

sin gluten

MAGAZINE

Nº 10 Septiembre 2018. 2,50 euros

Ivan Rakitic

Debut celíaco en su mejor momento deportivo

Sin lactosa
¿Una buena idea?

¿QUÉ DEBO HACER SI CONSUMO GLUTEN?

¿ALERGIA ALIMENTARIA?

CÓMO CONSEGUIR UNA DIETA NUTRITIVA

Isabel Polanco:

“El nuevo protocolo va a favorecer un mejor y más temprano diagnóstico”



Fina, crujiente y sin gluten



¡Naturalmente!

Disfruta todo el sabor y la calidad de las pizzas Ristorante de Dr. Oetker con la seguridad de que están hechas con ingredientes libres de gluten desde el origen. En dos sabores, Mozzarella y Jamón, y con su característica masa fina y crujiente, son una delicia hecha para ti.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

sin gluten



2ª ÉPOCA. Nº 10 SEPTIEMBRE 2018



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
Administración y gestión
Ana Zurrón Sandín
Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria
Blanca Esteban Luna
Cristina López Ruíz
Investigación y Formación
Juan Ignacio Serrano Vela
Marketing
Magdalena Moreno Velázquez
Comunicación
Nuria Peralbo Rodríguez
Dirección
Roberto Espina Cerrillo

Realización:
PUBLICACIONES MCV, S.L.
Albarracín, 58 - 2º Piso Nº 18
28037 Madrid
Tel.: 91 440 12 47

Directora:
Mercedes Hurtado
Redacción:
Redactor Jefe: **Manel Torrejón**
Director de Arte: **Lluís Coma**
Comunicación: **Silvia Puerta**
Publicidad: **Manuela Gómez**

Edita:
**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:
Monterreina Comunicación S.L.U.

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.

Sumario

04 Editorial
06 Portada
10 Reportaje
12 Artículo
14 Reportaje
16 Entrevista

20 Consejos
22 Artículo
24 Reportaje
26 Dónde Comer
28 Sabías Que...
29 Sabías Que...
30 Productos Sin Gluten
31 Píldoras
32 Consejos
34 Establecimientos
35 Noticias
40 Viajar Sin Gluten
44 Recetas
46 Recetas
48 Avance Actividades

Ivan Rakitic: Un mundial sin gluten

Sin lactosa ¿Una buena idea?

¿Qué debo hacer si consumo gluten?

¿Cómo explicar la enfermedad celíaca?

Isabel Polanco

"El nuevo protocolo va a favorecer un mejor y más temprano diagnóstico"

Ingredientes con recambio

El trigo, ¿héroe o villano?

Vuelta al cole sin gluten

Comunidad Valenciana, mucho más que sol y playa

Ya conocemos la secuencia del genoma del trigo

La desconocida relación con las jaquecas

Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019

¿Alergia alimentaria? Cómo conseguir una dieta nutritiva

Establecimientos

Irlanda sin gluten y otros destinos de interés

Recetas de la Asociación: bizcocho y galletas

Pan sin gluten hecho en casa con Proceli

Octubre - Noviembre - Diciembre

**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
917 130 147
revistasingluten@celiacosmadrid.org

La suscripción es gratuita para nuestros socios.



Sin Gluten 03 septiembre 2018



Queridos amigos, en la editorial de este número que inaugura un nuevo curso quería resaltar algunos cambios que hemos realizado en la revista Sin Gluten. Estos cambios los estamos introduciendo en base a las preferencias que nos manifestasteis en la encuesta del pasado mes de abril. Hemos incorporado dos secciones nuevas y modificado una tercera.

La primera novedad es una sección *Viajar Sin Gluten*, que hacemos sobre todo en base a los viajes que hacéis los socios y las experiencias en los diversos países con la Dieta Sin Gluten.

La segunda es la sección *Dónde comer*, en la que elegimos un destino e identificamos diversos restaurantes, hoteles y otros establecimientos donde ofrezcan opciones sin gluten.

Por último, en la sección de *Recetas*, hemos incorporado algunas de las recetas que se realizan en los cursos de cocina de la Asociación.

Espero que disfrutéis de estos cambios y que sigáis aportando ideas para seguir mejorando la Asociación y nuestra revista.

Antes de despedirme, quería daros un consejo: tened cuidado con las informaciones sobre la Enfermedad Celiaca, la Sensibilidad al Gluten y la Dieta Sin Gluten que se obtienen tanto en medios escritos como en las redes sociales. Siempre que os surja una duda, podéis poneros en contacto con nosotros a través de las redes sociales, teléfono o Whatsapp. Hay muchos sitios fiables, pero también muchos insensatos que se creen en posesión de la verdad sin tener conocimientos. Os pongo un ejemplo: recientemente por Twitter una experta de la industria de la alimentación comentaba que, en los productos manufacturados, si no especificaban que podían contener trazas, era imposible que las tuvieran y aducía a que la legislación no lo permitía. Craso error, la legislación lo permite. Probablemente, esta experta tenga su razón y los fabricantes que ella conoce no fabriquen productos con trazas, pero eso no es la ley y no todos los fabricantes tienen que cumplirlo.

En fin, acudid a fuentes fiables y siempre que haya dudas, contactad con la Asociación, que disponemos de un equipo de profesionales expertos en las diversas materias y podemos daros un consejo certero. ■

Roberto Espina Cerrillo

Director
Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Carrefour

No Gluten!



La gama de productos pensados para ti

Panes de molde, baguettes, bizcochos, magdalenas, bases de pizza, pan rallado, pan de hamburguesas, preparado panificable, varitas de pescado, pizzas congeladas...

Productos que cuidan de ti al precio que te mereces.

Descubre más en: <https://www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info/>

Ivan Rakitic:

un mundial sin gluten

IVAN RAKITIC, CENTROCAMPISTA DEL BARÇA Y DEL COMBINADO CROATA QUE LLEGÓ A LA FINAL DEL MUNDIAL DE 2018, HA DIVULGADO SU CONDICIÓN CELÍACA Y HA COMUNICADO **LOS BENEFICIOS QUE LE APORTA EL SEGUIMIENTO DE LA DIETA SIN GLUTEN.**

Por **Manel Torrejón**

la enfermedad celíaca sin diagnosticar puede deteriorar enormemente la calidad de vida (y, también, el rendimiento deportivo), y que la adherencia a una dieta sin gluten es el único tratamiento disponible.

No deseamos que ningún deportista de élite desarrolle la enfermedad celíaca, pero por fin los titulares no trataban de una *celebrity* que se había pasado al sin gluten por mero capricho.

“Me sentía bastante mal, inflado”

En la entrevista con *El País*, Rakitic reconocía que la enfermedad celíaca, de la que supo por una analítica, le había puesto en aprietos en su faceta deportiva. “Me pasaba muchas veces que, después de los partidos, me sentía bastante mal, inflado. Y no me recuperaba tan bien. Cambié completamente toda mi alimentación”.

El cambio de dieta ha mejorado las cosas mucho más de lo que anticipaba. “Desde que cambié me recupero mucho mejor, más fácil [sic]. El intestino no me da ningún problema. De entrada me parecía que no era tan importante, pero cuando lo probé, me di cuenta de que había acertado”.

El futbolista de orígenes croatas Ivan Rakitic contribuyó este verano a la divulgación de la enfermedad celíaca. En una entrevista realizada por el diario *El País* durante la celebración del mundial de fútbol, del que el jugador fue finalista con la selección croata (perdieron frente a Francia), dijo que había descubierto su condición celíaca en la última temporada, y transmitió que el seguimiento de una dieta sin gluten había obrado milagros.

De pronto, la enfermedad saltaba a las páginas de la prensa deportiva, que tanta audiencia tiene en nuestro país. Y también se hacía eco en la prensa internacional de deportes y de salud.

Así, de forma espontánea, en una entrevista eminentemente deportiva en plena fiebre mundialista, uno de los mejores jugadores de la liga española (es mediocentro en el Fútbol Club Barcelona) y del mundo, transmitía dos mensajes importantes: que

RAKITIC RECONOCE QUE LA ENFERMEDAD CELÍACA, DE LA QUE HA SABIDO POR UNA ANALÍTICA, LE HA HECHO SENTIRSE MUY MAL TRAS LOS PARTIDOS



Este verano precisamente dieron ejemplo a los políticos de sus países de origen al darse apoyo recíproco en público. El futbolista croata del Barça animó a Nole (nombre más afectuoso del tenista serbio) en su victorioso camino hasta la obtención del trofeo de Wimbledon. Y Djokovic deseó lo mejor a la selección croata, que alcanzó por primera vez una final del mundial (ya había llegado a la semifinal en 1998, lo que no está nada mal si se tiene en cuenta que el Estado croata solo tiene 27 años de historia).

No es el primer gesto de amistad entre estos dos deportistas con raíces en los Balcanes, la región donde se produjo en los años 90 el peor conflicto bélico en suelo europeo desde la Segunda Guerra Mundial. Todavía hoy se perciben rencillas entre Serbia y Croacia, dos de los protagonistas de la guerra de entonces.

Casado con una española

Rakitic es un jugador con un trasfondo cosmopolita. Es cierto que los mejores futbolistas de alto nivel se mudan de una liga nacional a otra, reclamados por los clubes más potentes. Sin embargo, en el caso de Rakitic, esa visión más internacional ya le venía de serie. Así, nació en Suiza, a donde habían ido a vivir sus padres croatas (su madre creció en Bosnia) huyendo de la guerra.

De modo que el futbolista culé creció en Suiza, de donde le viene, dice él, la parte más organizada y sistemática de su personalidad. Se formó en el FC Basel, de Basilea, en Suiza. Su fortaleza física y capacidad estratégica de juego trascendieron y empezó a escalar peldaños hasta el primer nivel del fútbol mundial. Llegó a España en 2011 para jugar con el Sevilla, equipo del que fue capitán y con el que conquistó la Liga Europa en 2014. Ese año fichó por el Barcelona, club en el que es un jugador clave.

Después de Suiza y Croacia, su tercer país de referencia es, sin duda, España. En Sevilla conoció a su mujer, Raquel, con la que tiene dos hijos y de la que ha adquirido un castellano con acento hispalense. El corazón lo tiene partido entre estos tres países. Sin embargo, en su momento, el instinto le dictó jugar en el combinado nacional croata. Hasta entonces, hasta la categoría sub-21, había jugado con la selección helvética. La decisión causó enfado en su Suiza natal, pero, visto en perspectiva, Rakitic relativiza todo aquel revuelo. ■

De sus palabras se sobreentendía que ha obtenido ayuda tanto médica como nutricional: “También he empezado a trabajar con gente y todo eso me ha ayudado muchísimo”.

Debut celiaco en el mejor momento deportivo

Rakitic, nacido en 1988, ha debutado en la enfermedad celiaca en el momento más dulce de su carrera (jugador clave del Barcelona y finalista del mundial), y lo ha hecho justo cuando entraba en la treintena.

El futbolista croata se une a la lista de deportistas de élite que debutan en la enfermedad celiaca cuando ya han acreditado su talento en la disciplina en la que compiten. Otro ejemplo es Novak Djokovic, que ha sido número 1 del tenis a lo largo de los últimos años. En el caso de Djokovic, la gestión es algo más complicada, porque, como subraya Rakitic en la mencionada entrevista, presenta intolerancia a ciertos alimentos.

Rakitic y Djokovic, dos celiacos con aprecio mutuo

Rakitic y Djokovic tienen más cosas en común, más allá del deporte de élite y de la enfermedad celiaca. Y es que el futbolista croata y el tenista serbio se aprecian mutuamente, más allá de las sombras que aún proyecta el conflicto en la antigua Yugoslavia en los años 90.

EL FUTBOLISTA CROATA SE UNE A LA LISTA DE DEPORTISTAS DE ÉLITE QUE DEBUTAN EN LA ENFERMEDAD CELÍACA CUANDO YA HAN ACREDITADO SU TALENTO EN LA DISCIPLINA EN LA QUE COMPITEN

Para que todos disfruten, Buitoni sin gluten ¡Pruébalas!





Sin lactosa

¿Una buena idea?

Los productos lácteos son alimentos básicos: con calcio, tan bueno para los huesos; con vitamina D; con magnesio y con proteínas. Ahora quizás bebamos menos leche que hace 40 años, pero sí que consumimos más queso y más yogur. La leche y los productos derivados de ella son alimentos cotidianos para millones de personas.

Para muchas personas con enfermedad celíaca (EC) y con otros problemas relacionados con el gluten, los productos lácteos pueden causar incomodidad. La causa es la lactosa, que es la forma natural del azúcar que se encuentra en la leche y sus derivados.

Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa secundaria, que es resultado del daño a las vellosidades intestinales, es común en las personas que acaban de debutar en la EC. Ello puede causar constantes problemas gastrointestinales, como hinchazón, do-

lor, náuseas y diarrea, incluso aunque se siga de forma estricta una dieta sin gluten. Pero no solo las personas con la patología pueden tener dificultades con la leche, ya que la intolerancia a la lactosa es una condición con cierta prevalencia en la población general. Quienes tienen esta condición, solo pueden tolerar pequeñas cantidades de lactosa, en la forma de queso o mantequilla, o de alimentos fermentados como el yogur. La alternativa: tomar pastillas con la enzima lactasa.

Alergia a la proteína de leche de vaca (PLV)

Las reacciones alérgicas a esta proteína de la leche son más habituales en los niños. Se trata, eso sí, de una alergia que la mayoría de niños acaban superando.

Algunos adultos también desarrollan reacciones alérgicas, como erupciones cutáneas, eczemas, sibilancias (problemas respiratorios) y congestión. Y muy importante: la reacción puede causar anafilaxis, que puede ser letal. Aquellas personas con alergia a la proteína de leche de vaca, deben evitar a toda costa leche y derivados lácteos, incluso los productos sin lactosa.

Huesos fuertes, sin lácteos

Las personas con EC tienen más riesgo de tener una menor densidad ósea, por lo que es fundamental consumir mucho calcio, vitamina D y magnesio, a través, o no, de productos lácteos.

Los expertos recomiendan alimentos no lácteos que son ricos en calcio. Por ejemplo, verduras verdes como el brócoli o la col rizada. Productos con alto contenido en calcio como las espinacas, son también ricos en oxalato, lo que impide una óptima absorción del calcio por el organismo.

También es una buena idea consumir productos enriquecidos, como cereales o bebidas de almendra, soja o arroz.

En cuanto a la vitamina D, la podemos hallar en el salmón, las sardinas y el bacalao. Y recordemos que para activar la vitamina D es necesaria la exposición al sol.

