

sin gluten

MAGAZINE

n.º 04 Marzo 2017. 2,50 euros

Inma del Moral

“Veo mi enfermedad celíaca con un enfoque positivo”

Depresión post-ingesta de gluten

Estado nutricional de niños y adolescentes con enfermedad celíaca

Cuidado con las pastillas milagrosas

Juan Ignacio Serrano “Los síntomas digestivos serios son minoritarios”

La enfermedad celíaca aumenta el riesgo de neuropatía



0% AZÚCARES AÑADIDOS



CHOCOLATE SIN AZÚCAR N°1 EN ESPAÑA



*Fuente: Nielsen Total España tabletas chocolate sin azúcar cuota de mercado en valor 70,50% (S51/16)



2ª ÉPOCA. N.º 04 MARZO 2017

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 N.º 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
Depósito 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

Se acerca el Día Nacional del Celíaco

06 Portada

Inma del Moral

“Veo mi enfermedad celíaca con un enfoque positivo”

10 Crecimiento

El camino hasta la adolescencia

14 Investigadores

Eduarne Simón

“Es importante conocer bien la composición nutricional de los alimentos específicos sin gluten”

18 Consumo

La cesta de la compra, más barata

22 Entrevista

Juan Ignacio Serrano

“Los síntomas digestivos serios son minoritarios”

26 Parafarmacia

Cuidado con las pastillas milagrosas

28 Sabías Qué...

La enfermedad celíaca aumenta el riesgo de neuropatía

29 Sabías Qué...

El peligro del autodiagnóstico

30 Investigación

Estado nutricional de niños y adolescentes con enfermedad celíaca

32 Lista de Productos

Actualización de la Lista de Productos Sin Gluten 2016-2017

33 Lista de Productos

Especial Pascua Sin Gluten 2017

34 Píldoras / Noticias

42 Psicología

Depresión post-ingesta de gluten

43 Consejos

Intolerancia al gluten: qué alcoholes evitar

44 Establecimientos

Establecimientos sin gluten

46 Recetas

Croquetas de berenjena / Cuernecitos rellenos

48 Avance Actividades

abril - mayo - junio

**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.



Se acerca el **Día Nacional del Celíaco**

Estimado amigo, ya entramos en la primavera y se acerca el Día Nacional del Celíaco. Como bien sabes, todos los años y durante todo el mes de mayo, programamos múltiples actividades que nos ayudan a difundir el conocimiento de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. Como colofón a ese *mes del celíaco*, el domingo 28 de mayo tendrá lugar la segunda edición de la carrera popular *Correr sinGLU10* y disfrutaremos de un gran día como el año pasado.

Pero también es un buen momento para reflexionar sobre las necesidades de los celíacos y los sensibles al gluten. Por eso, este año, como ya hicieramos en 2016, trataremos de realizar algún acto conjunto de todas las asociaciones.

El año pasado hicimos un manifiesto que contenía los siguientes 8 puntos:

- 1.** Como primera medida, pedimos al Gobierno de la Nación que adopte las medidas necesarias para que el sobrecoste de los alimentos específicos sin gluten no tenga que ser asumido por los pacientes, ya sea mediante ayudas directas, desgravaciones fiscales, etc. **Pendiente.**
- 2.** Obligar a ofrecer menús con opciones sin gluten en todos los centros educativos, más allá de los centros de enseñanza obligatoria, incluyendo guarderías, universidades y colegios mayores. **Pendiente.**
- 3.** Obligar a ofrecer menús con opciones sin gluten en todos los comedores colectivos con más de 100 menús al día. **En marcha.**
- 4.** Potenciar la inspección y el control del cumplimiento de la normativa aplicable en el ámbito del consumo, con especial incidencia en la hostelería y la restauración colectiva, así como legislar la formación obligatoria sobre dieta sin gluten para los manipuladores de alimentos y escuelas de hostelería. **Pendiente.**

- 5.** Favorecer el diagnóstico de la enfermedad celíaca y de la sensibilidad al gluten no celíaca promoviendo acciones formativas con el personal sanitario implicado, tanto en Atención Primaria como en Atención Hospitalaria. **En marcha. Con ayuda de las asociaciones, especialmente la nuestra, cada vez hay más formación para el personal sanitario en este campo.**

- 6.** Creación de un censo sanitario de pacientes celíacos y sensibles al gluten. **Pendiente.**

- 7.** Reconocer un grado de discapacidad a los pacientes con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, para que puedan optar a las ventajas que esto conlleva, como ocurre con otros enfermos crónicos. **Pendiente.**

- 8.** Fomentar la investigación para mejorar el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten. **Pendiente.**

Durante el año 2016 hemos seguido avanzando en la difusión de la enfermedad, y también en la mejora de su diagnóstico. Se ha hecho mucho ruido con Proposiciones No de Ley en mociones en diversos ayuntamientos, pero las mejoras reales han sido muy pobres. Por eso, este año volveremos a reivindicar las mismas cosas y seguiremos avanzando poco a poco. Y vamos a añadir otras reivindicaciones, como que los celíacos puedan realizar la carrera militar y puedan incorporarse a algunos cuerpos de Policía. ■



Roberto Espina Cerrillo
 Director
 Asociación de Celíacos
 y Sensibles al Gluten



Carrefour

No Gluten!

Nuestra gama Sin gluten
aumenta día a día



Nuevas varitas de pescado

Deliciosas para la comida o cena.

Una forma diferente de comer pescado.

¡No te olvides de acompañarlas de verdura o ensalada!

Productos para celíacos pensados para ti



Inma del Moral

“Veó mi enfermedad celíaca con un enfoque positivo”

UNA JOVENCÍSIMA INMA DEL MORAL SE GANÓ EL CORAZÓN DE LOS TELEVIDENTES ESPAÑOLES A FINALES DE LOS 90. **SU REPORTERISMO DESENFADADO Y CON CARISMA, SU DIRECTO AUTÉNTICO, CON CHISPA Y CON DOSIS BIEN MEDIDAS DE IRREVERENCIA, LE DIERON CELEBRIDAD.** DESDE ENTONCES, NO HA DEJADO DE ESTAR FRENTE A LAS CÁMARAS. COMO PRESENTADORA DE TV, Y COMO ACTRIZ DE CINE Y SERIES: SUS ÚLTIMOS ROLES LOS HA REPRESENTADO EN LAS SERIES CUÉNTAME Y VÍCTOR ROS.

Por **Manel Torrejón**

En los últimos años, Inma del Moral ha añadido una nueva faceta a su personalidad pública: la de artista volcada en la concienciación sobre la enfermedad celíaca. Considera que su experiencia como celíaca puede inspirar a muchos. El camino que recorrió hasta su diagnóstico fue accidentado, tortuoso. Un año y medio de diagnósticos erráticos y de infructuosas visitas a consultas. Dieciocho meses de serios problemas de salud que la dejaron KO. Por eso, cuando dieron con lo que amargaba su bienestar, respiró con alivio. Y recuperó la sonrisa que era signo de identidad de su persona pública y televisiva.

Hace unos meses publicó un libro de nutrición y cocina sobre la patología, junto a un chef y una nutricionista. Y escribe sobre recetas sin gluten en su blog. Dice que nunca había disfrutado tanto la comida y el conocimiento sobre ella como ahora. Ese optimismo, ese entusiasmo contagioso, son unos estímulos muy bienvenidos por la comunidad de personas con la enfermedad celíaca. “La forma positiva en la que empecé mi nueva vida sin gluten, me hizo pensar que podía ser un ejemplo, que podía inspirar”, dice sobre esa voluntad de proyectar ese enfoque positivo a tanta gente como sea posible.

¿Cuándo te diagnosticaron la enfermedad celíaca?

Empecé a notar molestias digestivas tras tener a mi hijo, hace nueve años. Era algo muy inusual, así que pensé que las comidas me estaban sentando mal. Me diagnosticaron mucha anemia, de modo que me la comencé a tratar con pastillas. Pero era dejar las pastillas tras haber re-

cuperado los niveles de hierro, y la anemia volvía a aparecer. Averigüé que muchas personas toman pastillas de hierro siempre, cosa que no entendía. Lo que tenía claro es que aquella anemia me estaba haciendo mucho daño y me estaba dejando muy débil. Además, perdí peso, e incluso cabello. Acostumbrada a tener fortaleza física -hacia danza, *fitness* y *spinning* a diario-, había pasado a no tener fuerzas para nada. Dejé de hacer deporte. No podía ni coger a mi hijo en brazos. Incluso dejé de trabajar durante un tiempo.

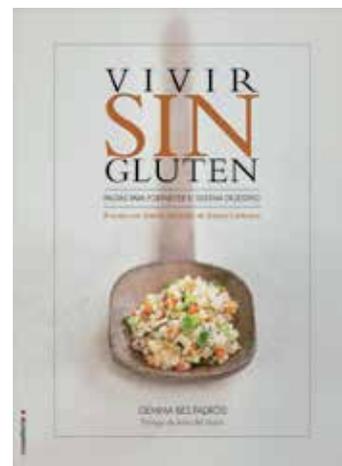
¿Cuánto tiempo pasó hasta que averiguaron la dolencia real que te estaba afectando?

Así estuve un año y medio. Cambié de médicos, hasta que un especialista digestivo me hizo las pruebas de enfermedad celíaca, que dieron positivo. Sólo hace unos años, no se sabía tanto sobre esta enfermedad. Entonces supe que, entre los 30 y 40 años, se diagnostican muchos casos.

¿Cómo encajaste la noticia?

Me llevé la alegría más grande, porque había llegado a estar muy asustada. Con el cambio a una dieta sin gluten, por fin me sentaba a comer y la alimentación me sentaba bien. En unos 10 días, pasé a sentirme fenomenal. Me sentía feliz.

JUNTO A UN CHEF Y UNA NUTRICIONISTA, HA PUBLICADO 'VIVIR SIN GLUTEN', UN LIBRO PARA PERSONAS CON LA ENFERMEDAD CELÍACA





“SI HAY ALGO PRESCINDIBLE QUE TE QUITA LA DIETA SIN GLUTEN, ES EL HÁBITO DE PICAR POR AQUÍ Y POR ALLÁ”

¿Te costó adaptarte a la nueva dieta?

Enseguida aprendí que las cosas buenas las podía seguir comiendo. Y sí, soy panera, y consumo pan sin gluten. Pero he comido tanto pan en mi vida, que no tengo ninguna queja. Con el tiempo, descubres nuevos productos. El entorno te pone las cosas más fáciles, porque mucha gente sabe ya en qué consiste la enfermedad.

En el mundo de la interpretación, son habituales los servicios de catering. En ese ámbito, ¿te lo ponen fácil?

Están muy profesionalizados, y te preparan comidas sin gluten sin ningún problema, con todas las garantías.

¿En qué ha cambiado tu dieta, más allá de la supresión absoluta del gluten?

Por suerte, poco ha cambiado más allá de la eliminación del gluten. Una dieta sin gluten consta de carne, pescado, fruta y verdura, productos que ya consumía antes del diagnóstico. Ya tenía buenos hábitos de alimentación -tanto, que me podía permitir de vez en cuando unas chuletas con patatas fritas-, así que apenas noté un cambio. Y si hay algo prescindible que te quita la dieta sin gluten es el hábito de picar por aquí y por allá.

Nos imaginamos que un gran cambio fue convertirte en una experta ‘analista’ de etiquetas alimentarias...

Sí, claro. Tomé conciencia de lo que como, de los beneficios que te da una alimentación buena. Aprendí a valorar lo importante que es cada ingrediente. Y desarrollé esa habilidad tan necesaria de leer la letra pequeña para saber qué tiene gluten, porque el gluten te puede salir por donde menos te lo esperas.

¿Qué asignaturas pendientes hay todavía para una persona con enfermedad celíaca en España?

Por ejemplo, lo carísimos que son los productos del mercado sin gluten. La diferencia es muy exagerada. Eso debería cambiar.

¿Te resulta fácil salir a comer fuera?

Cuando salgo a comer a un restaurante, pido platos que yo llamo *limpios*. Pescado al horno; carne a la plancha... No soy de comer fritos. ¡Me encantan la verdura y las ensaladas!

Has publicado hace poco, junto a una nutricionista y un chef, un libro con platos sin gluten, 'Vivir sin gluten'. ¿Qué te ha animado a emprender esta iniciativa?

Cuando me diagnosticaron enfermedad celíaca, los testimonios de otras personas me sirvieron de mucho. La forma positiva en la que empecé mi nueva vida sin gluten, me hizo pensar que podía ser un ejemplo, que podía inspirar. Mi gran amiga Gemma Bes, que es nutricionista, tenía ganas de hacer un libro, así que nos animamos.

¿Cómo decidisteis el enfoque del libro?

Sabíamos que no había ningún libro de recetas apadrinado por un chef con estrella Michelin. Conocíamos al chef mallorquín Tomeu Caldentey, que tiene dos restaurantes, uno de ellos con una estrella Michelin. Le propusimos el proyecto de un libro con recetas sin gluten, se ilusionó con nuestra propuesta, y se unió. De hecho, se trata de un trabajo editorial elaborado en Mallorca, una isla maravillosa que nos inspiró.

Un chef de prestigio es un gran aval. Pero, ¿qué otros elementos hacen de este libro una propuesta diferente?

Es un libro de consulta, para tener siempre cerca, que también puede interesar a personas sin la enfermedad celíaca. Porque, más allá de que los platos carezcan de gluten, se trata de recetas saludables. Es muy divulgativo. Cuenta con recetas y listas de la compra. Se analizan los ali-

mentos y se explica su valor nutricional. Incluso se dan pautas para que te hagas tus propias barritas energéticas o batidos! En el prólogo explico el espíritu del libro, a partir de mi experiencia: mi mensaje es que hay que ver la enfermedad celíaca como algo positivo.

Te conocimos como una reportera divertida y entrañable en el programa 'El Informal'. Desde entonces, hiciste mucha tele, pero enseguida dirigiste tu carrera hacia la actuación, en el cine y en series de televisión. ¿Qué trabajos estás haciendo últimamente?

Recientemente he participado en las series *Cuéntame* y *Victor Ros*, ambas de TVE.

Tu trayectoria en televisión es larga. Tenías un estilo espontáneo que enseguida gustó. ¿Realmente es tan fácil transmitir ese 'buen rollo'?

Antes de debutar en televisión, tenía amigos que me decían: "tú vales para la televisión" (sonríe). Cuando empecé en *El Informal*, pensaba: "Qué vergüenza!". Pero tardé poco en cogerle el gusto.

¿Cuál es el secreto para meterte al espectador en el bolsillo?

