino. En nuestra Asociación, la mitad de los socios son menores, y la otra mitad, adultos. ■



Menús y buffets adaptados a celíacos
Live more. Feel better.



MALLORCA · MENORCA · IBIZA · HUELVA · ALMERÍA

gardenhotels.com



Si tú o tu pareja tenéis EC, **hay un 10% de probabilidades de que tu bebé desarrolle la enfermedad**

Probabilidades

Las probabilidades de tener un hijo con enfermedad celíaca (EC) si tú o tu pareja tenéis esta patología, es de una entre 10, aproximadamente. Es decir, un 10%. Si vemos el vaso medio lleno, hay un 90% de probabilidades de que el pequeño o la pequeña no hereden esta condición.

Dos formas de ver las cosas

Si tenemos EC, queremos ser padres y nos hemos hecho esta pregunta, es fácil concluir que estamos preocupados. Todos deseamos que nuestros hijos lleven una vida normal, sin problemas de salud. Pues bien, hay dos maneras de ver las cosas si alguno de nuestros retoños tiene la enfermedad celíaca. Un primer enfoque es positivo: como uno de los progenitores tiene la EC, tendrá muchos conocimientos sobre cómo gestionar la patología y, por tanto, acerca de elaboración de platos, horarios de comida y el siempre difícil reto de garantizar la seguridad del niño o niña cuando la familia salga a comer fuera o en ocasiones especiales, como cumpleaños o fiestas infantiles.

El otro prisma consiste en estar decepcionados, porque siempre vamos a sentir que a nuestro hijo o hija les falta algo para, por decirlo de algún modo, estar completos. Es una mentalidad que lleva a que nos obcequemos con que el pequeño no podrá comerse un trozo del pastel de cumpleaños que traen los compañeros de clase.

Más facilidades

Hay que alegrarse de que cada vez hay una mayor concienciación social y de que los médicos conocen mejor la enfermedad. Asimismo, cada vez es más fácil encontrar alimentos sin gluten en los establecimientos: así que, si ya hemos dicho a los padres de los compañeros de clase que nuestro hijo tiene EC, lo nor-

mal es que, felizmente, encontremos productos sin gluten atractivos para los más pequeños cuando vayamos a la fiesta de estos niños o niñas. Eso sí, si no vamos a esa invitación con demasiada confianza, lo mejor es que llevemos algo preparado por nosotros mismos a la fiesta.

Actitud positiva

Lo importante es mantener una actitud positiva. No hay excusas para abatirnos o para rendirnos. Siempre, o casi siempre, va a estar en nuestra mano asegurar el bienestar del niño o niña. Es cierto que la EC nos pone muchas trampas y obstáculos, pero lo cierto es que con un enfoque positivo los vamos a ir sorteando cada día casi por inercia, sin darnos cuenta.

Atentos a síntomas

Si sospechamos que nuestro pequeño tiene EC, debemos anotar los síntomas que hemos ido apreciando e ir directamente al médico. Entre los síntomas, se pueden contar los siguientes: diarrea, hinchazón de vientre, sensación de cansancio, ausencia de apetito, pérdida de peso o estancamiento del crecimiento o mal humor. No se trata, ni mucho menos, de una lista exhaustiva. Si tenemos la condición celíaca, ya sabemos que se manifiesta de formas diferentes. ■

La comorbilidad

Dos o más enfermedades

La *comorbilidad* es un término que las ciencias de la salud emplean para describir el hecho de que una persona padezca dos o más enfermedades. Por ejemplo, la enfermedad celíaca (EC) es frecuentemente comórbida con la diabetes tipo 1 y con los desórdenes de tiroides. Las enfermedades que se presentan al mismo tiempo pueden o no estar relacionadas. Es decir, la comorbilidad no significa necesariamente que una patología cause la otra.

Causa-efecto

Al afectar a más del 1% de la población, la EC es tan común que es comórbida con muchos otros problemas de salud. En muchos casos, se trata de una coincidencia. Pero, en muchos otros, se da el fenómeno de causa-efecto. Así, los linfomas raros se manifiestan con más presencia en personas con la enfermedad celíaca, lo que sugiere que la autoinmunidad –el cuerpo se ataca a sí mismo– podría provocar cáncer.



Un obstáculo al diagnóstico

La comorbilidad puede retrasar los diagnósticos de las enfermedades. Por ejemplo, un paciente que padece jaquecas frecuentes las puede achacar a la EC, si bien en realidad podría tratarse de síntomas de otro problema no diagnosticado. Por supuesto, ese serio obstáculo se puede dar en el otro sentido: puede dificultar que la EC sea diagnosticada en un paciente que ya tiene otra patología.

Reto para los médicos

Un gran desafío para los médicos es lograr distinguir las diferentes enfermedades que pueden coexistir en un mismo paciente. Muchos investigadores están poniendo esfuerzos en averiguar si personas con una enfermedad deberían hacerse un chequeo por si tienen alguna otra patología que habitualmente vaya asociada a la primera. ■

NATURALMENTE BUENO



NATURALLY GOOD

Cereales para el Desayuno



picatostes
croûtons - croitons



Sin Gluten, Sin Lactosa

CRUNCHY CRUMBS

Rebozados crujientes



in&out CRUMBS

Preparado para cocinar



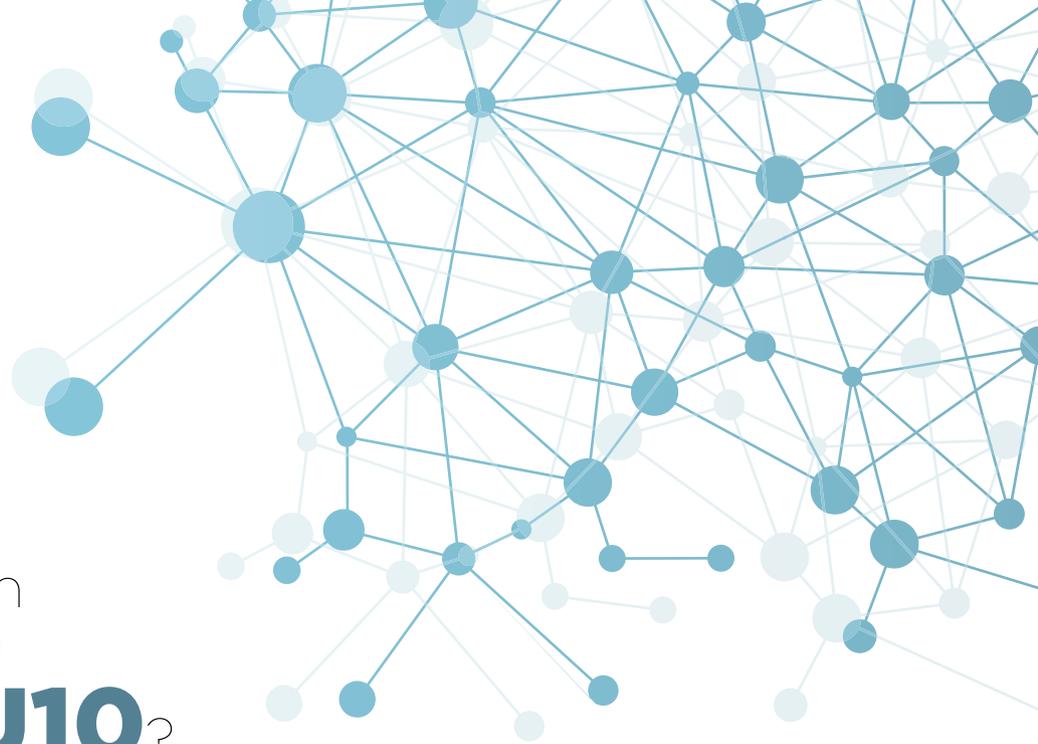
PACK INDIVIDUAL



MULTIPACK



Sin Gluten



¿Utilizas bien nuestra **app** **sinGLU10**?