Para mantener en forma los huesos, también es bueno hacer ejercicio (caminar, correr, levantar pesos, etc) y evitar el tabaco. Por supuesto, si la persona presenta deficiencias, hará falta suplementos con calcio o vitamina D.

Ojo con la mostaza

Las personas con enfermedad celíaca ya tienen práctica en la lectura de etiquetas. Si a la EC se le suma la intolerancia a la lactosa, hay que leer la información nutricional en esa doble clave: sin gluten, sin lactosa. Hay que ir con ojo, porque los más novatos no se esperan que haya leche en alimentos como la mostaza.

Por suerte, hay un amplio abanico disponible de opciones sin lactosa, incluso en el ámbito de productos tan vinculados tradicionalmente al origen lácteo como los helados o los quesos.

El queso, el producto más difícil de reemplazar

El queso plantea más dificultades para dar con sustitutos. Cuando una receta exige un poquito de queso, podemos tirar de levadura nutricional. En todo caso, cada vez hay más alternativas que nos ofrecen un queso sin lactosa.

LAS PERSONAS CON EC TIENEN MÁS RIESGO DE TENER UNA MENOR DENSIDAD ÓSEA, POR LO QUE ES FUNDAMENTAL CONSUMIR MUCHO CALCIO, VITAMINA D Y MAGNESIO, A TRAVÉS, O NO, DE PRODUCTOS LÁCTEOS

Salir a comer fuera

Si la dieta sin gluten ya dificulta de por sí una actividad de ocio como salir a comer fuera, si a eso añadimos la eliminación de la lactosa, la cosa pasa a ser más complicada. Un buen consejo es apostar por restaurantes de origen asiático, por poner un ejemplo, porque apenas utilizan productos lácteos en sus platos, pero sin olvidar que sean sin gluten. En restaurantes más tradicionales, hay que evitar las salsas a base de crema y los aderezos para ensaladas. **Y cuidado con alimentos de desayuno o con postres, porque muchas veces contienen ingredientes lácteos. Como siempre hacemos en relación a nuestra dieta sin gluten, cuando tengamos dudas sobre una posible presencia de lactosa en un plato, debemos preguntar.**

Prescindir del gluten y también de la lactosa puede ser percibido por muchos como una maldición. Pero no lo podemos ver como un inconveniente y lamentarnos con lo de que nunca comeremos más pizzas o helados. Se trata de abrir la mente y probar productos que ni tan solo conocíamos. ¿Siempre has comido queso de vaca? Pásate al tofu (comúnmente aludido como 'queso vegano'), verás que vale la pena. Se trata de mejorar nuestra salud y nuestro bienestar. ■



LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA SECUNDARIA, QUE ES RESULTADO DEL DAÑO A LAS VELLOSIDADES INTESTINALES, ES COMÚN EN LAS PERSONAS QUE ACABAN DE DEBUTAR EN LA EC



¿Qué debo hacer si consumo gluten?

Por **Blanca Esteban**
Seguridad Alimentaria
Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Por distintas circunstancias: un error de un restaurante, de un familiar o de uno mismo, el celíaco puede acabar consumiendo gluten de forma involuntaria. Cuando esto ocurre, la mayoría de los celíacos no tienen ni idea de qué se debe hacer y muchos se preguntan si existe algún remedio casero para poder eliminar el gluten del organismo lo antes posible.

A continuación, indicamos cómo se debería actuar:

1. Estar tranquilo. La ingesta de gluten no implica para un celíaco riesgo vital, ya que la enfermedad celíaca no es una alergia alimentaria.

2. No echar la culpa a nadie. Nosotros tenemos que ser responsables de nuestra dieta y es muy importante que nunca tomemos gluten si tenemos dudas.

3. Nunca aconsejamos provocar el vómito. Una vez ingerido, nada podemos hacer...

4. Dependiendo de la cantidad de gluten consumida (no es lo mismo consumir por error una loncha de chorizo con gluten, que un plato de pasta), la reacción puede ser distinta.

5. Si no has mostrado síntomas, no pienses que te puedes dar un homenaje de vez en cuando. Puedes ser un celíaco asintomático y el hecho de saltarte la dieta con frecuencia puede favorecer que, a la larga, desarrolles complicaciones.

6. En algunos casos, pasado un tiempo tras la ingesta, normalmente en las dos primeras horas, puede ser que el celíaco comience con un proceso de vómitos y diarreas, que a veces puede hacer necesario acudir a un centro hospitalario. En estos casos, lo más importante es evitar la deshidratación y reponer las sales.

7. No hace falta suspender la alimentación con sólidos. De hecho, se puede iniciar en cuanto la rehidratación oral se haya conseguido. Tampoco es necesario seguir una dieta blanda, pero sí evitar comidas con mucha grasa y mucho azúcar.

8. Actualmente no existe ninguna pastilla milagrosa para recuperarse antes. En caso de malestar digestivo, el médico puede recomendar tomar durante unos días un probiótico sin gluten y sin lactosa para ayudar a recuperar el equilibrio de la microbiota intestinal.

SI NO HAS MOSTRADO SÍNTOMAS, NO PIENSES QUE TE PUEDES DAR UN HOMENAJE DE VEZ EN CUANDO: **PUEDES SER UN CELÍACO ASINTOMÁTICO**

9. Tener paciencia, ya que el tiempo de recuperación de cada celíaco es distinto. Si los síntomas son leves, en la mayoría de los casos se suele restablecer la normalidad al día siguiente.

10. Ver las causas por las que se ha producido el error, para que éste no se repita:

a. Si es debido a un mal procedimiento en un establecimiento, es recomendable poner una reclamación por escrito. Se puede hacer en el propio restaurante o a través del Portal de Salud de la Comunidad de Madrid: <http://www.madrid.org/seguridadalimentaria>. En estos casos siempre conviene guardar el ticket de compra, para poder adjuntarlo a la reclamación y mandar una copia a la Asociación.

b. Si el error es de un conocido o familiar, explicarle qué ha hecho mal y, si es nuestro, poner los medios para que no se repita.



11. No pensar que el causante de todos nuestros males es el gluten. Puedes tener un virus, la comida te puede sentar mal y no llevar gluten...

12. Ser positivo. Y es que este error te ayudará a identificar tu reacción cuando el malestar es provocado por la ingesta de gluten.

NO PIENSES QUE EL CAUSANTE DE TODOS TUS MALES ES EL GLUTEN

Tenemos que ser conscientes de que una "ingesta puntual de gluten" es menos dañina que consumir pequeñas cantidades de gluten a diario. Lo importante es el día a día, en el que tenemos que hacer todo lo posible para que la dieta sea estricta y basada en alimentos frescos, lo menos procesados posible. ■

¡Bien alimentados!



Vitamina A
Vitamina B1
Vitamina B2
Niacina
Vitamina B6
Vitamina B12
Vitamina C
Vitamina D
Vitamina E
Calcio

Extracto acuoso de plantas
Zumos de frutas

Floradix-Kindervital[®] Calcio + 9 vitaminas + plantas + verduras + frutas

El cuerpo infantil es un organismo en continuo desarrollo que necesita estar bien nutrido, mediante una alimentación variada en la que no deben faltar las vitaminas y los minerales.

El calcio contribuye al normal metabolismo energético y a un funcionamiento normalizado de músculos, huesos y dientes. El cerebro también necesita del calcio, ya que este mineral interviene en el normal funcionamiento de la neurotransmisión. Algunas vitaminas como la A, D y E son necesarias para que el sistema inmunológico de los niños funcione con normalidad.

Floradix-Kindervital es un complemento alimenticio rico en calcio y vitaminas cuya fórmula está diseñada para ayudar a niños y jóvenes en su alimentación diaria.

Porque las exigencias del día a día son muchas..., y es necesario afrontarlas estando bien alimentados.

¡Energía y vitalidad!

Apto para niños a partir de 3 años

- sin proteína de leche
- sin conservantes
- sin colorantes
- sin aditivos
- sin lactosa
- sin gluten



fabricado en Alemania



Llámanos y te aconsejaremos

965 635 801

www.salus.es

Síguenos en [facebook.com/salus.es](https://www.facebook.com/salus.es)

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias

¿Cómo explicar la enfermedad celíaca?



La enfermedad celíaca, es una patología crónica, su severidad es variable y, por si todo eso fuera poco, mal entendida. ¿Por qué la sociedad no comprende bien de qué va esta patología? Para empezar, es una enfermedad que puede manifestarse de forma silente o silenciosa, pero puede hacer mucho daño por dentro a lo largo del tiempo sin indicios del todo evidentes para las personas que tenemos a nuestro entorno. Además, no tiene curación y los pacientes no disponen de ningún tratamiento farmacológico, siendo la dieta sin gluten la única forma de tratar esta enfermedad.

Se habla de la enfermedad, pero se hace a través de muchos mitos, medias verdades y aproximaciones oportunistas. ¿Exageramos? Pensemos en la manera en que se ha viciado el conocimiento sobre la enfermedad con el uso y abuso de informaciones sobre la dieta sin gluten como una elección alimentaria y de estilo de vida saludable (no lo discutiremos, aunque quien no tiene la enfermedad celíaca no debería prescindir del gluten), una alternativa promocionada por muchos famosos. Todos estos titulares alejan el foco de lo verdaderamente importante: para las personas con la enfermedad celíaca, la dieta sin gluten no es una opción de estilo de vida, sin más, sino un tratamiento al que se deben adherir de forma estricta. Si no lo hacen, su salud se puede resentir seriamente.

Por otro lado, ¿en qué otras condiciones que exigen atención médica se pone mucha más atención en el tratamiento que en la patología en sí? La verdad es que ese enfoque no es habitual. Se habla mucho de la comida sin gluten, pero poco del serio daño que puede causar la enfermedad al organismo.

¿Por qué hay tanto desconocimiento?

■ **Los medios de comunicación.** Hay algunos contenidos rigurosos, pero también es cierto que hay una tendencia a trivializar la dieta sin gluten, lo que proyecta la duda sobre si se trata de una elección alimentaria o bien de un tratamiento vital para la persona.

■ **Las administraciones públicas.** Aún pueden hacer muchos más esfuerzos para ayudarnos a distinguir las empresas alimentarias y restaurantes que entienden la enfermedad, etiquetan de forma adecuada y cocinan como es debido, de todos aquellos que no lo hacen.

■ **Las compañías alimentarias.** No todas las empresas son estrictas a la hora de seguir la normativa y la explosión del mercado de los productos sin gluten es interpretado en algunos casos como el éxito de un

estilo de vida (de nuevo la trivialización a través del consumo por quienes no tienen la enfermedad celíaca), cuando la dieta sin gluten es, ni más ni menos, un tratamiento para una enfermedad.

■ **Los pacientes.** Si adoptamos un cierto tono autocrítico, caeremos en la cuenta de que los pacientes también centran muchos esfuerzos en hablar sobre la dieta y sobre productos comerciales sin gluten y no tanto sobre productos frescos y sin procesar que carecen de gluten de forma natural.

La idea es que, si tanta atención ponemos en la comida, ¿cómo podemos trasladar a amigos, conocidos y compañeros de trabajo que la enfermedad celíaca es una condición que no nos podemos tomar a broma?

Los hechos

Una buena manera de centrar el debate y sensibilizar a la sociedad es centrarnos en los hechos.

■ **Hecho 1:** La enfermedad celíaca se desencadena por la interacción de genes, alimentos con gluten y otros factores ambientales, pero la causa exacta aún la desconocemos.

■ **Hecho 2:** Centenares de miles de personas padecen la enfermedad en España.

■ **Hecho 3:** No hay cura para la patología. Solo un tratamiento a través de una dieta sin gluten estricta.

■ **Hecho 4:** Más del 70% de las personas con enfermedad celíaca no han sido diagnosticadas, o bien han sido diagnosticadas de forma incorrecta.

■ **Hecho 5:** Más de la mitad de los adultos con la enfermedad celíaca no muestran ningún tipo de síntoma digestivo.

■ **Hecho 6:** Incluso una migajita de pan puede causar un daño intestinal en una persona con enfermedad celíaca. De ahí que la contaminación cruzada se deba evitar a toda costa.

■ **Hecho 7:** Ahora puedes dar negativo en el test, pero en el futuro podrías acabar desarrollando la enfermedad.



SE HABLA DE LA ENFERMEDAD, PERO SE HACE A TRAVÉS DE MUCHOS MITOS, MEDIAS VERDADES Y APROXIMACIONES OPORTUNISTAS

■ **Hecho 8:** Algunos productos, como lápiz de labios, pasta de dientes y vitaminas, recurren al gluten, pero no necesitan ser etiquetados, al no tratarse de alimentos y al no estar demostrado que su uso perjudique la salud de las personas con enfermedad celíaca.

Los síntomas

Para seguir explicándonos, podríamos abordar los síntomas. Porque en este ámbito hay una grandísima ignorancia. Muchas personas creen que la ingesta accidental de gluten solo nos causa algo de dolor de estómago y nos encierra un rato en el lavabo. Y sí, los síntomas estomacales pueden ser muy molestos, pero más de la mitad de adultos con la enfermedad celíaca muestran síntomas ajenos al sistema digestivo (anemia, problemas cognitivos, dermatitis herpetiforme, cansancio, dolores de articulaciones, úlceras en la boca, osteoporosis, etc).

Cuando tratamos síntomas con otras personas con la patología, nos hablan de abortos espontáneos, neblina cerebral (dificultad cognitiva y para pensar), jaquecas, acné y pérdida de cabello. Y de muchas otras cosas. Así que no, la enfermedad celíaca es mucho más que un dolor en la barriga.

Si somos capaces de trasladar todo esto a nuestro entorno, siendo amenos y divulgativos, avanzaremos mucho en la concienciación sobre la patología. Además, contribuiremos a aumentar las tasas de diagnósticos. Cuanto mejor conozca la sociedad la enfermedad celíaca, su realidad y sus síntomas, más fácil será que las personas vayan a la consulta del médico con la sospecha de que lo que les pasa podría tener que ver con la patología.

Por tanto, se trata de explicar, en un tono asequible y cercano, que la enfermedad celíaca es mucho más que un lineal de supermercado repleto de novedosos productos sin gluten, que la patología nos puede hacer mucho daño por dentro, y de muchas maneras, y que ese daño no siempre tiene por qué ser visible. Que muchas veces pondremos nuestra mejor cara, pero que, en nuestro interior, es posible que estemos notando dolores. La idea es explicar los hechos, los síntomas y nuestra historia, y la de otras personas celíacas que conozcamos. Porque si la sociedad no entiende bien la naturaleza de la enfermedad celíaca, no se involucrará y no dará apoyo a nuestros derechos y necesidades.