Cuando haces directo, el secreto es ser tú misma. ■

blog.magazinespain.com/inmadelmoral

"CUANDO SALGO A COMER A UN RESTAURANTE, PIDO PLATOS QUE YO LLAMO 'LIMPIOS'.
PESCADO AL HORNO; CARNE A LA PLANCHA... NO SOY DE COMER FRITOS"



DIVULGACIÓN

Hemos hablado del libro 'Vivir sin gluten'; también estás dedicando mucho tiempo a la divulgación sobre la enfermedad celíaca, ¿no es así?

Así es. En verano puse en marcha un blog, en el que escribo sobre mi trabajo como actriz y en el que comparto recetas sin gluten. Siempre me ha interesado el mundo de la cocina, y siempre me había gustado cocinar. Pero debo reconocer que, antes del diagnóstico, nunca había hecho un pastel. De ese apartado se encargaba mi marido. Pues bien, ahora me estoy empleando a fondo. Él sigue haciendo pasteles, pero yo me sumé. ■



El camino hasta la adolescencia

EL ITINERARIO DE UN NIÑO SIN GLUTEN DESDE LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA HASTA LA ADOLESCENCIA, **DEBE SER UN VIAJE DE APRENDIZAJE CONTINUO**. A LO LARGO DE ESTE TRAYECTO DE MADURACIÓN, EL MENOR DEBE AUMENTAR LA AUTONOMÍA EN LA COCINA Y EN LAS COMIDAS FUERA DE CASA.

HAY CAMBIOS NUTRICIONALES Y DE ESTILO DE VIDA MÁS ALLÁ DE LA SUPRESIÓN DEL GLUTEN, QUE PERMITIRÁN MEJORAS DESTACABLES EN LA SALUD Y BIENESTAR DEL MENOR

Cuando una persona recibe el diagnóstico de enfermedad celíaca, y lo hace en los años de la infancia, el recorrido que comienza a partir de entonces está lleno de muchos momentos de desafío, dificultad y aprendizaje. Un niño siempre será un niño: todo está por descubrir, y muchos de sus comportamientos tienen que ver con la necesidad de reafirmarse, de crecer como persona con una identidad propia, y de cuestionar todo porque todo tiene que ser cuestionado. Lo cierto es que, con el diagnóstico, comienza un itinerario vital lleno de baches y también de muchas oportunidades. El rol de los padres no es fácil: con varias tácticas, tienen que acompañar y cerciorarse de que el menor cumple con la estricta dieta sin gluten siempre, no sólo cuando comen en familia.

Tras el shock que supone la noticia del diagnóstico, el primer sentimiento que viven los padres es de satisfacción y alegría. El hijo o hija ha abandonado la dieta *normal*, se ha pasado a la dieta sin gluten, y ha pasado a encontrarse mucho mejor.

Pero justo en ese momento comienza la trayectoria del pequeño como celíaco. ¿Qué podemos hacer para que ese camino de aprendizaje sea positivo y redonde en su buena salud? Es igual si el menor acaba de estrenar una dieta sin gluten, o si lo hizo años atrás: hay una serie de cambios nutricionales y de estilo de vida adicionales (más allá de la supresión absoluta del gluten) que permitirán mejoras destacables en su salud y bienestar.

En todo este proceso, es muy importante la labor de formación de la Asociación: escuelas de pacientes para orientar a padres de celíacos y talleres para niños celíacos sobre enfermedad celíaca y dieta sin gluten.

Cómo minimizar la exposición accidental al gluten

En estas etapas de maduración que estamos analizando, tienen mucha importancia las exposiciones accidentales al gluten. Por supuesto, hay más riesgo con las comidas en lugares ajenos al hogar. Sea como sea, el objetivo debe ser minimizar ese peligro. Y, para hacerlo, son clave la educación y la experiencia. El aprendizaje debe ser continuo.

Es fundamental que los padres de niños con enfermedad celíaca tengan presente tanto la prevalencia como la seriedad de la temida contaminación cruzada. Para combatir ese peligro con éxito, conviene no infravalorar las situaciones de riesgo. Una de las fuentes de contaminación cruzada que menos en cuenta se tiene, es poner pan sin gluten en una tostadora que admite regularmente panes con gluten.

En la edad adolescente, la mayor fuente de riesgo son las comidas con amigos en restaurantes o locales de comida rápida. A menudo, el desencadenante de una situación comprometida para el joven es la vergüenza a la hora de pedir opciones sin gluten, o al hecho de tomar un plato diferente al del resto de comensales.

La clave es aprender de cada metedura de pata, ayudar a que el menor tome confianza y celebrar el éxito a la hora de evitar las contaminaciones. Lo último que hay que hacer es sobredimensionar los errores hasta el punto de llegar a una situación de desánimo.

Hábitos saludables

La formación en hábitos saludables es el mejor regalo que los padres pueden hacer a un hijo o hija con la enfermedad celíaca.

Todos los niños, tengan la edad que tengan, deben recibir instrucciones sobre cómo preguntar si la comida que están recibiendo tiene gluten. Está claro que cada grupo de edad presenta un conjunto de habilidades diferentes. No infravaloremos a los más pequeños. Nos sorprenderíamos de lo rápido que un niño de 2-3 años aprende a preguntar a un abuelo u otro familiar si la galleta que está recibiendo contiene gluten. El menor no puede tomar el envase de las galletas, y hacer la comprobación, pero su pregunta es muy valiosa, ya que recuerda al adulto que debe cerciorarse acerca de ese punto. La ventaja con los niños más pequeños es que los padres o cuidadores tienen un control absoluto de la dieta. Si en esa temprana edad incluimos alimentos saludables, y sin gluten, estaremos creando los cimientos para unos hábitos nutricionales saludables para el resto de la vida del menor.

ES
FUNDAMENTAL
QUE LOS PADRES
DE NIÑOS CON
ENFERMEDAD
CELÍACA TENGAN
PRESENTE TANTO
LA PREVALENCIA
COMO LA
SERIEDAD DE
LA TEMIDA
CONTAMINACIÓN
CRUZADA



Amplia experiencia con alumnos celíacos

Para más información, contacte con:
ROBERTO FERRERO
ferrerolazaro@gmail.com / Tif.: 677 581 313 - 91 850 39 78

KELLS
Cursos de Idiomas
en el Extranjero

Cursos de Inglés en Irlanda
Cursos de Inglés en Reino Unido
Cursos de Inglés en Canadá

ALOJAMIENTO EN FAMILIA
O EN RESIDENCIA



www.kellscollege.com

SON MUCHOS LOS TEMAS QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA ENRIQUECER EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE UN PEQUEÑO, **DESDE LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA HASTA LA ADOLESCENCIA**



Entre los 4 y los 11 años de edad, el menor irá adquiriendo más responsabilidad en la definición de su dieta. Le podemos ir enseñando a prepararse tentempiés sencillos, o el viernes por la noche podemos cocinar en familia un pastel sin gluten

que devoraremos el fin de semana. El objetivo en esta fase del desarrollo es alentar al aprendizaje sobre las opciones sin gluten, pensando también que ese niño o preadolescente, debe irse preparando para ser independiente en el futuro.

FUENTES COMUNES DE EXPOSICIÓN AL GLUTEN POR GRUPOS DE EDAD

EDAD	FUENTES DE EXPOSICIÓN
0-3 años	Compartir comida en la guardería Hermanos que siguen una dieta con gluten Fórmulas que no son a prueba de alergias Comer cosas del suelo
4-11 años	Compartir e intercambiar comida en la escuela Comidas en casa de amigos (padres de amigos que no conocen que tiene la enfermedad, o con déficit de conocimientos sobre ésta)
12-18 años	Interés en rebelarse contra la autoridad Salir a comer fuera con amigos

Los menores de 12 a 18 años ganan más autonomía. Es el rango de edad perfecto para que ayuden en la planificación semanal de comidas, o para que se vayan preparando algunos platos sin ayuda de nadie (pero con supervisión).

Es el momento perfecto para que aprendan acerca de la lectura de etiquetas, la preparación de platos, las comidas con amigos, o la comunicación de su dieta específica a sus amistades. Si toda la familia sale a comer fuera, es una buena idea que el menor sea el encargado de pedir los platos. Es una excelente forma de que coja práctica para cuando, más adelante, abandone el nido familiar. ■



25 años

BIO Avena
Sin Gluten

Disfruta de todos los beneficios de la Avena Sin Gluten



ECOLÓGICA Y 100% NATURAL



ALTO VALOR NUTRICIONAL



GRAN FUENTE DE ENERGÍA



SIN GLUTEN

COLABORADOR

Asociación de Cultivos y
Beneficios al Grupo



“Es importante **conocer bien** la **composición nutricional** de los alimentos específicos **sin gluten**”



Edurne Simón

ENTREVISTA A **EDURNE SIMÓN**, DOCTORA EN FARMACIA Y PROFESORA EN EL DEPARTAMENTO DE FARMACIA Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS EN LA FACULTAD DE FARMACIA DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO.

El grupo de investigación de Edurne Simón ha puesto el foco en el aporte nutritivo de los productos específicos sin gluten. “Hoy un cereal transformado sin gluten puede tener la misma cantidad de gluten que un pescado: ninguna.”, asegura.

Por **Manel Torrejón**

La investigadora Edurne Simón dirige el Laboratorio de Análisis de Gluten de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco. Desde 1998, su grupo de trabajo colabora con la Asociación para realizar análisis de control de productos del mercado, con la ayuda de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Asimismo, el equipo de Simón trabaja de cerca con la Asociación para evaluar el estado nutricional de las personas celíacas. Para ello, han desarrollado un software online que permite calcular el aporte de nutrientes y evaluar el patrón dietético de los colectivos que deban llevar una dieta sin gluten. La aportación relevante de esta iniciativa es que incluye datos nutricionales de productos específicos sin gluten, que hasta ahora no constaban en las bases de datos que se suelen emplear para este fin. Los productos específicos sin gluten son aquellos que habitualmente se elaboran con materias que contienen gluten, pero a los que, a través de un proceso industrial, se les ha eliminado la presencia de esta proteína. Y también son aquellos que directamente se han elaborado con materias primas libres de gluten.

En enero de 2017, el equipo de Simón ha publicado en la revista *Nutrients* un estudio sobre el contenido en gluten de los productos específicos sin gluten. En el trabajo se describe cómo ha evolucionado, durante los últimos 18 años, el contenido en gluten de los productos sin gluten elaborados a partir de cereales. Hoy un cereal transformado sin gluten puede tener la misma cantidad de gluten que un pescado: ninguna.

Según Edurne Simón, “entidades como la Asociación han empujado mucho para ampliar y dar mayores garantías al mercado de los productos sin gluten. El mercado ha crecido muchísimo”.

Usted trabaja desde hace años con el colectivo de personas con enfermedad celíaca.

Mis trabajos iniciales en investigación fueron sobre la obesidad y sobre tratamientos con alimentos funcionales. A finales de los 90, la Asociación de Celíacos de Euskadi contactó con nosotros para hacer análisis de gluten porque conocíamos el método ELISA.

¿Cómo de riguroso era el análisis de contenidos en gluten 20 años atrás?

En aquellos años, muchas afirmaciones del sector de la alimentación eran cuestión de fe. Por ejemplo, había fabricantes cárnicos que decían que era imposible que en su producto hubiese gluten. Pero, previamente, no habían realizado ningún análisis que respaldase esa conclusión. Pensemos

“A FINALES DE LOS 90, LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE EUSKADI CONTACTÓ CON NUESTRA FACULTAD PARA ANALIZAR EL GLUTEN CON EL MÉTODO ELISA”



que en la elaboración de algunos embutidos, se puede emplear hasta un 1% de harinas. O que, en el pimentón del chorizo, el excipiente puede ser harina de trigo. Así, en alimentos elaborados, como la mortadela con aceituna, se usa el gluten como aditivo que *pega* la oliva al embutido.

¿Qué productos alimentarios analizaban?

A nuestro laboratorio llegaban productos naturalmente libres de gluten, como cárnicos, lácteos o pescado. Y, por supuesto, cereales transformados: alimentos específicos sin gluten.

¿Qué facilidades había hace dos décadas para encontrar productos específicos sin gluten?

Había poca oferta y, la que existía, era muy cara. Algunos productos, como la harina, eran 10 veces más caros que una harina normal. Y eran productos con una textura deficiente, y organolépticamente malos. En muy pocos días, al no añadir conservantes, pasaban a estropearse e, incluso, a enmohecerse. El control de materias primas y aditivos era casi nulo. Para rematarlo, resulta que un tercio de aquellos productos estaban contaminados. ¡Encima! Ante ese riesgo, algunos celíacos llegaron a eliminar los cereales de su dieta.

¿Qué fallaba?

Faltaban conocimientos y se seguían malas prácticas. Había fabricantes que diversificaban su elaboración hacia el producto sin gluten, y que seguían esta mecánica: “Lo limpio todo y de tal día a tal otro, dedico las líneas de producción a manufactu-

rar productos sin gluten”. Eso era un gran error, porque se producía contaminación. La presión de las asociaciones permitió el desarrollo de una normativa más rigurosa, que facilitó el crecimiento de la oferta sin gluten. En 2009, se estableció el umbral de las 20 ppm [partes por millón]. Hoy los alimentos son más seguros que nunca.

Su equipo de investigación es veterano en el análisis del contenido en gluten de los alimentos.

En 2001, participamos en un proyecto internacional para probar la fiabilidad del método ELISA R5. Nuestro Laboratorio de Análisis de Gluten de UPV/EHU era uno de los 15 grupos participantes. A partir de esa investigación, se consiguió que el CODEX alimentario estableciese el límite de las 20 ppm.

“EN NOVIEMBRE DE 2016, PUSIMOS EN MARCHA UNA PLATAFORMA ONLINE PARA EVALUAR LA DIETA Y CUANTIFICAR LA APORTACIÓN DE NUTRIENTES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA TRATADAS EN VARIOS HOSPITALES”

El Laboratorio de Análisis de Gluten está compuesto por Jonatan Miranda, Marian Bustamante, Arrate Lasa, Edurne Simón, M^a Pilar Fernández-Gil, Itziar Churruca, Idoia Larretxi y Virginia Navarro.





“CONCLUIMOS QUE SE DABA UN DESEQUILIBRIO EN HIDRATOS DE CARBONO, Y QUE LOS CELÍACOS CONSUMÍAN MENOS CEREALES Y FIBRA DE LAS CANTIDADES NECESARIAS, Y ALGO MÁS DE GRASAS SATURADAS QUE EL RESTO DE LA POBLACIÓN”

Ustedes han puesto muchos esfuerzos en saber qué comen las personas con enfermedad celíaca. ¿En qué ha consistido este trabajo de investigación?