Blanca Esteban

EN EL AÑO 2015 LANZAMOS NUESTRA **APP SINGLU10**, UNA APLICACIÓN EN LA QUE, ADEMÁS DE PODER BUSCAR PRODUCTOS QUE LOS FABRICANTES NOS CERTIFICAN QUE SON “SIN GLUTEN”, TAMBIÉN PODEMOS LOCALIZAR ESTABLECIMIENTOS CON OPCIONES SIN GLUTEN, EN TODA ESPAÑA, POR GEOPOSICIÓN

Además, hemos incluido una serie de mejoras, como son las promociones exclusivas para socios, el carnet virtual de socio que nos permite acceder a estos descuentos en los establecimientos, y el sistema de notificaciones “PUSH”.

Por **Blanca Esteban**

Seguridad Alimentaria, Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

No obstante, aunque recibimos muchos comentarios positivos sobre la App, seguimos recibiendo quejas por el escáner que tiene integrado, ya que muchos usuarios nos comentan que no detecta los productos cuando lo utilizan. Ante estos comentarios, os queríamos hacer una serie de aclaraciones que debéis tener en cuenta para dar un correcto uso a esta herramienta.



EJEMPLO DE USO CORRECTO DEL ESCÁNER: EL CHOCOLATE (PRODUCTO AMARILLO) **PUEDA CONTENER GLUTEN, ÉSTE EN CONCRETO ES APTO Y NUESTRO ESCÁNER LO DETECTA**

■ Al solicitar la información a los fabricantes para incluir sus productos en nuestros listados, siempre solicitamos el código de barras. Sin embargo, no todos los fabricantes nos los proporcionan, aunque sí nos envían el listado de sus productos aptos. Por lo que, si el escáner no encuentra el producto, siempre os aconsejamos que lo busquéis por nombre o por marca, ya que puede tratarse de un producto que sí está listado. Aun así, hemos realizado un gran esfuerzo y en **la actualidad hemos conseguido incluir los códigos de barras del 85,5% de los productos que se encuentran listados.**

■ De la página 12 a la 36 de la Lista de Productos Sin Gluten 2016-2017, tenéis una clasificación de los alimentos en función de su contenido en gluten:

Tenéis que tener claro que SÓLO debéis escanear o buscar aquellos productos que pueden contener gluten (los amarillos), ya que son los únicos que listamos.

Lógicamente, si buscáis un producto verde (no tiene gluten) o rojo (sí contiene gluten), el escáner no lo va a detectar, pues tendríamos que listar todos los productos con y sin gluten del mercado, algo totalmente inviable.

■ Aunque esto parece obvio, muchos usuarios no lo deben tener claro, ya que hemos realizado un estudio sobre cuáles son los 50 productos más consultados por nuestro escáner y cuyo código de barras no ha identificado. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- **Leches evaporadas** • **Refrescos de cola**
- **Margarinas sin fibra** • **Zumos**
- **Natas de repostería** • **Aceitunas**



CLASIFICACIÓN DE LOS PRODUCTOS EN BASE A SU CONTENIDO EN GLUTEN

✓ SIN GLUTEN

No se incluyen en la Lista ya que se pueden consumir de cualquier marca.

Recomendamos aun así revisar el listado de ingredientes al comprarlos y evitar aquellos que indiquen que pueden contener trazas de gluten.

PUEDEN CONTENER GLUTEN

Por los ingredientes utilizados en su elaboración o por el proceso en el que puede existir riesgo de contaminación cruzada.

En la Lista sólo incluimos aquellos productos que nos certifican que son sin gluten según la legislación vigente.

⊘ CON GLUTEN

Contienen cereales con gluten o derivados de los mismos.

Estos productos no se incluyen en la Lista y no se deben consumir.

Todos son productos verdes: si el usuario estuviera bien informado, no los hubiera buscado, pues tendría que saber que son SIN GLUTEN y que se pueden consumir de cualquier marca.

■ También nos ha llamado la atención que entre los productos más escaneados se encuentre el preparado de cacao de la marca Cola Cao, un producto que en la composición indica claramente que lleva TRIGO, o que haya usuarios que escaneen galletas de trigo. Tenéis que tener claro que la aplicación NO os va a decir que ese producto contiene gluten, vosotros lo tenéis que saber, pues antes de escanear, deberíais leer la composición de ingredientes del producto y, si contiene TRIGO, no tiene sentido escanearlo.

■ Otros productos no detectados y muy consultados son, por ejemplo, algunos formatos de productos de las marcas Nesquik, Nutella o Heinz, ya que son productos con multitud de formatos y los fabricantes no nos habían facilitado todos.

Tras realizar este estudio hemos valorado realizar una serie de mejoras en la App para que su uso os resulte más cómodo y, próximamente, anunciaremos nuevas utilidades en la misma que esperamos os ayuden en vuestro día a día. ■

sinGlu10, la App que te ayuda a cortar con el gluten <https://singlu10.org/>



EJEMPLO DE USOS INCORRECTOS DEL ESCÁNER, LA LECHE (PRODUCTO VERDE) NO CONTIENE GLUTEN POR LO QUE SI SE ESCANEA NUNCA LA VA A DETECTAR. Y LOS PICATOSTES FRITOS DE TRIGO CONTIENEN GLUTEN (PRODUCTO ROJO) POR LO QUE EL ESCÁNER TAMPOCO LOS IDENTIFICA



5º Congreso

de la **S**ociedad **E**spañola
de **E**nfermedad **C**elíaca



Juan Ignacio Serrano

Los días 17 a 19 de noviembre se celebró en Barcelona la quinta edición de este congreso, que reunió a más de un centenar de investigadores de nuestro país, y que contó con la presencia de invitados destacados en el ámbito internacional, como el inmunólogo Ludvig Sollid, de Noruega, o la doctora Elena Verdú, de Canadá. Investigadores españoles que trabajan fuera de nuestras fronteras también acudieron a la cita, como Francisco León y Alberto Caminero.

Por **Juan Ignacio Serrano Vela**

Investigación y Formación. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

A continuación destacamos algunos de los temas más interesantes que se trataron en este congreso.

La microbiota intestinal, cada vez más presente

La conferencia inaugural corrió a cargo de la doctora Elena Verdú, investigadora argentina que desarrolla su carrera en la universidad canadiense de McMaster, en la ciudad de Hamilton, donde realiza estudios con ratones para conocer mejor el papel de la microbiota intestinal en el desarrollo de la enfermedad celíaca. Sus últimos hallazgos han demostrado que la acción conjunta de diversos grupos bacterianos, puede modificar el gluten que se consume, alterando así su potencial toxicidad. Como ha podido comprobar, la acción de bacterias del grupo de las *Pseudomonas* puede generar péptidos más tóxicos que sirven de alimento a su vez a otras bacterias, en este caso *Lactobacillus*, que los procesan volviéndolos inocuos. Este fenómeno podría explicar por qué ciertas personas que tiene predisposición genética a la enfermedad celíaca, son más propensas que otras a desarrollar la patología. Bastaría con que tuviesen demasiadas bacterias del género *Pseudomonas* generando péptidos de gluten más tóxicos y demasiado pocas bacterias del género *Lactobacillus*, que serían insuficientes para terminar de destruir esos péptidos. Estos desequilibrios entre distintos grupos bacterianos reciben el nombre de disbiosis intestinal, y es una característica del intestino de los celíacos, lo que la con-

vierte en un factor más a tener en cuenta dentro de la enorme complejidad de esta enfermedad.

Atención a los probióticos

Un joven investigador español, Alberto Caminero, que ahora trabaja con Elena Verdú, aprovechó para matizar que **no todas las especies del género *Lactobacillus* son beneficiosas, ni igual de eficaces ni tienen por qué ser viables cuando conviven con otras de su mismo género, dato a tener en cuenta tanto en las investigaciones como en el desarrollo de productos probióticos.**

Panes sin gluten de mejor calidad

La elaboración de pan es toda una ciencia, y un arte. El director de Panishop, Jorge Pastor, abogó por regresar a los métodos tradicionales de elaboración de este producto milenario a partir de la masa madre de cultivo, que no es ni más ni menos que una mezcla de harina y agua fermentada durante horas y horas de forma espontánea por los microorganismos del ambiente. Entre ellos, las bacterias del ácido láctico y las levaduras salvajes tienen un papel fundamental en propiedades como su larga caducidad (la acidez y la liberación de sustancias antifúngicas previenen la aparición de mohos), su digestibilidad (los almidones y el componente proteico -gluten- ha sido reducido a moléculas más simples) o la biodisponibilidad de micronutrientes como el zinc, el hierro, el magnesio, el calcio o el fósforo. Además, estos panes tienen un índice glucémico

ELENA VERDÚ HA DEMOSTRADO QUE LA ACCIÓN CONJUNTA DE DIVERSOS GRUPOS BACTERIANOS PUEDE MODIFICAR EL GLUTEN QUE SE CONSUME, ALTERANDO ASÍ SU POTENCIAL TOXICIDAD

bajo, previniendo así complicaciones relacionadas con la diabetes y la obesidad.