“El nuevo protocolo va a favorecer un mejor y más temprano diagnóstico”



Isabel Polanco

ISABEL POLANCO, CATEDRÁTICA DE PEDIATRÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID Y EX JEFE DEL SERVICIO DE GASTROENTEROLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA DEL HOSPITAL LA PAZ DE MADRID, NOS HABLA EN ESTA ENTREVISTA DEL NUEVO PROTOCOLO DE DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LA ENFERMEDAD CELÍACA -DEL CUAL HA SIDO COORDINADORA CLÍNICA- Y DE MUCHOS OTROS TEMAS RELACIONADOS CON LA PATOLOGÍA. POLANCO, UNA DE LAS GRANDES EXPERTAS DE LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC), COLABORA CON LA ASOCIACIÓN DESDE SUS INICIOS.

Por **Manel Torrejón**

Su contribución más reciente al campo de la enfermedad celíaca ha sido el nuevo Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca, que ha publicado el Ministerio de Sanidad y del cual ha sido la impulsora y coordinadora clínica. ¿En qué consiste este protocolo? ¿Qué dificultades ha tenido que resolver para darle forma?

Lo primero que quiero comentar es que este documento está patrocinado y financiado por el Ministerio de Sanidad, y que tiene carácter de acuerdo a *cumplir* en todo el territorio nacional. El documento está alojado en la página web de GuiaSalud, en el apartado de otros productos basados en la evidencia (OPBE), y está disponible en el siguiente enlace: http://portal.guiasalud.es/contenidos/iframes/documentos/opbe/2018-05/SESCS_2018_Protocolo_diag_precoz_EC.pdf

Quisiera destacar que, junto con mi labor de coordinadora en el área clínica, la coordinación en el área metodológica ha corrido a cargo de la doctora María del Mar Trujillo Martín.

En su elaboración han participado 12 sociedades científicas y un amplísimo número de expertos en el tema. Con objeto de incorporar la perspectiva, experiencia e intereses de las personas con EC en el proceso de diseño y desarrollo de este protocolo clínico, se contó con representantes de los pacientes, tanto en el grupo de trabajo como en el grupo de revisores externos del documento. Además, se realizó una consulta a través de un cuestionario distribuido por correo electrónico a una muestra de personas con EC o sus cuidadores -en el caso de menores que no podían responder por sí mismos- de diferentes regiones del territorio español, para recoger sus experiencias y percepciones sobre la enfermedad y su proceso diagnóstico. El objetivo era ayudar a la elaboración del presente documento.

A destacar que la participación de los celíacos madrileños fue la más alta de todas las recogidas.

En relación al documento, se trata de un amplio protocolo clínico, basado en la mayor evidencia científica posible. Contempla la asistencia que los médicos de atención primaria y de atención especializada del Sistema Nacional de Salud deben proporcionar a cualquier persona, a cualquier edad, con sospecha o riesgo de padecer una enfermedad celíaca. Su objetivo general es favorecer un mejor y más temprano diagnóstico, optimizar el abordaje de la enfermedad y contribuir a la mejora de la calidad de vida de los pacientes. También aborda el tratamiento, seguimiento clínico de la enfermedad, la refractariedad y la malignidad.

¿A quién va dirigido el nuevo protocolo?

Va dirigido a profesionales de la salud que tienen contacto directo con personas con sospecha o en riesgo de EC, y que deben tomar decisiones para atenderlas (pediatras, médicos de familia, gastroenterólogos, patólogos, endocrinólogos, dermatólogos, hematólogos, ginecólogos, neurólogos, reumatólogos, genetistas, inmunólogos clínicos, profesionales de la enfermería, dietistas-nutricionistas, espe-

cialistas en nutrición, farmacéuticos comunitarios y otros), sociedades científicas y gestores sanitarios. Asimismo, este documento está dirigido a las personas celíacas, sus familiares, asociaciones de pacientes y, en general, a cualquier interesado en el conocimiento de esta enfermedad.

Incluye las secuencias de actuación diagnóstica en Atención Primaria y Especializada y diferencia entre niños y adultos. El estudio genético puede emplearse como apoyo al diagnóstico y tiene un alto valor predictivo negativo, permitiendo excluir la enfermedad con un 99% de certeza.

Entre los proyectos más relevantes en los que usted ha participado destaca el proyecto europeo PREVENT CD, en el que se demostró que la lactancia materna y la edad de introducción de gluten no influyen en el riesgo de desarrollo de la enfermedad en bebés con predisposición genética, en contra de lo que se pensaba en base a observaciones previas.

“DESDE EL INICIO DE MI DEDICACIÓN PROFESIONAL A LA ENFERMEDAD CELÍACA, TUVE CLARO CONTAR LO MÁXIMO POSIBLE CON LAS ASOCIACIONES DE CELÍACOS, FUNDAMENTALES A LA HORA DE OFRECER APOYO Y ASESORAMIENTO A PADRES, FAMILIARES Y PACIENTES”





“EL NUEVO PROTOCOLO DE DIAGNÓSTICO PRECOZ CONTEMPLA LA ASISTENCIA QUE LOS MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA Y DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD DEBEN PROPORCIONAR A CUALQUIER PERSONA CON SOSPECHA O RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD CELÍACA”

Así fue, los resultados obtenidos supusieron de alguna manera una sorpresa para la comunidad científica, pero no una decepción, ya que, aunque se descartó el papel de dos factores que se consideraban preponderantes, se confirmaron otras dos herramientas de diagnóstico importantes: el análisis de los anticuerpos antitransglutaminasa tipo 2, y la determinación del genotipo HLA en pacientes de riesgo. Sobre todo esta última arma genética, es muy útil por su alto valor predictivo negativo para descartar a los individuos que, por no llevar el riesgo en su ADN, no desarrollarán la enfermedad.

¿Por qué es tan relevante el PROYECTO PREVENT CD?

El hecho de colaborar estrechamente tantos profesionales de diversos orígenes y especialidades y contar con la inestimable colaboración de las familias y asociaciones de celíacos de cada país participante en el estudio y de la *Association of European Coeliac Societies* (AOECS), ha hecho que cualquier tipo de esfuerzo (personal, económico, profesional etc), haya valido la pena. De hecho, estamos haciendo un seguimiento clínico hasta los 12 años de edad a los niños de la serie cuyas familias aceptaron voluntariamente seguir participando en el estudio.

También seguimos buscando otros factores desencadenantes que puedan explicar la expresión o no de la enfermedad en un momento u otro de la vida, en individuos genéticamente predispuestos a padecerla.

¿Qué proyectos está ahora liderando o tiene planeado comenzar pronto?

Son proyectos compartidos con otros grupos de investigación nacionales e internacionales. Uno de los campos que más información puede arrojar es el estudio de la microbiota –la población de bacterias que viven en el intestino y que es diferente en el caso de los pacientes celíacos-. También pueden jugar un papel importante las infecciones víricas o, incluso, el uso de antibióticos.

Recientemente se ha señalado la posibilidad de que el trastorno tenga un cierto carácter estacional (influenciado por la exposición a más infecciones que se producen en determinados meses del año), y también se piensa en la existencia de alguna relación con el uso por parte de la industria alimentaria de un tipo de gluten procesado. Este gluten se añade a algunos productos, por sus propiedades de unión, y su influencia debería estudiarse más a fondo.

Háblenos por favor de su relación con la Asociación, sobre todo en unos años en que el conocimiento sobre la patología era escaso y la oferta de productos, insignificante.

Desde el inicio de mi dedicación profesional a la enfermedad celíaca, tuve claro contar lo máximo posible con las asociaciones de celíacos, fundamentales a la hora de ofrecer apoyo y asesoramiento a padres, familiares y pacientes.

Mi relación con la Asociación de Celíacos de Madrid fue estrechándose a medida que aumentaban nuestros conocimientos sobre la enfermedad e, inicialmente a cuentagotas y, posteriormente, mucho más deprisa, fueron apareciendo en el mercado nuevos productos sin gluten.

La labor de las asociaciones es imprescindible para un seguimiento dietético y nutricional adecuados, con información y documentación actualizada sobre la legislación relativa al etiquetado de productos sin gluten, y con listados de alimentos sin gluten verificados, y de restaurantes y obradores con una correcta oferta sin gluten. Asimismo, impulsan todo tipo de acciones encaminadas a normalizar el día a día de los pacientes.

¿Hemos avanzado en el conocimiento, o sabemos lo que ya sabíamos hace 30 años?

El concepto de la enfermedad ha cambiado sustancialmente en las últimas décadas. Hoy en día se considera como un trastorno sistémico de base inmunológica, causado por la ingesta de gluten y otras proteínas afines, que afecta a individuos genéticamente susceptibles. Se caracteriza por la presencia de una variedad de manifestaciones clínicas dependientes de la ingestión de gluten, autoanticuerpos circulantes específicos, haplotipos HLA (antígeno leucocitario humano) DQ2 (DQ2.5 y/o DQ2.2) y/o DQ8 y enteropatía.

A pesar de los avances en su conocimiento y del desarrollo y perfeccionamiento de las pruebas serológicas, inmunológicas y genéticas, entre otras, la EC sigue siendo una enfermedad infradiagnosticada. Ello obedece en gran medida a su carácter sistémico y al desconocimiento de que su patrón clásico no es el más frecuente, especialmente en adultos, en los que síntomas gastrointestinales inespecíficos o manifestaciones extradigestivas de diversa índole, pueden ser los síntomas predominantes.

¿Qué nuevos retos plantea la enfermedad celíaca?

Es bien conocido que el retraso o ausencia de diagnóstico, pueden tener consecuencias importantes para la salud y la calidad de vida de los afectados.

Debido a ello, el principal reto que plantea la enfermedad es la necesidad de una revisión profunda de los criterios clínicos, serológicos, genéticos y anatomopatológicos, que permitan establecer un diagnóstico fiable y fidedigno, lo más precoz posible.

Es preciso encontrar nuevas regiones genómicas asociadas con el riesgo genético a desarrollar enfermedad, e incluirlas en algoritmos de predicción de riesgo que

permitan un diagnóstico de individuos con una alta predisposición genética antes de la aparición de los síntomas. Ello redundará en una mejora en su calidad de vida y en una disminución de los costes.

Otras líneas de investigación futuras consisten en conocer el papel de la disbiosis (cambios en la composición y diversidad de la microbiota intestinal) en la pérdida de tolerancia del huésped a los péptidos del gluten; y aclarar la importancia de la hipovitaminosis D y su papel como inductor de cambios en la homeostasis intestinal, barrera epitelial y disbiosis como mecanismos precipitantes de los síntomas en la enteropatía por gluten.

Por otra parte, es necesario contar más con las asociaciones de celíacos, fundamentales a la hora de ofrecer apoyo y asesoramiento a padres, familiares y pacientes, además de un seguimiento dietético y nutricional adecuado, con información y documentación actualizada y con el desarrollo de acciones de todo tipo. La relación con las asociaciones de pacientes debe ser fluida y constante.

Usted preside la Fundación Carlos Vázquez, que auspicia un simposio anual sobre enfermedad celíaca. ¿Qué labor persigue la fundación? ¿Por qué es importante este simposio anual?

La finalidad de la Fundación es promover la enseñanza y la investigación en aspectos relacionados con el diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades digestivas, hepáticas y nutricionales crónicas, así como el apoyo social a los pacientes y sus familiares. En este contexto, la enfermedad celíaca ha constituido desde el principio una de nuestras líneas de docencia e investigación prioritarias.

En cuanto al Simposio anual, su importancia reside en la difusión de aspectos de enorme trascendencia dentro del ámbito de la Pediatría. También es de referencia para los profesionales sanitarios en general, debido a los nuevos criterios diagnósticos, nuevos conocimientos respecto a la genética de la enfermedad, nuevas estrategias terapéuticas y la posibilidad de una prevención primaria de la enfermedad, mediante intervención nutricional. ■



EL PRINCIPAL RETO QUE PLANTEA LA ENFERMEDAD ES LA NECESIDAD DE UNA REVISIÓN PROFUNDA DE LOS CRITERIOS CLÍNICOS, SEROLÓGICOS, GENÉTICOS Y ANATOMOPATOLÓGICOS, QUE PERMITAN ESTABLECER UN DIAGNÓSTICO FIABLE Y FIDEDIGNO, LO MÁS PRECOZ POSIBLE

Ingredientes con recambio

LAS RECETAS DE LA ABUELA SON PERFECTAS, PERO MUCHOS DE ESOS PLATOS O POSTRES NO ENCAJAN EN LA DIETA SIN GLUTEN, **POR LO QUE HAY QUE BUSCAR INGREDIENTES SUSTITUTIVOS**. NO SE TRATA DE UNA TAREA FÁCIL.

Como norma general, se desaconseja cambiar los ingredientes de una receta, sobre todo si es la primera vez que preparamos ese plato. Pero la dieta sin gluten, y otras restricciones alimentarias que podamos seguir, nos van a obligar a abordar algunos cambios. Otras veces, sencillamente nos puede faltar algún ingrediente en la nevera o la despensa, así que un pequeña guía puede resultar de ayuda.

Muchas recetas requieren pequeñas cantidades de vino blanco. ¿Cómo evitar abrir una botella para tan solo dos cucharadas?

El jugo de limón es un sustituto más que aceptable. Hay que diluirlo a la mitad para moderar su sabor agrio. También nos puede ir bien el vinagre de vino blanco. Los vinagres blancos proporcionan muchas de las características de sabor del vino, pero sin alcohol. Otras opciones son los vinagres de colores claros, como el vinagre de sidra de manzana o de vino de arroz. Incluso el vinagre blanco puede sacarnos del apuro.

¿Podemos intercambiar las harinas de frutos secos?

De forma general, podemos decir que la mayoría de harinas de nuez son intercambiables. Es decir, podemos emplear harina de almendra o de nuez, o de otros frutos secos. En todo caso, hay que tener en cuenta que algunos frutos secos tienen un sabor característico, y diferentes contenidos en aceite y grasas.

¿Podemos emplear bebidas sustitutivas de la leche de origen no animal en recetas de pastelería?

Sí, claro. Eso sí, habrá diferencias en sabor y en contenido proteico. La bebida de soja es propensa a cuajarse si se calienta demasiado rápido (es decir, hay que calentarla de forma lenta). Y también hay que saber que algunas bebidas de soja son endulzadas con cebada, que contiene gluten.

A la hora de hacer el cambio, se puede emplear la misma cantidad que la que estaba prevista de leche normal en la receta.

¿El aceite de coco como recambio de la mantequilla?

Sí, buena idea.

¿Cómo sustituir la harina normal de una receta para una salsa?

Hagamos una mezcla de tres partes maicena, y una parte almidón de patata.

¿El jugo de limón embotellado puede ocupar el lugar del jugo acabado de exprimir?

