

sin gluten

MAGAZINE

Nº 14 Septiembre 2019. 2,50 euros

36º FESTIVAL DEL CELÍACO

¡No te pierdas
el evento
para celíacos
más importante
de Europa!

¿Deseas hacerte
vegano?

Emmy Rossum

Comprometida
con la divulgación
sobre la enfermedad
celíaca

RESULTADOS ANALÍTICOS

julio 2019

¿Dónde
podemos
**encontrar
el gluten**?

**No solo
el gluten:**
Otras
proteínas
del trigo
pueden activar
la respuesta
inmune



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 14 SEPTIEMBRE 2019

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

C/ Lanuza, 19 Bajo
28028 Madrid

T: 917 130 147 - F: 917 258 059

www.celiacosmadrid.org

Presidente

Rodrigo González Sáenz

Atención a socios

Dolores Ergueta Sánchez

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

José A. Díaz Maroto

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 Reportaje

08 Reportaje

10 Viajar **Sin** Gluten

12 Portada

14 Análisis de Prods.

16 Reportaje

20 Dónde Comer

22 Sabías Que...

23 Sabías Que...

24 Artículo

26 Establecimientos

27 Píldoras y Advertencias

28 Recetas

30 Noticias

35 Avance Actividades

¿Cómo afrontar la enfermedad celíaca?

36º Festival del Celíaco

2º Simposio Internacional sobre Productos y Bebidas Sin Gluten

#Veranosingluten2019

Emmy Rossum

Una actriz sin complejos

Resultados analíticos julio 2019

¿Deseas hacerte vegano?

Asturias sin gluten

Los síntomas no clásicos retrasan el diagnóstico

No solo el gluten: Otras proteínas del trigo pueden activar la respuesta inmune

¿Dónde podemos encontrar el gluten?

Establecimientos sin gluten

Crackers / Brazo de gitano

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.





¿Cómo afrontar la enfermedad celíaca?

Queridos amigos, estos días estaba repasando una de nuestras publicaciones que se titula “Cómo afrontar la Enfermedad Celíaca”, en este libro, escrito por los psicólogos de la Asociación, se habla sobre todo de afrontar la enfermedad de una manera positiva, sin angustias y sin mal humor. Dentro de las patologías crónicas, la enfermedad celíaca es una de la más llevaderas. Tenemos la suerte y la certeza de que un correcto tratamiento (la dieta sin gluten) nos permite recuperarnos de esta enfermedad.

Por ese motivo, este curso os ánimo a que reivindicemos nuestros derechos, que pidamos en los diferentes establecimientos que vayamos opciones sin gluten seguras, pero siempre de una manera positiva. Hace tiempo en una entrevista le escuché una frase a la Directora General del Pacto Mundial de Naciones Unidas, que me parece muy adecuada para nosotros, y es que debemos actuar como un perro guía y no como un perro guardián, es decir, debemos ayudar a conocer la enfermedad y la dieta sin gluten haciendo que cada vez más establecimientos, más personal sanitario y el resto de la sociedad conozcan la patología y sepan cómo se debe llevar correctamente una dieta sin gluten.

En este número de la revista incluimos los resultados analíticos de los productos que hemos recogido este año. De una lista de 60 productos, buscando los que más probabilidades de contener gluten, tan sólo un producto ha dado más de 20 partes por millón y está muy cerca del límite. Tenemos que estar muy tranquilos con los productos manufacturados, porque cumplen lo que pone en las etiquetas, al menos en lo que respecta al gluten. Tanto las que tienen certificación como las que pone la leyenda Sin Gluten.

Por último, no quiero acabar la editorial sin animaros a todos a participar en el 36º Festival del Celíaco. Si antes hablamos de optimismo y buen humor, este evento es el ejemplo de como la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten pueden ser el pretexto perfecto para disfrutar de un día de alegrías en familia.

Un año más, os esperaremos en el evento más grande para celíacos de Europa. Intentaremos que estén el máximo de casas comerciales y que traigan muchas novedades. Tendremos también múltiples actividades tanto para los más pequeños como para adultos. ¡Reservad el 14 de diciembre en vuestras agendas! ■

Roberto Espina Cerrillo

Director

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

TU MARCA 

Carrefour

TU ELECCIÓN EN CALIDAD Y PRECIO



TODA UNA GAMA DE PRODUCTOS **SIN GLUTEN** CON LOS MEJORES PRECIOS

En **Carrefour No Gluten!** encontrarás productos específicos para ti pensados para tu día a día. Desde panes de molde, para hamburguesas, picos, magdalenas y croissants, hasta pizzas congeladas, varitas de pescado...

Porque mereces cuidarte, pero siempre al mejor precio.

Descubre más en [https:// www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info/](https://www.carrefour.es/crf-no-gluten/mas-info/)



36° FESTIVAL DEL CELÍACO

¡No te pierdas el evento para celíacos más importante de Europa!

LA ASOCIACIÓN TE INVITA AL **36° FESTIVAL DEL CELÍACO**, QUE SE CELEBRARÁ EN EL PABELLÓN DE CRISTAL DE LA CASA CAMPO EL SÁBADO 14 DE DICIEMBRE.

Como cada año, el Festival será un punto de encuentro donde las personas celíacas y sus familiares podrán conocer las últimas novedades, productos y establecimientos con opciones sin gluten. También se podrá disfrutar de talleres, conferencias, sorteos y actividades para los más pequeños, que convertirán el Festival en el espacio ideal para disfrutar de un sábado en familia.

En la pasada edición, participaron cerca de una treintena de marcas punteras del sector *glutenfree* con stands comerciales, entre los que se encontraban restaurantes, obradores, tiendas y empresas de alimentación, que nos permitieron probar deliciosos productos sin gluten y que atrajeron a más de 6.000 personas. Todas estas marcas convirtieron este Festival en el evento multitudinario más importante de Europa relacionado con la enfermedad celíaca.



TE
RECORDAMOS
QUE CADA
SOCIO
DISPONDRÁ
DE FORMA
GRATUITA DE
**UNA ENTRADA
DOBLE Y DE
UNA BOLSA DE
PRODUCTOS
SIN GLUTEN
DONADOS POR
LAS DISTINTAS
MARCAS**

Te recordamos que cada socio dispondrá de forma gratuita de una entrada doble y de una bolsa de productos sin gluten donados por las distintas marcas. El año pasado, esta bolsa estaba valorada en cerca de 30 euros. Las entradas para acompañantes de socios tendrán un coste de 3 euros y la entrada general para el resto de asistentes será de 7 euros (acompañantes y público general no recibirán bolsa de producto).

Desde los diferentes canales de comunicación de la Asociación, redes sociales y newsletter semanal, iremos informando con detalle del proceso para adquirir las entradas y de las empresas que participarán en el evento.

¡No te lo pierdas! Te animamos a que vengas y a que lo difundas para batir, otro año más, el récord de asistencia y así dar una mayor visibilidad a la enfermedad celíaca y a nuestro colectivo. ■

5° SIMPOSIO INTERNACIONAL SOBRE PRODUCTOS Y BEBIDAS SIN GLUTEN



Por **Cristina López**,
Servicio de Nutrición
de la Asociación

THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR CEREAL SCIENCE AND TECHNOLOGY (ICC) ORGANIZÓ ENTRE EL 26 Y 28 DE JUNIO EL 5° SIMPOSIO INTERNACIONAL SOBRE BEBIDAS Y PRODUCTOS SIN GLUTEN EN LA UNIVERSIDAD KU EN LOVAINA (BÉLGICA).

Sesión inicial - INTRODUCCIÓN

Originalmente, el mercado de productos sin gluten se destinaba únicamente a la población que era diagnosticada con enfermedad celíaca, enfermedad que afecta al 1% de la población. Hoy día, y gracias a las redes sociales y a la prensa popular, que relacionan el trigo y los productos con gluten con problemas de sobrepeso y de salud, se ha creado una nueva tendencia de consumo de productos sin gluten por personas sanas, haciendo que aumente su demanda hasta un 30%. Esa dinámica ha hecho que el mercado de productos sin gluten haya crecido de forma enorme en los últimos años.

Evitar el consumo de cereales con gluten y sustituirlos por los libres de gluten, en personas que no padecen enfermedad celíaca ni sensibilidad al gluten, disminuye el consumo de fibra y de algunos micronutrientes de la dieta, y aumenta el consumo de sal, grasa y azúcar, incluidos en la mayoría de los productos sin gluten. Actualmente, la industria alimentaria tiene el desafío de buscar alternativas más saludables para elaborar los productos sin gluten.