Queríamos saber qué patrón dietético seguían y qué comían las personas celíacas, conscientes de que podría haber deficiencias en su dieta. Entre 2010 y 2012, estudiamos a 150 personas con la patología en Euskadi. Concluimos que se daba un desequilibrio en hidratos de carbono, y que los celíacos consumían menos cereales y fibra de las cantidades necesarias, y algo más de grasas saturadas que el resto de la población. Un estudio de estas características era muy importante, porque la composición de un alimento específico sin gluten es diferente a la del alimento equivalente con gluten. Es decir, que el patrón dietético puede ser igual, pero el aporte nutricional y energético va a ser diferente. Algunos resultados de estos trabajos se publicaron en los años 2014 y 2015, y también una guía de alimentación equilibrada para las personas celíacas, de descarga gratuita desde nuestra web. (http://www.ehu.eus/es/web/laboratorio_gluten).

En noviembre de 2016, pusimos en marcha una plataforma online para cuantificar la aportación de nutrientes de personas con enfermedad celíaca tratadas en los hospitales de Cruces, Donostia y Valladolid, con la colaboración de la Asociación de Celíacos de Madrid. **Se trata de una tecnología que se encuentra en fase piloto y que debe cumplir de forma escrupulosa las leyes de protección de datos. Este software puede ser utilizado tanto por profesionales de la salud como por usuarios particulares que deban seguir una dieta sin gluten.**

¿Qué grandes cambios normativos ha provocado su labor de investigación y la de otros grupos?

Creo que los laboratorios y la fiabilidad en los resultados obtenidos, ha sido de ayuda para que los organismos responsables de regular este tipo de productos específicos, pudieran tomar decisiones que han sido de ayuda para el colectivo celíaco. En nuestra publicación acerca de la evolución del contenido en gluten, apreciamos que los productos alimenticios que llevan una marca de garantía fueron más seguros tras la entrada en vigor del Reglamento Europeo 41/2009. Así, se observa que las muestras de cereales contaminadas con gluten por encima de 20 ppm pasó de ser un 5% del total, a reducirse a un 1,5%.

Además, en los productos que, según etiquetado, no contienen gluten pero que no han incluido marca de garantía encontramos que, de un 12,6% de muestras con cantidades superiores a 20 ppm de gluten, se reduce a 6,1% tras la puesta en marcha del reglamento 41/2009. No obstante, es tras la norma europea (EU) 1169/2011, que obligó a la declaración de alérgenos a partir del 13 de diciembre de 2014, cuando se consigue reducir la presencia de gluten en este tipo de productos. Se igualó, prácticamente, a los porcentajes detectados en los productos que siguen los controles de producción que les permiten usar una marca de garantía.

El vuestro es un grupo de nutrición y obesidad.

Varios miembros del equipo trabajamos en la línea de obesidad y sus patologías asociadas pero la evaluación de la dieta es algo transversal, que sirve tanto para estas enfermedades como para aquellos que tienen seguir una dieta específica, como es la dieta sin gluten. En los últimos años estamos haciendo hincapié en estos últimos colectivos. ■



1997-2017

CON

20

AÑOS

DE EXPERIENCIA



Tras 20 años de experiencia contigo, seguimos fabricando estrictamente sin gluten, pero con todo el sabor. Porque nuestra palabra favorita es **CON**.

En Proceli hemos renovado imagen, manteniendo la calidad de siempre y mejorando el sabor y la textura. Queremos que sigas disfrutando de nuestros panes, galletas, bollería, cereales e ingredientes para cocinar, ¡**CON** todo el sabor!



Pan



Galletas



Cereales



Ingredientes



Bollería



www.proceli.com



La cesta de la compra, **más barata**

LAS CLAVES

La dieta sin gluten no es barata. Teniendo en cuenta que es una dieta muy especial, ya que es el único tratamiento conocido para la enfermedad celíaca, esos precios más altos de lo que debieran son todo un agravio. Desde la Asociación luchamos para conseguir un trato diferenciado para estos productos, que permita una reducción de precios. De momento, una buena noticia es que los precios tienden a bajar: la tecnología alimentaria favorece la reducción de costes de la industria de transformación, y la creciente demanda en este nicho de mercado es otra fuerza que empuja en este sentido.

Ahora bien, sea como sea, con independencia de la legislación y de la evolución de la industria de la alimentación, podemos seguir una serie de rutinas y consejos para reducir ese sobreprecio en la cesta de la compra alimentaria.

Con la nueva dieta, adoptar nuevos hábitos

Debemos cambiar el chip. No pretendamos sustituir al 100% las cantidades de pan, madalenas o galletas que solíamos comer antes del debut. Para los amantes del pan, puede ser duro, pero una buena

opción es restringir al máximo la ingesta de productos como pan y galletas. Podemos comer hamburguesas y salsichas sin el bollo. O podemos crear maravillosos bocadillos... de lechuga. Es decir, la lechuga envuelve, como haría el pan, otros ingredientes. El pan de maíz también es una excelente elección. Dicho esto, si tenemos tiempo y ganas, podemos ponernos a hornear nosotros mismos productos sin gluten: pan, pasteles, galletas, madalenas...

Según esta filosofía, no se nos debe ocurrir comprar caldos preparados sin gluten. ¡Los podemos preparar nosotros mismos! Con apio, zanahoria, cebolla, ajo y otras verduras, podemos elaborar unos caldos de rechupete, que pueden ir al congelador y nos pueden ser de gran utilidad a lo largo de la semana laboral.

Apostar por lo natural

Lo primero de todo: cuando preparemos la lista de la compra, apeguémonos a productos que carecen de gluten de forma natural. Por ejemplo, patatas, arroz, boniatos. Todos ellos son alimentos básicos y saludables, sobre los que puede orbitar buena parte de nuestra dieta. Si tenemos esto en cuenta, es la hora de reemplazar los bocadillos preparados sin gluten (que conllevan un notable sobreprecio) por boniatos horneados, sopa con fideos sin gluten o sopa con quinoa. En cuanto a la carne, conviene saber que la que no ha sido procesada o no ha incorporado ingredientes artificiales, es sin gluten.

Recorrer todo el supermercado

Cuando vayamos al supermercado, no limitemos buena parte de nuestro tiempo a la zona dedicada a los productos sin gluten. Los productos dirigidos de forma específica para el mercado sin gluten incorporan siempre un sobreprecio. Lo que debemos saber es que, en el resto de pasillos del establecimiento, lejos de los estantes consagrados al sin gluten, hallaremos muchos productos que carecen de esa proteína de forma natural. Por eso es muy necesario leer las etiquetas. Nos llevaremos sorpresas: descubriremos, por ejemplo, que con un paquete de garbanzos podemos preparar en casa

(con robot tipo Thermomix), una harina de garbanzo casera a la que podemos dar multitud de usos (rebozar pescado, repostería, etc.)

Atreverse con la comida internacional

Si vamos a un súper o súper lo suficientemente grande, es probable que encontremos una sección de *comida internacional*. Si es así, se trata de un área que no debemos dejar de visitar. Mientras que la mayoría de las culturas occidentales basan sus platos en productos derivados del trigo, muchos países orientales apenas recurren a alimentos con gluten en sus cocinas. **La dieta sin gluten puede ser una excusa perfecta para ensanchar el abanico de sabores para nuestro paladar, y puede ser una gran oportunidad de explorar nuevas recetas. Si no hemos probado las harinas de maíz precocidas sin gluten con las que podemos preparar arepas y multitud de platos sin gluten, ¿a qué esperamos?**

Ser fiel tiene premio

Sí, lo mejor que podemos hacer es llenar la cesta de la compra de alimentos naturales. Pero, como el resto de mortales, de vez en cuando nos puede apetecer comer una sabrosa pizza o un buen plato de pasta. Por el sobreprecio, y por el alto contenido en azúcar y grasas, debemos

CON INDEPENDENCIA DE LA LEGISLACIÓN Y DE LA EVOLUCIÓN DE LA INDUSTRIA DE LA ALIMENTACIÓN, **PODEMOS SEGUIR UNA SERIE DE RUTINAS Y CONSEJOS PARA REDUCIR EL SOBREPrecio DE LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN**



restringir al máximo este tipo de platos. Ahora bien, es bueno saber que, si tenemos el capricho de una pizza sin gluten, hay marcas que ofrecen descuentos y condiciones especiales si nos apuntamos a su club en su página web. La fidelidad, por tanto, puede tener premio. En países con más concienciación y cultura sin gluten, hay grupos de Facebook dedicados a encontrar y compartir gangas en este tipo de alimentos.

Llenar el congelador

Una vez hemos hecho la compra, la clave está en hacerla durar el máximo tiempo posible. Y ese objetivo puede ser complicado, sobre todo si somos la única persona con enfermedad celíaca de la casa. La mayoría de productos caducan en poco tiempo, así que es básico sacar partido al congelador. Las harinas sin gluten tienen una corta vida de consumo, así que, si compramos grandes cantidades, conviene tener en la despensa una cantidad suficiente para cuatro o cinco meses, y congelar el resto.

CUANDO
PREPAREMOS
LA LISTA DE
LA COMPRA,
APEGUÉMONOS
A PRODUCTOS
QUE CARECEN
DE GLUTEN DE
FORMA NATURAL

Planificar las comidas

Si tenemos una buena despensa, el domingo podemos cocinar raciones de platos (lasañas, estofados...) que nos duren toda la semana. Hay libros que nos ayudan a planificar la comida de la semana. Lo de preparar varios platos a la vez para toda la semana es ideal para quienes tienen la tentación de forma constante de comprar platos preparados sin gluten, que incorporan un importante sobreprecio.

Preparar la lista de la compra

Éste es un consejo básico para cualquier comprador que desee ajustar su presupuesto, elija o no productos sin gluten. Nuestra visita al súper o tienda de comestibles, es mejor que la hagamos con una lista de la compra delimitada, para evitar la compra por impulso. La redacción de esa lista nos obliga a hacer la reflexión de los ingredientes frescos que realmente necesitamos para lo que tenemos previsto cocinar durante los días siguientes. Los expertos también aconsejan que hagamos la compra con el estómago lleno, para evitar caprichos innecesarios.

Vigilar las comidas fuera

Comer en casa nos permite un gran ahorro de dinero y reduce al mínimo las probabilidades de ingesta accidental de gluten. Sin embargo, las comidas fuera de casa siguen entrañando un riesgo y hay que extremar las precauciones para evitar sufrir un contratiempo.

No comprar sin gluten para toda la familia

Si nuestro propósito es reducir el gasto en alimentación sin gluten, es obvio que debemos evitar hacer la compra de ese tipo de productos para toda la familia. De hecho, sólo recomendamos que toda la familia comparta la harina y el pan rallado sin gluten, así muchos de los platos que preparemos nos servirán para todos. Además, si el celíaco es un niño, es en casa donde debe aprender y ver cómo se manipulan los productos con y sin gluten. Para ahorrar, deberemos restringir las compras sin gluten a los miembros de la familia que necesitan esa dieta de forma estricta. ■



DAURA. LA CERVEZA SIN GLUTEN MÁS PREMIADA DEL MUNDO



UK
2008



UK
2009



UK
2010



UK
2011



EE.UU.
2011



UK
2011



AUSTRALIA
2012



BÉLGICA
2012



EE.UU.
2012



BÉLGICA
2013



UK
2013



UK
2014



UK
2014



UK
2014



BÉLGICA
2015



UK
2015



EE.UU.
2015



EE.UU.
2016



UK
2016



EE.UU.
2016



BÉLGICA
2016



“Los **síntomas digestivos serios** son **minoritarios**”

ENTREVISTA A **JUAN IGNACIO SERRANO**, RESPONSABLE DE INVESTIGACIÓN Y FORMACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN

Juan Ignacio Serrano considera que nuestro sistema de salud necesita más conocimientos y coordinación para conseguir diagnosticar a personas con enfermedad celíaca que a día de hoy desconocen su condición.

La Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten es una de las organizaciones de pacientes más activas en la formación de sus socios y de los profesionales de salud. Asimismo, es un referente en relación con el mundo de la investigación, al que da todo el apoyo que puede. Entrevistamos a Juan Ignacio Serrano, doctor en Biología y responsable de Investigación y Formación de la Asociación. Entre sus tareas figura la de asesorar y colaborar en proyectos de investigación sobre la enfermedad. Desde su incorporación a la entidad en 2009, ha ayudado a impulsar la formación y la investigación sobre la enfermedad celíaca en España.

Según Serrano, la sanidad española aún tiene mucho trabajo por delante para aumentar las tasas de diagnóstico. Pensemos que, por cada persona diagnosticada, entre cinco y ocho no lo están.

La Asociación tiene el privilegio de contar con un perfil investigador para dirigir su área de investigación y formación...

Sí (sonríe), pero la suerte fue para mí. Yo acababa de terminar mi doctorado sobre los famosos genes HLA, que tan implicados están en enfermedades autoinmunes como la celíaca, y la Asociación andaba buscando a alguien experto en inmunogenética, que es mi área de especialización. Me incorporé para trabajar en un proyecto de I+D+i de ámbito europeo,

el proyecto CD-MEDICS [<http://www.etseq.urv.es/cdmedics/>], que ya llevaba un año en marcha y que se alargó más de cuatro años. La Asociación había sido seleccionada por su larga trayectoria, su amplia experiencia y su prestigio internacional junto a otros 19 grupos de expertos de 10 países europeos.

Y, concluido el proyecto, la Asociación apostó por mantener el área de investigación y formación.

Así es. Finalizado el proyecto, nos dimos cuenta de que era necesario mantener e intensificar el trabajo en el área de la investigación y la formación sanitaria, que además habíamos hecho extensiva a los propios pacientes desde el principio. Una de las primeras cosas que hicimos fue enseñar genética a los pacientes con talleres y actividades lúdicas. Muchos médicos, cuando interactúan con los miembros de la Asociación, se sorprenden del gran conocimiento que demuestran.

Este área ha contribuido a que los médicos de cabecera tengan más presente la enfermedad celíaca. ¿Queda todavía mucho trabajo por hacer?

Sí. Durante 2012 y 2013 llevamos a cabo una campaña de formación en centros de salud con la colaboración de la Consejería de Sanidad y con la ayuda de médicos residentes, que voluntariamente accedieron a impartir sesiones de una hora en dichos centros. En total, recorrimos 60 centros de salud (en la Comunidad de Madrid hay 262 centros) y formamos a cerca de 1.100 profesionales. Esto permitió acercar la enfermedad a los médicos de Atención Primaria, que son los que deben saber identificar posibles pacientes con enfermedad celíaca, pues son ellos los encargados de iniciar el proceso de diagnóstico. Pero, efectivamente, queda todavía mucho trabajo por delante.