Sí, no hay problema. En los últimos años, han aparecido jugos de limón envasado en los lineales de los supermercados.

¿Qué podemos poner en lugar de cerveza? (y que no sea cerveza sin gluten)

Habitualmente, la cerveza se emplea por su sabor y porque es una bebida carbonatada, y no tanto porque lleve alcohol. Se pueden utilizar otras bebidas carbonatadas, como por ejemplo sodas (bebidas carbónicas de toda la vida) que no sea light o de dieta. ■

LA DIETA SIN GLUTEN Y OTRAS RESTRICCIONES ALIMENTARIAS QUE PODAMOS SEGUIR NOS VAN A OBLIGAR A ABORDAR ALGUNOS CAMBIOS



BIO Magdalenas

NUEVAS

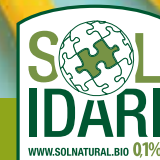
- ✓ CERTIFICADAS SIN GLUTEN
- ✓ SIN LECHE
- ✓ ECOLÓGICAS

4
UDS

¡Ideales para merendar!

**TAMBIÉN EN
FORMATO BOLSILLO**

2
UDS



El trigo, ¿héroe o villano?



Por **Nellie Chen**,

Estudiante de Biología y Quinesiología. Universidad de Rice, Houston (Texas), Estados Unidos

El gluten es el causante de la enfermedad celíaca. La principal fuente de esta proteína son los alimentos derivados del trigo (harinas, panes, pastas, etc) y los alimentos que contienen ingredientes procedentes de este cereal. Pero ya sabemos que la enfermedad celíaca no es la única patología asociada al consumo de trigo. La alergia al gluten/trigo y la sensibilidad al gluten/trigo no celíaca, son dos problemas de salud que pueden estar causados por el gluten y también por otros componentes del trigo, según van revelando las más recientes investigaciones.

En este artículo vamos a conocer un poco más a fondo este cereal milenario, que ha sido la base de nuestra alimentación y que probablemente ha contribuido de manera decisiva al desarrollo de la civilización y de la sociedad moderna, pero que ahora es denostado por algunos sectores a causa de los problemas de salud –unos bien demostrados y otros sospechados– que se le atribuyen.

¿Cuándo y dónde empezó el ser humano a cultivar y a consumir el trigo?

El trigo empezó a cultivarse hace unos 10.000 años en el sudeste de la actual Turquía, coincidiendo con la Revolución Neolítica, en la que se produjo la transición de la caza y la recolección de alimentos a la agricultura sedentaria.

Su cultivo se propagó por todo el mundo, tanto geográficamente como culturalmente. Se extendió desde Turquía hacia el Oriente Medio hace unos 9.000 años. Después se introdujo en Europa desde la península de Anatolia, primero a través de Grecia, hace 8.000 años, y después siguiendo la cuenca del Danubio, hace 7.000 años, llegando finalmente a las zonas más al noroeste, como el Reino Unido y Escandinavia, hace unos 5.000 años. Entró en Asia central a través de Irán y llegó a China hace unos 3.000 años y, al mismo tiempo, alcanzó África a través de Egipto. Fue introducido en México por los españoles en 1529 y llegó a Australia en 1788.

A lo largo de la historia, el trigo se ha ido integrando en las culturas y religiones de muchas sociedades del planeta, debido a que se trata de un cultivo de alto rendimiento capaz de crecer en

climas muy diferentes, a que su grano soporta largos periodos de almacenamiento y, sobre todo, a las buenas cualidades de las masas que se obtienen de sus harinas, atribuibles a las proteínas de almacenamiento, las prolaminas, que constituyen el gluten. Hoy, más de 25.000 variedades diferentes de trigo están siendo cultivadas en el mundo.

El trigo que consumimos hoy, ¿es muy diferente del que consumían nuestros antepasados? ¿Cómo ha evolucionado?

Las primeras formas de trigo cultivadas hace 10.000 años fueron el *einkorn* (diploide, genoma AA) y el *emmer* (tetraploide, genoma AABB), y correspondían a variedades que fueron seleccionadas y domesticadas por los primeros agricultores de entre las poblaciones silvestres existentes de forma natural. Sin embargo, el trigo panadero (hexaploide, genoma AABBDD), se obtuvo por hibridación de los cultivos tetraploides de *emmer* con la especie silvestre *Triticum tauschii* (diploide, genoma DD) hace 9.000 años en Oriente Medio. Hoy, el trigo hexaploide representa el 95% de todo el trigo cultivado en el mundo. El 5% restante corresponde sobre todo al trigo duro (tetraploide), empleado principalmente para elaborar pasta.

Obviamente, los tipos de trigo cultivados que consumían nuestros antepasados eran diferentes de los que se cultivan hoy en día, pero tienen la misma base genética. Las formas actuales de trigo proporcionan un mayor rendimiento, mayor valor nutricional y una

mayor adaptabilidad. Sin embargo, todavía se cultivan pequeñas cantidades de especies primitivas de trigo como posibles alternativas más saludables al hexaploide trigo panadero. El diploide *einkorn*, el tetraploide *emmer*, el *kamut (variedad antigua relacionada con el trigo duro, tetraploide) y la espelta (variedad antigua del trigo panadero, hexaploide), aún se cultivan en algunas regiones del mundo, como España, Turquía, los Balcanes e India.**

¿Cuál es la composición del trigo moderno?

Durante la germinación, más de 30.000 genes están activos, dando lugar finalmente a 1.125 proteínas diferentes. De ellas, se estima que en torno a 100 corresponden a prolaminas y constituyen el complejo proteico que conocemos como gluten, representando el 80% del contenido proteico total del grano de trigo. Sin embargo, el trigo tiene un contenido de proteína relativamente bajo (8-15%), pero un alto contenido de almidón (60-70% del grano entero, 65-75% de la harina blanca). Menos del 15% es agua.

Por otro lado, el trigo es una fuente importante de minerales, especialmente hierro y zinc. También de selenio en muchas partes del mundo, en función del contenido de este mineral en los suelos de cada región en la que se cultiva (por ejemplo, es 10 veces menor en Europa occidental que en Norteamérica). Además, según el proyecto europeo *Healthgrain*, el trigo también aporta fitoquímicos, entre los que destacan los ácidos fenólicos (beneficiosos para la salud por su efecto antioxidante), además de tocoferoles como la vitamina E, esteroides y fibra alimentaria (compuesta sobre todo por arabinoxilanos y beta-glucanos), tanto soluble como insoluble, esta última favorecida por la presencia de los ácidos fenólicos y con un efecto antioxidante que además ayuda a prevenir el cáncer colorrectal.

Para saber más:

- Brouns FJPH, van Buul VJ, Shewry PR. *Does wheat make us fat and sick? Journal of Cereal Science* 2013; 58: 209-215.
- Sapone A, Bai JC, Ciacci C, Dolinsek J, Green PH, Hadjivassiliou M, Kaukinen K, Rostami K, Sanders DS, Schumann M, Ullrich R, Villalta D, Volta U, Catassi C, Fasano A. *Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification. BMC Medicine* 2012; 10:13.
- Shewry PR. *Wheat. Journal of Experimental Botany* 2009; 60: 1537-1553.

¿Qué componentes del trigo pueden provocar enfermedades?

Diferentes componentes del grano de trigo se asocian con problemas de salud, especialmente las proteínas. Entre ellas destaca el gluten (y dentro de él, la fracción de las gliadinas), responsable de la enfermedad celíaca, la dermatitis herpetiforme y la ataxia por gluten. Pero también puede causar una alergia alimentaria grave, conocida como anafilaxia inducida por ejercicio dependiente de trigo, cuyo principal disparador es la gliadina omega 5.

Al margen del gluten, otros componentes proteicos, como las albúminas y las globulinas, pueden provocar también alergias de diverso tipo. La alergia respiratoria más común asociada a las harinas de trigo es el asma del panadero, y está causada principalmente por una familia de proteínas del grupo de las globulinas denominadas inhibidores de alfa amilasa. Y la familia de proteínas transportadoras de lípidos (LTP, en inglés) son sobre todo responsables de alergias alimentarias, que provocan desde dermatitis atópicas y urticarias, hasta anafilaxia.

De hecho, el trigo se encuentra entre los ocho alimentos que son responsables del 90% de las reacciones alérgicas, aunque en conjunto las alergias alimentarias que provocan afectan a menos del 1% de la población adulta. En el caso del trigo, cualquiera de los componentes proteicos mencionados, y algunos otros que hemos omitido, pueden causar en mayor o menor medida cualquiera de los tipos de alergias aludidas (alimentarias, respiratorias o de contacto).

Dejando a un lado las proteínas, los fructanos, unos hidratos de carbono de cadena corta fermentables y que forman parte de los denominados FODMAP, se vinculan con la sensibilidad al gluten/trigo no celíaca, en la que también se investiga la participación del propio gluten o de los inhibidores de alfa amilasa en este síndrome clínico tan controvertido.

En resumen

Exceptuando los casos en los que está demostrado un problema de salud asociado al consumo de trigo, que en conjunto no va más allá del 10% de la población, el consumo de alimentos basados en este cereal no solo no está desaconsejado, sino que se considera recomendable por sus beneficios para la salud. Especialmente cuando el grano es procesado en su estado integral, conservando la cáscara, que contiene fibra, vitaminas y micronutrientes, es destacada su actividad antioxidante y su papel en la prevención del riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular. ■

Vuelta al cole sin gluten

SEPTIEMBRE ES SIN DUDA EL MES DE LA VUELTA AL COLE Y, EN EL CASO DE LOS NIÑOS CELÍACOS, REQUIERE ALGUNA QUE OTRA PECULIARIDAD MÁS QUE PARA EL RESTO, YA QUE CAMBIAR DE CICLO O DE COLEGIO, POR NO HABLAR DE LOS RECIÉN DIAGNOSTICADOS, SUPONE QUE LOS PADRES DEBAN INFORMAR DE NUEVO AL PERSONAL DEL COLEGIO DE LA DIETA SIN GLUTEN QUE DEBE SEGUIR SU HIJO.

Para asegurarte de que en tu colegio se realiza un correcto procedimiento a la hora de ofrecer opciones sin gluten seguras en el desayuno y en el comedor, te ofrecemos unas pautas que te ayudarán a que el día a día del niño sea más sencillo.

1. Quizá no sepas que es **obligatorio** que los colegios de la Comunidad de Madrid (ya sea públicos, concertados o privados) ofrezcan menús sin gluten para niños celíacos que se queden al comedor. Solicita tu menú sin gluten.

2. El menú sin gluten que le pongan al niño debe ser **igual de equilibrado nutricionalmente** que el resto de menús con gluten. Esto no quiere decir que todos los días sea exactamente igual que el menú con gluten, pero si se producen cambios, los sustitutos deben ser nutricionalmente adecuados.

3. También es obligatorio que te faciliten el **menú por escrito** para que te puedas organizar y siempre sepas lo que come el niño. Esto es especialmente importante en niños más pequeños, que no son capaces de explicarnos lo que han comido.

4. Una vez tienes claras estas cuestiones, te detallamos algunos pasos a seguir para garantizar la seguridad de las opciones sin gluten. Lo primero que debes hacer es **hablar con el profesor** de tu hijo y exponerle la situación.

5. Pregunta cómo se gestionan los cumpleaños de los niños. Si es habitual que se repartan **gominolas u otros productos** en fechas determinadas, el niño solo las podrá tomar si son sin gluten, por lo que puedes entregar una bolsa con golosinas sin gluten para prever estas situaciones y que el niño no se quede sin nada en el reparto.

6. De cara a solicitar el menú sin gluten del niño, tendrás que presentar su **informe médico** en el centro.

7. Organiza una **reunión con el responsable del comedor** para que te explique el procedimiento que se sigue en el centro.

8. Si existe alguna **anomalía** o tienes alguna duda sobre el procedimiento que siguen en el centro, no dudes en contactar con la Asociación y, en caso de que sea necesario, podemos acudir al colegio a dar formación al personal.

‘Día sin gluten en el cole’

La formación es una de nuestras prioridades y, por eso, cada año organizamos las Jornadas de Formación para Empresas de Restauración de Colectividades dirigidas a profesionales de la hostelería encargados de la alimentación en los centros educativos, ya sean jefes de cocina, cocineros, ayudantes o monitores de comedor.

Dada la importancia que tiene el conocimiento de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten por parte, tanto del personal del colegio y comedor, como por parte de los alumnos, cada año organizamos nuestro **Día sin gluten en el cole**. Esta campaña, que lanzamos en 2017, se celebra para conmemorar el Día Nacional del Celíaco y se trata de que, por un día, todos los niños de los colegios adscritos a la iniciativa tomen un menú sin gluten. El objetivo es, por una parte, mostrar tanto a centros educati-

¿QUÉ HAGO SI TENGO UN INVITADO CELÍACO EN CASA?

QUE NO CUNDA EL PÁNICO.
SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES Y VERÁS COMO ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES



vos como a empresas de catering que **no es complicado ofrecer menús sin gluten** y, por otra, que los niños se solidaricen desde pequeños con sus compañeros celíacos. De hecho, son muchos los comentarios de agradecimiento que recibimos de nuestros socios cuando se aproxima esta campaña (se realiza en el mes de mayo), porque por ese día sus hijos se sienten emocionados, integrados y **felices de comer como sus compañeros**.

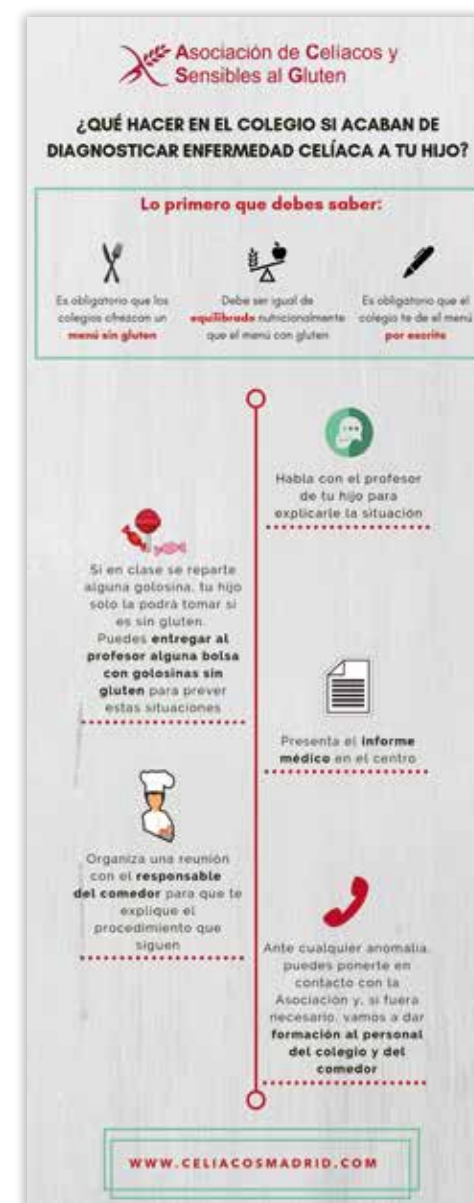
Dentro de las acciones que incluimos en la campaña *Día sin gluten en el cole* se encuentra también **información práctica para los padres de los niños**, enfocada a que las familias también conozcan la enfermedad por si sus hijos traen a casa a comer o merendar a sus amigos celíacos. Esta documentación la preparamos en formato infografía y pretende servir de guía básica para tener los cuidados necesarios para evitar la contaminación cruzada.