Trasladar esta filosofía a la elaboración de panes sin gluten es posible: una fermentación suficientemente larga permitiría la destrucción total del gluten. Así se preservarían las propiedades nutricionales del trigo, pero se perderían sus propiedades panificables, que habría que suplir con ingredientes funcionales, como los hidrocoloides (goma xantana, por ejemplo).

Además de estas propiedades, cada vez se cuidan más otros parámetros de calidad, entre los que destaca el aroma. Ana Ferrer trabaja, desde la Universidad de Zaragoza, para mejorar uno de los rasgos que hacen más apetecibles los panes: su olor. Tanto los ingredientes de partida como los procesos de elaboración influyen en el aroma. Quinoa, amaranto, teff y leguminosas, son algunas de las materias primas con las que trabaja para que sus panes, además de ser sin gluten, huelan a “pan recién hecho”.

¿Haces dieta sin gluten y no mejoras? Esta es una de las grandes inquietudes que tienen los celíacos, sobre todo cuando llevan más de un año diagnosticados y aún no han terminado de recuperarse. El doctor Santiago Vivas, del Hospital Universitario de León, recordó que tras los primeros 12 meses de dieta sin gluten, un 18% de los celíacos siguen presentando síntomas y hasta un 50% mantienen positivos los valores de anticuerpos en sangre. Transcurridos tres años, más de un 40% de ellos seguirán mostrando atrofia de vellosidades intestinales. Según estos datos, podría sospecharse que padecen enfermedad celíaca refractaria, una complicación grave y nada deseable de la EC.

Sin embargo, no es así en la inmensa mayoría de los casos, ya que la EC refractaria afecta a menos del 1% de los celíacos y se produce cuando a pesar de hacer correctamente la dieta sin gluten, el sistema inmunológico intestinal sigue activo, dañando el intestino y favoreciendo el desarrollo de un linfoma intestinal de pronóstico muy grave.



Por tanto, ante una situación como ésta, lo primero que recomienda es revisar si la dieta sin gluten se está haciendo correctamente. También sugiere descartar intolerancia a la lactosa y a la fructosa, e incluso valorar si se dan otras enfermedades, como la colitis microscópica, la enfermedad inflamatoria intestinal (enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa), o una insuficiencia pancreática exocrina.

Nuevos métodos para controlar la dieta sin gluten

Desde hace unos años, el grupo de investigación liderado por la doctora Carolina Sousa en la Universidad de Sevilla, en colaboración con la empresa Biomedal S.L., trabajan para desarrollar y mejorar métodos que permitan controlar el correcto seguimiento de la dieta sin gluten. Lo han logrado con éxito con un test que detecta gluten en las heces, pero van más allá y ahora están validando otro test capaz de detectar gluten en orina. La doctora Lourdes Moreno presentó los resultados de este último test, que es capaz de detectar gluten en la orina con ingestas muy bajas, del orden de 50 mg de gluten, que es la cantidad máxima diaria tolerada por los celíacos. El gluten empieza a ser expulsado por la orina al cabo de 1-2 días de haber sido consumido, por lo que está llamada a ser una prueba altamente fiable para detectar transgresiones. Los ensayos realizados hasta la fecha han probado que hasta un 48% de los celíacos cometen leves transgresiones, y cerca de un 30% consumen cantidades importantes de gluten en su vida diaria.

**ANA FERRER
TRABAJA, DESDE
LA UNIVERSIDAD
DE ZARAGOZA,
PARA MEJORAR
UNO DE LOS
RASGOS QUE
HACEN MÁS
APETECIBLES LOS
PANES: SU OLOR**



SANTIAGO VIVAS RECORDÓ QUE TRAS LOS PRIMEROS 12 MESES DE DIETA SIN GLUTEN, UN 18% DE LOS CELÍACOS SIGUEN PRESENTANDO SÍNTOMAS

¿Dispondremos en el futuro de un tratamiento alternativo a la dieta sin gluten?

El doctor Francisco León, que actualmente dirige la empresa Celimmune, con base en Bethesda, Estados Unidos, es optimista a este respecto. Recordó que en 2008, en el primer congreso de la SEEC, impartió una conferencia sobre las terapias que se encontraban en investigación. En estos 8 años, la mayoría de ellas han fracasado. Sólo algunos de aquellos primeros fármacos experimentales siguen adelante. Sin embargo, dichos fracasos han permitido aprender mucho sobre cómo debe abordarse esta enfermedad desde el punto de vista terapéutico y, sobre todo, qué fallos no hay que cometer al planificar los ensayos clínicos para que éstos sean válidos. Uno de los grandes retos cuando se ensaya un fármaco para enfermedad celíaca, es cómo controlar que los sujetos que participan siguen la pauta dietética que les corresponde en el ensayo, pues éste se puede prolongar durante semanas.

Afortunadamente, el mapa actual es esperanzador: se ha multiplicado el número de universidades, centros de investigación, laboratorios y empresas que se han lanzado a desarrollar tratamientos alternativos a la dieta sin gluten. Es cuestión de tiempo que llegue a ser una realidad.

Cuidado con las pastillas

El doctor León alertó sobre la creciente oferta de pastillas que contienen enzimas capaces de degradar el gluten. Un estudio realizado hace unos años con nueve de estos productos que ya estaban en el mercado, pudo comprobar que ninguna de ellas tenía capacidad para degradar completamente el gluten, no eran más que una mezcla de amilasas y proteasas que se encuentran en nuestro propio intestino. Sin duda son una ayuda adicional para hacer la digestión, pero en ningún caso un aliado contra el gluten.

Al margen de esto, sí que hay enzimas que han demostrado capacidad para destruir el gluten en ensayos de laboratorio. Sin embargo, no se han realizado estudios clínicos con pacientes que permitan asegurar su eficacia para eliminar el gluten consumido antes de que haya

llegado a provocar algún daño en el intestino. Por tanto, prudencia con este tipo de complementos alimenticios.

La enfermedad celíaca, un modelo de autoinmunidad

El congreso fue clausurado con una conferencia del profesor Ludvig Sollid, que desde la Universidad de Oslo ha dado a conocer al mundo los entresijos inmunológicos de la enfermedad celíaca. Se trata de una patología autoinmune curiosa por dos motivos: el primero es que se conoce perfectamente el agente desencadenante, el gluten, a diferencia de lo que ocurre con el resto de enfermedades autoinmunes, cuyo disparador aún es un enigma. ¿Cómo surge la diabetes tipo 1? ¿Qué factor desencadena la artritis reumatoide? ¿y la tiroiditis autoinmune? Salvo para la EC, se trata de preguntas sin respuesta. El segundo motivo de la singularidad de la EC es que la reacción autoinmune, que va dirigida contra una proteína de nuestro propio cuerpo, la transglutaminasa tisular, es activada por un estímulo externo, el gluten, y cesa al retirar dicha proteína, a pesar de seguir presente la transglutaminasa. Precisamente este fenómeno es el que centra las investigaciones de Sollid. La pregunta a la que pretende dar respuesta es: ¿cómo es posible que el estímulo que desencadena la reacción inmunológica, el gluten, no sea el destinatario final de dicha reacción, que se vuelca contra la transglutaminasa tisular? Sus estudios van muy avanzados y ya tiene un modelo propuesto para explicarlo.

La Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC) se fundó en 2008 a iniciativa de la Asociación de Celíacos de Madrid, que tras varias reuniones en su sede de la calle Lanuza con los investigadores más relevantes en este campo, auspició su constitución para favorecer el trabajo colaborativo entre distintos grupos que hasta entonces investigaban de manera independiente. Cada dos años celebra un congreso anual, en el que se presentan las novedades más destacadas. Desde estas páginas queremos animar a médicos e investigadores interesados en la enfermedad celíaca a que se hagan miembros de esta Sociedad. www.seec.es.



LA ASOCIACIÓN ENTREGA EL XIII PREMIO DE INVESTIGACIÓN, DE 18.000 €

Coincidiendo con el 5º Congreso de la SEEC, la Asociación hizo público en Barcelona el proyecto ganador del XIII Premio de Investigación sobre Patologías por Sensibilidad al Gluten, convocado en 2016 y dotado con 18.000 €.

Se trata del proyecto titulado *Estudio epigenético de la enfermedad celíaca. Nuevos métodos diagnósticos y de seguimiento de la dieta sin gluten*, liderado por el doctor Manuel Romero, de Intercentro Hospitales Universitarios Virgen Macarena - Virgen del Rocío de Sevilla. Resumimos a continuación el objeto de este proyecto.

La enfermedad celíaca es una enfermedad con base inmunológica cuyo desarrollo está condicionado por factores genéticos y ambientales. Entre los factores genéticos, el mejor conocido es el que da lugar a las variantes proteicas HLA-DQ2 y HLA-DQ8. Si bien estas proteínas están presentes en la práctica totalidad de los celíacos (la primera en el 95% de los pacientes y la segunda en el resto), también aparecen en más del 30% de la población sana. Por este motivo, su ausencia permite descartar la enfermedad casi con total certeza pero su presencia no implica que una persona sea celíaca o vaya a desarrollar la enfermedad en el futuro.

La búsqueda de nuevos marcadores genéticos que ayuden a conocer mejor la enfermedad y a aumentar la capacidad predictiva del estudio genético, ha permitido identificar numerosas regiones en todo el genoma humano que podrían albergar nuevos marcadores de riesgo. La mayoría de estos posibles marcadores adicionales están alojados fuera de los genes, en lo que tradicionalmente se ha denominado "ADN basura". Se trata de secuencias de ADN no codificantes, es decir, zonas del genoma que no dan lugar a proteínas. A estas regiones se les atribuye una función reguladora de la expresión génica, ya que determinan qué genes se expresan y cuáles no en cada tejido y en cada momento, o con qué intensidad lo hacen.

Los mecanismos que regulan la expresión génica son el objeto de una nueva disciplina conocida como "epigenética", que estudia los cambios que se producen en el ADN basura que afectan a la manera en que se expresan los genes. Así se explicaría, por ejemplo, que dos individuos que comparten la misma variante de un gen que predispone a una determinada enfermedad, presenten diferencias en el ADN basura que provocan que uno desarrolle finalmente la enfermedad y el otro no. Estas modificaciones pueden ser consecuencia de factores ambientales.

El equipo de investigadores que ha resultado premiado lleva años investigando los fenómenos epigenéticos asociados a diversas enfermedades digestivas. Con este proyecto se plantean incluir la enfermedad celíaca en sus investigaciones. En concreto, van a evaluar unos marcadores conocidos como "microRNA" (miRNA), algunas de cuyas variantes han demostrado su asociación con la enfermedad celíaca en los escasos estudios realizados hasta la fecha.

En humanos se han detectado diferentes patrones de expresión de ciertas variantes miRNA en biopsias duodenales de pacientes celíacos en comparación con sujetos sanos. Lo más interesante es que las variantes miRNA que se expresan de manera diferente en pacientes y en sujetos sanos pueden detectarse en la sangre, y de hecho ya se ha hecho con éxito en el caso de la enfermedad de Crohn, lo que permite disponer de un marcador adicional para esa enfermedad.

En este trabajo se plantea analizar en sangre los miRNA que ya han demostrado su asociación con la EC en estudios preliminares, con el objeto de aportar un marcador diagnóstico adicional que permita además monitorizar el correcto seguimiento de la dieta sin gluten. ■



1ª CATA DE CERVEZA SINGLU10

El pasado 29 de septiembre la Asociación organizó la 1ª Cata de Cerveza Singlu10 con la colaboración de Ricardo Nafría, autor del blog Celiaco a los 30, en el restaurante Come y Calle de Madrid.

Los participantes tuvieron la oportunidad de degustar y conocer las características de 10 tipos de cerveza sin gluten y algunas curiosidades aportadas por Ricardo. Además disfrutaron de aperitivos donados por Facundo y de empanadas de atún y bollos preñaos que nos regaló el obrador Arte-Diet, colaborador de la Asociación. Además, los asistentes fueron obsequiados con dos cervezas sin gluten, por gentileza de Estrella Galicia y Ámbar. ■

EL DEFENSOR DEL PUEBLO SE IMPLICA EN LA AYUDA A LOS CELÍACOS

La oficina del Defensor del Pueblo se ha tomado muy en serio la problemática que afecta al colectivo de personas con enfermedad celíaca, tras conocer mediante encuesta online la opinión de más de 12.000 pacientes, que mostraban su malestar en varios aspectos, como el sobrecoste de los productos específicos sin gluten, las carencias en el etiquetado de alimentos o la falta de información general sobre la enfermedad. También ha recabado información de las diferentes Administraciones Públicas para conocer el tipo de ayudas o servicios que prestan actualmente a este colectivo en sus respectivas áreas de competencia.

Con toda esta información, el Defensor del Pueblo ha mantenido reuniones de trabajo con proveedores de productos específicos sin gluten, con sociedades científicas y con asociaciones de pacientes. El objetivo es redactar un informe en el que se explique la situación actual del colectivo y en el que se recogerán también las recomendaciones para mejorar la calidad de vida de estas personas.

Este informe será remitido por el Defensor del Pueblo a las Cortes Generales y Administraciones correspondientes para que actúen en consecuencia. ■



PRESENTACIÓN DEL LIBRO "VIVIR BIEN SIN GLUTEN"

El 14 de noviembre tuvimos un encuentro en Madrid con la Dra. Isabel Polanco, Catedrática de Pediatría en la Universidad Autónoma de Madrid y autora del libro "Vivir bien sin gluten", en el que hace un repaso de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.

Aprovechando la reedición de este libro, organizamos una charla coloquio con pacientes celíacos en la que la Dra. Polanco comentó las últimas novedades en relación a esta patología y los asistentes pudieron plantear sus dudas.

Además, por gentileza de la autora y de la editorial Planeta de Libros, regalamos ejemplares al centenar de personas que se acercaron hasta el Centro Cultural Buenavista, donde tuvo lugar este evento. ■



PREMIOS SANITARIA 2000

El 26 de septiembre se entregaron en Madrid los terceros premios Sanitaria 2000 (<https://www.sanitaria2000.com>). El evento estuvo presidido por el Dr. José María Pino, Presidente de Sanitaria 2000, y por el Consejero de Sanidad, el Dr. Sánchez Martos.

La Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten quedó entre las 4 asociaciones finalistas al premio a la ‘Mejor asociación de pacientes’, resultando premiadas la Asociación Infantil Oncológica de Madrid (Asion) y la Asociación de Parkinson de Madrid, a las que queremos felicitar desde Sin Gluten. ■



I JORNADA MÉDICA SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA EN VITORIA

El 29 de noviembre se celebró en Vitoria la 1ª Jornada Médica sobre diagnóstico de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten, promovida por la Asociación de Celiacos de Euskadi (EZE) y organizada por la Asociación de Celiacos de Álava (EZEBA) con la colaboración del Hospital Universitario de Araba, en una de cuyas sedes, Txagorritxu, tuvo lugar el evento.

Durante la jornada se repasaron las manifestaciones clínicas digestivas y extradigestivas de la enfermedad celíaca en niños y en adultos, así como las pruebas y protocolos de diagnóstico vigentes. Nuestro responsable de Investigación y Formación, Juan Ignacio Serrano, fue el encargado de exponer en qué consiste el estudio serológico y genético de cara al diagnóstico.