¿Qué otras iniciativas se emprenden para que los médicos tengan un mejor conocimiento de la enfermedad celíaca?

En noviembre de 2009 pusimos en marcha un curso anual de 7 horas lectivas acreditado para médicos. En la primera edición convocamos exclusivamente a profesionales de la Atención Primaria. La octava edición, celebrada en 2016, contó con la participación de especialistas de casi todas las áreas, sin excepción. ¡Cada año formamos a unos 250 médicos de toda España! Se trata de una iniciativa que no podríamos hacer sin los cerca de 20 ponentes expertos con los que contamos en cada edición, que se preparan el curso de forma concienzuda y que participan



“LOS ESPECIALISTAS NO DIGESTIVOS NECESITAN MÁS FORMACIÓN; Y FALLA LA COORDINACIÓN ENTRE CENTROS DE SALUD Y HOSPITALES, Y ENTRE ESPECIALISTAS”

de forma desinteresada. Tampoco podría adelantarse sin la colaboración de la Consejería de Sanidad, que nos cede sus espacios, ni de las empresas colaboradoras que nos ayudan a costear los gastos de organización. El curso se celebra cada año en un hospital diferente para acercar la problemática al mayor número de profesionales posible.

Por cada celíaco diagnosticado, hay entre 5 y 8 sin diagnosticar. ¿A qué crees que se debe?

En primer lugar, la formación es insuficiente entre los especialistas no digestivos. Hay que tener en cuenta que si bien los síntomas digestivos están presentes en la mayoría de los pacientes, suelen ser leves y pasar desapercibidos frente a otros síntomas que se presentan con más intensidad: migrañas, fatiga intensa... Dicho de otra manera, los síntomas digestivos serios son minoritarios. En segundo lugar, hay una falta de coordinación entre centros de salud y hospitales. Y, en tercer lugar, falla la coordinación entre especialistas. Por todo ello, hay pacientes que van de médico en médico, sin que les den una solución.

Si con la enfermedad celíaca hay un problema de infradiagnóstico, con la sensibilidad al gluten no celíaca parece ocurrir lo contrario, que existe un sobrediagnóstico.

Posiblemente sí. Desde hace décadas se sabe que hay personas que, sin ser celíacas, resuelven sus problemas de salud con una dieta sin gluten. Pero ha sido en 2011 cuando se ha acuñado el término de sensibilidad al gluten no celíaca, que ya se reconoce y que se estudia como un verdadero problema clínico. Aún no hay ninguna prueba para diagnosticarla. Al diagnóstico se llega tras descartar la enfermedad celíaca, una vez hecha la prueba de anticuerpos y la biopsia. Si el paciente mejora al hacer la dieta sin gluten durante meses y recae al volver a consumir gluten, se considerará que es sensible al gluten no celíaco. Se trata de un proceso de diagnóstico complejo, porque el causante del problema puede no ser el gluten, sino otras proteínas o los hidratos de carbono con presencia en los cereales. Es difícil saber si los problemas surgen por el gluten, por las otras proteínas, por esos hidratos de carbono, o por una combinación de cualquiera de dichos componentes.

¿La Asociación también acoge a estos pacientes?

Sí. Desde 2008 acogemos a pacientes de este tipo, aunque fue en 2014 cuando incluimos la coetilla de “sensibles al gluten” en nuestra denominación. Hasta donde sabemos, fuimos la segun-

da asociación en el mundo en hacerlo. La primera fue la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de El Salvador (ACELYSES).

¿Cómo apoya la Asociación la investigación sobre enfermedad celíaca?

Somos la asociación de pacientes con esta patología que más fondos destina a la investigación. El premio que entregamos cada año, dotado con 18.000 euros, es todo un referente. A raíz del premio, que tuvo su primera edición en 2003, hay más vocaciones para investigar la enfermedad. Investigadores que trabajaban en otros ámbitos, han ampliado el foco para tratar también la enfermedad celíaca. En total, hemos destinado más de 250.000 euros a investigación.

Otra forma de colaborar con los investigadores es darles asesoramiento y ayudarles a reclutar pacientes para los estudios. Uno de los más recientes es el liderado por el español Francisco León en Estados Unidos, que investiga un tratamiento para la enfermedad celíaca refractaria. Se trata de una tipología de la enfermedad que puede derivar en linfoma digestivo. Hemos contribuido a aportar pacientes al estudio. En total necesitan 24 pacientes, cuatro de ellos en España. El resto, en los otros cinco países participantes en el estudio. ■



Proceli

cumple **20 años**
con todo **el sabor**

PROCELI NACIÓ EN 1997 TRAS 40 AÑOS DE EXPERIENCIA Y TRADICIÓN FAMILIAR EN EL SECTOR DE LA PASTELERÍA CON EL OBJETIVO DE OFRECER UNA COMPLETA VARIEDAD DE PRODUCTOS SIN GLUTEN DE MÁXIMA CALIDAD.

**PROCELI
PRETENDE
NORMALIZAR LA
ALIMENTACIÓN
DE LAS
PERSONAS
CELÍACAS DE
FORMA ACTIVA,
COMPROMETIDA
Y OPTIMISTA**

CON 20 años de experiencia, Proceli pretende normalizar la alimentación de las personas celíacas de forma activa, comprometida y optimista. Por ello, coincidiendo con su 20º aniversario, renueva su imagen de marca, incorporando el lema "Nuestra palabra favorita es CON". Porque su mayor intención es convertir una vida *SIN* en una experiencia *CON*.

Calidad y Sabor

Una de las asignaturas pendientes del mercado del gluten-free es el sabor y la textura. En este ámbito, **PROCELI es referente europeo en el sector. Tiene una amplia variedad de productos dulces y salados de máxima calidad y sus pro-**

iedades de sabor y textura son apreciadas por los consumidores. Tal vez la clave está, por un lado, en el riguroso proceso de selección de las mejores materias primas e ingredientes naturales libres de gluten y, por el otro, en el proceso de elaboración de los productos. Cuando el método es artesanal, basado en fermentaciones pausadas y un lento proceso de cocción, se consigue que los ingredientes desplieguen todo su sabor.

Una dieta rica y variada

Uno de los objetivos de Proceli es conseguir nuevos productos sin gluten que hagan más rica y variada la dieta de las personas celíacas. En 2017, Proceli relanzará



Pan



Galletas



Cereales



Bollería



Ingredientes

algunos productos CON nuevas fórmulas mejoradas, para ofrecer la misma calidad CON mejor textura y sabor; también lanzará nuevos productos CON variedad de formatos e ingredientes, para hacer la vida más fácil a las personas con enfermedad celiaca o sensibilidad al gluten.

Desde ingredientes a galletas, en cinco categorías

Degustar un buen pan o unas ricas galletas es posible cuando los fabricantes sin gluten se lo proponen. Proceli ofrece al consumidor los productos más tiernos de la categoría pan y bollería para disfrutar en cualquier ocasión: pan de mesa y bocadillos, desayunos y merienda. Pensando en los más pequeños, tiene una gama de bollería con chocolate que les encanta. Y para disfrutar también fuera de casa, distribuye sus formatos individuales en hoteles y restaurantes.

Relación con la comunidad celiaca

Otra mejora notable que está llevando a cabo Proceli, es la comunicación con la comunidad celiaca. Amplía su presencia y colaboración con las asociaciones de celíacos y mejora su relación con el público celiaco a través de sus redes sociales. Proceli emplea un tono cercano y aporta consejos, información útil y de interés, así como recetas y trucos de cocina. Además, ofrece su conocimiento en el sector sin gluten, y llama a la participación a través de concursos en su fanpage de Facebook. ■



www.proceli.com

1997 - 2017



DEGUSTAR UN BUEN PAN O UNAS RICAS GALLETAS ES POSIBLE CUANDO LOS FABRICANTES SIN GLUTEN SE LO PROPONEN

Nuestra palabra favorita es: **CON**



PROCELI AMPLÍA SU PRESENCIA Y COLABORACIÓN CON LAS ASOCIACIONES DE CELÍACOS Y MEJORA SU RELACIÓN CON EL PÚBLICO CELÍACO A TRAVÉS DE SUS REDES SOCIALES





Cuidado con las **pastillas milagrosas**

Por **Juan Ignacio Serrano Vela**

Doctor en Biología

Responsable de Investigación y Formación
Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid

La enfermedad celíaca fue definida en 2012 como un desorden sistémico con base inmunológica causado por la ingesta de gluten en personas con predisposición genética.

El concepto de “desorden sistémico” hace alusión a la diversidad de manifestaciones clínicas con que puede presentarse, ya que no se trata de una enfermedad exclusivamente digestiva, sino que puede afectar a cualquier otra función del organismo: sistema nervioso, sistema endocrino, sistema reproductivo, músculos, huesos, articulaciones, piel, etc. etc. etc.

El resto de elementos de la definición tienen que ver con la manera en que se desencadena la enfermedad, y en ello es clave el gluten, más concretamente la in-

capacidad de los seres humanos (celíacos y no celíacos) para digerirlo por completo. Son precisamente los fragmentos de gluten sin digerir (péptidos de gluten que de forma genérica denominamos *gliadinas*) los que, en el caso de los celíacos, hacen reaccionar a nuestro sistema inmunológico (las *defensas*) de manera inadecuada. Esta reacción sólo puede ocurrir en personas que poseen unas determinadas variantes genéticas (de ahí que sea necesario tener predisposición genética) y es la que da lugar al daño intestinal característico de la enfermedad celíaca y a otras complicaciones en otras zonas del organismo.

La manera más inmediata de frenar esta reacción, y permitir así la recuperación de los pacientes, es dejar de consumir gluten. Por eso la dieta sin gluten es el tratamiento estrella para esta enfermedad y, por ahora, el único. Pero se investigan otras formas de prevenir dicha reacción sin tener que renunciar al gluten.

Una de las estrategias terapéuticas más avanzadas se basa en el diseño de pastillas que contienen enzimas que sí son capaces de degradar el gluten por completo. Se pueden obtener de bacterias, hongos e incluso de cereales como la cebada.

Conceptualmente es una buena estrategia, pero menos sencilla de lo que parece. Son numerosos los investigadores que se lanzaron a esta tarea hace ya más de una década y, en base a su experiencia, hemos ido conociendo las limitaciones y obstáculos a salvar. Una vez comprobado en el laboratorio que estas enzimas son capaces de degradar completamente el gluten, es necesario garantizar que no son destruidas durante la digestión y que son activas a un pH tan ácido como el del estómago, pues es ahí donde deben desempeñar su función.

Cumplidos estos requisitos, queda una pregunta por responder: ¿serán estas enzimas capaces de degradar por completo todo el gluten ingerido antes de que el contenido estomacal sea vaciado al duodeno? Si no es así, la terapia habrá servido para poco, ya que la reacción inmunológica tiene lugar en este

primer tramo del intestino delgado. Y no es nada sencillo predecir si funcionarán o no, pues depende de múltiples factores, como la cantidad y el tipo de alimentos consumidos o el volumen de líquidos ingeridos. Todo ello condiciona la acidez, que la enzima esté más o menos diluida, y que la digestión sea más o menos lenta.

Por ello, la mayoría de laboratorios han optado por desarrollar este tipo de pastillas como complementos alimenticios, y no como medicamentos. Es decir, la idea no es reemplazar la dieta sin gluten, sino complementarla, de forma que contrarresten los posibles efectos adversos de ingestas accidentales de gluten. El problema es que, al no tratarse de medicamentos, no se ha evaluado su eficacia mediante los ensayos clínicos oportunos y queda en manos de cada persona la decisión de tomarlas.

Uno de los ejemplos más recientes en este tipo de investigaciones nos llega de Japón, donde la compañía farmacéutica Takeda, dedicada al desarrollo de tratamientos para distintas enfermedades, entre ellas las digestivas, acaba de firmar un convenio con la empresa biotecnológica PVP Biologics, con sede en California, para el desarrollo de una nueva terapia oral con la enzima que han denominado KumaMax.

En breve van a iniciar las investigaciones con esta nueva *pastilla*, pero hay otras similares a punto de ver la luz y otras tantas que ya se pueden encontrar en el mercado, consistentes en diferentes enzimas o combinaciones de enzimas que aseguran degradar el gluten y que se comercializan con distintas denominaciones y leyendas, a las que recomendamos estar muy atentos.

Nuestra postura al respecto es que hay que ser sumamente cautos y hacer dieta sin gluten de manera estricta y permanente independientemente de si se consumen o no este tipo de pastillas. Su eficacia será difícilmente constatable, y es necesario evitar la tentación de consumir gluten voluntariamente con la idea de que estas pastillas serán capaces de neutralizarlo. ■

LA MAYORÍA DE LABORATORIOS HAN OPTADO POR DESARROLLAR ESTE TIPO DE PASTILLAS COMO COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS Y NO COMO MEDICAMENTOS

La enfermedad celíaca aumenta el riesgo de **neuropatía**

LA ENFERMEDAD CELÍACA SIGUE TENIENDO MUCHOS ENIGMAS. PUES BIEN, EL PUZLE INCORPORA UNA NUEVA PIEZA CON LA VINCULACIÓN QUE HA DETECTADO UN ESTUDIO SUECO ENTRE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y LA NEUROPATÍA (DAÑO EN LOS NERVIOS).

2,5 veces más riesgo

Así, según este estudio, las personas con la patología tienen 2,5 veces más riesgo que la población general de desarrollar neuropatía. La neuropatía es un daño o enfermedad de los nervios, que puede causar estremecimientos, dolor o debilidad en manos y pies, y alterar la función de órganos como el corazón y las glándulas.

Todos los diagnósticos en Suecia entre 1969 y 2008

El estudio, publicado en *JAMA Neurology*, pretendía fijarse en el riesgo de desarrollar neuropatía en una muestra de personas diagnosticadas con enfermedad celíaca (EC). Para ello, se obtuvo datos de todas las personas diagnosticadas con la patología entre 1969 y 2008: un total de 28.232 pacientes. Todos ellos habían pasado por la prueba de la biopsia intestinal. Como curiosidad, valga decir que la mayoría de esas personas eran mujeres: un 60% del total. Más mujeres que hombres suelen mostrar problemas autoinmunes, una estadística para la que la ciencia aún no ha dado respuesta.

Para realizar el estudio, también se hizo un seguimiento a personas sin la enfermedad celíaca. A todos ellos se les estudió durante una media de 10 años para ver quién acababa desarrollando neuropatía.