Sesión 2 - DETECCIÓN DE GLUTEN Y CUANTIFICACIÓN

El término *sin gluten* en la Unión Europea (UE) está recogido bajo el Reglamento (EU) 828/2014, que establece que un producto no debe tener más de 20 partes por millón (ppm), 20 mg de gluten por kilo de producto, para poder etiquetarse como "sin gluten". Esto se aplica tanto a productos ya envasados como a los frescos.

El método de rutina que se utiliza principalmente para cuantificar gluten en productos es el R5 ELISA. Existen también otros métodos, aunque se ven afectados por diferentes factores, como los anticuerpos utilizados en la detección, el procesamiento de la preparación de la muestra, la variedad genética y ambiental de las proteínas o los efectos en la matriz de los alimentos al ser procesados, lo que hace que los resultados obtenidos por estos métodos puedan ser dudosos.

En un estudio realizado en la cuantificación de gluten en cervezas, la enzima prolyl-endopeptidasa, derivada de *Aspergillus niger* (AN-PEP), demostró ser eficaz en la reducción de la cantidad de gluten por debajo del límite < 20 ppm. Aunque parece que esta enzima puede ayudar en la fabricación de cervezas sin gluten, otros estudios revelan que el tratamiento con la misma podría no ser siempre efectiva, al no eliminar todos los factores inmunogénicos del gluten y quedar algunos péptidos de gluten no seguros para celíacos. Pese a esto, los resultados ayudan a conocer mejor la actividad de la enzima y a saber cómo actúa sobre los factores inmunogénicos.

Un cereal controvertido ha sido siempre la avena. Aunque aporta una cantidad importante de fibra, vitaminas del grupo B y E, y algunos minerales, antes se excluía de la dieta de los celíacos debido a que estaba muy contaminada con cereales con gluten y no existía un método específico para asegurar que fuera sin gluten. Sin embargo, el desarrollo de un nuevo método de detección, ensayo que incluye anticuerpos que detectan ambas fracciones proteicas del gluten, prolaminas y glutelinas, y una preparación correcta de las muestras para analizar, abre nuevas oportunidades para este cereal. Sin embargo, existen celíacos que, pese a consumir avena sin gluten, no la toleran correctamente.

Sesión 3 - INGREDIENTES SIN GLUTEN

Entre las alternativas para los celíacos se encuentran los cereales sin gluten, como el maíz, arroz, mijo, sorgo, teff y pseudo-cereales, como amaranto, quinoa, trigo sarraceno. Otras opciones son la patata, yuca o legumbres, que aportan menos fibra, vitaminas y minerales que los cereales con gluten.

La elaboración de productos sin gluten como el pan es algo complicado, debido a la ausencia de las propiedades viscoelásticas del gluten. Asimismo, requiere mezclar diferentes ingredientes, como harinas, almidones, hidrocoloides, grasas y enzimas, para conseguir una mejor retención del gas y una mejor formación de la miga.

El desarrollo de los productos sin gluten va en la dirección de crear pan, pasta y otros alimentos sin gluten con mejor volumen, aroma y textura, con mayor firmeza y con mejor composición nutricional. Estos alimentos incluyen en su composición ingredientes como las legumbres, cuyas proteínas dan diferente textura y características organolépticas, o las proteínas blancas del huevo, siendo la ovoalbúmina la más abundante, utilizadas como estructura proteica en productos horneados.

Sesión 4 - INGREDIENTES SIN GLUTEN: QUINOA

Es un pseudocereal procedente de los Andes con un importante valor nutricional. Contiene proteínas de alta calidad, fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos insaturados. Gracias a esto y a su estabilidad durante la elaboración de productos sin gluten, se utiliza cada vez más en la industria para mejorar su perfil nutricional.

Se están evaluando sus propiedades nutricionales y tecnológicas como sustituto de los productos lácteos, algo que el consumidor demanda cada vez más. Utilizando diferentes métodos de elaboración, se consigue mejorar las propiedades nutricionales y físico-químicas de los sustitutos lácteos.

Sesión 5 - HORNEADO SIN GLUTEN I

El desafío en el desarrollo de pan sin gluten está en tener unas proteínas con mejor perfil nutricional; utilizar hidrocoloides que atrapan el aire de la masa y la hacen crecer más durante la fermentación, haciéndolo más esponjoso; conocer la temperatura ideal de las levaduras dependiendo de su procedencia (del pan, de cerveza Ale...); y utilizar masa madre para mejorar su calidad y perfil nutricional. Se están estudiando panes con proteína de soja y de huevo, almidón de patata y mandioca, mejorando su textura y es-

tructura. Asimismo, se evalúa cómo añadir harinas de diferentes legumbres, obteniendo productos más suaves y con mejor calidad nutricional.

Sesión 6 - HORNEADO SIN GLUTEN II

Elaborar pan sin gluten no consiste únicamente en mezclar ingredientes saludables, sino en tener en cuenta sus propiedades y en saber cómo mezclarlos y usarlos correctamente. Éste sigue siendo el mayor desafío de la industria alimentaria. Por ejemplo, el porcentaje de agua influye en la calidad final del pan. Se debe adaptar el hidrocoloide, la viscosidad y la cantidad de humedad. Y se deben emplear específicas proteínas para hacer productos específicos. Se puede incluir inulina, que tiene efecto probiótico pero tiene FODMAPs. Utilizando diferentes gases, como aire, dióxido de carbono (CO₂) y nitrógeno (N₂), y distintas presiones en la elaboración, se conseguirán diferentes volúmenes en el producto final. Además, se puede utilizar el calentamiento óhmico en productos horneados.

Hay múltiples combinaciones que se pueden hacer, pero se deben reajustar las cantidades para crear productos cada vez con mejores calidades.

Sesión 7 - MALTEADO SIN GLUTEN Y ELABORACIÓN DE CERVEZA

El malteado se utiliza en la elaboración de productos para mejorar la calidad de las proteínas, en mayor o menor medida, dependiendo del cereal que se maltee. Por ejemplo, el malteado de trigo sarraceno mejora el contenido proteico y su perfil de aminoácidos, siempre que se controlen los factores de temperatura y tiempo.

Respecto al efecto del malteado en la calidad del pan sin gluten, se ha observado que utilizando cereales malteados se obtiene un mayor volumen y una mejora de la calidad del pan.

En México se están cultivando diferentes variedades de maíz coloreado con las que elaborar cervezas sin gluten como alternativa a las cervezas hechas de cebada, con buenos resultados en cuanto a las características organolépticas.

Científicos en Australia han desarrollado una variedad de cebada muy baja en gluten (menos de 4 ppm), llamada Kebari®. El primero de los productos comercializados con esta cebada es la cerveza Pionier, comercializada en Alemania desde 2016. En un futuro esperan poder elaborar otros productos como copos o extrusionados.

Sesión 8 - ELABORACIÓN DE PASTA Y NOODLE SIN GLUTEN

Utilizando distintas materias primas, como pseudocereales o legumbres, se consigue que el producto final tenga diferentes características (la pasta hecha con lentejas aportará más fibra, utilizando chufa se aportará ácidos grasos omega 6 y fibra). Pero, para ello, se ha de cambiar la formulación y la tecnología para elaborarlo.

Actualmente se sigue investigando y estudiando cómo se comportan estas materias primas para que, en el futuro, la calidad sensorial de los productos sea cada vez mejor. ■

¿HAS HECHO UN VIAJE RECIENTEMENTE
Y QUIERES CONTARNOS TU EXPERIENCIA?
¡ESCRÍBENOS A
comunicacion@celiacosmadrid.org
Y AYUDARÁS A OTROS CELÍACOS A
ORGANIZAR SUS VIAJES!

#Veranosingluten2019

EN LA SECCIÓN VIAJAR SIN GLUTEN, **LOS LECTORES DE LA REVISTA COMPARTÍS VUESTRAS EXPERIENCIAS EN RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE TODO EL MUNDO.** EN ESTE NÚMERO CONOCEMOS CON DETALLE LOS DESTINOS PREFERIDOS A LOS QUE HABÉIS VIAJADO EN ESTE #VERANOSINGLUTEN2019:

DÉNIA (ALICANTE). Francisco

■ **RESTAURANTE FEDERICO.** Calle Ausias March, 22, 03700 Dénia. Unas paellas de escándalo. Visita obligada. En la carta se indica todo lo que tienen apto sin gluten (que es casi todo). El personal muy atento y profesional en el asunto. Tienen pan sin gluten.