Como invitado especial estuvo el Dr. Fernando Fernández Bañares, especialista de Digestivo y gran experto en enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca, tema controvertido sobre el que mostró sus últimos estudios encaminados a buscar marcadores que permitan diferenciar mejor entre casos dudosos de enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten no celíaca y pacientes que mejoran al hacer dieta sin gluten sin ser celíacos y sin ser el gluten el causante de su problema.

Como moderador actuó el Dr. Juan Carlos Vitoria, del Servicio de Pediatría del Hospital de Cruces de Barakaldo (Vizcaya), gran conocedor de esta enfermedad. ■

XVI SEMANA DE LA CIENCIA DE MADRID

Entre el 7 y el 20 de noviembre tuvo lugar la Semana de la Ciencia de Madrid y la Asociación contribuyó con dos actividades.

En el Taller de ADN y herencia de la enfermedad celíaca, celebrado el jueves 10 con la colaboración del laboratorio Genyca y la Asociación Española de Genética Humana, explicamos mediante un sencillo juego la base genética y la herencia de la enfermedad celíaca. Después realizamos una

extracción de ADN a partir de kiwis y ciruelas con un método casero.

El sábado 12 fue el turno de los profesionales y estudiantes de Escuelas de Hostelería, que aprendieron en el Taller de masas con y sin gluten impartido por nuestro profesor de cocina, Alfredo Gil, las particularidades de la manipulación de masas con y sin gluten, como textura, sabor, aroma y necesidad de líquidos, de cara a la elaboración de panes. ■



XXVI JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN

Los días 28 y 29 de septiembre la Asociación celebró la edición nº 26 de la jornada destinada a formar al personal de las empresas que gestionan los servicios de comedor de los centros educativos de la Comunidad de Madrid.

Esta jornada se dividió en dos sesiones. La primera estuvo orientada al personal técnico (gerentes, responsables de compras y de calidad, dietistas) y en ella explicamos cómo elegir materias primas sin gluten con garantías, la legislación vigente en materia de etiquetado y cómo elaborar un procedimiento para preparar de forma correcta un menú sin gluten. La segunda fue una sesión práctica orientada al personal que trabaja en los centros (jefes de cocina, cocineros, ayudantes y auxiliares de comedor) y se centró en la correcta manipulación de los alimentos para evitar la contaminación con gluten, tanto en la cocina como en el comedor.

A esta jornada asistieron 163 profesionales pertenecientes a las empresas de restauración A. Ricfrisa, Alcoín, Alhoma, Aramark, Colectividades Ramiro, Comedores Blanco, Cutasa, Duo Colectividades, Gastronomía Madrileña, La Madrigaleña, Seruñón y Tamar.

Las profesionales en Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria de la Asociación, Blanca Esteban y Cristina López, responsables de organizar e impartir estas jornadas, agradecen mucho el esfuerzo que hace este personal para estar en nuestras jornadas, ya que acuden tras finalizar su jornada de trabajo en distintos centros educativos de toda la Comunidad de Madrid.

Si estás interesado en que el personal del comedor del colegio de tus hijos asista a estas jornadas, contacta con la Asociación en el teléfono 91 713 0147 o en el correo electrónico consultasdieta@celiacosmadrid.org. ■

SEMINARIO INFORMATIVO SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA

El 15 de septiembre tuvo lugar en Madrid un encuentro informativo con la prensa promovido por Dr. Schär Institute, en el que dos expertos de su comité científico, la especialista en Gastroenterología Pediátrica Gemma Castillejo y el experto en Nutrición Ismael San Mauro, comentaron las últimas novedades sobre la enfermedad y la dieta sin gluten.

La Dra. Castillejo resaltó cómo la cantidad de gluten ingerido o el tipo de alimentos con gluten que se consumen no son determinantes en el desarrollo de la enfermedad celíaca a la vista de los resultados de los estudios más recientes, o que de cada 5 personas no celíacas que creen que el gluten le sienta mal porque al hacer la dieta se sienten mejor, sólo 1 tiene realmente problemas asociados al gluten.

Por su parte, San Mauro trató de desmitificar el gluten que, según comentó, no es el causante de todos los males. Eso sí, en los celíacos está demostrado que sí y por tanto hay que eliminarlo de la dieta, y en otras patologías en las que se evidencia mejoría con la dieta sin gluten, a falta de otro tratamiento, con una supervisión médica adecuada también puede prescribirse esta dieta.

En el encuentro también participó Marta, una joven celíaca diagnosticada hace más de 30 años, que relató su historia y cómo ha ido evolucionando el conocimiento de la enfermedad y también la oferta de productos sin gluten, que a día de hoy son muchos más, más variados, de mejor calidad y no tan caros como lo eran hace años, aunque insistió en que al tratarse de un "medicamento" para las personas celíacas, deberían estar subvencionados de alguna manera para compensar su sobre coste. También destacó lo fácil que es ahora alimentarse sin gluten fuera de casa y agradeció el trabajo que hacen las asociaciones de celíacos para mejorar el conocimiento y la formación de los profesionales sanitarios y de la restauración. ■



CONCURSO DE POSTALES DE NAVIDAD

Ya tenemos ganadores del concurso de Christmas, o postales de Navidad. En la categoría A (4-6 años), Sara Muñoz Calvo, de 5 años. En la B (7-9 años), Miguel Canellas Gómez, de 8 años. Y en la C (10-12 años), Carlos Campos Rodríguez, de 11 años. Gracias a todos los niños y niñas que habéis participado. Y muchas felicidades a los ganadores. ■



Categoría C.
Carlos Campos Rodríguez, 11 años.



Categoría A.
Sara Muñoz Calvo, 5 años.



Categoría B.
Miguel Canellas Gómez 8 años.

¿SE PUEDE PREVENIR LA ENFERMEDAD CELÍACA?

El Servicio de Alergología del Hospital La Princesa de Madrid organiza desde hace siete años un Ciclo de Seminarios sobre Medicina Evolucionista, en el que se abordan diferentes problemas de salud desde un punto de vista evolutivo.

El 4 de octubre se celebró el seminario titulado *Fight or flight, aplicación clínica en alergia*. La expresión inglesa *fight or flight* alude a la respuesta básica de "ataque o huida" que emplean los animales ante una situación de conflicto o peligro para su vida. Este concepto se extrapoló al sistema inmunológico para dar título a este seminario, en el que Juan Ignacio Serrano, responsable de investigación en la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, impartió la ponencia *¿Influye la edad de introducción del gluten en el pronóstico de su tolerancia posterior?*

Bajo este título repasó las investigaciones que se han llevado a cabo en los últimos 20 años en el campo de la prevención de la enfermedad celíaca, que han culminado con los resultados del Proyecto Europeo PREVENT CD, presentados hace poco más de un

año. Este estudio evaluó el papel de la lactancia materna y de la edad de introducción del gluten en la dieta de bebés con predisposición genética a enfermedad celíaca en la prevención de esta patología.

Las conclusiones más notables de este estudio fueron que la edad a la que el gluten se introduce en la alimentación de los bebés no influye en el riesgo de desarrollo de la enfermedad celíaca si se hace entre el 4º y el 12º mes de vida. En todo caso, el hecho de introducir el gluten antes o después dentro de ese rango de edad, sí condiciona que la enfermedad se manifieste de manera muy temprana o que lo haga a los pocos años de edad. Por otro lado, la lactancia materna tampoco ha mostrado tener un efecto protector.

A pesar de estos resultados, la recomendación vigente se mantiene como hasta ahora, y consiste en introducir el gluten hacia el 5º ó 6º mes de vida de manera gradual y se aconseja la lactancia materna siempre que sea posible, pues está más que demostrado su beneficio para la salud general del bebé, a pesar de no ser un factor protector en el caso de la enfermedad celíaca. ■

Gastronomía para celíacos con una carta especial de platos sin gluten, en la que destacan las pastas, pizzas y postres.



GRAN VÍA
da nicola
RESTAURANTE ITALIANO

Plaza de los Mostenses, 11 (Gran Vía)
28015 Madrid • 915 422 574



ESTUDIANTES Y PACIENTES TAMBIÉN SE FORMAN

La Asociación ya ha iniciado su campaña anual de formación en las Escuelas de Hostelería de la Comunidad de Madrid. El curso pasado impartimos 19 clases en 11 de estas escuelas. Con ello, más de 600 alumnos pudieron conocer de primera mano qué es la enfermedad celíaca y cómo elaborar menús sin gluten con garantías. Aprendieron a seleccionar adecuadamente los productos sin gluten de acuerdo con la legislación vigente y las pautas recomendadas en la cocina para evitar la contaminación cruzada.