Datos contundentes

El riesgo de desarrollar neuropatía es considerable, según el director del trabajo de investigación, el pediatra Jonas F. Ludvigsson, profesor de epidemiología clínica en el Karolinska Institutet de Suecia. Tener un diagnóstico, el que sea, constituye en sí mismo un factor de riesgo de diagnóstico de otras enfermedades. Ir al doctor para un tema, aumenta las probabilidades de que se descubran otros problemas. Pero en este estudio el

vínculo entre enfermedad celíaca y neuropatía es demasiado elevado como para ser matizado.

Un vínculo desconocido

El estudio también concluyó que personas que ya tenían neuropatía mostraban más probabilidades de tener un diagnóstico de enfermedad celíaca. En todo caso, la neuropatía sólo afecta a un 0,7% de los pacientes con EC. Los resultados del estudio no prueban que la enfermedad celíaca causa neuropatía, o a la inversa, pero prueba que hay un vínculo desconocido o una causa común.

¿Cambios en la práctica clínica?

Los autores del estudio creen que estas conclusiones podrían llevar a cambiar la práctica clínica. Cuando un neurólogo diagnostica un paciente con neuropatía pero no aprecia una causa clara, podría considerar un *screening* de la enfermedad celíaca. Si se confirma esa patología, esas personas se van a encontrar mucho mejor, en todos los sentidos, siguiendo una dieta sin gluten. ■

El peligro del autodiagnóstico

Como pasa con cualquier otra patología, necesitamos un diagnóstico certero de la enfermedad celiaca (EC). Pareciera que, como sólo se trata de emprender un aparentemente sencillo cambio de dieta, el diagnóstico no es tan importante. Es decir, que si tenemos la sospecha de padecer la EC, pues nada, lo que tenemos que hacer es tan simple como pasar a una dieta sin gluten. Pero sabemos que las cosas no son así, y somos conscientes de que el diagnóstico tiene un valor enorme, porque los cambios que nos imponemos son también enormes.

Son muchas las personas que, tras años de dieta sin gluten basada en indicios e intuiciones, piden respuestas claras y correctas. En una palabra: concluyentes. Pensemos en ese joven veinteañero que adoptó la dieta sin gluten en la adolescencia, alentado por sus padres, porque se había que-

jado de algún dolor estomacal justo cuando su hermano u otro familiar recibían el diagnóstico de EC. Al cabo de un tiempo, es legítimo preguntarse si uno está haciendo lo correcto: “¿De verdad tengo la enfermedad celiaca? Me estoy esforzando en seguir una estricta dieta sin gluten, y quiero saber si lo estoy haciendo por un buen motivo, por el mejor motivo: mi salud”.

Por otro lado, toda persona se merece un diagnóstico preciso, porque la confusión que lleva implícito un autodiagnóstico, es decir, un diagnóstico que no es diagnóstico, puede dar pie a una falta de seriedad en nuestra adherencia a la dieta sin gluten. Podría pasar que tengamos la EC de verdad y que rompamos la dieta sin gluten de vez en cuando, amparados en esa duda nunca resuelta del todo: **“Igual resulta que no soy celiaco, así que no pasa nada si en esta cena con amigos paso del sin gluten”.** Y sabemos que sí que pasa. Un paciente que sabe que lo es, que tiene total certeza de su enfermedad y que es consciente del daño que el gluten ha infligido a su intestino, es imposible que quebrante voluntariamente la dieta sin gluten.

Está claro, por tanto, que el diagnóstico es fundamental. Sobre lo que hay debate es a cerca de la manera de alcanzar un diagnóstico incontestable. ■

Fabricante
desde
1850

Membrillo



El Membrillo de toda la vida,
sin gluten
y con el mismo sabor.



DISFRUTA DE NUESTROS
PRODUCTOS SIN GLUTEN
Y SIN AZÚCARES AÑADIDOS





Estado nutricional de niños y adolescentes con enfermedad celíaca

SON ESCASOS LOS ESTUDIOS QUE ANALICEN LA SITUACIÓN NUTRICIONAL DE PACIENTES CELÍACOS UNA VEZ YA HAN INSTAURADO LA DIETA SIN GLUTEN. **EL GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN NUTRICIÓN Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD SAN PABLO CEU**, HA REALIZADO UNA INVESTIGACIÓN, CON LA COLABORACIÓN DE LA ASOCIACIÓN, QUE ARROJA LUZ SOBRE ESTE TEMA.

Por **Catalina Ballester Fernández¹, Elena Alonso Aperte¹, Natalia Úbeda Martín¹, Gregorio Varela-Moreiras^{1,2}**

¹Grupo de Investigación en Nutrición y Ciencias de la Alimentación, Facultad de Farmacia, Universidad CEU San Pablo (Madrid). ²Fundación Española de la Nutrición (FEN)

El único tratamiento existente frente a la enfermedad celíaca (EC) es seguir una dieta estricta exenta de gluten desde el momento del diagnóstico, ya que incluso la ingesta de pequeñas cantidades resulta perjudicial para la salud de quienes la padecen. La dieta sin gluten consiste en la eliminación de los alimentos y productos procedentes de trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut y sus derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc. En definitiva, el rechazo a un muy amplio grupo de alimentos.

Cuando una persona que sufre EC aún no ha comenzado la dieta exenta de gluten, es bastante común que padezca deficiencias en nutrientes (hierro, calcio, zinc, ácido fólico, vitamina D y otras vitaminas liposolubles) como consecuencia de los procesos de malabsorción inherentes a esta patología. De hecho, la imagen de un niño delgado, enfermizo, con bajo peso y altura, es la que asociamos a un niño celíaco. Pero la adherencia a la dieta sin gluten es la clave del éxito en el tratamiento,

ya que consigue restablecer las paredes intestinales y se recupera la absorción de nutrientes. Todo vuelve a la normalidad, al menos, aparentemente.

¿Apariencia o realidad?

La realidad es que hay muy pocos estudios que analicen la situación nutricional de pacientes celíacos una vez ya han instaurado la dieta sin gluten y han reducido sus principales signos clínicos. Y la situación nutricional puede ser diferente, teniendo en cuenta que su tratamiento incluye la restricción de un grupo de alimentos que proporciona una buena fuente de energía, fibra, vitaminas y minerales, y que debe formar parte de la base de la alimentación.

Es por ello que desde el Grupo de Investigación en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Universidad San Pablo CEU, nos interesamos por el análisis de la situación nutricional de este colectivo, sobre todo de niños y jóvenes. Algunos autores hablan de un déficit de vitaminas y oligoelementos en los pacientes que siguen una dieta sin gluten, basándose en el hecho de que la mayoría de los granos de cereal con gluten están enriquecidos con vitaminas y nutrientes (hierro, calcio, vitaminas B1, B2 y B3, ácido fólico). Otros cuestionan la composición de los productos comerciales sin gluten de fabricación industrial, que en general presentan un contenido más alto en grasas para mejorar su presentación y su palatabilidad. La imagen del niño celíaco ha cambiado, y varios estudios indican que los niños y adolescentes con EC pueden presentar también sobrepeso y obesidad. Asimismo, pueden darse deficiencias nutricionales específicas.

Nuestro estudio

Por todo lo anterior, el objetivo de nuestro estudio fue evaluar el estado nutricional de un grupo de población infantil y juvenil con enfermedad celíaca, comparando con un grupo control de las mismas características residentes en la Comunidad de Madrid. El análisis se realizó mediante parámetros antropométricos para la determinación de la composición corporal. Mediante estos parámetros dietéticos se analizaron la ingesta de energía y nutrientes y su adecuación a las recomendaciones, así como los hábitos alimentarios generales, parámetros bioquímicos (mediante determinaciones analíticas) y, finalmente, la práctica de actividad física de cada participante.

Diseñamos un estudio transversal descriptivo y contamos con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid. Participaron 70 niños y jóvenes con EC (dieta sin gluten desde hacía más de un año) y 67 sujetos controles, todos ellos con edades comprendidas entre los 4 y los 18 años.

Nuestros niños y jóvenes celíacos no presentaron diferencias importantes en su composición corporal con respecto a niños no celíacos. Y más del 68% se encuentran en situación de normopeso. Ambos grupos se encuentran dentro del rango en el que se considera que se cumplen las recomendaciones generales de práctica de actividad física para niños y adolescentes (al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana, o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana). Tampoco encontramos diferencias en la densidad mineral ósea. Los parámetros bioquímicos se encuentran en su mayor parte dentro de los rangos de normalidad. Salvo para la vitamina D, para la que se observa un déficit moderado en los datos medios de vitamina D circulante en sangre en los niños y jóvenes celíacos. Es ésta una vitamina a la que no debemos perder de vista, pues las investigaciones recientes muestran que el déficit es más prevalente de lo esperado y que, además, podría relacionarse con los cuadros de autoinmunidad.

En el análisis de los hábitos alimentarios, los resultados revelan que todos los participantes consumen entre cuatro y cinco comidas al día. Comen pocas veces a la semana (0-1) fuera de casa (sin contar las comidas en el colegio), y el consumo de comida rápida es ocasional. Además, en ningún caso se han encontrado diferencias significativas entre los dos grupos, celíacos y no celíacos. Atendiendo al consumo de productos comerciales sin gluten por parte de los participantes con EC, los resultados han mostrado que el 84,3% de los voluntarios consumen de dos a tres veces al día productos sin gluten de fabricación industrial.

En el análisis de las dietas, se han encontrado diferencias significativas entre el grupo de personas con EC y los sujetos controles en la ingesta analizada de proteínas, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, selenio, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), piridoxina (vitamina B6), ácido fólico (Vitamina B9), ácido pantoténico (vitamina B5), ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Para todos, la ingesta ha sido inferior en los niños y jóvenes con EC. Ha de tenerse en cuenta, no obstante, que la falta de datos de composición detallada de los alimentos sin gluten comerciales puede provocar un sesgo en los resultados. Aún así, debemos destacar como

nutrientes más relevantes el calcio, ácido fólico, hierro, magnesio, vitamina E y vitamina D, puesto que las ingestas medias en los niños y jóvenes celíacos están por debajo del 80% de las recomendaciones nutricionales. En los dos grupos, celíacos y no celíacos, existe un alto riesgo de ingesta insuficiente de vitamina D.

En definitiva, nuestros resultados no hacen sino demostrar que es necesario el seguimiento nutricional de las personas con EC, con el objetivo de identificar las necesidades concretas y evaluar las posibles carencias derivadas de la dieta sin gluten, así como el efecto del consumo habitual de los productos sin gluten comerciales. Todo ello orientado a poder establecer una estrategia de nutrición de precisión para los colectivos afectados.

Agradecimientos

Queremos agradecer a la Fundación MAPFRE la concesión de una ayuda económica a la investigación Ignacio de Larramendi, y que ha permitido la realización de este proyecto. Igualmente, queremos agradecer la especial colaboración y participación de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid, fundamentalmente a los voluntarios de la misma participantes en el estudio, y a sus familiares.

En la fotografía, el equipo de investigadores antes de la presentación de los resultados a nuestros socios el pasado 2 de marzo. Estos resultados también fueron presentados en la XVII Reunión de la Sociedad Española de Nutrición, en Santiago de Compostela, el pasado mes de noviembre de 2016. ■



Actualización de la Lista de Productos Sin Gluten 2016-17

Tu Lista de Producto Sin Gluten siempre al día en la App SinGlu10



PRODUCTOS A RETIRAR

Los siguientes productos han dejado de fabricarse.

18/01/2017

ARTEOVO. Arteovo, S.L.U. (pág. 79)

- Tortilla de patata c/ cebolla cuadrada, 750 g.
- Tortilla de patata c/ cebolla redonda, 750 g.
- Tortilla francesa, 85 g.
- Tortilla francesa c/ aceite de oliva virgen extra, 75 g.
- Tortilla francesa s/ sal, 85 g.

PASCUAL. Grupo Leche Pascual, S.A.U. (pág. 324)

- Tortilla de patata c/ cebolla, cuadrada 750 g (ultracong.)
- Tortilla de patata c/ cebolla, redonda 750 g (ultracong.)
- Tortilla de patata c/ cebolla (refrigerados)
- Tortilla francesa c/ aceite de oliva virgen extra, 75 g (ultracong.)
- Tortilla francesa s/sal, 75 g (ultracong.)
- Tortilla francesa s/sal, 85 g
- Tortilla francesa s/sal, 85 g (ultracong.)

25/01/2017

NICKSNACK. Nicknack, S.L. (pág. 312)

- Baby apple stars, 30 g.
- Baby banana stars, 30 g.
- Baby cookie stars, 30 g.
- Cocodrilos arroz y guisantes sabor queso, 50 g.
- Cocodrilos arroz y lentejas sabor ketchup, 50 g.
- Triángulos de maíz y cacahuete, 80 g.

PRODUCTOS A INCLUIR

CENTRAL LECHERA ASTURIANA. Corporación Alimenticia Peñasanta, S.A. (pág. 120)

- Delicias con turrón, botellín 200 ml
- Delicias choco-galleta, botellín 200 ml

CROWN SPORT NUTRITION. Meatprot, S.L. (pág. 140)

- 3:1 PRO recovery sabor vainilla, 590 g.
- Beef & Whey sabor vainilla, 486 g.
- Creatine monohydrate sabor neutro, 300 g.
- ISO whey hydrolyzed sabor chocolate, 918 g.
- ISO whey hydrolyzed sabor fresa, 918 g.
- Sequential protein sabor chocolate, 918 g.
- Sequential protein sabor fresa, 918 g.

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN

Las siguientes marcas han incorporado sus productos sin gluten en la Lista de Productos sin Gluten 2016-2017. Puedes consultarlos en la App sinGLU10.

- | | |
|---------------|---------------|
| ■ Alba | ■ Nuria Birba |
| ■ Artetom | ■ Rioba |
| ■ Babysmile | ■ Smileat |
| ■ Cuevas | ■ Supervan |
| ■ Dia Vital | ■ Vanip's |
| ■ Don Rogelio | ■ Vitadulce |
| ■ Esvia | ■ Yumnix |
| ■ Exotic | ■ Zero Zero |
| ■ Fine Life | |

AVISOS

Por un error en la interpretación de la información proporcionada por la marca Airos, se comunicó en el número 3 de la Revista Sin Gluten, publicada en diciembre de 2016, que se habían dejado de comercializar algunos de sus productos que en realidad se siguen vendiendo y son sin gluten.