Entre los consejos a seguir para cocinar un menú sin gluten, se encuentra la necesidad de **utilizar utensilios limpios**, evitando los de madera por ser porosos. Otro punto importante en lo que muchas personas pueden no caer en la cuenta al preparar comida para un invitado celíaco, es en los **alimentos empezados**, como pueden ser mantequillas cuando se han utilizado para untar en pan y, por tanto, en la necesidad de utilizar productos cerrados. Además, en caso de freír, siempre es recomendable hacerlo en **aceite limpio**, por si antes se ha frito algún alimento con gluten.

Puedes ver la infografía completa en la imagen y, además, descargarla y compartirla desde nuestras redes sociales o pidiéndónosla para que te la enviemos por email si quieres hacérsela llegar a alguien. De hecho, tanto esta como otras infografías que realizamos desde la Asociación para dar a conocer la enfermedad y la dieta sin gluten las publicamos periódicamente en nuestras redes sociales, por lo que te recomendamos seguir nuestros perfiles para estar al día de este tipo de contenidos.

Esperamos que estas indicaciones sobre cómo actuar en el colegio de tu hijo te sirvan de utilidad y ya sabes que, si tienes cualquier duda al respecto, tienes diferentes vías de contacto para planteárnosla, ya sea llamándonos al 917 130 147 o escribiéndonos por Whatsapp al 670 387 514. ■

LA FORMACIÓN ES UNA DE NUESTRAS PRIORIDADES Y, POR ESO, CADA AÑO ORGANIZAMOS LAS JORNADAS DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS DE RESTAURACIÓN DE COLECTIVIDADES





Comunidad Valenciana, mucho más que sol y playa

QUIZÁS NO SEAMOS CONSCIENTES, PERO **LAS TIERRAS VALENCIANAS ACOGEN UNA DE LAS OFERTAS CULTURALES Y GASTRONÓMICAS MÁS POTENTES DEL SUR DE EUROPA**. QUIENES CONOCEN BIEN LA REGIÓN, SABEN QUE LA COMUNIDAD VALENCIANA ES MUCHO MÁS QUE BONITAS PLAYAS Y QUE TEMPERATURAS AGRADABLES DURANTE BUENA PARTE DEL AÑO.

El pueblo valenciano, con hondas raíces, ha heredado con cuidado recetas, partituras -las bandas de música están arraigadísimas y son un auténtico fenómeno de comunidad y fraternidad-, bailes y tradiciones provenientes de anteriores generaciones. Se trata de un genuino paisaje folclórico y cultural que podemos admirar si nos per-

demos por los pueblecitos de Castellón, Valencia o Alicante. Desde la costa hasta el interior, con pueblos situados a centenas de metros por encima del nivel del mar, nos sorprenderán lugares, gentes y tesoros culturales.

La tierra valenciana es hospitalaria, con una oferta hotelera y gastronómica variada, y con una creciente oferta de menús sin gluten.

En estas páginas, te destacamos algunos restaurantes que no te puedes perder.

¡Buen provecho! ■

10 RESTAURANTES PARA RECOMENDAR EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

CORPORE SANO

Calle Amadeo I, 34. 12001 Castellón de la Plana (Castellón). Tel: 622 466 378
<http://www.restaurantecorporesano.com>
Cocina casera sin gluten.

DAIMUZ

Calle Bernardo Lasala, 2. 46710 Daimuz (Valencia). Tel: 962819033

Cocina mediterránea con la posibilidad de hacer todos los platos sin gluten. Disponen de freidora para preparar los aperitivos sin gluten y cocinan todos los arroces sin gluten para evitar contaminación cruzada. Además ofrecen pan y cerveza sin gluten.

EL SUR

Avenida Tío Catalá, 35. Cala Granadella. 03730 Jávea (Alicante). Tel: 965771612
<http://www.restaurantesur.com/carta/menu-para-celiacos>

Situado en una preciosa cala, está especializado en guisos marineros y arroces, dispone de gran variedad de opciones sin gluten.

LA BOTHECA FOLK FOOD

Calle del Comte d'Altea, 53. 46005 Valencia. Tel: 963060861
<http://www.labotheca.com>
Restaurante italiano con carta sin gluten.

LA GAVIOTA

Calle Diego Ramírez Pastor, 105. 03181 Torrevieja (Alicante). Tel: 966708159
Bar típico de tapas, ofrece menús diarios adaptados a celíacos.

MALKEBIEN

Calle de Sant Domènec Savio, 39. 46019 Valencia. Tel: 963661780
Gran variedad de opciones sin gluten.

MARE NOSTRUM II

Avenida Castelló, 12. 46400 Cullera (Valencia). Tel: 961723942

Establecimiento con terraza acristalada con vistas al mar donde la mayoría de los platos de la carta son sin gluten: Arroces melosos y secos, pescados y marisco.

RIAS BAIAS

Calle Pablo Iglesias, 15. 03004 Alicante. Tel: 965203769
<http://restaurante-riasbaixas.es.tl/>

Gran variedad de platos sin gluten (croquetas, etc.). Tienen una freidora exclusiva para los productos sin gluten. También pan sin gluten y cerveza sin gluten.

TASCA MANDUCA

Calle Escullera, 9. 46730 Grau i Platja de Gandía (Valencia). Tel: 962840837

Hacen todos los rebozados sin gluten: chopitos, calamares, etc. También tienen pan y postres sin gluten.

UN POSTO AL SOLE

Avenida Mare Nostrum, 1. 46120 Alboraya (Valencia). Tel: 963811072
Ofrecen pizzas, creps, ensaladas y postres sin gluten.



Schnitzer

GLUTENFREE

¡DISFRUTAR SIN GLUTEN!



¡En tu tienda ecológica!



GRAIN MIX BREAD

El pan de cereales convence por las valiosas semillas que lleva y su suave sabor. La base perfecta para un día energético. Un placer sin gluten y sin maíz.



MUFFIN DARK CHOCOLATE

Estos muffins ligeros y aireados confeccionados con una masa suave de chocolate con trocitos de chocolate negro, harán más agradables vuestras jornadas sin gluten.



BLACK FOREST +TEFF

¡Todo un clásico para degustar! El teff es conocido como "el grano más pequeño del mundo, pero un gigante a nivel nutritivo". Las pipas de calabaza dan a este pan un sabor suave y afrutado.



Ya conocemos **la secuencia del genoma del trigo**



EL GENOMA DEL TRIGO HARINERO ES TRES VECES MÁS GRANDE QUE EL GENOMA DE UN MAMUT, Y CINCO VECES MÁS GRANDE QUE EL DE UN HUMANO

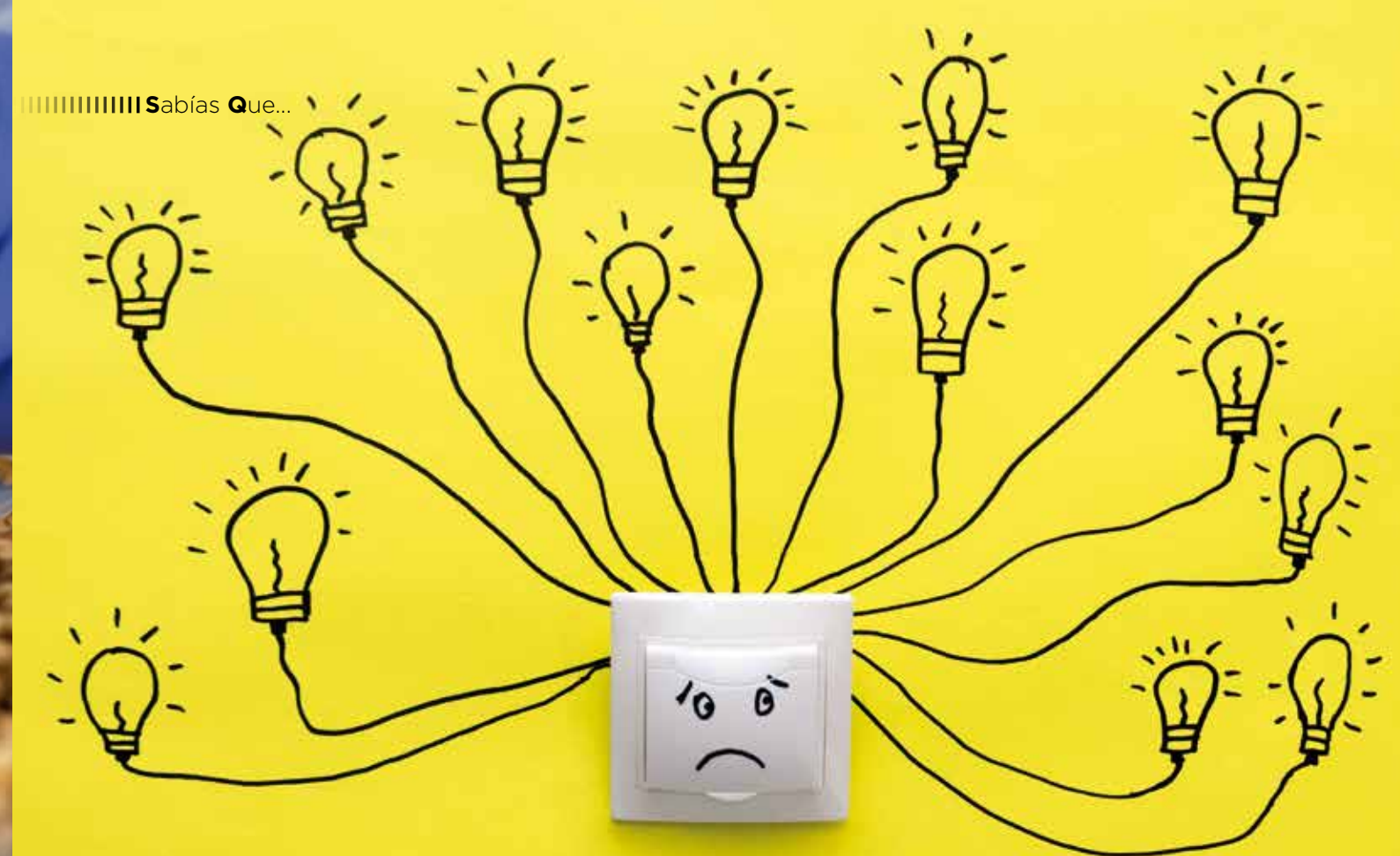
Durante años, los genetistas se han esforzado a base de mucho talento y de muchas horas, y hasta hace poco había sido en vano. El *grial* que perseguían: la secuencia completa del genoma del trigo. Este año, este objetivo se ha conseguido. El hallazgo se publicó en agosto en sendos artículos en las publicaciones *Science* y *Science Advances*.

El reto era difícil. El genoma del trigo es entre cinco y seis veces más grande que el humano, y tres veces más grande que el de un mamut. Asimismo, contiene muchos segmentos repetitivos de muy difícil secuenciación (era complicada la labor de agrupar el genoma en el orden correcto). Ha hecho falta leer un *lenguaje* compuesto por más de 15.000 millones de letras.

En el artículo en *Science*, el Consorcio Internacional de Secuenciación del Genoma de Trigo (IWGSC) divulga la primera secuencia completa del genoma de trigo integral de la modalidad *Chinese Spring*. Nos explica dónde *están* y cómo se *organizan* más de 100.000 genes y más de cuatro millones de marcadores en los 21 cromosomas de este tipo trigo.

Estas secuencias completas del genoma pueden ayudar a crear variedades más resistentes de trigo.

Además, todo este trabajo puede contribuir a conocer mejor la enfermedad celíaca, el asma del panadero y la anafilaxia. ■



La desconocida **relación** con las **jaquecas**

Las personas con enfermedad celíaca tienen más probabilidades de visitar al doctor con síntomas de jaqueca, según un ambicioso estudio de investigadores estadounidenses y suecos.

Más de 26.000 pacientes celíacos

El estudio identificó a 26.638 pacientes suecos con enfermedad celíaca y los comparó con hasta cinco grupos de control. Las personas con enfermedad celíaca hicieron un 66% más de visitas al médico por dolores de cabeza. El diagnóstico más común fue migraña.

Un riesgo elevado que se mantiene en el tiempo

El riesgo de ir más al médico por jaqueca perdía intensidad con el tiempo, tras el diagnóstico, pero seguía siendo más alto de lo normal.

Aún no sabemos si la adherencia a la dieta sin gluten previene las migrañas

Esta investigación no prestó atención a la adherencia a la dieta sin gluten, de modo que no se pueden extraer conclusiones sobre sus potenciales beneficios.

La inflamación intestinal sin daño en tejidos también eleva el riesgo

El estudio también halló un riesgo alto de jaquecas en personas que tenían inflamación intestinal, pero sin el daño en tejidos que se asocia con la enfermedad celíaca. Y también encontró ese riesgo elevado en personas con un tejido intestinal inalterado, pero con prominentes niveles en sangre de los anticuerpos vinculados con la patología.

Problema autoinmune causante de dolores de cabeza

Todos estos datos apuntan que los ataques autoinmunes y la inflamación asociados con la enfermedad celíaca, pueden culminar en dolores de cabeza. Hará falta seguir investigando para averiguar el motivo. ■

LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA TIENEN UN 66% MÁS DE PROBABILIDADES DE ACUDIR AL MÉDICO POR DOLORES DE CABEZA

Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2018-2019 que se han producido desde la publicación del anterior número de la revista Sin Gluten.

PRODUCTOS A INCLUIR:

Las siguientes marcas de la Lista 2018-2019 han incorporado los nuevos productos sin gluten que se indican. Puedes consultar el listado completo actualizado en la App sinGlu10.