Por otra parte, como cada año, también impartimos clase a estudiantes universitarios de Grado y Postgrado que cursan asignaturas del ámbito de las ciencias de la salud, para que también conozcan las peculiaridades inmunológicas, genéticas,

clínicas y diagnósticas de esta enfermedad de cara a su actividad profesional futura.

Y los pacientes también son objeto de las actividades formativas de la Asociación. Con ello les ayudamos a conocer mejor su enfermedad. Entre las últimas actividades de este tipo celebradas, destacan “La enfermedad celíaca hoy”, donde comentamos las últimas novedades sobre esta enfermedad, y “Terapias alternativas a la dieta sin gluten”, en la que hacemos un repaso de las investigaciones encaminadas a buscar remedio a esta patología.

Puedes consultar todas las actividades programadas para el siguiente trimestre en las últimas páginas de la Revista Sin Gluten, o en la página web de la Asociación: www.celiacosmadrid.org. ■

AYUDAS ECONÓMICAS PARA CELÍACOS MUTUALISTAS DE MUFACE

La Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado (MUFACE) ofrece ayudas económicas para mutualistas y beneficiarios que padezcan enfermedad celíaca debidamente acreditada.

Las ayudas, con un importe de entre 339,90 € y 618,00 € anuales, están destinadas a la adquisición de productos específicamente elaborados para cubrir las necesidades nutricionales de las personas celíacas.

El plazo para solicitar estas ayudas finaliza el 31 de diciembre de 2016. Toda la documentación necesaria para realizar la solicitud está disponible en: <http://www.muface.es/content/ayudas-para-enfermos-celacos>. ■

EUROAUTO MOTOR SERVICE, UN TALLER COMO EJEMPLO DE COMPROMISO SOCIAL



El taller Euroauto Motor Service va a destinar durante los próximos tres años el 2% de su facturación por mano de obra a tres entidades sociales: Federación Española de Enfermedades Raras, Happy Brains (Asociación de Daño Cerebral Adquirido), Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten. Con este proyecto social, cada entidad suscrita al convenio tendrá a su disposición un código de descuento que podrá entregar a empresas y particulares para que obtengan una rebaja del 5% en su factura por reparaciones y mantenimientos y del 1% en determinadas piezas. <http://www.euroautomotor.es>. ■

VIII CURSO DE DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN

El 24 de noviembre la Asociación celebró la octava edición de este curso de formación dirigido a médicos de Atención Primaria y Hospitalaria. Desde 2009, convocamos anualmente a estos profesionales para presentarles todas las novedades relacionadas con las enfermedades asociadas al consumo de cereales con gluten y recordar las pruebas y protocolos diagnósticos de la enfermedad celíaca en vigor. Y es que, a día de hoy, sigue estando infradiagnosticada: sólo 1 de cada 3 casos en niños y 1 de cada 5 en adultos están diagnosticados.

Esta edición, que tuvo lugar en el Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid, contó con la asistencia de 240 especialistas en diversas áreas y con la participación desinteresada de 18 ponentes expertos en enfermedad celíaca. El curso, acreditado por el equivalente a siete horas lectivas por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, contó además con la presencia del consejero de Sanidad, el

doctor Jesús Sánchez Martos, quien valoró muy positivamente la calidad científica del programa y de los ponentes, y mostró su compromiso con la problemática que afecta a los pacientes, tanto desde el punto de vista del diagnóstico como de su tratamiento.

A lo largo de la jornada, se repasaron las manifestaciones clínicas de la enfermedad celíaca en edad pediátrica y en adultos, se explicaron las diferentes pruebas para su diagnóstico (serología, histología y genética) y los protocolos vigentes para el diagnóstico y seguimiento de los pacientes. Además, se dedicaron ponencias específicas para hablar sobre alergia a cereales, dermatitis herpetiforme y trastornos neurológicos asociados al gluten. Finalmente, hubo una mesa de debate para discutir sobre la existencia o no de la sensibilidad al gluten no celíaca.

Puedes visionar este curso íntegramente en nuestro canal de YouTube TV SinGluten: <https://www.youtube.com/user/celiacosglutentv> ■



Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, doctor Jesús Sánchez Martos.



Juan Ignacio Serrano, responsable de investigación en la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten



Asistentes al VII Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca y Sensibilidad al Gluten.

Maheso®

ahora
Sin Gluten
también

NUGGETS y FINGERS de pollo

Maheso te ofrece los nuggets y fingers de pollo de siempre **ahora también SIN GLUTEN**. Además se pueden preparar **al horno**. Maheso innova una vez más cubriendo las **nuevas necesidades del consumidor**.



www.maheso.com

www.facebook.com/maheso

@Maheso_news



Establecimientos sin gluten



Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes restaurantes han firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya disponen de carta sin gluten, después de haber visitado sus establecimientos, asesorado a sus responsables y formado al personal.

CAFETERÍA YOMAR

- Calle Clara del Rey, 37. 28002 Madrid
- Tel.: 914 136 949

CELI DELI BAR

- Calle Ibiza, 16. 28009 Madrid
- Tel.: 910 850 100

SR. VÁZQUEZ

- Plaza de la Marina Española, 4. 28013 Madrid
- Tel.: 915 993 548

Otros establecimientos sin gluten

TELEPIZZA PARQUE CORREDOR

- Ctra. Torrejón a Ajalvir, s/n (Local O23). 28850 Torrejón de Ardoz (Madrid)
- Tel.: 916 576 200
- <http://www.telepizza.es>

BREVES

RESTAURANTES SIN GLUTEN EN PARQUE WARNER MADRID

PARQUE WARNER MADRID ofrece opciones sin gluten en algunos de sus restaurantes, como empanadillas, croquetas, bocadillos y pizzas. Estos establecimientos están señalados en el plano del Parque, que se puede adquirir en las taquillas o en Atención al Cliente, junto a la entrada principal. Los restaurantes con opciones sin gluten son Valentino's (Zona Hollywood Boulevard), Daily Planet (Zona Súper Héroes), El Rancho (Zona Old West) y Porky Pig Dinner (Zona Cartoon Village). Además, el Parque ofrece la posibilidad de comprar el menú sin gluten online, junto con la entrada, de forma anticipada. De manera excepcional, Parque Warner permite acceder con comida sin gluten siempre y cuando se presente un informe médico acreditando la condición de celíaco y esté justificada tanto la cantidad como la composición de la misma. Más información en <http://parquewarner.com/>

OPCIONES SIN GLUTEN EN HOTELES OHTELS

La cadena de hoteles **OHTELS** dispone de una amplia carta sin gluten en sus 12 establecimientos repartidos por toda la costa española. Puedes consultar las direcciones en nuestra App sinGLU10 o en la web <http://www.ohtels.es>

EXENTO SIN GLUTEN CAMBIA DE DIRECCIÓN

El obrador Exento Sin Gluten, colaborador de la Asociación, ha cambiado de dirección.

EXENTO SIN GLUTEN

- Avenida del Mar Mediterráneo, 133 (Local 3). 28341 Valdemoro (Madrid)
- Tel.: 911 641 283
- www.exentosingluten.com.

ADEMÁS

GLOVO es la app que te permitirá disfrutar de los productos de Sana Locura y Celicioso en casa o en la oficina, siempre que te encuentres dentro de su zona de reparto en Madrid.

- <https://glovoapp.com>

VANITATIS, en su versión digital, hace referencia a cinco de nuestros colaboradores como "paraísos gluten-free para celíacos amantes del buen comer": La Concha, El Maestro Churrero, As de Bastos, Flavia y La Celiacoteca.

- <http://bit.ly/2eEr5bi>



Nuevo obrador con Acuerdo de Colaboración

El siguiente obrador ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación tras haber asesorado a sus responsables, revisado sus instalaciones, comprobado que las materias primas que emplean son sin gluten y haber formado al personal. Elaboran exclusivamente productos sin gluten, que además analizamos periódicamente.