■ **RISTORANTE DA PASQUALE.** Crta. de las Marinas, 03700 Dénia. Pizzas sin gluten con masa fina hecha por ellos. Están buenísimas. Tienen carta sin gluten. ■

VALENCIA. Kathia

■ **VERT I BLAU.** Avenida de las Gaviotas, 72, 46012 Valencia. Restaurante en la playa, con servicio excepcional. La comida, riquísima, y la cocina adaptada para celíacos. Cualquier plato que pidieras podría ser con o sin gluten. Nos fuimos encantados de allí. Además, tiene una sala de ocio para los niños. Se merecen un 10. ■

RINCÓN DE LA VICTORIA (MÁLAGA). Sonia

■ **CASA CELIA.** Paseo marítimo Virgen del Carmen, 34, 29730 Rincón de la Victoria. Todo tipo de rebozados de pescado sin gluten. pan de piquitos en bolsas individuales. Se puede pedir cualquier cosa de la carta.

■ **PRONTO FACTORY.** Paseo Marítimo Virgen del Carmen sn. 29730 Rincón de la Victoria. Italiano con pizzas, pastas, nachos, postres como crepes, tarta de queso... Varios miembros de la familia son celíacos. ■





SAN VICENTE DE LA SONSIERRA (LA RIOJA). Laura

■ **CASA TONI.** Calle Zumalacárregui, 27, 26338 San Vicente de la Sonsierra. Reformado por dentro y por fuera, me dijeron que no había ningún problema. La carta estaba diseñada para que los celíacos pudiéramos disfrutar de prácticamente todo, incluido el postre! Os puedo asegurar que ha sido una de las experiencias culinarias más exquisitas que he tenido en mi vida y, además, con toda la seguridad de que no había posibilidad de contaminación. Los dueños fueron muy amables. ¡Altamente recomendable! ■

RIAÑO (LEÓN). Teresa

■ **RESTAURANTE LA PARRILLA EL MOLINO HUELDE.** Calle Resejo, 10, 24900 Riaño. Paisaje magnífico, posibilidad de baño en el pantano de Riaño. En el restaurante La Parrilla El Molino Huelde, comimos una carne excepcional a la piedra. La haces tú mismo en la mesa. Las patatas fritas tienen la garantía de no estar contaminadas. Sencillo pero muy buena calidad/precio. ¡Lo recomendamos! ■



**Gracias,
Francisco, Kathia,
Sonia, Laura
y Teresa,
por vuestra
experiencia**

Schnitzer

gluten-free



DISTRUTAR SIN GLUTEN

Burger 

Descubra la variedad sin gluten





Desde que con 17 años brillase con su primer papel para un gran estudio, en la aplaudida *Mystic River* (2003), Rossum siempre se ha mostrado abierta sobre su condición celíaca. Se trata de una información que ha figurado, desde su debut en el *star system*, en su biografía en la web de datos más completa del mundo del cine: imbd.com.

En las redes sociales, Rossum nos recuerda de vez en cuando que sigue una dieta sin gluten, porque ese es el único tratamiento para la enfermedad celíaca que padece. En un tuit de 2015, se preguntaba por qué no había pastelería sin gluten en el catering de rodaje. “¿Por qué NO hay muffins sin gluten en este set????”, se lamentaba con un NO escrito como si fuese un grito, en mayúsculas, y con cuatro contundentes signos de interrogación de cierre consecutivos.

En 2017 provocó una pequeña polémica en Instagram, al admitir la locura que suponía haber ingerido de forma consciente un alimento contaminado con gluten. “Cuando estás con resaca por la boda de un amigo y te comiste todo el glaseado de 12 trozos de pastel porque el pastel no era sin gluten, pero el glaseado sí, y estabas bebida y hambrienta y [comer el glaseado] parecía una buena idea”, rezaba el mensaje. El tono de sus palabras era desenfadado, lo que molestó a todas aquellas personas que opinan que la dieta sin gluten es un asunto muy serio. Quedaba claro que, si hubiera estado sobria, no habría cometido aquel desliz, pero ciertamente su mensaje era innecesario y trivializaba en cierto modo la enfermedad celíaca. Rossum enseguida pidió disculpas.

De hecho, Emmy Rossum es la primera persona que muestra un semblante severo cuando se trata de hacer pedagogía sobre la enfermedad celíaca. En una entrevista de 2014 para *The Wrap*, corrigió cordialmente al entrevistador, que sugirió que la intérprete se había desprendido del gluten mucho antes de que la dieta sin esa proteína se hubiese convertido en algo *cool*. Y por algo *cool* debemos entender algo *atractivo, deseable* y de *moda*. El periodista se refería, claro, al hecho de que algunas *celebrities*, algunos personajes del mundo del entretenimiento, presumen de dieta sin gluten (a pesar de no tener la condición celíaca). Rossum, que dejó de comer

Emmy Rossum

Una actriz sin complejos

LA PROTAGONISTA DE LA SERIE *SHAMELESS* **ABORDA SIN PROBLEMAS SU CONDICIÓN CELÍACA** EN REDES SOCIALES Y EN LOS MEDIOS ESTADOUNIDENSES.

Por **Manel Torrejón**

En el *reality* de cocina estadounidense *Top Chef*, la actriz Emmy Rossum hizo de juez invitada y pidió a los concursantes la elaboración de un plato sin gluten. Los productores calificaron aquella solicitud como una “bola con efecto” (“*a curved ball*”), en referencia a la pelota que en béisbol se lanza con truco en dirección al bateador, para dificultarle el golpe con el que debe responder a la esfera.

gluten en 2002, año en que cumplió los 16 años, fue cristalina en su respuesta: "Sigo sin creer que [la dieta sin gluten] sea *cool*. Tengo enfermedad celíaca, por lo que no creo que sea *cool*".

Fortaleza interna

Comprometida con varias causas sociales (cáncer de mama, SIDA, medio ambiente), siempre que puede aprovecha para hacer divulgación sobre la enfermedad celíaca. En su personalidad intuimos una inmensa fortaleza interna, que comparte con el personaje de ficción que le ha dado una enorme fama durante los últimos nueve años. La actriz neoyorquina ha interpretado a Fiona Gallagher, la tenaz *madre sustituta* de cinco hermanos más pequeños, durante las nueve primeras temporadas de la serie de comedia dramática *Shameless*. En 2018, anunció que abandonaba esta serie americana, por la que la crítica la ha aclamado. Y hoy sabemos que está emprendiendo nuevos proyectos, entre ellos, una serie de la que será productora junto a su marido, Sam Esmail, que tiró adelante la exitosa serie *Mr. Robot*.

Decíamos que Emmy Rossum es una persona fuerte. Ahora bien, la suya no es la historia de Cenicienta, porque lo cierto es que nació en una familia acomodada de Nueva York. Su madre, fotógrafa de empresas y con raíces judías y rusas, la crió sola, ya que durante el embarazo se separó del padre. De esa crianza en una familia monoparental y con "un código judío de ética y moral", en palabras de Rossum, surgió una mujer segura de sí misma. Mucha fe en sí misma debió tener cuando decidió abandonar los estudios de secundaria para perseguir su sueño de una carrera en el mundo del cine. Completó sus estudios de secundaria a los 15 años, cuando ya había empezado a despuntar en algunas *TV-movies*, a través de unos estudios online que la Universidad de Stanford ofrecía para "jóvenes con talento".

En 2016, esa ambición y ese amor propio la llevaron a tirar adelante una lucha que ha servido de ejemplo para muchas otras mujeres del mundo de la interpretación. Tras descubrir que el coprotagonista de *Shameless*, el prestigioso actor William H. Macy, cobraba sensiblemente más que ella, reivindicó la igualdad salarial, un objetivo que acabó consiguiendo.

Una audición en la casa neoyorquina de Lloyd Webber

La trayectoria de Emmy Rossum demuestra por enésima vez que, para triunfar, necesitas talento, trabajo y suerte. El éxito le sonrió en 2004, año en que cumplió los 18 años y en que estrenó como protagonista dos filmes que, por motivos diferentes, se han instalado en el imaginario del cinéfilo. Se trata de la gran producción apocalíptica *El día de mañana* y de la adaptación al celuloide del mítico musical del West End londinense, *El fantasma de la ópera*. Por su papel de Christine, la cantante que enamora al fantasma, ganó una nominación al Globo de Oro. Una audición en la fastuosa casa neoyorquina de Andrew Lloyd Webber, convenció al legendario compositor de la idoneidad de aquella joven estadounidense para liderar la traslación al cine de su obra.

Emmy Rossum tuvo a unas edades muy tempranas una carrera en la ópera. Después de superar una audición para el coro de la *Metropolitan Opera* cuando tenía siete años, actuó en más de 20 óperas en seis lenguas diferentes en el *Lincoln Center*, junto a figuras como Luciano Pavarotti. En *Carmen*, fue dirigida por Franco Zeffirelli. Solo dejó la ópera cuando se hizo demasiado alta para seguir haciendo roles de niña.