CARREFOUR NO GLUTEN (CARREFOUR, S.A.):

Fabricado por Freiburger

- Pizza cuatro quesos, 350 g
- Pizza de queso y jamón cocido, 350 g

DELEITES (PASTISFRED, S.L.) DE VENTA EN MERCADONA:

- Tarta mousse queso arándanos s/gluten, 520 g

EL HORNO DE MERCADONA

Fabricado por Horno Sant Honoret SL

- Panecillo de queso sin gluten, 2x28 g

GALLINA BLANCA (THE GB FOODS, S.A.):

- Yatekomo fideos de arroz pollo, 53 g
- Yatekomo fideos de arroz oriental, 53 g

GALLO (COMERCIAL GALLO, S.A.):

- Fideos gruesos s/gluten, 500 g

HACENDADO

Fabricado por Mautner Markhol Feinkost GmbH

- Salsa de soja sin gluten, 250 cl

Fabricado por Airos Delicatessen S.L

- Bizcocho de limón industrial sin gluten, 270 g
- Magdalenas sin gluten industrial, 210 g, 6u. (envasadas en monodosis)

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2018-2019. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGlu10.

- Abuelo Bread (TFT Food, S.L.)
- Be Plus (Productos Dulcesol, S.L.)
- Domino's Pizza (Grupo Zena)
- Gildo Rachelli (Rachelli Italia, S.r.L.)
- Golden Organic (Golden Foods, S.A.)
- Golden Quality Foods (Golden Foods, S.A.)
- Kitu Snack (Kitu Foods, S.L.)
- La Perla (Preparados y Productos Artesanos La Perla, S.L.U.)
- La Sirena (La Sirena Alimentación Congelada, S.L.U.)
- Natur Crem (Productos Dulcesol, S.L.)
- Nudaliment (Gabino Bobo, S.A.)
- Rafa Gorrotxategi (Rafa Gorrotxategi 1680, S.L.)
- Ricola (Laboratorios Diafarm, S.A.)
- Snacks & Co (Aperitivos y Extrusionados, S.A.U.). ■



Y recuerda:
Tu Lista de Productos Sin Gluten
siempre al día
en la App sinGlu10



Hola Dolores, te agradezco mucho la información que me has facilitado que, sinceramente, es más de la que me podía imaginar. Por cosas como éstas es cómo te das cuenta del buen trabajo que hacen las asociaciones, en este caso, la de Celiacos de Madrid. Un saludo.

Muchas gracias
María Dolores C.

Gracias a toda la gente que trabaja en la Asociación. Efectivamente, me ayudasteis mucho orientándome cuando todo era tan nuevo y sé que vuestra labor es muy importante para quienes tenemos estos problemas. Gracias por mantener la lucha y por el acompañamiento tan vivo.

Un abrazo afectuoso
Teresa



Gracias por colgar la conferencia de Isasi. Me interesa muchísimo y no pude asistir.

Quiero también decir que el funcionamiento de la Asociación es excelente: hay información, hay actividades... Creo que vuestro trabajo es estupendo así que, adelante, gracias.

Eso es el trabajo que se ve, pero yo sé que detrás hay una ardua labor, profesionalidad y calidad de trabajo, así que, felicidades.

Mensaje de WhatsApp



¿De verdad son sin gluten?

Un sabor que llega al corazón

¿Palmeras recubiertas de azúcar glaseado, bombón o blancas?

En Airos elaboramos a conciencia todas nuestras recetas sin gluten para que disfrutes de los sabores que más te gustan. Con los mejores ingredientes y la calidad que exigas. Por eso ponemos a tu alcance completísima gama de bollería que hará que cada día resulte diferente: palmeras, muffins, plum cakes, magdalenas, tortas de anís... ¡No renuncies a los placeres más dulces!

Tan ricas, que no creerás que son sin gluten.

airos.es

¿Quieres saber dónde encontrarnos? Entra en airos.es/distribuidores y descubre tu punto de venta más cercano.



¿Alergia alimentaria?

Cómo conseguir una dieta nutritiva

¿TIENES TÚ O ALGUNO DE TUS HIJOS UNA ALERGIA ALIMENTARIA? SI ES ASÍ, ES POSIBLE QUE TENGÁIS DÉFICIT DE UNO O MÁS NUTRIENTES. EXPLICAMOS CUÁLES SON LAS MEJORES ALTERNATIVAS PARA UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA.

TODOS LOS NIÑOS CON UNA ALERGIA ALIMENTARIA DEBERÍAN CONTAR CON UNA DIETA HECHA A MEDIDA Y CON UN PLAN DE SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS TAMBIÉN PERSONALIZADO

Estudios recientes han descubierto que los niños con alergias alimentarias presentan deficiencias de algunas vitaminas y minerales. Asimismo, se ha demostrado que los pequeños con diversas alergias alimentarias (niños polialérgicos) son más bajos que aquéllos que solo tienen una alergia alimentaria.

¿Suplementos?

Una propuesta que divide a los expertos es la de recomendar suplementos minerales y de multivitaminas a las personas con alergias alimentarias.

Algunos defienden los complejos de minerales y multivitaminas para aquéllos que sigan una dieta de eliminación. Pero esta opción resulta que suministra niveles excesivos de algunos micronutrientes.

Investigadores del *Great Ormond Street Hospital*, en el Reino Unido, han analizado el consumo de dietas y suplementos

en más de 100 niños que siguen dietas de eliminación para alergias alimentarias. Advirtieron deficiencias nutricionales en aquellos menores que tomaban suplementos y también tomaron nota de excesos de algunas vitaminas.

En este punto, es bueno decir que algunas personas con enfermedad celíaca consumen suplementos porque son conscientes de carencias de ciertas vitaminas. Algunos pacientes consumen excesivos niveles de vitamina B6, hierro, vitamina A, y vitamina D. Cuidado, porque demasiada vitamina B6 durante un prolongado período de tiempo, puede provocar daños nerviosos permanentes. Y niveles de vitamina A que se consideren tóxicos, pueden deteriorar el hígado.

Por tanto, es fundamental que hablemos con nuestro médico. Las guías de consenso internacionales aconsejan realizar analíticas de sangre periódicamente y recibir asesoramiento nutricional. Todos los niños con una alergia alimentaria deberían contar con una dieta hecha a medida y con un plan de suplementos alimentarios también personalizado.

El decisivo papel del experto en nutrición

El profesional sanitario experto en nutrición debe ofrecer pautas a ese niño con una o varias alergias alimentarias. Una de las principales pautas que nos puede ofrecer es reducir a la mínima expresión el consumo de alimentos procesados, y no consumir suplementos por sistema. “Los nutrientes son más potentes cuando provienen de la comida, y no de suplementos”, explican los especialistas.

Cuando comemos un alimento fresco o natural, no solo ingerimos los nutrientes que son clave, sino también otros nutrientes beneficiosos pero no esenciales, como cientos de carotenoides, flavonoides, minerales y antioxidantes que no se encuentran en la mayoría de suplementos.

Un juego de equilibrios

Dar con las mejores alternativas para reemplazar los alimentos que causan alergia, es un juego de equilibrios. Un juego

que es más delicado cuantas más alergias alimentarias tenga la persona. Así, la comida sustitutiva para un alérgeno podría no ser ideal para otro alérgeno.

No hay soluciones útiles para todos. Cada persona necesita un plan de comidas y de suplementos diferenciado. Hace falta mucha creatividad, planificación y apoyo. Pero cuando ves que los niveles de calcio tuyos o los de tus hijos son normales, según los análisis de sangre, te das cuenta de que el esfuerzo ha valido la pena. ■

UNA PROPUESTA QUE DIVIDE A LOS EXPERTOS ES LA DE RECOMENDAR SUPLEMENTOS MINERALES Y DE MULTIVITAMINAS A LAS PERSONAS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS



ALÉRGENO	PROPIEDADES	ALTERNATIVAS ALIMENTARIAS SUSTITUTIVAS
LECHE	Vitaminas A, B1, B2, B12, D, B5, calcio, magnesio, selenio, zinc, potasio, fósforo	Carnes, legumbres, huevos, frutos secos, setas, pescado, verduras
SOJA	Vitaminas B1, B2, B6, ácido fólico, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc	Carnes, legumbres, huevos, frutos secos, guisantes, semillas, leche y frutas secas
GLUTEN/TRIGO	Vitaminas B1, B2, B3, hierro, zinc, selenio, cromo	Arroz, maíz, quinoa, amaranto, soja, legumbres, huevos, leche, frutos secos, semillas, manzanas, plátanos, espinacas y patatas
HUEVO	Vitaminas B12, B2, B5, biotina, selenio, hierro, ácido fólico, vitamina E, cromo	Carnes, legumbres, judías, lentejas, cereales integrales, frutos secos, verduras de hoja verde pescado y frutas secas
FRUTOS SECOS	Vitamina E, biotina, cobre, ácido fólico, vitamina B3, magnesio, manganeso, cromo	Cereales integrales, aceites vegetales, soja, huevos y otras legumbres
PESCADO O MARISCO	Vitaminas B6, B3, E, A, fósforo, selenio, omega-3, ácido fólico, cobre, zinc, potasio	Cereales integrales sin gluten y enriquecidos, carnes, aceites, soja, semillas, frutos secos, leche y huevos



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 su establecimiento, asesorado a sus responsables y formado al personal.

DULSANIA OBRADOR SIN GLUTEN

- Calle Jaime I El Conquistador, 26, local 1 (semiesquina C/ Felipe II)
- 28982 Parla (Madrid)
- Tel: 919 291 284
- <http://www.dulsania.es/>

CERVECERÍA ARTESANA KAKTUS

- Calle Carretas, 5
- 28670 Villaviciosa de Odón (Madrid)
- Tel: 911 699 761
- <https://kaktus.eatbu.com/>

Carta 100% sin gluten y cerveza artesanal de grifo sin gluten



Nueva entidad colaboradora

El siguiente establecimiento se ha inscrito en la Asociación como Socio Colaborador y recibe información y asesoramiento para ofrecer un mejor servicio a los clientes afectados por esta patología.

ECOCENTRO

- Calle Esquilache, 2
- 28003 Madrid
- Tel: 915 535 502

Tienda de productos ecológicos.

BREVES

LEÓN THE BAKER ha abierto un nuevo establecimiento en Madrid, situado en la calle Jorge Juan, 72 (28009 Madrid), entre las estaciones de metro de Goya y Príncipe de Vergara.

El restaurante **SUSHIWAKKA** ha finalizado el acuerdo de colaboración que mantenía con la Asociación.



¡NO TE PIERDAS EL 35º FESTIVAL DEL CELÍACO 2018!

El mes de diciembre asoma ya en el horizonte, como cada año, tenemos una cita en nuestro tradicional Festival del Celíaco. ¡Y ya van 35!

Bloquea ya la fecha para no perderte el evento del año: se celebrará el **sábado 1 de diciembre** en el **Pabellón de Cristal de la Casa de Campo**.

Como cada año, será el punto de encuentro en el que multitud de familias con algún miembro celíaco o sensible al gluten, puedan **conocer nuevas marcas, productos y establecimientos con opciones sin gluten**.

Los más pequeños disfrutarán de **numerosas actividades** para ellos: castillos hinchables, actuaciones, talleres, etc. Y a su vez, sus padres podrán recorrer el espacio de exposición del Festival donde se darán cita más de una veintena de marcas, entre las que encontrarás empresas de alimentación, restaurantes,

obradores, tiendas, etc. Todos ofrecerán sus novedades sin gluten para que puedas probar productos y conocer nuevas opciones.

Cada socio podrá adquirir de forma gratuita una entrada doble y una bolsa con productos sin gluten donados por distintas marcas. Un obsequio que suele estar valorado en más de 15 euros, aunque cada año depende de los productos que nos donan las marcas.

La entrada para acompañantes de socios será de 3 euros y la entrada general para el resto de los asistentes será de 7 euros.

A través de nuestra newsletter semanal y redes sociales te iremos facilitando más detalles sobre cómo se efectuará la entrada y sobre las empresas que nos vayan confirmando su asistencia. ■

¡No faltes!

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



da nicola
GRAN VÍA
RESTAURANTE ITALIANO

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



COMITÉ DE PACIENTES DEL HOSPITAL CLÍNICO

El pasado mes de julio se presentó en Madrid el Comité de Pacientes del Hospital Clínico San Carlos y su área de Atención Primaria. Se trata de un proyecto pionero en nuestra Comunidad, que pretende **mejorar la atención sanitaria de los pacientes mediante el trabajo coordinado del propio hospital con sus 14 centros de salud adscri-**

tos y con la participación activa de los pacientes, representados por sus asociaciones.

El Comité está integrado por el doctor Julio Zarco, coordinador del Área de Personalización de la Atención Sociosanitaria y Responsabilidad Social Sociosanitaria, que es el principal impulsor del proyecto, y por representantes de otros departamentos que son clave para el mismo, como la Subdirección Médica y de Enfermería y la Jefatura de Servicio de Atención al Paciente del Hospital Clínico, así como la Dirección de Continuidad Asistencial y la Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Por parte de los pacientes, se nombró a una portavoz, que representará a las 25 asociaciones integradas en el comité, entre las que se encuentra la nuestra.

Este mes de septiembre se ha empezado ya a trabajar en dos áreas fundamentales: la **revisión de los procedimientos actuales de atención al paciente y la escuela de salud**, encaminada a formar tanto a los pacientes como a los responsables de su cuidado. ■



DESCUENTO DEL 5% A NUESTROS SOCIOS EN BM SUPERMERCADOS

El pasado mes de junio, la Asociación firmó un acuerdo con BM Supermercados, por el que **nuestros más de 9.000 socios tendrán un descuento del 5% en sus compras** en todos los establecimientos de la cadena.

Actualmente, en la Comunidad de Madrid hay 14 supermercados BM, distribuidos en las siguientes localidades: Alpedrete, Cercedilla, Collado Villalba, El Escorial, Guadarrama (2), Hoyo de Manzanares, Madrid, Morlàzarzal (2), Torreloñones, Villanueva de la Cañada y Villanueva del Pardillo (2).

Además, también están presentes en diferentes poblaciones de las provincias de Álava, Ávila, Cantabria, Guipúzcoa, La Rioja, Navarra y Vizcaya, teniendo en todo el territorio peninsular más de 200 establecimientos.

Para beneficiarte del descuento, tienes que hacerte la **tarjeta de fidelidad** del supermercado, para lo que solo tienes que **rellenar con tus datos el folleto que se incluye en este número de la revista**. Si ya eres cliente de BM y tienes su tarjeta, verás en el propio folleto que tienes que rellenar una parte diferente del mismo.

Una vez hayas rellenado el folleto, tendrás que enviarlo por correo, tal y como se indica en las instrucciones, y recibirás la tarjeta en casa.