A continuación indicamos los productos a los que hacemos referencia:

- Baguettina bacón queso.
- Sándwich mixto jamón y queso.
- Magdalenas con chocolate, 2u.
- Muffin de chocolate, 2u.
- Muffin de chocolate congelado.
- Muffin de vainilla, 2u.
- Muffin de vainilla congelado.
- Napolitana de chocolate congelada.
- Palmera, 1u.
- Pastel Sacher.
- Tarta nata y yema.
- Tarta Sacher.
- Tortas de anís. ■

ESPECIAL PASCUA SIN GLUTEN 2017

PRODUCTOS DE PASCUA

Boutique del Praliné (Cantalou, S.A.):

De venta en Mercadona

- Bolsa monedas de chocolate, 70 g
- Bombones de cereza al licor, 156 g
- Figuras de chocolate surtidas, 150 g

Chocolates Simón Coll (Chocolates Simón Coll, S.A.):

- Figuras Pascua surtidas, bolsa con figuras de chocolate 45 y 150 g
- Huevos Pascua chocolate, bolsa 10 u
- Huevo Pascua, estuche 330 g
- Huevo Pascua chocolate negro con sorpresa, 850 g
- Huevo Pascua chocolate c/leche con sorpresa celofana, 330 g
- Huevo Pascua chocolate c/leche con sorpresa, 120, 210, 330 y 550 g
- Medallón Pascua, 60 g
- Gallina, estuche 295 g
- Gallina de chocolate cesta, 825 g
- Sombrillas de chocolate c/leche Pascua, 35 g
- Chocolatira Pascua, 24 u

Dekora (Dekora Innova, S.A.U.):

- Brocheta Jelly Pascua, 12 u y caja 2 display x 12 u
- Brocheta nube Pascua Nafnac 48 g, 12 u y caja 2 display x 12 u
- Conejitos chocolate Pascua, 132 u
- Decoración Jelly Pascua 2D 5,5 cm, 24 u
- Huevo de Pascua con sorpresa super wings, 120 g
- Huevo Pascua con sorpresas Sam el Bombero, 120 g
- Huevos de Pascua chocolate blanco, caja 135 u
- Placa choco rectangular Pascua, 72 u
- Set Pascua regalo Trolls, 45 g

Forn Ricardera (Forn Ricardera, S.L.):

- Mona de Pascua grande de choco, 1,2 kg
- Mona de Pascua grande de fresa, 1,2 kg
- Mona de Pascua grande de melocotón, 1,2 kg
- Mona de Pascua mini de choco, 1 u y 700 g
- Mona de Pascua mini de fresa, 1 u y 700 g
- Mona de Pascua mini de melocotón, 1 u y 700 g
- Mona de Pascua pequeña de melocotón, 700 g

Hacendado (Mercadona, S.A.):

Fabricado por: Mon Desir, S.N.C.

- Huevo chocolate, 300 g
- Huevo chocolate, 50 g
- Huevo chocolate con disquitos, 150 g
- Huevo chocolate dibujo, 60 g
- Huevo chocolate Paw Patrol, 120 g
- Huevo chocolate Peppa Pig, 120 g
- Huevo chocolate personaje, 60 g

Kinder (Ferrero, S.P.A.):

- Huevo kinder sorpresa
- Huevo kinder sorpresa maxi
- Huevo kinder gran sorpresa, 150 y 220 g
- Kinder chocolate, 3 x 8 u

Lacasa (Lacasa, S.A.U.):

- Huevos de chocolate (antiguos pecosos)
- Huevos de chocolate Cars
- Huevos de chocolate c/leche recubiertos de azúcar coloreado
- Huevos de chocolate Heidi
- Huevos de chocolate Minnie
- Huevos de chocolate Princess

La Colegiala (Últimos Panaderos, S.L.):

- Tortas de Pascua.

Moo Free (Biogran S.L.):

- Huevo de Pascua chocolate bio, 100 g. ■

PRODUCTOS DE PASCUA FRESCOS

Además podrás encontrar productos de Pascua típicos en los siguientes obradores:

Artediet (C/ Villardondiego, 22, Post.- Vicálvaro. 28032 Madrid):

- Pan para hacer torrijas y torrijas

Bouquet (C/ María Zambrano, 3, local 5. 28522 - Rivas Vaciamadrid):

- Torrijas

Celicioso (C/ Hortaleza 3. 28003 Madrid y C/ Barquillo, 19. 28004 Madrid):

- Torrijas

Celilocos (Calle de Carlos Solé, 6, 28038 Madrid):

- Pan para hacer torrijas (por encargo) y torrijas

Confitería El Marqués (C/ Fernando el Católico 76. 28015 Madrid):

- Huevos de Pascua, monas de Pascua y figuras de chocolate

Exento Sin Gluten (Avda. del Mar Mediterraneo, 133. Local 3. 28341 Valdemoro):

- Torrijas, rosquillas de santo y leche frita

Flor D'KKo (Calle de Padilla, 68, 28006 Madrid):

- Huevos de Pascua

La Celiacoteca (C/ Talamanca 3, loc-2. 28807 Alcalá de Henares):

- Pan para hacer torrijas y torrijas

La Oriental (C/ Ferraz, 47. 28008 Madrid):

- Pan para torrijas (por encargo con un día de antelación), torrijas, huevos de Pascua, figuras de chocolate y rosquillas de Santo

Le Pastiserie de Sandrine (Carretera de Villar del Olmo 34. 28510 Campo Real):

- Torrijas sin gluten ni lácteos

Murga Mazapán (C/ Pamplona. 28523 Rivas Vaciamadrid):

- Torrijas y pestiños

Singlutenería (Calle la Venta, 59. 28400 Collado Villalba):

- Pan para hacer torrijas y torrijas

Sana Locura (C/ General Oraa, 49. 28006 Madrid):

- Pan para hacer torrijas y torrijas

Singlutentaciones (C/ Mateo Inurria 11. 28036 Madrid):

- Torrijas y huevos de Pascua. ■

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



Quiero daros las gracias por el Festival del Celiaco. Fue precioso, divertido e instructivo. Todo se desarrolló con tanto orden que me recordó una frase de mi Abuelita: "Cuando algo parece sencillo es porque hay mucho trabajo previo". Así lo viví y por eso os doy las gracias de todo corazón.

Raquel

En primer lugar, quería aprovechar este correo para felicitaros por el éxito, otro año más, en la organización y marcha del 33º Festival del Celiaco: todo funcionó a la perfección, y eso que había ya una situación complicada a solventar por la falta de invitaciones de algunos de nosotros. El pabellón se llenó y creo que hablo en nombre de muchos cuando afirmo que disfrutamos muchísimo. Es un verdadero placer pertenecer a una Asociación en la que todos los eventos se preparan con tanto cariño y meticulosidad, para garantizar que todo sale a la perfección. Mi más sincera enhorabuena y agradecimiento.

Un fuerte abrazo,
Cristina M.



Estuvimos en Londres, donde pensábamos que nos iba a resultar fácil encontrar opciones sin gluten. Pero no ha sido tan fácil, porque el tema de las trazas no está muy claro.

Fuimos dos días y pensábamos que con un McDonald's y poco más, lo teníamos solucionado, pero no fue así. Los McDonald's allí no tienen pan sin gluten.

Hay una cadena de hamburgueserías que tienen pan sin gluten y están muy buenas. Se llama Honest Burguer. Hay varias por Londres y están muy ricas.

También estuvimos en un restaurante de comida brasileña llamado Rodizio Preto, en el centro, cerca de la estación de metro Picadilly, que también era muy bueno.

En los supermercados todo está bastante bien etiquetado y hay comida precocinada como sándwiches y hamburguesas para llevar.

Espero que sirva la información.

Un saludo,
Alejandra P.V.



El año pasado fui diagnosticada de enfermedad celíaca. Me di de alta en la Asociación, pero tras un estudio genético negativo me confirmaron que había existido un error por parte del patólogo y realmente no lo era. Esto mismo me fue confirmado por ustedes.

Querría reflejar mi absoluta satisfacción a todos los niveles (atención de sus profesionales, información recibida, descuentos, recursos, etc.) durante el tiempo que he pertenecido. Ruego trasladen a quien corresponda mi reconocimiento y agradecimiento. Desde luego no dudaré en animar a cualquier persona que conozca que es celíaca a darse de alta en su Asociación. De verdad, proporcionan la orientación inicial que es tan necesaria cuando una es diagnosticada, y luego sirven de claro soporte durante la misma. Sin olvidar su exquisita atención personalizada, de la que estaré siempre agradecida. Ha sido siempre absolutamente impecable. Reciban mi más sincera enhorabuena.

Habéis sido un valioso soporte durante este año escaso que he pertenecido a vuestra Asociación. Ojalá todo en España funcionase igual. Mejoráis la sociedad. Vuestros servicios son muy buenos, pero lo que más se reconoce y agradece es el trato personal recibido. Absolutamente perfecto. Y estoy a 700 km de distancia de Madrid.

Muchas gracias. Un abrazo,
Inés



Me dirijo a ustedes, con el fin de darles a conocer mi historia. Mi nombre es Álvaro, llamado Pando en mi Club de Triatlón. Hace 15 años me hicieron la biopsia intestinal, exactamente con 3 años. Actualmente tengo 18, siempre he llevado una vida deportiva. Mientras jugaba al fútbol, mi padre, que competía en Duatlón, me animó a que compitiese en alguno, y eso hice. Entrené y empecé a ganar duatlones, hasta hoy. Este año, me presento al Campeonato de España de Duatlón, en abril. Siempre he llevado muy bien lo de ser celíaco, menos por el pan. Al principio no era muy conocido esto del gluten, así que mis amigos y gente de mi alrededor lo veían muy raro. Todo era más caro y, cuando me daba tiempo a salir con mis amigos, me llevaba mi bocadillo o mis chucherías de casa. He llevado estos 15 años la dieta sin gluten estrictamente, incluso los geles y barritas que me tomo son sin gluten. Mi club es el Tri401 de Parla (Madrid). Me gustaría agradecerles todo lo que hacen por los celíacos, y por llevaros siempre en mi dieta estos 15 años.

Un saludo,
Alvaro Hugo P.M.



Gracias por todo ese trabajo diario que tanto nos facilita la vida y hace que nuestro día a día se vuelva algo tan normal. Un saludo y un abrazo a todo el equipo.

Sara L.

NIVELES MÁS ALTOS DE ARSÉNICO Y MERCURIO ASOCIADOS A LA DIETA SIN GLUTEN



En Estados Unidos menos del 1% de la población está diagnosticada de enfermedad celíaca. Sin embargo, el 25% de sus habitantes aseguran hacer dieta sin gluten.

Investigadores de la Universidad de Illinois, en Chicago, han evaluado si esta nueva moda dietética implica una mayor exposición a metales pesados que son tóxicos, como el mercurio o el arsénico.

La conclusión es que sí: los consumidores *sin gluten* duplican la cantidad de arsénico en orina, y el mercurio en sangre es también superior en comparación con sujetos que hacen dieta con gluten.

La mayor exposición a estos metales se debe al mayor consumo de productos

basados en el arroz. En Estados Unidos no está regulado el límite máximo de estos metales en productos de este tipo para que sean seguros.

Artículo original: Bulka CM, Davis MA, Karagas MR, Ahsan H, Argos M (2017) *The Unintended Consequences of a Gluten-Free Diet. Epidemiology, pendiente publicación impresa.* <https://goo.gl/q8Mu2b>.

En Europa ya se han establecido límites provisionales en el caso del arsénico. Los estudios realizados hasta la fecha, aunque comprueban que la cantidad de arsénico que se consume es algo mayor, aseguran que aún se encuentra por debajo del límite de toxicidad.

En España, el Hospital Universitario Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes (Madrid) ha realizado recientemente una encuesta dietética a nivel nacional tras un estudio piloto realizado con celíacos madrileños para estimar la cantidad de arsénico que consumen. En breve se darán a conocer los resultados. ■

NATURALMENTE BUENO



NATURALLY GOOD

Consiga rebozados crujientes, sabrosos y con menos aceite

Espesante instantáneo para caldos, sopas, cremas, purés, albóndigas, bechamel y rebozados



MODO DE EMPLEO

PECHUGA DE POLLO CRUJIENTE

Recubrir directamente con **Crunchy Crumbs** y freír.

CARNE, PESCADO Y VERDURAS CRUJIENTES

Cubrir con huevo, luego con **Crunchy Crumbs** y freír.



MODO DE EMPLEO

Espesante: Añadir a la salsa o caldo caliente hasta conseguir el punto de espesor deseado.

Purés: Mezclar con salsas o caldos hasta conseguir el espesor deseado y dejar reposar unos minutos.

Rellenos: Mezclar con carne, huevo, sal y especias al gusto.

Bechamel: Calentar leche, mantequilla, sal y especial al gusto, añadir **In&Out** y dejar reposar.

Croquetas: Puede hacerlas con la bechamel, añadiendo otros ingredientes, como cebolla frita, carne picada frita, beicon frito en trocitos, etc.

Rebozados: Cubrir el producto a rebozar y freír (con el pollo no se necesita huevo).





CICLO DE ALIMENTACIÓN EN LA COMPLUTENSE

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y el Departamento de Bromatología y Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, dedicaron el ciclo de alimentación de este año a la enfermedad celíaca.

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y el Departamento de Bromatología y Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, organizan cada año un Ciclo de Alimentación. Este ciclo consiste en sesiones monográficas sobre temas relacionados con la salud y la alimentación. Dichas sesiones se imparten cada mes a lo largo de cada curso académico en esa facultad, y son impartidas por especialistas en cada campo. El pasado 15 de febrero tuvo lugar una sesión dedicada a la enfermedad celíaca y a la dieta sin gluten, que fue impartida por los expertos de nuestra Asociación.

Juan Ignacio Serrano, responsable de Investigación en la Asociación, se encargó de mostrar las diferentes enfermedades que puede provocar el gluten, su base inmunológica, sus síntomas y cómo se diagnostican. Además, destacó el papel clave de las farmacias en algunos aspectos, ya que en ellas se pueden adquirir tiras que detectan anticuerpos a partir de una gota de sangre, tests de intolerancias alimentarias (cuya utilidad diagnóstica es cuestionable), probióticos y complementos alimenticios basados en enzimas digestivas (de discutible eficacia). También comentó que el consumo de ciertos fármacos puede interferir en el correcto diagnóstico de la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten, ya que los fármacos antiinflamatorios no esteroideos pueden provocar linfocitosis intraepitelial (lesión Marsh tipo 1), y el antihipertensivo Olmesartán puede provocar atrofia de vellosidades intestinales (lesión Marsh tipo 3).

Por su parte, Blanca Esteban, responsable de Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria en la Asociación, habló sobre la legislación vigente que regula el etiquetado de productos sin gluten, la declaración de alérgenos en productos envasados y frescos, y la especificación de la presencia de ingredientes con gluten como excipiente en medicamentos. También repasó uno por uno los 10 mitos más habituales sobre la dieta sin gluten, y explicó cuáles son ciertos y cuáles no. Ideas como que “sin gluten” significa ausencia total de gluten, o que la dieta sin gluten adelgaza, o que implica carencias nutricionales, o que no debe ser estricta si no hay síntomas... Todas esas falsedades (o medias verdades) se extienden y terminan convirtiéndose en mitos que conviene matizar o desmentir.