Como adolescente, se formó como actriz y se curtió en telenovelas y en películas para televisión, como *La vida de Audrey Hepburn* (2000), en la que interpretó a la mítica estrella de Hollywood en sus años jóvenes. En 2003, tras una etapa de filmes independientes, su talento resplandeció en la mencionada *Mystic River*. A muchos amantes del cine se les grabó en la retina el rostro de la actriz, que proyectaba un aura de inocencia que contrastaba con la oscuridad y con el desgarrador tono de la historia.

Durante el rodaje de *Mystic River*, Sean Penn (que hacía de padre de su personaje) le dio un consejo que, durante los últimos años, ha intentado seguir: "Elige papeles que te permitan disfrutar". De hecho, después de *Poseidón* (2006), remake del clásico de catástrofes de los años 70, se alejó de los *blockbusters* y fue más selectiva con los proyectos en que se embarcaba. Con *Shameless*, hizo evidente la voluntad de hacer roles complejos y exigentes. ■



Resultados analíticos

julio 2019

LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN REALIZÓ, DURANTE EL MES DE JUNIO, UNA RECOGIDA DE 60 MUESTRAS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS PARA SOMETERLOS A **ANÁLISIS DE DETECCIÓN DE GLUTEN Y COMPROBAR SI SU ETIQUETADO ERA CORRECTO Y SI CUMPLÍA CON LA NORMATIVA VIGENTE.**

DENTRO DE LAS MUESTRAS ANALIZADAS HAY PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN, PRODUCTOS QUE SE ENCUENTRAN EN LA **LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN**, Y PRODUCTOS QUE, SEGÚN EL LISTADO DE INGREDIENTES, **NO CONTIENEN GLUTEN.**

RESULTADOS:			
EN LAS MUESTRAS ANALIZADAS DE LOS SIGUIENTES PRODUCTOS NO SE HA DETECTADO GLUTEN:			
MARCA	PRODUCTO	MARCA	PRODUCTO
ABRICOME	Callos con garbanzos sin gluten, 380 g	HACENDADO (Fabricado por Lactiber León)	Batido de chocolate con 10 vitaminas, 6 x 200 ml
ACECOOK	Noodles de arroz sin gluten, 200 g	HATHERWOOD	Láminas de chocolate negro rellenas de un 49 % de crema de menta, 200 g
ALIPENDE	Cúrcuma molida, 40 g	HEINZ	Tomate ketchup, 300 ml
ALIPENDE	Palitos de surimi congelados, sin gluten y sin lactosa, 4 x 125 g	HELLMAN'S	Salsa con mostaza sin gluten, 257 g
ARPIS	Polenta de maíz sin gluten, 1 kg	HUNT'S	Salsa barbacoa, 510 g
BARESA	Aceitunas manzanillas rellenas de anchoa 35% menos de sal, 350 g	KANIA	Salsa de mostaza suave, 500 ml
BELBAKE	Harina fina de maíz sin gluten, 400 g	KOMEKO	Harina mixta para okonomiyaki 0, 300 g
BELBAKE	Preparado para hacer pan, pizza y tartas sin gluten y sin lactosa, 500 g	LA PIARA TAPA NEGRA	Paté de hígado de cerdo sin lactosa, 87 g
BELBAKE	Levadura química en polvo, 15 g	LANORA	Albóndigas en salsa sin gluten, 420 g
CAMPOFRIO	Mini fuet extra sin gluten, 50 g	M&M'S	Cacahuets recubiertos de chocolate con leche y una capa de azúcar, 100 g
CARREFOUR	Harina de maíz sin gluten, 500 g	MEXIFOODS	Salsa guacamole's Dip, 185 g
CARREFOUR	Sirope de chocolate, 275 g	MISTER CHOC	Crema de avellanas con edulcorantes, 200 g
CARREFOUR	Vermicelles, 100 g	MY BEST VEGGIE	Loncheado a las finas hierbas sin gluten y sin lactosa, 100 g
CERIDÉS	Cereales de desayuno rellenos de leches sin gluten, 500 g	NESTLE	After Eight Mousse, 4 x 57 g
CHEF SELECT	Humus de garbanzo con chile, 200 g	NESTLE	Chocolatina crunch sin gluten, 100 g
DACSA	Harina de arroz sin gluten, 500 g	NUII	Helado Almond & Java Vainilla, 3 u (270 ml)
DIA	Aceitunas rellenas de anchoa, 340 g	OLD EL PASO	Tortilla Nachips sin gluten, 185 g
DIA	Helado Blak Chocolate negro sabor nata sin gluten, 4 u.	PRESIDENT	La bechamel sin gluten, 500 ml
DIA	Maravillas de mar al ajilo sin gluten, 115 g	SCHAR	Corn flakes, 250 g
FACUNDO	Cocktail de frutos secos sin gluten, 180 g	SNACK DAY	Cocktail mambo sin gluten (mezcla de maíces, cacahuets y legumbres), 200 g
FANYA	Fideos de soja verde, 45 g	SNACK DAY	Salsa picante suave, 315 g
FRIGO	Helado Kinder Bueno Ice Cream Bar, 45 ml	SNACK DAY	Torreznos de cerdo sin gluten y sin lactosa, 100 g
FRIGO	Helado Kinder Ice Cream Stick, 36 ml	SNACK DAY	Tortilla chips sin gluten, 150 g
GOODY CAO	Preparado en polvo para bebida de cacao con vitaminas, 800 g	SNICKERS	Chocolatina rellena de crema de cacahuete y caramelo, 50 g
HACENDADO (Fabricado por Covap)	Bechamel sin gluten, 3 x 200 ml	SONDEY	Tortitas de arroz con sal, 130 g
HACENDADO (Fabricado por Grupo Sánchez Cano)	Pica Mix (geles dulces sin gluten), 200 g	SONDEY	Tortitas de maíz con chocolate sin gluten, 34 g
HACENDADO (Fabricado por Importaco Casa Pons)	Arándanos deshidratados, 200 g	TOSTFRIT	Apetinas de patata sabor ketchup sin gluten, 35 g
HACENDADO (Fabricado por Importaco Casa Pons)	Dátiles desecados, 350 g	TOSTFRIT	Picoteo surtido de snacks sin gluten, 50 g
HACENDADO (Fabricado por La Española)	Aceitunas rellenas de anchoa reducida en sal, 350 g	YATEKOMO	Preparado alimenticio con fideos de harina de arroz y aderezo de pollo sin gluten, 53 g

EN UNA MUESTRA SE HA DETECTADO GLUTEN POR DEBAJO DE LOS 20 MG DE GLUTEN POR KG, QUE SE CONSIDERA "SIN GLUTEN" SEGÚN LA LEGISLACIÓN ACTUAL:

MARCA	PRODUCTO	FECHA CONS. PREF.-LOTE	PPM (MG GLUTEN/KG PRODUCTO)
DE LA MANCHA	Harina de almortas, 500 g	FCP:05-2020. Lote: L-18031901	6,8

SE HA DETECTADO GLUTEN POR ENCIMA DE LOS 20 MG DE GLUTEN POR KG DE PRODUCTO EN UNA MUESTRA:

MARCA	PRODUCTO	FECHA CONS. PREF.-LOTE	PPM (MG GLUTEN/KG PRODUCTO)
DIA	Curry, 42 g	FCP:03-2021. Lote: L-913006	21,8

TODOS LOS RESULTADOS POSITIVOS HAN SIDO COMUNICADOS A LA CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MADRID.

COMENTARIOS: NINGUNO DE LOS PRODUCTOS EN LOS QUE SE HA DETECTADO GLUTEN APARECE EN NUESTRA LISTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN 2019-2020.

Los análisis han sido realizados en el **Laboratorio de Análisis de Gluten de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU)**, con el ensayo ELISA SANDWICH basado en el anticuerpo R5, cuyo límite de cuantificación es de 5,0 mg de gluten/kg de muestra (5 ppm). Salvo las muestras hidrolizadas para las que se ha utilizado el ensayo ELISA COMPETITIVO basado en el anticuerpo R5, cuyo límite de cuantificación es de 10,0 mg de gluten/kg de muestra (10 ppm). ■

Todos los meses sorteamos
2 LOTES DE PRODUCTOS ESGIR
 1 lote para nuestros seguidores de Facebook y
 1 lote para nuestros seguidores de Instagram.
 Siguenos y participa en:

[f esgir cereales y snacks](https://www.facebook.com/esgir.cereales.y.snacks)
[ig esgiralimentacion](https://www.instagram.com/esgiralimentacion)
www.esgir.net

¿Dónde puede encontrar productos ESGIR? Supermercados Consum, El Corte Inglés, Carrefour, Supermercados Mas y Mas, Eroski, Bon Preu, Supermercados Esclat, Bon Area, Dia %, Ahorramás, Supermercados Gadis, Spar Tarragona Fragadis, Alimerka, Caprabo, Vegalsa, Economy Cash, Alto Aragón, Dialprix, Al Campo, Supermercados El Jamón, Supermercados MAS, Hiperdino (Canarias), Super El Trebol (Tenerife) y Spar Gran Canaria.