CELILOCOS

- Calle de Carlos Solé, 6. 28038 Madrid
- Tel.: 609 64 54 59
- www.celilocos.com



Nuevas entidades colaboradoras

Las siguientes entidades se han inscrito en la Asociación como Socio Colaborador y reciben la misma información y asesoramiento que cualquier socio celíaco para ofrecer un mejor servicio a los clientes afectados por esta patología.



MINFOOD

Tienda online especializada en alimentos para intolerancias y alergias alimentarias.

- <http://www.minfood.es>

P.A.N (Alimentos Polar Internacional)

Producción y comercialización de harinas precocidas de maíz

- <http://www.pancorn.com>



DINOPEPPINO

- Parque de ocio infantil
- Calle Mártires de Alcalá, 4. 28015 Madrid
- Tel.: 915 592 204 - 915 596 121
- <http://dinopeppino.com/>



LOCAL CLIMATIZADO • MÚSICA AMBIENTE • AFORO 100 PERSONAS • ZONA WI-FI

C/ DOCTOR BASTOS, 9
MAJADAHONDA - MADRID
TLF. RESTAURANTE: 91 634 22 56
TLF. CERVECERÍA: 91 638 25 14
www.asdebastos.es

- Acceso para minusválidos.
- Aceptamos tarjetas de crédito.
- No cerramos ningún día.
- Toda la carta es apta para celíacos.

Brochetas de pollo marinadas y rebozadas con pan rallado y sésamo



Ingredientes (PARA 4 PERSONAS)

- 2 pechugas de pollo cortadas a dados
- 8 cucharadas soperas de Tamari (salsa de soja sin gluten)
- 2 cucharadas soperas de miel
- 16 champiñones
- 60 g de Pan Rallado ProCeli
- 30 g de sésamo crudo (sin tostar)
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de miel
- Pimienta negra

TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 MIN
(+ 30 MINUTOS PARA MARINAR EL POLLO)

Preparación

■ Para marinar el pollo

En un bol mezclar 4 cucharadas de salsa Tamari junto con 2 cucharadas de miel y calentar ligeramente unos segundos en el microondas o bien en un cazo hasta que la miel se deshaga. Mezclar la salsa junto con los dados de pollo y dejar marinar en la nevera durante 30 minutos.

■ Para preparar las brochetas

Cortar los champiñones en 4 trozos. Mezclar los 60 g de Pan Rallado junto con el sésamo crudo. Rebozar los dados de pollo con la mezcla anterior y montar las brochetas alternando un trozo de pollo y uno de champiñón hasta terminar la brocheta (unos 3-4 trozos de cada). En una sartén, poner aceite de oliva y, cuando esté caliente, freír las brochetas de pollo a fuego medio por todos los lados hasta que el pollo y los champiñones estén cocinados.

■ Para preparar la salsa de acompañamiento

Mezclar 4 cucharadas soperas de Tamari con 2 de miel y una pizca de pimienta negra, y calentar ligeramente hasta que la miel se deshaga. Acompañar las brochetas con la salsa y, opcionalmente, con un poco de ensalada o arroz.

■ Comentarios

El Tamari, también conocido como salsa de soja, suele tener gluten. Aún así, existen en el mercado marcas comerciales que preparan Tamari sin gluten. Se encuentran fácilmente en tiendas de dietética. ■



Roscón de reyes sin gluten

Ingredientes

PREFERMENTO:

- 100 g de preparado panificable Basic Mix Proceli
- 70 ml leche templada
- 5 g de levadura fresca

MASA:

- 250 g de preparado panificables Basic Mix Proceli
- 30 g de harina de teff
- 60 g de harina de arroz
- 10 g de harina de trigo sarraceno
- 4 huevos medianos
- 100 g de zumo de naranja
- 50 g de leche
- 10 g de levadura fresca
- Media cucharada sopera de psyllium
- 40 g de azúcar invertido
- 50 g de azúcar normal
- 80 g de mantequilla
- Ralladura de una naranja
- Ralladura de un limón
- 1 cucharada de agua de azahar
- 1 cucharada de leche en polvo

DECORACIÓN:

- Huevo batido
- Almendras
- Frutas escarchadas
- Azúcar

RECETA CORTESÍA DEL BLOG
MI MENÚ SIN GLUTEN
WWW.MIMENUSINGLUTEN.COM



Preparación

- Mezcláis todo en la amasadora (excepto la mantequilla) durante cinco minutos (si no tenéis amasadora, podéis hacerlo con la panificadora en función amasado).
 - Añadís el prefermento y dejáis amasar durante otros cinco minutos, hasta que esté todo bien integrado.
 - Ahora toca añadir la mantequilla a temperatura ambiente, que esté blandita (no sirve calentarla en el microondas, así que tenéis que tener la precaución de sacarla de la nevera con antelación). Dejáis que siga amasando durante 15 minutos.
 - Dejáis fermentar la masa tapada con un film dentro del horno apagado, durante unas dos horas.
 - Sacáis la masa del horno y la ponéis encima de un papel de hornear, damos forma con las manos. Yo me las unté bien con aceite, porque sino es complicado manejar la masa, ya que queda un poco pegajosa. Tenéis que poner en el centro algo para que no se os cierre cuando se hornea. Yo puse un molde de aluminio de los que sirven para emplatar. Os sirve un bol que soporte la temperatura de horneado. Eso sí, tenéis que aceitarlo antes, para poder separarlo bien del roscón cuando esté hecho.
 - Se deja levar hora y media a temperatura ambiente.
 - Antes de hornearlo, lo pintáis con huevo batido y lo decoráis al gusto: con frutas escarchadas o con guindas en almíbar. Ponéis azúcar en un cuenco y lo humedecéis un poco, tenéis que tener cuidado que no quede muy líquido. Repartís el azúcar por encima del roscón.
 - Precalentáis el horno a 200° y horneáis durante cinco minutos tapado con un papel albal, para que no se os quede demasiado tostado. Bajáis la temperatura a 180° y lo dejáis otros 15 minutos, sacáis el papel de aluminio para que se dore, y lo dejáis otros 5 minutos.
 - Lo podéis rellenar con lo que más os apetezca, trufa, crema pastelera, nata, cabello de ángel, o, simplemente, dejarlo sin nada. También podéis congelarlo y queda muy rico al descongelar.
 - Qué decir de este roscón. Que está simplemente espectacular.
- **Comentarios**
Animaros a hacerla, porque merece la pena. No tiene nada que envidiar a un roscón glutanero; el roscón queda blandito, con la miga esponjosa. ■

Avance de actividades enero - febrero - marzo

TALLERES

TALLER DE NIÑOS

Dirigido a niños de 6 a 12 años. Mediante actividades y juegos, se enseñará a los más pequeños en qué consiste la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.

- **Viernes, 20 de enero, 18:00-19:30 horas.**
Conociendo los cereales y ser celíaco.
- **Viernes, 24 de febrero, 18:00-19:30 horas.**
Esto es PIZZA.
- **Viernes, 24 de marzo, 18:00-19:30 horas.**
Hacemos trufas de chocolate y coquitos.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre, apellidos y edad de los asistentes, así como un teléfono móvil de contacto de los padres. Comunicar si los niños padecen alguna alergia o intolerancia alimentaria. **Lugar:** Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA

Dirigido a adultos. Se mostrará cómo elaborar diferentes recetas sin gluten.