En total acudieron 80 estudiantes de Farmacia y 60 profesionales en activo convocados por el Colegio de Farmacéuticos, además de profesores de varias universidades madrileñas interesados en el tema. El ciclo despertó gran curiosidad entre los asistentes y generó un interesante debate. ■



VI JORNADA DE ENFERMEDAD CELÍACA DE BOADILLA DEL MONTE

El 26 de noviembre tuvo lugar la VI Jornada sobre enfermedad celíaca de Boadilla del Monte, que organiza cada año la Asociación Celicalia en dicho municipio madrileño. Nuestra Asociación contribuyó con una conferencia titulada Novedades en enfermedad celíaca, a cargo de nuestro responsable de Investigación y Formación, Juan Ignacio Serrano.

También participaron Diana López, quien habló sobre nutrición macrobiótica, y Lorena Pérez, autora del blog Celicidad, que tituló su intervención *Aprendiendo a ser celíaco*. Pérez ofreció desde su experiencia como celíaca algunas pautas, trucos y consejos para llevar una vida sin gluten normalizada.

Puedes ver el vídeo de esta jornada en: <https://www.youtube.com/watch?v=bQmwzGK5JPC>. ■



Biomedal
DIAGNOSTICS

ÚLTIMA
TECNOLOGÍA
PARA EL
ANÁLISIS DE
GLUTEN

GlutenTox® Pro ofrece una solución rápida, precisa y económica para analizar alimentos y superficies que puedan contener trazas de gluten. Todo lo necesario para la prueba está incluido en el kit. **GlutenTox® Pro** está certificado por la AOAC y es la herramienta ideal para el control de alérgenos y APPCC para la industria alimentaria y el sector de la hostelería.



JUVENALIA 2016

Entre el 6 y el 11 de diciembre se celebró en IFEMA el Salón del Ocio Infantil y Juvenil Juvenalia, dirigido a niños y adolescentes de entre 3 y 16 años. **Nuestra Asociación estuvo presente con un stand informativo, en el que se realizaron numerosos talleres para niños relacionados con la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.** ■



XXVII JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

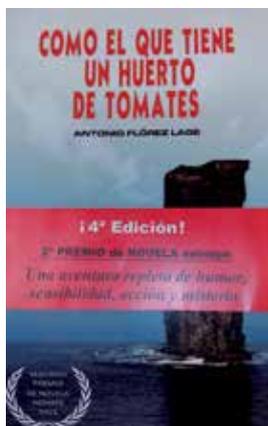
El pasado 2 de marzo volvimos a convocar al personal de las empresas de restauración colectiva encargadas de los comedores escolares de la Comunidad de Madrid para impartir nuestra habitual jornada formativa y de actualización sobre la enfermedad celíaca, la dieta sin gluten y la adaptación de menús para los escolares celíacos en los centros educativos.

Se trata ya de la vigésimoséptima edición de esta Jornada que ha contribuido a lo largo de los años a garantizar la correcta alimentación sin gluten de los niños celíacos que se



quedan a comer en el colegio. Hay que recordar que desde el año 2012 es obligatorio ofrecer menús adaptados en todos los centros de enseñanza obligatoria de la Comunidad de Madrid, ya sean públicos, concertados o privados.

Cada año organizamos dos ediciones de esta Jornada, una en septiembre-octubre y otra en febrero-marzo, y están dirigidas tanto a las empresas de restauración como al personal de cocinas particulares de estos centros. Animamos a todos los profesionales que no hayan acudido aún, y también a los padres de niños celíacos que comen en el colegio, a contactar con nosotros para convocarles en futuras ediciones. En esta ocasión hemos contado con la asistencia de 160 profesionales de 18 empresas. Nuestro agradecimiento a ellos y a la Fundación ONCE, en cuya sede celebramos la Jornada. ■



ANTONIO FLÓREZ LAGE DONARÁ A LA ASOCIACIÓN 1 EURO POR CADA EJEMPLAR VENDIDO DE SU ÚLTIMA NOVELA

Antonio Flórez Lage donará a la Asociación 1 euro por cada ejemplar vendido de su última novela.

Como el que tiene un huerto de tomates es el título de la novela publicada en 2016 por Antonio Flórez Lage, quien se ha ofrecido a donar a la Asociación 1 euro por cada ejemplar que se venda en Madrid. Tanto él como su familia tienen

un estrecho vínculo con la enfermedad celíaca y con nuestra Asociación.

Se puede encontrar en la Librería Juan Rulfo de Madrid (calle Fernando el Católico, 86) por 15,60 euros. También puede adquirirse la versión eBook. En este caso, se donará un 10% de lo recaudado. Esta novela va ya por su cuarta edición en papel y ha recibido el 2º Premio de Novela AEINAPE. ■



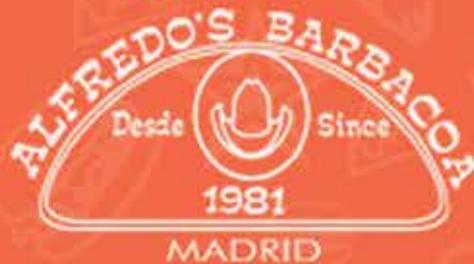
TALLER DE INICIACIÓN A LA CULTURA Y CATA DE VINO

El pasado 14 de diciembre, la Unión Española de Catadores impartió un taller gratuito para nuestros socios en el que explicaron qué es el vino, cuáles son sus orígenes y cómo se cata, además de otras cuestiones en torno a uno de los alimentos más longevos de la historia. **Además, todos los participantes tuvieron la oportunidad de disfrutar con la cata de una selección de tres embajadores de la calidad y diversidad de la España vinícola.** ■



33º FESTIVAL DEL CELÍACO

El sábado 17 de diciembre celebramos la edición número 33 de nuestro Festival del Celíaco. **Durante toda la jornada, el público asistente pudo visitar los diferentes stands con las últimas novedades en alimentación sin gluten y otro tipo de servicios dirigidos al colectivo celíaco.** Como siempre, hubo sorteos de regalos durante todo el día y actividades lúdicas para los *peques*. ■



GLUTEN-FREE

Ya puedes disfrutar del sabor americano con nuestros productos sin gluten.



Alfredo's Barbacoa

[Solo disponible]

C/ Conde de Aranda, 4 - Madrid

Tel: 91- 431 36 46

alfredos-barbacoa.es





¿QUIERES QUE VALOREMOS TU DIETA?

Las herramientas que actualmente existen para la elaboración y evaluación de dietas no incluyen alimentos específicos sin gluten, cuya composición nutricional es diferente de sus equivalentes con gluten. Por este motivo, el Laboratorio de Análisis de Gluten de la Universidad del País Vasco está llevando a cabo un proyecto para desarrollar un software que permita diseñar y valorar dietas que contienen alimentos específicos sin gluten.

Dada la experiencia previa de nuestro Servicio de Dietética en la revisión de dietas de la población celíaca, han solicitado nuestra participación en el proyecto. Para ello, solicitamos tu colaboración.

¿Quién puede participar?

Celíacos recién diagnosticados de 3 a 65 años que no padezcan otra patología que requiera seguir una dieta especial (diabetes, alergias alimentarias, etc.) y que no padezcan una enfermedad grave (cáncer, por ejemplo).

¿Qué tienen que hacer?

Los participantes deberán acudir a la sede de la Asociación en Madrid (Calle Lanuza, 19, Bajo) en 3 ocasiones, donde serán atendidos por el servicio de Dietética de la Asociación.

- **1ª consulta:** en el momento del diagnóstico.
- **2ª consulta:** 3 meses después del diagnóstico.
- **3ª consulta:** 12 meses después del diagnóstico.

¿Qué datos se van a recoger?

- **Datos antropométricos:** utilizaremos la técnica de bioimpedancia eléctrica para estudiar la composición corporal, estableciendo el porcentaje de masa grasa y masa magra.
- **Datos bioquímicos:** los pacientes deberán traer, si es posible, los resultados de una analítica reciente.
- **Cuestionario de síntomas.**
- **Encuestas dietéticas.**

No se realizará ninguna prueba invasiva ni toma de muestras de ningún tipo. Únicamente será necesario descalzarse para la recogida de datos antropométricos.

¿Qué información se va a obtener?

Se analizará el estado nutritivo, la dieta y los hábitos dietéticos de cada participante. Al final, se elaborará un informe personalizado que será enviado a cada interesado por correo postal o correo electrónico.

¿Quieres participar?

Envía un correo electrónico a consultasdieta@celiacosmadrid.org para que te remitamos los formularios que debes cumplimentar para participar y para que te citen para la primera consulta. ■

DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

En mayo se celebra el Día Nacional del Celíaco, aunque la fecha varía de unos lugares a otros. En España se ha celebrado tradicionalmente el 27 de mayo, aunque Cataluña lo hace el 16 de mayo, al igual que el resto de Europa, y en Sudamérica es el 5 de mayo.

Independientemente de la fecha, todas las asociaciones de pacientes organizan numerosas actividades de concienciación en torno a este día a lo largo del que solemos denominar el “mes del celíaco”.

Nosotros estamos programando diversas conferencias y talleres, y nuestros colaboradores realizarán también distintos guiños dirigidos al colectivo “sin gluten” en esos días. El evento lúdico y social más relevante será la 2ª Carrera Popular Correr sinGlu10, el 28 de mayo en Las Rozas, y en junio, como todos los años, reservaremos un día para acudir al Parque de Atracciones de Madrid con un descuento especial para nuestros socios y sus familias o amigos.

Estate atento a nuestra página web, redes sociales y App sinGlu10, donde te iremos informando de todas estas actividades a medida que se acerquen las fechas. ■



2ª CARRERA POPULAR CORRER SINGLU10

Este año vamos a organizar por segunda vez la Carrera Popular Correr sinGlu10 con motivo del Día Nacional del Celíaco. Será el domingo 28 de mayo por la mañana en Las Rozas, en un circuito similar al que recorrimos el año pasado, en la zona del Polideportivo de Navalcarbón.

En esta ocasión, además de las carreras de 5 km y 10 km, y de las carreras infantiles, las personas que no se animen a correr podrán adquirir también un dorsal y la bolsa del corredor y realizar un recorrido de 2,5 km en una marcha a pie.

Ya puedes inscribirte y reservar tu dorsal. Entra en: <http://www.corrersinglu10.com/> y reserva tu dorsal. ■



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



Depresión post-ingesta de gluten

LAS INGESTAS ACCIDENTALES DE GLUTEN Y LA ENFERMEDAD CELÍACA PUEDEN TENER UN PEAJE EN NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL. VARIOS ESTUDIOS ANALIZAN ESE IMPACTO DESDE HACE DÉCADAS.

La ingesta accidental de gluten, ¿puede causar irritación, ansiedad o depresión? La respuesta es positiva. Son muchos los testimonios que dan fe de ese humor voluble o pérdida de ánimos tras el consumo inadvertido de gluten.

No hace falta que se dé un consumo accidental que interrumpa una disciplinada dieta sin gluten. Tiene efectos similares la dieta con gluten, sin restricciones, de una persona que desconoce que tiene la enfermedad celíaca. Hay personas que reciben el diagnóstico a una edad madura y, cuando hacen retrospectiva, concluyen que la irritabilidad y el humor cambiante del pasado algo tienen que ver con el consumo de gluten perjudicial para su salud. El dato con el que nos tenemos que quedar es que muchas personas notan una destacable mejora de su bienestar emocional cuando, tras el diagnóstico, se pasan a la dieta sin gluten.

Mayores síntomas de depresión

En el mundo de la psicología, muchos profesionales coinciden en afirmar que el gluten guarda relación con síntomas de depresión y ansiedad. Esos vínculos fueron estudiados recientemente por un grupo de investigadores del departamento de Gastroenterología de Monash University, en The Alfred Hospital, en Melbourne (Australia). Estos científicos prestaron atención a los pacientes con sensibilidad al gluten. Los resultados: la ingesta de gluten se asociaba con mayores síntomas de depresión. En cuanto a la ansiedad, no se apreció un impacto digno de tener en cuenta.

Se trata de un tema nada nuevo, que se lleva estudiando desde hace tiempo. Así, un estudio publicado en 1998 en *Psychiatric Quarterly*, determinó que un tercio de las personas con enfermedad celíaca también padecen depresiones. Para llegar a esa conclusión, se evaluaron 92 adultos con la patología y 100 adultos sin la enfermedad.

En abril de 2007 se publicó otro estudio clave en el *Journal of Affective Disorders*. Se evaluó a unas 14.000 personas con enfermedad celíaca, y se averiguó que estos pacientes tienen un riesgo de depresión un 80% más elevado. Y ofrecemos más datos, que hay que tomar con toda la prevención del mundo: investigadores suecos publicaron en agosto de 2011, en *Digestive and Liver Disease*, que el riesgo de suicidio era moderadamente más alto en personas con la enfermedad celíaca.

Gluten y problemas psiquiátricos

También hay trabajos científicos que analizan la posible relación entre consumo de gluten y desórdenes psiquiátricos. En todos estos trabajos, es muy importante resaltar que nunca se habla de causa-efecto, sino de correlaciones por encima de lo normal entre una cosa (el gluten) y la otra (un problema mental). El último de una larga tradición de trabajos sobre este asunto (se publican desde los años 60) se hizo público en 2013, en *The World Journal of Biological Psychiatry*. La conclusión de este estudio: se hallaron altos niveles de anticuerpos a la gliadina del gluten en las personas con esquizofrenia.

El intestino, el 'segundo cerebro'

En las personas con la enfermedad celíaca, existe disbiosis intestinal, un problema que supone que las bacterias del intestino estén descompensadas. Ese desequilibrio se puede reflejar en nuestro humor. Recordemos que los expertos a veces llaman al intestino nuestro *segundo cerebro*.

Pensemos también que la respuesta del sistema inmune al gluten (un ataque a una sustancia vista como extraña) influye también en la función nerviosa y puede generar síntomas de ansiedad y depresión.