¿Deseas hacerte **vegano**?

Durante estos últimos años, la dieta vegana ha adquirido un gran relieve mediático y social. Y, con ese protagonismo, se ha abierto un debate sobre las virtudes y sobre los defectos de esta opción nutricional y de estilo de vida.

El veganismo, que prescinde de todo alimento animal o de origen animal (también lácteos, huevos y miel), ayuda a mejorar la salud. Así, contribuye a mantener un peso adecuado, con todos los beneficios (cardiovasculares, de prevención de la diabetes tipo 2, etc) que se derivan. Ahora bien, los expertos insisten en señalar un punto débil de esta dieta: los posibles déficits de vitamina B12, calcio, hierro y zinc, que se pueden compensar con la ingesta de suplementos.

Una dieta con opiniones para todos los gustos

Hay opiniones para todos los gustos. Algunos nutricionistas defienden la bondad de esta elección, con prevención para evitar las mencionadas deficiencias nutricionales. Otros aportan matices y argumentan que se trata de una apuesta saludable, siempre y cuando se siga comiendo algo de carne, pescado y huevos. Es decir, propugnan que una dieta muy intensiva en frutas, frutos secos y verduras es una buena idea, pero advierten que no deberíamos prescindir del todo de algunos alimentos de procedencia animal. ¿Veganos? Sí, pero no al 100%.

En este artículo, explicamos las ventajas y los inconvenientes (siempre superables) de la dieta vegana. Y argumentamos cómo se trata de una elección interesante, que encaja sin ningún problema en el marco de la dieta sin gluten.

El concepto

Más que de dieta vegana, deberíamos hablar de estilo de vida vegano. Las veganas y veganos basan su dieta en productos que se cultivan y evitan alimentos de origen animal como la carne (incluido el pescado, el marisco y los insectos), la leche, los huevos y la miel. Asimismo, eliminan de su cesta de la compra fármacos y otros productos probados en animales, y descartan lugares, como zoológicos y acuarios, que utilizan a los animales para el entretenimiento.

Un nuevo mundo de excitantes sabores

¿Qué comen las personas que siguen la dieta vegana? Aparentemente, podría parecer que su abanico de opciones es reducido. Pero la verdad es que, quien apuesta por la dieta vegana, o quien reduce a la mínima expresión la alimentación de origen animal, se adentra en un nuevo mundo de excitantes comidas y sabores. Una dieta vegana es rica y diversa, e incluye todo tipo de frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas y legumbres. Todos ellos son alimentos e ingredientes que se pueden preparar en un número interminable de combinaciones, por lo que seguro que no nos vamos a aburrir.

¿Necesitas motivación?

La razón número uno para probar la dieta vegana es la protección de los animales. Otro argumento que se ha puesto en valor, sobre todo estos últimos años, es la preservación del medio ambiente. Según algunas voces, las explotaciones de vacas, cerdos, pollos y otros animales, y las industrias que procesan estas carnes, emiten más gases de efecto invernadero que todo el sector del transporte. Se trata de una interpretación sesgada de un estudio de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), que tuvo en cuenta toda la cadena de valor de la carne (desde la granja, hasta el plato) a la hora de calcular emisiones, pero que, en el caso de los vehículos, solo consideró la contaminación que generan éstos cuando están en marcha, y no todos aquellos gases que se emiten con la fabricación de un coche o un camión. Sea como sea, la protección de nuestro entorno es uno de los motivos aducidos por los abogados del veganismo.

El otro gran motivo es la mejora de la salud de la persona que se adhiere a la dieta. Sobre los beneficios para la salud, hay cierta controversia. Sí, está claro que una persona que se pasa de una alimentación con mucha carne a una dieta sin un solo gramo de bistecs o salchichas, va a exhibir mejores indicadores de salud. Porque la carne, en cantidades excesivas, aporta unos excedentes de grasas que deterioran la salud. Ahora bien, más allá de esta certeza, se abren muchos interrogantes.

EL VEGANISMO,
QUE PRESCINDE
DE TODO
ALIMENTO
ANIMAL O DE
ORIGEN ANIMAL
(TAMBIÉN
LÁCTEOS,
HUEVOS Y
MIEL), **AYUDA
A MEJORAR
LA SALUD Y
SE LLEVA MUY
BIEN CON LA
DIETA SIN
GLUTEN**

Beneficios para la salud, pero con muchos matices

Un estudio de la Universidad de Florencia relacionó las dietas vegetariana (permite los huevos, la leche y otros alimentos de procedencia animal) y vegana con tasas significativamente inferiores de cardiopatía isquémica y cáncer. Otros estudios han vinculado la alimentación vegana con unos intestinos más saludables, con síntomas de menopausia menos agresivos y también con menores niveles de estrés.

Un estudio de 2015 de la Universidad de Carolina del Sur, en Estados Unidos, concluyó que la dieta vegana era la más eficaz cuando se trata de perder peso. Incluso las personas que eran incapaces de seguir la dieta vegana al cien por ciento, perdían más peso que aquellas personas que tampoco eran estrictas con otras dietas menos restrictivas (por ejemplo, los vegetarianos).

Una teoría es que las personas que han pasado por la curva de aprendizaje vegana, aunque no se acaben apuntando a esa dieta con un compromiso total, tienen la habilidad de reemplazar platos muy basados en la carne por comidas más saludables con base vegetal.





LOS EXPERTOS SEÑALAN UN PUNTO DÉBIL DE ESTA DIETA: **LOS POSIBLES DÉFICITS DE VITAMINA B12, CALCIO, HIERRO Y ZINC, QUE SE PUEDEN COMPENSAR CON LA INGESTA DE SUPLEMENTOS**

Así que parte de la ciencia parece avalar la dieta vegana. Incluso *celebrities* como la cantante Beyoncé se han subido al carro, y abogan por esta alimentación.

Pero si se echa mano de otros trabajos, o incluso de otras conclusiones de investigaciones ya mencionadas, las ventajas de la dieta vegana no son tan claras. Así, en el estudio de la Universidad de Florencia también se dice que los veganos no disfrutaban de beneficios cuando se trata de problemas cardiovasculares, muerte por cáncer y muerte por cualquier otra causa.

Algunos nutricionistas señalan que la dieta vegana es mucho más saludable que la dieta media del mundo occidental, con excesiva alimentación procesada y grasas saturadas. Pero enseguida apuntan que, a largo plazo, las ratios de mortalidad son las mismas que las de la población en general. Y advierten que la dieta vegana puede llegar a ser menos saludable que dietas que incorporen carne (en cantidades moderadas).

El flanco más débil de la dieta vegana, que se puede corregir con suplementos, es el déficit de hierro, zinc, calcio y otros nutrientes esenciales ausentes en una alimentación solo compuesta de productos de cultivo. La mayor preocupación quizás sea la falta de vitamina B12, un nutriente que se encuentra sobre todo en huevos, pescado y carne, y que es fundamental para la salud de las células. Hay investigadores que señalan que más del 80% de los veganos que no toman suplementos de B12, presentan déficit de esta vitamina y tienen más riesgo de problemas cardiovasculares y pérdida ósea.

Con todos estos datos encima de la mesa, son muchos los expertos que bendicen una tercera vía: ser veganos, pero no del todo, incorporando pequeñas cantidades de carne, lácteos y huevos. Evidentemente, la persona que sigue la dieta vegana por convicción, no va a dejarse convencer por esta opción. Pero lo cierto es que, desde un punto de vista nutricional, tiene mucho sentido.

Ahora que se culpa a las carnes rojas de tantos problemas de salud, es bueno recordar que los humanos hemos comido animales desde siempre, y que las cosas no nos han ido tan mal: hemos progresado como especie. Por supuesto, el consumo abundante de carne puede ser muy perjudicial para la salud, y es recomendable replantearnos su excesivo protagonismo en nuestros platos.

Ahora bien, hay que ampliar el foco de atención y fijarse en la incorporación masiva de carbohidratos refinados (harina blanca, pan blanco, pasteles, refrescos, aperitivos, pasta, dulces, cereales de desayuno y azúcares añadidos) a la dieta occidental. Y es que la grave pandemia de obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares de los últimos tiempos, ha coincidido con la creciente presencia de estos carbohidratos en nuestra alimentación. Cada vez comemos más alimentos procesados y menos alimentos frescos.



¿PREPARADOS?

Si deseas seguir la dieta vegana, te ofrecemos algunos consejos e ideas.