Su funcionamiento es muy sencillo. En las compras que realices en BM Supermercados, deberás presentar tu tarjeta, e **irás acumulando un 5% de cada compra**. Cada mes, recibirás un bono mensual con todos los descuentos acumulados.

Hazte con tu tarjeta, y empieza ya a beneficiarte de tu descuento por pertenecer a la Asociación. ■



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





PARTICIPA EN EL CONCURSO DE CHRISTMAS NAVIDEÑOS 2018

Una vez pasado el verano, ya tenemos la mente puesta en las navidades y, con ellas, no podía faltar nuestro ya tradicional concurso de Christmas para nuestros pequeños socios.

Si el año pasado pedíamos como requisito que el gluten apareciera representado, en esta ocasión no queremos poner límites a la imaginación de los artistas, así que la felicitación navideña podrá estar relacionada con lo que más les guste: dulces, regalos, Reyes Magos, árboles de Navidad... Queremos que nos transmitan **su visión más personal de la Navidad**.

Podrán participar los niños que sean **socios** de la Asociación y que tengan **entre 4 y 14 años**. Sus trabajos se distribuirán en distintas categorías, en función de su edad:

- Categoría A (4-7 años)
- Categoría B (8-11 años)
- Categoría C (12-14 años)

El dibujo deberá ser en formato A4 (el tamaño de un folio) y deberá ser enviado escaneado y por correo electrónico a la dirección secretaria@celiacosmadrid.org, detallando los siguientes datos personales:

- Título del dibujo
- Nombre y apellidos del autor
- Fecha de nacimiento
- Nº de socio
- Nombres de los padres
- Domicilio
- Teléfono de contacto
- Dirección de correo electrónico

El personal de la Asociación será el jurado del concurso y, valorando la creatividad y originalidad de los dibujos presentados, elegirá un ganador de cada categoría. Los ganadores recibirán como premio un **kit de accesorios de cocina para niños**. El resto de participantes podrá recoger en nuestra sede un diploma de participación, una vez publicados los resultados del concurso.

Las felicitaciones presentadas se publicarán en nuestros canales de comunicación (página web, redes sociales, etc.), y **comunicaremos los nombres de los ganadores a través de la newsletter** que enviamos a los socios de forma semanal por correo electrónico y en nuestras redes sociales.

El plazo de participación ya está abierto, y se aceptarán felicitaciones **hasta el viernes 14 de diciembre de 2018**.

La participación en el concurso implica la aceptación de las bases de éste, tal y como están expuestas y se pueden leer en nuestra página web, a través de la dirección <https://celiacosmadrid.org/navidad2018/>.



YA TENEMOS A LA VENTA LA LOTERÍA DE NAVIDAD DE LA ASOCIACIÓN

Ya puedes comprar la Lotería de Navidad con la que jugamos este año en el tradicional sorteo del 22 de diciembre.

Los números que esperamos nos traigan suerte este año son el **62.219** y el **96.946** y, como cada año, puedes comprar décimos o participaciones. Anticípate a la Navidad y compra ya tu lotería para evitar preocupaciones de última hora y distribuir así los gastos económicos propios de esas fechas. Además de en nuestra sede, puedes **comprar tus décimos de forma online** escaneando este código QR o copiando este enlace en tu navegador <https://goo.gl/VaImqr>

El precio de los décimos es de **24 euros** (20 euros del décimo y 4 euros de donativo) y el de las participaciones, de **5 euros** (se juegan 2 euros de cada número y un euro en concepto de donativo). Además, el poseedor de la papeleta cuyo número de participación coincida con las cuatro últimas cifras del primer

premio del sorteo, ganará un **lote de productos sin gluten de la tienda Maná**.

Como siempre, si quieres colaborar con la Asociación vendiendo participaciones, puedes contactar con nosotros en el teléfono 917 130 147 o en el correo electrónico coordinadora@celiacosmadrid.org, y te explicaremos cómo hacerlo. ■

No te quedes sin ella y ¡muchacha suerte!



Todos los meses sorteamos
UN LOTE DE PRODUCTOS ESGIR

Síguenos y Participa en:
www.facebook.com/esgirsingluten
www.instagram.com/esgiralimentacion/

www.esgir.net

Cereales Sin Gluten y Sin Lactosa





EN LA SECCIÓN VIAJAR SIN GLUTEN, LOS LECTORES DE SIN GLUTEN COMPARTÍS VUESTRA EXPERIENCIA EN RESTAURANTES Y SUPERMERCADOS DE TODO EL MUNDO. EN ESTE NÚMERO, HEMOS SELECCIONADO ALGUNAS DE VUESTRAS IMPRESIONES, EN CONCRETO SOBRE ESTABLECIMIENTOS EN DINAMARCA, IRLANDA E IRLANDA DEL NORTE (REINO UNIDO) Y EN ESPAÑA, GUADALAJARA Y COSTA BRAVA.

Los pasados días 14 y 16 de junio estuve en Dublín con una amiga. A la hora de comer, decidimos ir a una cadena de supermercados muy conocida en Irlanda, llamada *Dunnesstores*, a comprar comida envasada para hacer un picnic. La tienda se encuentra en el piso bajo de un centro comercial llamado *St Stephens Green*, como el parque que tiene enfrente. Sin embargo, nos topamos con que en la planta de comida había un restaurante de comida para llevar, por lo que nos acercamos a enterarnos.

De los platos principales podías elegir entre varios tipos de salmón, y de carne. Entre los secundarios, muchas ensaladas, platos de lentejas, brócoli, zanahorias, garbanzos, carne picada con verduras, patatas, remolachas con yogur y almendras...

Además, puedes pedir que te lo calienten. ¡Pero déjales claro que no lo hagan con la misma cuchara que tu acompañante, si este ha pedido pasta o un plato con gluten! Esto me pasó uno de los dos días que fui, y se lo comenté a la camarera. Ella no puso ninguna pega, y atentamente cogió una nueva caja y me sirvió lo que pedí de nuevo.

Este sitio es muy cómodo, ya que puedes coger unos cubiertos y llevártelo a donde quieras. Nosotras optamos por hacer un picnic en el precioso y céntrico parque de *St Stephens Green*. Lo único que comentar es que este sitio no está abierto durante la hora de la cena, ya que cierran el restaurante, aunque la tienda siga abierta al público.

Tras preguntar sin éxito durante casi una hora en varios restaurantes de Dublín por platos en los que se garantizara que fueran 100% sin gluten, nos encontramos con este bonito restaurante situado enfrente del céntrico río Liffey. Preguntamos a las camareras por las opciones sin gluten, y éstas preguntaron al chef para asegurarse. Tras ello, nos ofrecieron una lista de productos que podíamos pedir.

Optamos por dos platos sin gluten para compartir. Uno de ellos era una tortilla de tres huevos, a la que podías añadir tres ingredientes. Nosotras elegimos tomate, espinacas y queso. Otros de los ingredientes que ofertaban era cebolla, cebolletas, setas, bacon, jamón, pimientos o aguacate. Sin embargo, si te apetece un cuarto o quinto ingrediente extra, lo puedes solicitar por 0,50 euros cada uno.

El otro era un bol de ensalada llamado *Californian Superfood*, que consistía en una ensalada acompañada de arándanos, manzana, aguacate, frutos secos, quinoa y brócoli.

Los precios rondan entre los 6 y 15 euros por plato. Este sitio cuenta también con un pequeño supermercado, en el que se pueden comprar verduras, lácteos y bebidas. Asimismo, hay otra sección aparte, en la que se venden pizzas, que lamentablemente no son sin gluten.

Lo mejor de este restaurante es su localización, ya que está muy cerca de pubs irlandeses típicos, por si se quiere salir a tomar algo después de la cena.

El 15 de julio pasamos la noche en Belfast (Irlanda del Norte), y decidimos salir a cenar en algún restaurante. Tras preguntar en varios sitios por opciones que garantizaran que serían 100% sin gluten y sin contaminación cruzada, encontramos el restaurante *Laverys*, localizado cerca del centro de la ciudad. Disponen de un lugar separado del resto de la cocina para preparar los platos sin gluten, a fin de evitar la contaminación cruzada. El trato

**LAVERYS (BELFAST)**

fue increíble: la camarera pasaba varias veces para preguntar si estaba todo correcto, responder todas las preguntas que le hicimos a cerca de los platos sin gluten con mucho gusto o rellenar la botella de agua.

En la carta hay varias opciones en las que figuran las letras GF (*gluten-free*, o sin gluten), lo que significa que ofrecen una opción sin gluten segura. Nos pedimos para compartir el plato *vegan shepherd's pie* (en la parte superior derecha de la foto) y *vegan platter* (en primer plano de la foto), ambos por 8'95 libras (aproximadamente 10 euros cada uno).

El primero consistía en un plato de lentejas servido con una base de puré de patatas encima, dando el aspecto de una tarta. Estaba acompañado de un puré de guisantes delicioso para untar con patatas.

El segundo plato era bastante grande en comparación con el precio. No figuraba el GF en la carta, por lo que preguntamos a la camarera, puesto que los ingredientes eran sin gluten. Nos dijo que pese a que no figurara en la carta, lo prepararían en el sitio donde preparan la comida sin gluten a parte para evitar cualquier tipo de contaminación. Consistía en nachos para untar con guacamole o un delicioso chilli, una ensalada con tomates; aceitunas, coliflor y brócoli; las famosas *sweet potatoes* (batatas), 4 falafel (parecen albóndigas pero están hechos con lentejas); y en el centro había un platito con garbanzos y judías. Se cena maravillosamente bien en un restaurante con decoración típica de la zona y los platos son grandes y deliciosos

Además, si te alojas en algún hostel hay folletos de 10% de descuento en este restaurante. Se puede mirar la carta y menú en su página web. Así que, si estáis planeando ir a Belfast, ¡os animamos a pasaros por este sitio y probar sus platos *gluten-free*!

Sara



DINAMARCA: ALGUNAS PROPUESTAS

Me gustaría recomendar algún establecimiento sin gluten en Dinamarca. En general, igual que en España, la mayoría de supermercados disponen de productos sin gluten. Las opciones dependerán de lo grande o pequeño que sea el establecimiento.

En cuanto al resto de productos alimentarios, hablé con la asociación de Dinamarca, que me confirmó que tenía que leer los ingredientes. No hay un marcado, como en España. Por ejemplo, me creaba dudas saber si podía comer yogur de sabores. Después de hablar con ellos, decidí que podía comerlo. Eso sí, mirando los ingredientes y asegurándome de que estuviese fabricado en Dinamarca.

Como recomendación general a la hora de hacer turismo en Dinamarca, existen muchos sitios de hamburguesas o bocadillos que dicen tener pan sin gluten. Ahora bien, la manipulación es dudosa. Si programas tu paseo turístico del día contando con comer en uno de ellos, y luego te encuentras con uno en el que el pan de trigo lo cortan cerca de todo lo demás, ese día te puedes quedar sin opciones.

Además de eso, hay algunos sitios más interesantes, y éstos son los que os quiero recomendar para la lista:

FOR EMMA

Panadería y pastelería sin gluten. Productos de calidad. Interesa preguntar si el producto elegido lleva avena (por el tema de la sensibilidad de algunas personas; no es mi caso, así que desconozco este punto). Tienen 2 tiendas:

- Vesterbrogade 11B, 7100 Vejle
- Vestergade 15, 8000 Århus

E-mail: info@foremma.dk. **Web:** www.foremma.dk

Además, creo que algunas panaderías venden sus productos. Supongo que se podría obtener lista a través de email.

CAFÉ NOISETTE

Crepería. Grønnegade 18. DK-8700 Horsens. +45 7562 1777
maikenchris@hotmail.com

En su web explican que todos los crepes salados están hechos de harina de trigo sarraceno. Las quesadillas, no. Yo he comido allí, y también pueden hacer crepes dulces con trigo sarraceno. Me preocupó la manipulación, y me aseguré preguntando. Además, pedí que no pusieran azúcar glass, por si acaso. Espero que os resulte interesante la información.

Francisca

COSTA BRAVA (ESPAÑA): PULGAR ARRIBA PARA LOS HOTELES H-TOP

Ya he estado en otras ocasiones, y en la cadena H-TOP, de Costa Brava, no tienes ningún problema. Disponen de productos para celíacos y te preparan cualquier cosa. En el hotel Amaika de esta cadena, que es donde he estado este verano, se han portado fenomenal. Recomendado 100%. ¡Volveremos!

María Rosa



GUADALAJARA (ESPAÑA): ATENCIÓN EXCEPCIONAL EN EL SALERO

Buenos días. Os propongo el hotel rural y restaurante El Salero, en el pueblo de Torija (provincia de Guadalajara). El encanto que tiene es que está cerca de Brihuega, que se ha hecho conocido por sus grandes extensiones de campos de lavanda. Su web es <http://www.elsalerotorija.es/>

La carta tiene perfectamente identificados todos los alérgenos. Y, si uno avisa con antelación, se aseguran de tener pan sin gluten (que viene en su bolsa y que hornean independientemente), así como otros productos sin gluten para el desayuno (si uno se queda a dormir en el hotel). Además, el trato que tienen con los celíacos (al menos, en mi caso) es excepcional, preocupándose en todo momento de que no haya contaminación y de que no nos falte de nada.

Cristina



Suministros Dietéticos Controlados pone a disposición de sus clientes en España Prewett's, una marca británica premium de galletas sin gluten que presume, con razón, de haber conseguido crear una galleta para cada ocasión, siempre con la mejor textura y sabor. Si te interesa su distribución, contacta hoy mismo con nosotros a través del teléfono 918797855 o en el e-mail sdcsingluten.com

www.sdcsingluten.com

Recetas de la Asociación

ESTRENAMOS NUEVA SECCIÓN DE RECETAS, DONDE IREMOS PUBLICANDO ALGUNAS DE LAS QUE HACEMOS EN NUESTROS TALLERES DE COCINA. ASÍ QUE, SI NO PUEDES ASISTIR A LOS TALLERES, A TRAVÉS DE ESTA SECCIÓN TAMBIÉN **PODRÁS APRENDER A COCINAR DELICIOSOS PLATOS SIN GLUTEN**. ¡QUE APROVECHE!

Bizcocho de castaña



- Ingredientes:**
 - 150 g de harina de castañas
 - 50 g de harina de arroz
 - 16 g de levadura química
 - 150 g de azúcar
 - 50 g de piñones
 - una pizca de sal
- 4 huevos
 - 5 cucharadas soperas de aceite
 - 5 cucharadas soperas de leche
 - 100 g de avellanas
 - 100 g de nueces
 - 100 g de cobertura de chocolate
- Puesta a punto:**
 - Engrasar un molde.
 - Unir en un bol las dos harinas, la sal y la levadura.
- Preparación:**
 - Batir bien los huevos. Incorporar el azúcar, el aceite y la leche. Mezclar bien todo y verter en el bol con las harinas. Mezclar bien.
 - Añadir las avellanas y las nueces trituradas.
 - Echar la masa obtenida en el molde engrasado. El bizcocho se deja cocer a horno caliente (180º, termostato 6) durante 30 minutos más o menos. Enfriar primero y, entonces, desmoldar sobre una fuente plana.
- Observaciones:**
 - Si se quiere añadir una cobertura, se puede realizar con chocolate fundido con nata.