También es cierto que el gluten desencadena una inflamación, la respuesta a la cual puede afectar a diversos órganos y tejidos que influyen en el humor. **Asimismo, un intestino dañado significa que no absorbemos nutrientes clave para nuestro bienestar emocional, como el zinc, y las vitaminas B y D.** Finalmente, hay que saber que si nuestros intestinos no están en buen estado, ello significa que no estamos fabricando suficiente serotonina, una hormona que alivia el estado de ánimo. ■



Intolerancia al gluten: qué *alcoholes* evitar

SABEMOS QUE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS DEBEN TOMARSE CON MODERACIÓN. EN TODO CASO, AHORA QUE SE ACERCA LA ÉPOCA DE BODAS Y COMUNIONES, **ES INTERESANTE REFLEXIONAR SOBRE LA RELACIÓN DE LICORES Y GLUTEN.**

Ahora que se acerca la época de bodas y comuniones, es una buena idea saber qué tipo de licores evitar a toda costa. No debe haber ningún problema con la sidra, el vino, la mayoría de vinos espirituosos, el *sherry* o el *oport*.

La mala noticia es que los bebedores de cerveza sí que se van a topar con el gluten. Y es que esta bebida alcohólica está elaborada con cereales que contienen gluten. En todo caso, cada vez más elaboradores están sirviendo al mercado cervezas elaboradas a partir de arroz, maíz, mijo o incluso cebada, sometida a un proceso enzimático con el que consiguen obtener cervezas sin gluten. Así, buena parte de las cadenas de sùpers e hùpers ofrecen hoy en día algún tipo de cerveza sin gluten.

En relación al whiskey de malta, los interrogantes se abren, ya que se suele elaborar con cebada. No obstante, debido al proceso de doble destilación al que es sometido, el producto final se considera "sin gluten". Otras bebidas, como el vodka, el ron o el tequila, tampoco deberían presentar problemas. Sin embargo, los licores o las cremas pueden contener gluten.

Los fabricantes de bebidas alcohólicas no están obligados a declarar todos los ingredientes en los envases o botellas, pero la presencia de gluten sí que debe exponerse. Por tanto, es muy importante chequear las etiquetas. ■

CADA VEZ MÁS ELABORADORES DE CERVEZA ESTÁN SIRVIENDO AL MERCADO CERVEZAS DE ARROZ, MAÍZ O MIJO



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



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.

RESTAURANTE DABBAWALA

- Calle El Españolito, 10
- 28010 Madrid
- Tel.: 915 932 278
- www.dabbawala.es

CAFETERÍA PANES Y PLANES

- Calle Eguilaz, 13
- 28010 Madrid
- Tel.: 910 401 606
- www.panesyplanes.com

RESTAURANTE LA MORDIDA POZUELO

- Vía de las Dos Castillas, 15
- 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
- Tel.: 910 075 797
- www.lamordida.com

BAR CELIQUÍSSIMO

- Calle Soledad, 12
- 28850 Torrejón de Ardoz (Madrid)
- Tel.: 912 311 271
- www.facebook.com/celiquissimo

RESTAURANTE TRASTOQUE

- Calle Vicente Blasco Ibáñez (esquina calle Archiduque Alberto)
- 28050 Madrid
- Tel.: 915 457 829
- www.trastoque.com

BREVES

LOS SIGUIENTES ESTABLECIMIENTOS COLABORADORES DE LA ASOCIACIÓN HAN CERRADO:

- **OBRADOR DULCESILVIA** (venta online)
- **OBRADOR THAICE** Calle Gran Vía, 54. 28013 Madrid
- **RESTAURANTE BUONISSIMO** Calle Jorge Luis Borges, 15. 28806 Alcalá de Henares (Madrid)
- **RESTAURANTE EL DON DE BETTY** Calle Narváez, 69. 28009 Madrid
- **RESTAURANTE EL INTRÍNGULIS** Calle Juan Álvarez Mendizábal, 6. 28008 Madrid
- **RESTAURANTE STUDIOS BOULEVARD** Calle Archiduque Alberto, 9. 28050 Madrid

EL SIGUIENTE ESTABLECIMIENTO YA NO TIENE ACUERDO DE COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN:

- **RESTAURANTE BONAVÍA** Calle Postas, 20. 28300 Aranjuez (Madrid)



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



da nicola
GRAM VÍA
RESTAURANTE ITALIANO

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



Nuevos obradores con Acuerdo de Colaboración

Los siguientes obradores han 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.

FLOR D'KKO

- Calle Padilla, 68
- 28006 Madrid
- Tel.: 602 576 830

0% GLUTEN

- Calle Arcipreste de Hita, 10
- 28008 Madrid

SINGLUTENERÍA

- Calle La Venta, 59
- 28400 Collado Villalba (Madrid)
- Tel.: 659 850 946

PASTELERÍA LA ORIENTAL

- Calle Ferraz, 47
- 28008 Madrid
- Tel.: 915 597 045

LEON THE BAKER

- Calle Conde Duque, 19
- 28015 Madrid
- <http://leonthebaker.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.



NAPPY

- Tienda online de productos infantiles
- www.nappy.es

SOL NATURAL

- Distribuidor de productos ecológicos
- www.solnatural.bio



ARLANDRIA

- Tienda online de productos sin gluten
- www.arlandria.es

VIAJES ORIGINALES

- Agencia de viajes
- Tel.: 640 127 913
- www.viajesoriginales.es



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.

Croquetas de berenjena

TIEMPO DE PREPARACIÓN: **40 MIN**
 TIEMPO DE COCCIÓN: **20 MIN**
 NIVEL DE DIFICULTAD: **MEDIO**
 COMENSALES: **4**



Ingredientes

- 2 Panini Rolls Schär
- 200 ml de leche
- 2 berenjenas grandes
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo, 1 patata cocida
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- sal y pimienta
- 100 g de Pan Gratí Schär

Instrucciones

- Eche los panecillos en la leche. Corte las berenjenas en rodajas y cuézalas 20 minutos en agua con sal: a continuación, escúrralas y píquelas.
- Mezcle en una fuente las berenjenas, los panecillos escurridos y picados, el perejil, el orégano, la patata pelada y aplastada y el queso rallado.
- Añada los huevos y sazone con sal y pimienta al gusto.
- Con las manos espolvoreadas de harina, forme las croquetas y páselas por el pan rallado.
- A continuación, frías en abundante aceite. ■

VALORES NUTRICIONALES / 100G:

PROTEÍNAS 5.7
GRASAS 6.2
CARBOHIDRATOS 20.6
KCAL 160
KJ 674





Cuernecitos rellenos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: **60 MIN**
TIEMPO DE COCCIÓN: **20 MIN**
NIVEL DE DIFICULTAD: **MEDIO**



Ingredientes

- 500 g de "Mix Pan" Mix B Schär
- 350 ml de leche
- 10 g de levadura seca Schär o 15 g de levadura fresca
- 50 g de margarina
- 1 huevo
- 1 yema de huevo

Ingredientes para el relleno al gusto: mermelada o crema de chocolate

VALORES NUTRICIONALES / 100G:
PROTEÍNAS 4.0
GRASAS 7.2
CARBOHIDRATOS 41.2
KCAL 248
KJ 1051

Instrucciones

- En el plano de trabajo haga una fuente con la harina tamizada y ponga en el centro la levadura, la leche, la margarina y el huevo. Mezcle todo bien, incorporando la harina. Trabaje la masa hasta obtener una hoja de aproximadamente $\frac{1}{2}$ cm de espesor.
- Con un cuchillo corte triángulos. Ponga sobre cada uno una cucharadita de mermelada o crema de chocolate, enróllelos empezando desde la base y plieguen ligeramente para darles la típica forma de cuernito.
- Colóquelos en una bandeja para horno cubierta con papel de horno, cúbralos con un paño y déjelos fermentar en un lugar templado hasta que dupliquen su volumen.
- Pincele la superficie de los cuernitos con la yema de huevo batida, y cueza en el horno precalentado durante 20 minutos a 230°C. ■

Avance de actividades abril - mayo - junio

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. Se sortearán regalos.

- **Viernes, 21 de abril, 18:00-19:30 horas.**
Realizamos tortitas y merendamos sin gluten.
- **Viernes, 19 de mayo, 18:00-19:30 horas.**
Pancartas y atrezzo para la 2ª Carrera Popular Correr sinGLU10.
- **Viernes, 16 de junio, 18:00-19:30 horas.**
Salimos de casa y elegimos menú sin gluten para comer.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@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 PARA JÓVENES

Taller participativo dirigido a jóvenes celíacos que deseen iniciarse en la cocina sin gluten.

- **Sábado, 20 de mayo, 17:00-20:00 horas.**

Pan sin gluten en maceta de arcilla.

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

Lugar: Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA PARA ADULTOS

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

- **Sábado, 22 de abril, 10:30-13:30 horas.**

Monográfico de tartas sin gluten: bizcocho de plátano con cobertura de plátano caramelizado y tarta selva negra realizada con bizcocho genovés.

- **Sábado, 20 de mayo, 10:30-13:30 horas.**

Especial harinas naturales y comerciales y levaduras: pan básico sin gluten.

- **Sábado, 17 de junio, 10:30-13:30 horas.**

Pastel inglés, torta de pan a las hierbas y picos.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@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 y adolescentes celíacos a la hora de gestionar la problemática asociada a la enfermedad de sus hijos. También se imparte una modalidad dirigida a los propios celíacos cuando ya son adultos, con el fin de ofrecerles las pautas más adecuadas para afrontar su enfermedad.

Hemos programado 3 escuelas diferentes:

MI HIJO PEQUEÑO ES CELIACO

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

- **1ª sesión: Miércoles, 19 de abril, 18:30-20:30 horas.**
- **2ª sesión: Miércoles, 26 de abril, 18:30-20:30 horas.**

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

MI HIJO ADOLESCENTE ES CELIACO

Dirigida a padres de adolescentes celíacos de 10 a 17 años. Consta de una sola sesión de dos horas. Hemos programado dos ediciones:

- **Miércoles, 10 de mayo, 18:30-20:30 horas.**
- **Miércoles, 7 de junio, 18:30-20:30 horas.**

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

SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Dirigida a celíacos adultos a partir de 18 años. Consta de una sola sesión de dos horas. Hemos programado dos ediciones:

- **Miércoles, 24 de mayo, 18:30-20:30 horas.**
- **Miércoles, 14 de junio, 18:30-20:30 horas.**

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

CONFERENCIAS SOBRE NUTRICIÓN

MITOS Y REALIDADES DE LA DIETA SIN GLUTEN

Dirigida a todos los públicos. En los últimos años se ha puesto de moda la dieta sin gluten como opción para las personas que quieren adelgazar, tener un mejor rendimiento físico o simplemente encontrarse mejor, llegando a superar en número a las personas que requieren esta dieta por un problema médico real. Pero también se ha propagado la idea de que el gluten es el causante de muchos de los problemas de salud que hoy en día nos aquejan y que, por tanto, debería ser eliminado de nuestra alimentación. Blanca Esteban, responsable de Seguridad Alimentaria en la Asociación, hará un repaso de los mitos que rodean a esta nueva moda "sin gluten" y comentará qué hay de cierto en ellos.

- **Viernes, 31 de marzo, 18:00-19:30 horas.**
- **Viernes, 7 de abril, 11:00-12:30 horas.**

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

DIETA SIN GLUTEN Y SIN LÁCTEOS

Dirigida a todos los públicos. La enfermedad celíaca puede provocar una intolerancia transitoria a la lactosa y es habitual que los médicos recomienden a sus pacientes recién diagnosticados una dieta sin gluten y sin lactosa. En algunos casos, además, se restringe también la proteína de leche de vaca, lo que supone una limitación aún mayor al tener que suprimir cualquier derivado lácteo. Cristina López, responsable de Nutrición y Dietética en la Asociación, repasará qué tipo de productos manufacturados contienen algún derivado lácteo como ingrediente y explicará cómo hacer una dieta variada sin gluten, sin lactosa y sin lácteos en general.

- **Miércoles, 19 de abril, 11:00-12:30 horas.**
- **Miércoles, 17 de mayo, 18:00-19:30 horas.**

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

CARENCIAS NUTRICIONALES ASOCIADAS A LA DIETA SIN GLUTEN

Dirigida a todos los públicos. La dieta sin gluten reduce el aporte de fibra y de nutrientes que son habituales en los cereales, entre ellos algunas vitaminas y minerales fundamentales para un correcto estado nutricional. Con una dieta adecuada, se pueden suplir dichas carencias y recibir el aporte adecuado de cada nutriente con otras materias primas, pero no siempre es fácil. Cristina López, responsable de Nutrición y Dietética en la Asociación, explicará cómo hacer una dieta sana y equilibrada prescindiendo de los cereales con gluten.

- **Jueves, 8 de junio, 18:00-19:30 horas.**
- **Jueves, 22 de junio, 11:00-12:30 horas.**

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

CONFERENCIAS MÉDICAS

NOVEDADES EN ENFERMEDAD CELÍACA

Dirigida a todos los públicos. Juan Ignacio Serrano, responsable de Investigación en la Asociación, repasará la definición actual de la enfermedad celíaca, sus manifestaciones clínicas, la estrategia diagnóstica actual y el protocolo de seguimiento. Además, explicará la nueva legislación que afecta al etiquetado de productos sin gluten y comentará qué precauciones son necesarias ante nuevos productos que ya se encuentran en el mercado, como los que incorporan avena como materia prima, los complementos alimenticios basados en enzimas que degradan gluten o los probióticos.

■ **Jueves, 11 de mayo, 18:00-19:30 horas.**

Inscripción: Gratuita. **Reserva de plazas:** Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (eventos@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, 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, 18 de mayo, 18:00-19:30 horas.**

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

PRUEBAS GENÉTICAS

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, 20 de abril, 16:00-19:00 horas.**

■ **Jueves, 18 de mayo, 16:00-19:00 horas.**

■ **Jueves, 15 de junio, 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. El coste habitual de esta prueba es de 195 €. **Cita previa:** 916 346 106.

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 podréis disfrutar de vuestras propias actividades y compartir experiencias con el resto de las familias. ¡Animaos! Pasaréis un fin de semana totalmente relajados, sin preocuparos de los niños, a los que podréis ver cuando queráis 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: 3 y 4 de junio.**

■ **Lugar:** Granja Escuela Albitana.

Camino de las Caudalosas, s/n.
28690 Brunete (Madrid).

■ **Inscripciones:** Hasta el viernes 26 de mayo, 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).

CAMPAMENTOS DE SEMANA SANTA Y VERANO

Consulta en nuestra página web toda la oferta de campamentos infantiles con descuento para nuestros socios en Semana Santa y Verano, organizados por nuestros colaboradores: ALBITANA, ALBURA, ARODYALTUR, CEI EL JARAMA, EDUMA, KELLS COLLEGE y NATURAEVENTURA.

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

sabor y
diversión

en cada
bocado



Hamburger, la novedad dedicada a las creaciones del chef es un pan sabroso y tierno perfecto para preparar una deliciosas hamburguesas a tu gusto.

Descubre nuestras recetas 5 estrellas: www.schaer.com



Best in Gluten Free