SIN PRISAS. Te has propuesto seguir la dieta vegana. Se trata del primer paso, pero ten presente que cada uno se adhiere a este estilo de vida a su ritmo. Algunos se pasan al veganismo de un día para el otro. Y les funciona. Pero hay muchas otras personas que necesitan aclimatarse, con cambios pequeños y progresivos. Así, puedes empezar suprimiendo carne o lácteos un día a la semana.

Otra fórmula para estrenarse es hacer que una de las comidas sea vegana. Por ejemplo, desayunos veganos durante la primera semana. En la segunda semana, puedes añadir una comida vegana.

También puedes comenzar reemplazando un producto de forma permanente. Un ejemplo: cambiar la leche de vaca por una bebida de origen vegetal, o la mantequilla por la margarina. Piensa que hay una alternativa vegana para casi cada tipo de alimento que se te pueda ocurrir.

LA IMPORTANCIA DEL PRIMER DÍA. Es tu primer día como vegano o vegana, te quieres preparar el desayuno, y te das cuenta de que solo tienes leche de vaca, mantequilla y unos huevos. Antes de emprender tu nueva dieta, planifica. Piensa qué productos que ya tienes puedes aprovechar y ve a la tienda a comprar aquéllos que te hagan falta.

INSPIRATE. Los primeros días van a estar repletos de hallazgos. Te invitamos a consultar blogs, recetas y otros contenidos online para obtener tanto estímulo como inspiración.

CON TODOS LOS NUTRIENTES. Vigila que no te quedes sin nutrientes importantes. La dieta vegana no es por definición saludable, ya que hay versiones veganas de casi cada tipo de comida basura que se te pueda ocurrir. Por tanto, deberías planificar bien tu dieta, con asesoramiento profesional si es necesario, para asegurarte de que no echas en falta ninguna vitamina o nutriente.

TEN SIEMPRE VITAMINAS B12 Y D EN CASA. Se recomienda que las personas veganas tomen suplementos de las vitaminas B12 y D cada día.

PRUEBA COSAS NUEVAS. Pasarse a la dieta vegana es una oportunidad perfecta para descubrir nuevos platos y sabores. Deja la zona de confort en que estabas instalado o instalada, y aventúrate con nuevas recetas e ingredientes. Sean cuales sean tus preferen-

cias culinarias, seguro que descubrirás nuevas propuestas sorprendentes e interesantes variaciones de tus platos favoritos de toda la vida. Y no hace falta ser un chef profesional para, como vegano, tener éxito en la cocina. Son miles los platos sencillos que puedes elaborar a partir de cosas que ya tengas en la cocina o de ingredientes a tu disposición en el supermercado.

‘VEGANIZA’ TU PLATO FAVORITO. Remasteriza tu plato preferido. Investiga sobre los ingredientes sustitutos que necesitas, y reinventa para mejor esa comida que te tiene robados el estómago y el corazón.

PERSIGUE LA VARIEDAD. Como ocurre con cualquier dieta, hay el riesgo de caer en la rutina. Para huir de los mismos platos, mantén la curiosidad y prueba nuevas recetas e ideas culinarias.

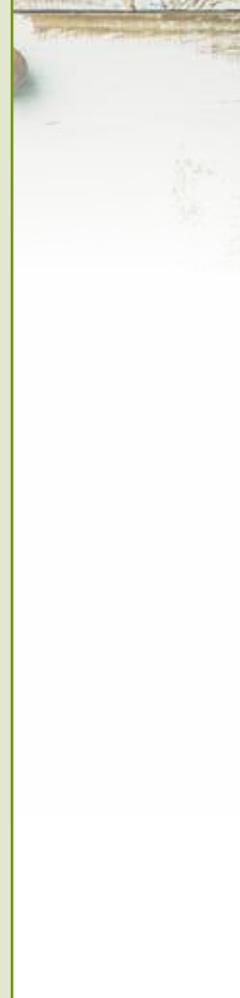
PREPARA COMIDAS CON ANTELACIÓN. Si preparas grandes cantidades de comida con antelación, para guardar en nevera o congelador, será mucho más difícil que tengas que recurrir a un alimento no vegano porque no tienes nada vegano a mano en el frigorífico o en la despensa.

NO DEJES DE APRENDER. Adoptar la dieta vegana exige una curva de aprendizaje, sobre todo en el corto plazo. Pero verás que nunca dejarás de descubrir nuevos ingredientes, recetas e ideas.

APROVECHA PARA ESTRENAR UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE. La dieta vegana te va a ayudar a perder kilos y estar en forma. Es el momento de aprovechar para estrenar un estilo de vida más saludable, con una alimentación más equilibrada y con más ejercicio físico.

PIDE AYUDA. ¿Cómo hago pasteles sin huevos? ¿Dónde puedo comprar chocolate vegano? ¿Cómo le hablo a mi familia sobre el veganismo? Para encontrar respuestas a estas y a miles de preguntas más, recurre a asociaciones, redes sociales y a profesionales de la nutrición.

NO TE RINDAS. Con motivación y determinación, la dieta vegana pasará a formar parte de tu rutina para siempre. Los defensores de esta opción dicen que el mejor estímulo son los beneficios que aporta a tu salud, y la adhesión a tus propios principios sobre el respeto a los animales. Si al cabo de un tiempo de debutar con la dieta, te despistas y pides un bocadillo de pollo, no pasa nada. No te desanimes y sigue adelante. ■





ASTURIAS ES HISTORIA, CULTURA, NATURALEZA Y GASTRONOMÍA. LO QUE ENSEGUIDA LLAMA LA ATENCIÓN ES EL PAISAJE, CON VISITAS OBLIGADAS AL PARQUE NACIONAL DE LOS PICOS DE EUROPA Y A LOS PRECIOSOS LAGOS DE COVADONGA. LAS PLAYAS -POR EJEMPLO, LLANES, RIBADESELLA O GIJÓN- SON TAMBIÉN TODO UN PLACER PARA LA VISTA, Y PARA EL RESTO DE SENTIDOS. PERO, MÁS ALLÁ DE SU PRIVILEGIADA NATURALEZA, MÁS ALLÁ DE SU PATRIMONIO HISTÓRICO Y CULTURAL, **LAS RECETAS DE LA TIERRA SON ACTIVOS QUE CAUSAN ORGULLO A LOS ASTURIANOS Y SEDUCEN A LOS VISITANTES. AL MARGEN DE LA FABADA, LA SIDRA Y EL QUESO DE CABRALES, SON INCONTABLES LOS INGREDIENTES Y LOS PLATOS TÍPICOS. POR SUPUESTO, LA OFERTA DE RESTAURANTES ESTÁ A LA ALTURA DE ESTA BUENA FAMA Y CALIDAD CULINARIA.** EN ESTAS PÁGINAS, PONEMOS EN RELIEVE ESTABLECIMIENTOS ASTURIANOS QUE AÚNAN LA CALIDAD Y LA SENSIBILIDAD ABSOLUTA POR LA DIETA SIN GLUTEN.

Asturias sin gluten

RESTAURANTES

ASIEGO:

- **Casa Niembro:** Carta 100% sin gluten, incluyendo el famoso cachopo sin gluten. La Bolera Vieya, s/n, 33555-Asiego. Tel.: +34985845001

CANGAS DE NARCEA:

- **Bar Blanco:** Gran variedad de opciones sin gluten. Calle Mayor, 11, 33800-Cangas del Narcea. Tel.: +34985810316
- **Sidrería Narcea:** Casi toda la carta es sin gluten. Calle Dos Amigos, 33800-Cangas del Narcea. Tel.: +34985810038

CANGAS DE ONÍS:

- **El Abuelo:** Adaptan platos de la carta y disponen de cerveza sin gluten. Avenida de Covadonga, 29, 33550-Cangas de Onís. Tel.: +34985848733. www.elabuelocangasdeonis.com

GIJÓN:

- **Sidrería Nava:** Pueden adaptar casi todos los platos de la carta para que sean sin gluten ofreciendo una gran variedad, incluidos sus postres caseros. Conviene reservar. Plaza de la serena,1, 33208-Gijón. Tel.: +34985380447

OVIEDO:

- **El Fartuquín:** Restaurante tradicional asturiano libre de gluten. Conviene reservar. Carpio, 19, 33009-Oviedo. Tel.: +34985229971 www.restauranteelfartuquin.es
- **Meraki:** Restaurante con toda la carta adaptada sin gluten en el que se puede encontrar comida típica e internacional. Plaza del paraguas, 33003-Oviedo. Tel.: +34984393044. <https://merakioviedo.negocio.site/>

RIBADESELLA:

- **La Chopera:** Gran variedad de opciones sin gluten. Collera, 46, 33568-Ribadesella. Tel.: +34985860445
- **La Talamera:** Casi toda la carta es sin gluten, ofreciendo una gran variedad de opciones sin gluten. Plaza Santa Ana, 8, 33560-Ribadesella. Tel.: +34984841040.