Galletas con mascarpone



- Ingredientes:**
 - 250 g de harina:
 - 165 g de harina de arroz
 - 85 g de Maicena
 - 80 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 80 g de queso mascarpone*
 - 130 g de azúcar
 - 2 yemas de huevo

*puede sustituirse por queso blanco pasteurizado.
- Puesta a punto:**
 - Mezclar las dos harinas.
 - La mantequilla tiene que estar tipo pomada.
 - Horno precalentado a 180°C.
- Preparación:**
 - Mezclar el azúcar con la mantequilla, ayudándose de una batidora. Debe quedar muy bien mezclada. Añadir el mascarpone y mezclar. Añadir las dos yemas de huevo y mezclar de nuevo. Añadir la mezcla de harinas a cucharadas, de manera que quede bien integrada en la masa.
 - Formar una bola y dejar reposar en la nevera por lo menos 20 minutos, para que la masa coja cuerpo.
 - Sacar de la nevera y extender con un grosor de 0,5 cm. Utilizar cortapastas para realizar diversas formas.
 - Poner en una bandeja de horno con papel de horno.
 - Hornear durante 15 minutos, o hasta que las esquinas de las galletas se doren.



Recetas de pan sin gluten hecho en casa



¿ERES DE L@S QUE PREFIERES HACER TU PROPIO PAN SIN GLUTEN? LO BUENO DE HACER TUS PROPIAS ESPECIALIDADES ES QUE PUEDES DAR RIENDA SUELTA A TU CREATIVIDAD, YA SEA EN INGREDIENTES Y SABORES, COMO EN FORMAS. EN CUANTO A INGREDIENTES, ES CLAVE EL TIPO DE HARINA USADO.

HOY TE OFRECEMOS DOS RECETAS DE PAN HECHAS CON LA BASIC MIX, EL PREPARADO PANIFICABLE SIN GLUTEN DE PROCELI: PANECILLOS SIN GLUTEN HECHOS EN CASA Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN HECHO EN CASA.



Panecillos sin gluten hechos en casa

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos aproximadamente.

Ingredientes para 8 panecillos:

- 330 g Basic Mix Proceli
- 80 g Harina de Arroz
- Almidón de Maíz (para espolvorear)
- 20 g Levadura fresca
- 250 ml Agua
- 1 Huevo (Opcional: reservar una pequeña parte si se quieren pintar antes de la cocción)
- 20 ml Aceite de Oliva
- 5 g Sal
- Opcional para el topping: Semillas de amapola, lino, sésamo, pipas, fruta deshidratada, etc.

Preparación:

- Mezcla en un bol grande la harina Basic Mix PROCELI, la harina de arroz y la sal.
- Calienta en un recipiente el agua hasta que esté tibia y añádele la levadura fresca. Es importante disolver bien la levadura en el agua, para evitar que puedan quedar grumos.
- En un bol o recipiente a parte, bate el huevo. Recuerda que puedes reservar una pequeña parte de éste para pintar posteriormente los panes antes de la cocción.
- Recupera la mezcla de harinas inicial e introduce el agua con la levadura disuelta, el huevo batido y el aceite. Mezclar bien, hasta que quede una masa homogénea.
- Espolvorea con almidón de maíz la superficie de trabajo donde será colocada la masa, y divídela en 8 porciones de 90 - 95 gramos cada una.
- Se debe precalentar el horno a 50°C e introducir una bandeja llena de agua en la parte inferior de éste. Este proceso permitirá generar la humedad necesaria en el interior del horno para llevar a cabo la fermentación. Se recomienda no retirar la bandeja de agua hasta finalizar la receta, ya que mantenerla también durante la cocción dará humedad a los panes, haciendo que la corteza quede más rica.
- Para llevar a cabo el proceso de fermentación, apaga el horno e introduce los panes (8 porciones). Pasados 45 minutos (o cuando los panes hayan doblado su tamaño) extráelos del horno y, de manera opcional, puedes pintarlos con la parte de huevo reservada previamente y añadir el *topping* al gusto.
- Calienta el horno a 200°C, introduce los panes y déjalos cocer entre 20 y 25 minutos. Recuerda mantener la bandeja con agua dentro del horno.
- Finalizado el tiempo de cocción, retira los panes del horno y déjalos enfriar unos minutos, hasta que se templen.
- Una vez adquieran la temperatura ambiente, ya solo quedará servir y saborear. ■



Pan de molde sin gluten hecho en casa

Tiempo de preparación: 1 hora y 40 minutos aproximadamente.

Ingredientes para 8 panecillos:

- 400 g Basic Mix Proceli
- 100 g Harina de Arroz
- Almidón de Maíz (para espolvorear)
- 25 g Levadura fresca
- 500 ml Agua
- 1 Huevo (Opcional: reservar una pequeña parte si se quieren pintar antes de la cocción)
- 25 ml Aceite de Oliva
- 7 g Sal
- Opcional para el topping: Semillas de amapola, lino, sésamo, pipas, fruta deshidratada, etc.

Preparación:

- Mezcla en un bol grande la harina Basic Mix PROCELI, la harina de arroz y la sal.
- Calienta en un recipiente el agua hasta que esta esté tibia y añádele la levadura fresca. Es importante disolver bien la levadura en el agua, para evitar que puedan quedar grumos.
- En un bol o recipiente a parte, bate el huevo. Recuerda que puedes reservar una pequeña parte de éste para pintar posteriormente los panes antes de la cocción.
- Recupera la mezcla de harinas inicial e introduce el agua con la levadura disuelta, el huevo batido y el aceite. Mezclar bien, hasta que quede una masa homogénea.
- Espolvorea con el almidón de maíz la superficie de trabajo donde será colocada la masa, divídela en 2 bloques e introdúcela en los moldes.
- Se debe precalentar el horno a 50°C e introducir una bandeja llena de agua en la parte inferior de éste. Este proceso permitirá generar la humedad necesaria en el interior del horno para llevar a cabo la fermentación. Se recomienda no retirar la bandeja de agua hasta finalizar la receta, ya que, mantenerla también durante la cocción dará humedad a los panes, haciendo que la corteza quede más rica.
- Para llevar a cabo el proceso de fermentación, apaga el horno e introduce los moldes con la masa. Pasados entre 45 y 50 minutos (o cuando la masa esté a un dedo aproximadamente del borde del molde), extráelos del horno y, de manera opcional, puedes pintar los panes con la parte de huevo reservada previamente y añadir el *topping* al gusto.
- Calienta el horno a 180°C, introduce los panes y déjalos cocer 40 minutos. Recuerda mantener la bandeja con agua dentro del horno.
- Finalizado el tiempo de cocción, retira los panes del horno y déjalos enfriar unos minutos y sacar del molde.
- Una vez adquieran la temperatura ambiente, ya solo quedará: rebanar, servir y saborear. ■

Avance de actividades octubre - noviembre - diciembre

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, 19 de octubre, 18:00-19:30 horas.**
Haremos galletas de gotas de chocolate, pero antes hablaremos de la manipulación de los alimentos sin gluten en la cocina y merendaremos sin gluten.
- **Viernes, 16 de noviembre, 18:00-19:30 horas.**
¿Sabes leer la etiqueta de un alimento? Esta será una charla práctica y merendaremos sin gluten.
- **Viernes, 14 de diciembre, 18:00-19:30 horas.**
Decoraremos *Cupcakes* para Navidad y merendaremos sin gluten.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 5 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando los datos del asistente. **Lugar:** Sede de la Asociación.

TALLER DE COCINA PARA ADULTOS

Se mostrará cómo elaborar diferentes recetas sin gluten.

- **Sábado, 29 de septiembre, 10:30-13:30 horas.**
Monográfico *Cómo utilizar la Panificadora sin mixes ni panificables*. Pan, chapata y pan hamburguesas. Utilizaremos la panificadora **Zero-Glu** para realizar estas prácticas recetas con harinas naturales sin gluten.
- **Sábado, 27 de octubre, 10:30-13:30 horas.**
Torta de pan a las hierbas, tarta de fruta mediterránea y caracolas con semillas de amapolas.
- **Sábado, 17 de noviembre, 10:30-13:30 horas.**
Especial *hojaldres*. Un maravilloso croissant o una milhojas tiene como base la masa de hojaldre de este taller.
- **Sábado, 15 de diciembre, 10:30-13:30 horas.**
Especial *Los clásicos de la Navidad sin gluten*: roscón con "masa madre" sin preparados panificables, polvorones y mazapán.

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 10 €. **Reserva de plazas:** Por la página web o correo electrónico (eventos@celiacosmadrid.org) indicando los datos del asistente. **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.

MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO

Dirigida a padres de adolescentes celíacos mayores de 10 años. Consta de una sola sesión de dos horas.

- **Miércoles, 3 de octubre, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para padres de socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por la página web 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 PEQUEÑO ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos menores de 10 años. Se celebrará en una sola sesión y en sábado en lugar de miércoles.

- **Sábado, 6 de octubre, 10:30-14:00 horas.**

Inscripción: Gratuita para padressocios. Resto de participantes: 30 €. **Reserva de plazas:** Por la página web 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.

- **Miércoles, 17 de octubre, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 15 €. **Reserva de plazas:** Por la página web 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, 18 de octubre, 16:00-19:00 horas.**
- **Miércoles, 14 de noviembre, 16:00-19:00 horas.**
- **Jueves, 20 de diciembre, 16:00-19:00 horas.**

Importe: Socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos y nietos): 95 €; Resto: 150 €. 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 podrán disfrutar de sus propias actividades y compartir experiencias con el resto de las familias.

¡Anímate! Pasaréis un fin de semana totalmente relajados, sin preocuparte de los niños, a los que podrás ver cuando quieras pero que estarán a su vez disfrutando de todas las actividades y con sus nuevos amigos. La mayoría de las familias que van repiten.

- **Fecha: 27-28 de octubre.**
- **Lugar:** Granja Escuela Albitana. Camino de las Caudalosas, s/n. 28690 Brunete (Madrid).
- **Inscripción:** Hasta el martes 16 de octubre 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. Incluye alojamiento (1 noche), comidas (desayunos, aperitivos, comidas, meriendas y cena), actividades y servicio de monitores. Niños hasta 3 años, gratis. Sólo pagarán 10 € en concepto de 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).



X CURSO DE FORMACIÓN SOBRE EL DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

El 21 de noviembre tendrá lugar el **X Curso de diagnóstico de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten**, que organiza la Asociación y que está dirigido a profesionales sanitarios. Consta de 7 horas lectivas y está acreditado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

En esta ocasión se desarrollará en el Hospital Universitario Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes, en Madrid, y pretende ofrecer un enfoque práctico que muestre cómo abordar estas patologías a los 300 profesionales sanitarios que se espera asistan de todo el territorio nacional.

El curso hará un repaso de las manifestaciones clínicas que deben alertar a los profesionales de Atención Primaria, tanto en la edad pediátrica como en la edad adulta. Para los especialistas se explicará la atención multidisciplinar que requieren estos pacientes, dado el carácter sistémico de la enfermedad. En esta edición se prestará especial atención a las alteraciones neurológicas y hematológicas.

Por otro lado, se expondrán las novedades que recoge el nuevo *Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca*, publicado en mayo por el Ministerio de Sanidad, destacando las nuevas pruebas diagnósticas que se incorporan a la rutina para identificar la enfermedad celíaca en casos dudosos, como el análisis de depósitos subepiteliales de inmunoglobulina A o el estudio de linfocitos intraepiteliales por citometría de flujo en las biopsias duodenales. También se hablará de la atrofia vellositaria seronegativa.

Para concluir el curso, se ofrecerán dos conferencias magistrales, una sobre el protocolo de seguimiento de los pacientes diagnosticados y otra sobre sensibilidad al gluten no celíaca. En el primer caso, se explicarán los controles analíticos y pruebas complementarias recomendadas en niños y adultos, además de los nuevos métodos de monitorización de la dieta sin gluten, como el análisis de gluten en las heces. En el caso de la sensibilidad al gluten no celíaca, se expondrán las últimas novedades, especialmente el protocolo de reintroducción de gluten una vez ensayada la dieta sin gluten, tras haber descartado la enfermedad celíaca y la alergia al trigo.

La convocatoria del curso se hará llegar a los profesionales de la salud a través de la Consejería de Sanidad y de las Sociedades Médicas y Científicas implicadas en esta patología. El programa y el formulario de inscripción está disponible en la página web de la Asociación.



XVIII SEMANA DE LA CIENCIA Y DE LA INNOVACIÓN DE MADRID

Entre el 5 y el 18 de noviembre se celebra una nueva edición de la ahora llamada Semana de la Ciencia y de la Innovación de Madrid, que pretende acercar a la sociedad los últimos avances científicos y tecnológicos mediante todo tipo de actividades, entre conferencias, talleres y visitas guiadas, que organizan multitud de organismos públicos y privados dedicados a la ciencia y la innovación tecnológica.

En esta edición número 18, la Asociación participa con dos actividades:

- **Taller de lectura de etiquetas**
Aprenderemos a identificar los diferentes ingredientes y aditivos que pueden contener los productos alimenticios, y su potencial riesgo en cuanto al contenido en gluten. ¿Sabrás diferenciar un etiquetado seguro del que no lo es? Martes 6 de noviembre, 18 h.
- **Taller de genética con Juego de Tronos**
Con la colaboración del laboratorio Genyca, explicaremos la base genética de la enfermedad celíaca y aprenderemos cómo se transmiten los genes utilizando el árbol genealógico de los personajes de la famosa serie, a uno de cuyos personajes consideraremos como celíaco. Jueves 15 de noviembre, 18 h.

Todas las actividades de la Semana de la Ciencia son gratuitas y podrás inscribirte a partir del 23 de octubre. Consulta toda la información en la web de la Semana de la Ciencia.

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



FACE



*¡Disfruta **CON** la vuelta al cole!*

Empezar el curso **CON** nuevos productos hará que tus peques disfruten comiendo. Un bocadillo **CON** nuestra Ciabatta Rústica es ideal para el recreo, y el bizcocho Marmolado es la merienda **CON** más sabor.

¡Asegúrate que no faltan en su mochila!



proceli.com



proceliclub.com