- **Sábado, 14 de enero, 10:30-13:30 horas.**
Diferencia entre masas sin gluten y con gluten. Trucos para el manejo de estas masas. Realización de pan básico sin gluten.
- **Sábado 18 de febrero, 10:30-13:30 horas.**
Monográfico de tartas sin gluten. Bizcocho de plátano con cobertura de plátano caramelizado. Tarta selva negra (contiene el bizcocho genovés).
- **Sábado, 18 de febrero, 17:00-20:00 horas.**
Especial para jóvenes (a partir de 13 años). Pan. Gofres.
- **Sábado, 25 de marzo, 10:30-13:30 horas.**
Postres y dulces marroquíes. Faggas marroquí. Maamoul galletas árabes rellenas de dátiles.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

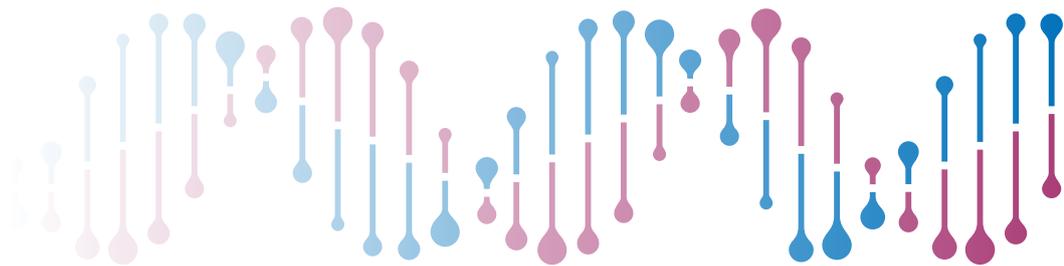
TALLER DE ZERO-GLU

Dirigido a adultos. Se hará una demostración con las 4 máquinas Zero-Glu de la empresa Imetect. Elaboraremos baguette sin gluten con la panificadora, pasta fresca con la amasadora-batidora, trigo sarraceno con calabacín y salsa de pasta fresca con la Cukó, y zumo multi-frutas con la Succo Vivo.

- **Sábado, 21 de enero, 10:30-13:30 horas.**
- **Sábado, 18 de marzo, 10:30-13:30 horas.**

Inscripción: Gratuita. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.





ESCUELAS DE PACIENTES

Las Escuelas de Pacientes son impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar a los padres de niños o adolescentes así como a adultos celíacos a la hora de afrontar la enfermedad. Hemos programado 3 escuelas diferentes:

MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos menores de 10 años. Consta de dos sesiones de dos horas:

- **1ª sesión: Miércoles, 18 de enero, 18:30-20:30 horas.**
- **2ª sesión: Miércoles, 25 de enero, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 30 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO

Dirigida a padres de adolescentes celíacos mayores de 10 años. Consta de una sesión de dos horas. Hemos programado dos ediciones:

- **Miércoles, 8 de febrero, 18:30-20:30 horas.**
- **Miércoles, 8 de marzo, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

SOY CELÍACO

Dirigida a adultos celíacos recién diagnosticados. Consta de una sesión de dos horas. Hemos programado dos ediciones:

- **Miércoles, 15 de febrero, 18:30-20:30 horas.**
- **Miércoles, 15 de marzo, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

PRUEBAS GENÉTICAS

TALLER DE NIÑOS

El laboratorio Genyca realizará el estudio genético de predisposición a enfermedad celíaca a partir de una muestra de saliva con importantes descuentos. Un resultado negativo descarta la enfermedad con una certeza cercana al 99%. Si el resultado es positivo, puedes consultar con la Asociación cómo interpretarlo y qué tienes que hacer en ese caso.

- **Jueves, 19 de enero, 16:00-19:00 horas.**
- **Jueves, 23 de febrero, 16:00-19:00 horas.**
- **Jueves, 23 de marzo, 16:00-19:00 horas.**

Importe: Socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos): 105 €; Resto: 160 €. Deberá abonarse en efectivo o con tarjeta en el momento de la toma de la muestra. **Cita previa:** 916 346 106.

Lugar: Sede de la Asociación.

CONFERENCIAS

LA ENFERMEDAD CELÍACA HOY

Dirigida a todos los públicos, especialmente a celíacos que fueron diagnosticados de pequeños y ahora que son adultos desean conocer de primera mano en qué consiste su enfermedad y la dieta sin gluten. También para cualquier persona que desee ponerse al día, refrescar conocimientos y resolver dudas. Juan Ignacio Serrano, Doctor en Biología responsable de Investigación en la Asociación, repasará las novedades en lo relativo a la definición, manifestaciones clínicas, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca y recordará qué otras patologías puede provocar el gluten.

- **Jueves, 26 de enero, 11:00-12:30 horas.**
- **Jueves, 27 de febrero, 18:00-19:30 horas.**
- **Jueves, 23 de marzo, 11:00-12:30 horas.**

Inscripción: Gratuita. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

¿EXISTEN TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS A LA DIETA SIN GLUTEN?

Dirigida a todos los públicos. Juan Ignacio Serrano, Doctor en Biología responsable de Investigación en la Asociación, explicará el mecanismo por el cual el gluten resulta dañino para las personas celíacas para después presentar y entender mejor las diferentes estrategias que se investigan para combatir la toxicidad del gluten, en busca de tratamientos complementarios o alternativos a la dieta sin gluten.

- **Jueves, 12 de enero, 11:00-12:30 horas.**
- **Jueves, 9 de febrero, 18:00-19:30 horas.**
- **Jueves, 9 de marzo, 11:00-12:30 horas.**

Inscripción: Gratuita. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

FIN DE SEMANA SIN GLUTEN PARA FAMILIAS

Albitana, Granja-Escuela de Brunete colaboradora de la Asociación, organiza un fin de semana sin gluten para nuestros socios y sus familias. Allí, un grupo de monitores se encargará de entretener a los niños, que podrán disfrutar de distintas actividades y talleres según su edad: visita a los animales de granja, montar en pony o a caballo, paseo por el huerto, manualidades, gymkana, búsqueda del tesoro, etc. Por otro lado, los padres podrán disfrutar de sus propias actividades y compartir experiencias con el resto de las familias. ¡Anímate! Pasaréis un fin de semana totalmente relajados, sin preocuparte de los niños, a los que podrás ver cuando quieras pero que estarán a su vez disfrutando de todas las actividades y con sus nuevos amigos. La mayoría de las familias que van repiten.

- **Fecha:** 4 y 5 de marzo.
- **Lugar:** Granja Escuela Albitana. Camino de las Caudalosas, s/n. 28690 Brunete (Madrid).
- **Inscripciones:** Hasta el viernes 24 de febrero, por teléfono (918 158 783, de 9:00 a 14:00 horas) o correo electrónico (albitana@infonegocio.com).
- **Estancia completa:** 68 € por persona. 50% de descuento a partir del 2º hijo. Niños hasta 3 años gratis. Incluye alojamiento (1 noche), comidas (desayunos, aperitivo, comidas, meriendas y cenas), actividades y servicio de monitores.
- **Sábado completo:** 35 € por persona (incluye aperitivo, comida, merienda y cena).
- **Sábado o domingo hasta media tarde:** 26 € por persona (incluye aperitivo y comida).

XXVII JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

Esta Jornada de Formación está dirigida al personal de empresas de restauración que elaboran menús para los comedores escolares. Asimismo, pueden asistir profesionales de la hostelería en general encargados de la alimentación en los centros educativos, ya sean jefes de cocina, cocineros, ayudantes o monitores de comedor. Se ofrecerá información actualizada sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, y se indicará el procedimiento recomendado para elaborar menús sin gluten con garantías.

La Asociación se encargará de enviar la convocatoria a las empresas de restauración. No obstante, **rogamos la difundas entre el personal del comedor del colegio de tus hijos.**

- **Fecha:** jueves, 2 de marzo.
- **Horario:** 18:00-19:30 horas.
- **Lugar:** Madrid (se informará del lugar exacto en el momento de la inscripción).
- **Inscripciones:** Para asistir a la Jornada es necesario formalizar una inscripción, que se podrá solicitar a la Asociación por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org). El plazo de inscripción es del 1 al 22 de febrero, ambos inclusive.



Para que
todos disfruten,
Buitoni
sin gluten
¡Pruébalas!



Para toda la familia
Proceli
ALIMENTACIÓN
SIN GLUTEN

Dulces fiestas **con tradición y sabor.**

Proceli
SÓLO elabora
productos SIN GLUTEN

Cuando las estrellas se convierten en galletas y los barquillos se cubren de chocolate, las mesas se visten de fiesta. Cuando los cafés se hacen dulces y los brindis nos unen en los buenos deseos, las sobremesas se convierten en momentos inolvidables.

*Porque tras años de experiencia endulzando la vida sin gluten, sabemos que lo importante es disfrutar **con todo el sabor.***

¡Felices fiestas!



www.proceli.com