OBRADORES

CANGAS DE NARCEA:

- **Isacel:** Panadería artesana sin gluten. Avda. Acebo nº 8, bajo, Esquina, Calle Clarín. 33800-Cangas del Narcea. Tel.: +34647019474.

GIJÓN:

- **Confitería el Marques:** Pastelería artesanal 100% sin gluten especializada en la elaboración de dulces para personas con alergias e intolerancias. Calle Marqués de Casa Valdés, 54, 33202-Gijón. Tel.: +34985332124. www.confiteriamarques.com.

NAVÍA:

- **El Rinconín Celicioso:** Pan, bollería fresca y una amplia variedad de productos sin gluten. Plaza de abastos, puesto 13. 33710-Navia. Tel.: +34985473629.
-





Los síntomas no clásicos retrasan el diagnóstico

Una investigación realizada por tres hospitales de Estados Unidos (EEUU) revela que los pacientes celíacos con síntomas no clásicos afrontan un mayor retraso en el diagnóstico. El estudio es pionero a la hora de comparar los síntomas gastrointestinales con los de otro tipo en las personas con un diagnóstico de enfermedad celíaca.

Los centros impulsores de este trabajo son Howard College of Medicine (Washington DC), Loyola Medical Center (Maywood, Illinois) y Medical University of South Carolina (Charleston).

Diagnóstico con un retraso de tres años y medio

En un grupo de 101 pacientes adultos, 52 que inicialmente vieron a un médico con quejas gastrointestinales, recibieron un diagnóstico de enfermedad celíaca en un tiempo medio de 2,3 meses.

En cambio, los pacientes con síntomas no gastrointestinales tardaron tres años y medio en tener el diagnóstico. Estos pacientes mostraban, entre otros indicios o problemas, fatiga, anemia, tiroiditis autoinmune, anomalías en la densidad mineral ósea, o dermatitis herpetiforme.

Atención a anemia, tiroiditis y densidad mineral ósea

El estudio solo incluyó a pacientes celíacos cuyo diagnóstico había sido confirmado con una biopsia. Los autores aseguran que su hallazgo demuestra que los médicos deberían pedir la prueba en aquellos casos de anemia sin una explicación clara, de enfermedad tiroidea autoinmune o de densidad mineral ósea anormal.

Un 43,2% de pacientes con problemas de tiroides

La enfermedad tiroidea autoinmune suele coexistir muchas veces con la enfermedad celíaca.

En el grupo de pacientes del estudio, un destacable 43,2% de aquellos sin síntomas gastrointestinales tenían problemas de tiroides, en comparación con el 15,5% de los que presentaban síntomas gastrointestinales.

Asimismo, una mayoría del grupo carente de síntomas gastrointestinales tenían anemia o bien densidad mineral ósea anómala: un 69,4% y un 68%, respectivamente. Entre los pacientes con síntomas gastrointestinales, estos problemas eran menos prevalentes: 11,5% y 41%, respectivamente.

No se han tenido en cuenta todas las condiciones no clásicas

En el estudio no se han considerado otras condiciones no gastrointestinales, como la neuropatía periférica y las úlceras en la boca, que suelen asociarse con la enfermedad celíaca. ■

EL ESTUDIO ES PIONERO A LA HORA DE COMPARAR LOS SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES CON LOS DE OTRO TIPO EN LAS PERSONAS CON UN DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDAD CELÍACA



No solo el gluten: Otras proteínas del trigo pueden activar la respuesta inmune

Este hallazgo supone un nuevo paso en los esfuerzos por comprender mejor la enfermedad celíaca.

Según los autores de esta investigación, los fármacos que se están preparando en la actualidad para tratar la patología, no solo deberían tener en cuenta el daño que causa el gluten, sino también el que es provocado por estas otras proteínas. ■

Un nuevo trabajo de investigación en Estados Unidos ha descubierto que otras proteínas del trigo, aparte del gluten, pueden desencadenar una respuesta inmune en las personas con enfermedad celíaca.

Anticuerpos para otras proteínas del trigo

Hace ya mucho tiempo que se sabe que el gluten puede provocar que el sistema inmune dañe la mucosa intestinal de aquellas personas con enfermedad celíaca. Sin embargo, este nuevo estudio ha averiguado que muestras de sangre de pacientes celíacos también contenían anticuerpos para otras proteínas del trigo en niveles mucho más altos que los que corresponden a las personas sin la patología.

Los pacientes con enfermedad celíaca estudiados, habían estado siguiendo dietas sin gluten durante el período de la investigación.

El gluten, desencadenante principal

La teoría de estos científicos es que el gluten, que representa el grueso de la masa de proteína presente en el trigo, desata la enfermedad celíaca. Ahora bien, cuando el intestino se inflama, se llevaría al sistema inmune a reaccionar frente a otros componentes del trigo.

**SÍ,
PUEDES COMERTE ESTA
HAMBURGUESA**

#alfredosbbqglutenfree

En **Alfredo's Barbacoa**
C/Conde de Aranda 4
914 31 36 46
info@alfredos-barbacoa.es

@alfredosbbq
alfredos-barbacoa.es



¿Dónde podemos encontrar el gluten?



Por **Blanca Esteban**, responsable de Seguridad Alimentaria de la Asociación

EL GLUTEN TAMBIÉN ESTÁ PRESENTE COMO ADITIVO O SOPORTE DE ADITIVO EN EMBUTIDOS, CONSERVAS, SALSAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES, ESPECIAS, GOLOSINAS, HELADOS, CHOCOLATES, QUESOS FUNDIDOS, YOGURES DE SABORES O CON FRUTAS

Cuando hablamos de gluten, todos pensamos en el pan, la pasta alimenticia (macarrones, espaguetis, fideos, etc.), la bollería, las harinas, las bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales como la cerveza o algunos licores, etc.

Es decir, todos aquellos productos que en su composición contienen un alto porcentaje de los cereales en los que el gluten se encuentra presente. Es decir, el trigo, la cebada, el centeno y la avena*, así como las variedades antiguas del trigo, espelta y Kamut®, y los híbridos, *triticale* (híbrido de trigo y centeno) y *trithordeum* (híbrido de trigo y cebada).

Sin embargo, hay muchos otros productos de consumo ordinario en los que también puede estar presente como aditivo o soporte de aditivo: embutidos, conservas, salsas, condimentos y sazónadores, especias, golosinas, helados, chocolates, quesos fundidos, yogures de sabores o con frutas, etc.

¿Y por qué se utiliza tanto el gluten en los productos procesados?

En muchos alimentos se utiliza para dar viscosidad, ya que entre sus principales funciones se encuentra la de actuar como aglutinante, contribuyendo a la unión del resto de ingredientes.

Algunas de las utilidades más frecuentes en la industria alimentaria son como:

- Sustituto de proteína animal (carnes)
- Sustituto de proteína láctea (quesos)
- Sustituto de extractos de carne (caldos)
- Agente expumante (helados, yogures)
- Productos crujientes con arroz inflado (chocolates, turrónes, "snacks")

Además, existen otros productos que no son alimentos, que nunca habríamos pensado que podrían contener gluten:

- Medicamentos
- Productos de cosmética
- Material escolar



A continuación, vamos a ver si realmente tienen riesgo para el celíaco o no:

Medicamentos: Aunque son muy pocos, algunos medicamentos pueden llevar gluten como excipiente. Ahora bien, lo deben advertir en el prospecto, por lo que la medida más segura es leer el prospecto antes de consumirlo. No obstante, antes de comprarlo, el prospecto de los medicamentos se puede consultar en la página del Centro de información online de medicamentos de la AEMPS - CIMA: <http://cima.aemps.es/cima/publico/home.html>.

Productos de cosmética: En muchos casos, los celíacos van buscando -por ejemplo- cremas, geles e incluso champús etiquetados sin gluten. Pero esto no es necesario, ya que ninguno de estos productos se ingiere. Y, si no hay problemas cutáneos, un celíaco no necesita buscar cremas, champús ni geles etiquetadas sin gluten.

Con respecto a los pintalabios, también ha habido mucha polémica últimamente, ya que empieza a haber marcas que los etiquetan sin gluten. Sin embargo, el que una marca etiquete su pintalabios sin gluten no quiere decir que los que no llevan esta mención lo contengan. De hecho, hemos estado buscando alguno que contenga gluten para analizarlo. Y, hoy en día, no lo hemos encontrado.

Las pastas de dientes también suelen ser una consulta habitual, ya que también existen en el mercado muchas etiquetadas sin gluten. No obstante, nuestra recomendación es educar a los niños para que desde pequeños sepan que no se la deben tragar.

Material escolar: Plastilina. Es cierto que algunas marcas de plastilina contienen gluten. Pero ningún niño, sea celíaco o no, se la debe comer, por lo que, en el caso de los niños celíacos, como con cualquier niño, hay que enseñarles que no la deben ingerir. Además, es bueno que cuando son pequeños lleven las uñas cortitas para evitar que en estas queden restos y que se acostumbren a lavarse las manos antes de comer. ■

AUNQUE SON MUY POCOS, ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN LLEVAR GLUTEN COMO EXCIPIENTE



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



GRAN VÍA
da nicola
RESTAURANTE ITALIANO

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

Establecimientos sin gluten



Nuevo obrador con Acuerdo de Colaboración

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

0% GLUTEN

- Calle Vallehermoso, 33, 28015-Madrid
- Tel.: 650 292 944
- Madrid.vallehermoso@0x100gluten.com
- <http://0x100gluten.com>



Nuevo restaurante con Acuerdo de Colaboración

El siguiente restaurante ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya dispone de carta sin gluten, después de haber visitado su establecimiento, asesorado a sus responsables y formado al personal.

KAND&CO

Gran variedad de opciones sin gluten

- Calle de Puente La Reina, 25, local 4, 28050-Madrid
- Tel.: 910 531 786
- www.restaurantelastablas-kandco.com



Nueva entidad colaboradora

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

BALBISIANA

Obrador online que ofrece tres tipos de tartas sin gluten que son elaboradas por un obrador 100% sin gluten supervisado por la Asociación.

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



Les felicito por el Congreso de Celiacos del 25 de mayo, que fue muy interesante y estuvo estupendamente organizado. Mi enhorabuena.

María



Que alegría más grande ((que hagamos talleres para niños mayores)), es muy importante que les sigáis acompañando a esta edad. Sara es muy feliz allí y ha aprendido mucho en los talleres, se siente como en casa. ¡¡GRACIAS!!

Cristina



Hay que advertir a las familias que vayan a viajar a Disneyland Paris de que no merece la pena pagar la pensión completa plus si van con algún celiaco, ya que por el precio que cobran a mi hija sólo le ofrecieron pollo todos los días o pasta envasada para calentar en un microondas para que no haya contaminación. Además, en la comida con princesas todos los niños pudieron degustar como postre un pastel de chocolate con forma de zapatito de cristal, menos los Celiacos.

Mar



¿Estrés nervioso, tensión física, falta de energía?

Salus

Vitamina-B-Komplex

7 plantas + zumos de fruta + vitaminas B1, B2, B3, B6, B7 y B12

Este preparado contiene vitaminas del complejo B que participan en una multitud de procesos metabólicos importantes en el organismo y contribuyen significativamente a la salud y al bienestar general.

Las vitaminas B1, B2, B12 y Niacina ayudan al funcionamiento normal del **metabolismo energético** y del **sistema nervioso**.

Por otro lado las vitaminas B2, B6, B12 y Niacina, favorecen la **reducción del cansancio** y la **fatiga**.

Además la vitamina B1 contribuye a la función normal del **corazón**.

Pregunta en centros especializados, farmacias y parafarmacias

fabricado
en
Alemania

Si embarazo/lactancia
vegetarianos y veganos
sin conservantes, sin gluten
sin lactosa, sin alcohol,
sin colorantes



salus.es



salus_es



www.floradix.es

Crackers

Ingredientes

PARA LA MASA:

- 500 g de harina panificable
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 80 g de mantequilla
- 3 dl de leche

PARA EL ESTIRADO:

- 2 cucharadas de sal
- 50 g de harina panificable

Elaboración

LA MASA:

- Mezclar en un bol la harina tamizada, la sal y el azúcar.
- Agregar a continuación la mantequilla (ablandada con las manos previamente) y seguidamente la leche poco a poco. Una vez que resulte una masa suave y algo pegajosa, dejarla reposar 30 minutos, hasta que se seque bien la masa.

LAS GALLETAS:

- Enharinar una mesa de trabajo y estirar la masa con casi 5 mm de grosor.
- Cortar cuadraditos o círculos de 6x6 cm y ponerlos en una bandeja forrada con papel sulfurizado o siliconado.
- Pinchar con un tenedor las galletas realizadas e introducirlas en el horno a 200° C durante 13 minutos.
- Dejar enfriar y pasarlas por las cucharadas de sal. ■

Ingredientes

PARA EL BIZCOCHO:

- 4 huevos
- 120 g de azúcar
- 120 g de Maicena

PARA EL ALMÍBAR:

- 200 g de agua
- 100 g de azúcar
- 4 cucharadas de licor (opcional)

PARA EL RELLENO:

- 2 botes de mermelada de frambuesa
- 5 cucharadas de agua

PARA CUBRIR:

- 400 g de cobertura de chocolate
- 400 g de nata especial para montar

Elaboración

PUESTA A PUNTO:

- **La cobertura especial para cubrir:** calentar la nata en un cazo, añadir la cobertura y dejar que se disuelva en su totalidad. Retirar entonces del fuego, continuar removiendo y dejar atemperar.
- **El relleno:** mezclar el agua y los botes de mermelada y revolver intensamente para aligerarla.
- **El bizcocho:** batir intensamente los huevos con el azúcar hasta que tripliquen su volumen inicial. Agregar entonces la Maicena y mezclar con suavidad.

EL JARABE:

- Mezclar en un cazo el agua y el azúcar. Llevar al fuego y dejar cocer 5 minutos a fuego suave. Añadir el licor fuera del fuego, dejar atemperar y utilizar.
- El bizcocho plancha.
- Extender el batido en una placa de horno con papel vegetal y hornear a 210° durante 7-8 minutos aproximadamente. Retirar entonces, atemperar y despegar el papel.

EL BRAZO:

- Mojar con el jarabe la plancha de bizcocho y extender por la superficie mermelada aligerada. Enrollar ayudándonos del papel de horneado y, cuando esté enrollado, doblar el papel, prensar ayudándonos por ejemplo de una regla y dejar compactar en la nevera. Una vez que tome cuerpo, retirar el papel, pintar con almíbar y extender el resto de la mermelada por las paredes, por la superficie del bizcocho y por los dos laterales.
- Congelar una hora y agregar la cobertura de chocolate elaborada con anterioridad.

MONTAJE FINAL:

- Pasar el brazo a una bandeja decorada con papel y espolvorear, si queremos, un poco de azúcar glass por encima. ■

Brazo de gitano



CONCURSO DE CHRISTMAS NAVIDEÑOS PARA LOS 'PEQUES' DE LA ASOCIACIÓN

Un año más, celebramos nuestro tradicional concurso de Christmas entre los más jóvenes de la Asociación. Las felicitaciones se tienen que presentar en formato A4 (el tamaño de un folio estándar), y deben ser escaneadas y enviadas a secretaria@celiacosmadrid.org

El único requisito, en cuanto a temática, es que el *Christmas* esté relacionado con la Navidad. Así que nuestros pequeños artistas tienen total libertad a la hora de crear sus dibujos.

Pueden participar todos los socios de la Asociación que tengan entre 4 y 14 años, existiendo tres categorías diferenciadas por edad:

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

En el correo en el que se adjunte el dibujo deberán figurar la siguiente información:

- Título del Christmas
- Nombre y apellidos del autor
- Fecha de nacimiento
- N° de socio
- Nombres de los padres
- Domicilio
- Teléfono
- Correo electrónico

El personal de la Asociación se encargará de valorar la creatividad y originalidad de los dibujos, y nombrará a un ganador por cada categoría, que se lleva-

rá un fantástico lote de productos de Schär. El resto de participantes recibirá un diploma de participación, que se podrá recoger en nuestra sede una vez hayan sido publicados los resultados del concurso.

El plazo de participación estará abierto hasta el domingo 15 de diciembre. Los trabajos de los niños se publicarán en los diferentes canales de comunicación de la Asociación (web, redes sociales, newsletter...)

¡No lo dudes, y anima a los más pequeños de la casa a participar en esta tradición navideña de la Asociación! ■



¡VEN A POR LA LOTERÍA DE NAVIDAD DE LA ASOCIACIÓN!

Ya están a la venta los décimos de la Asociación para la Lotería de Navidad. Este año, los números (esperamos que ganadores) son el **68.206** y el **97.352**. El precio es de 24 euros: 20 euros el décimo y 4 euros en concepto de donativo. Además, puedes adquirir una participación de 5 euros: 2 euros por cada número y 1 euro de donativo.

¡No dudes en venir a la Asociación a por la Lotería! En el caso de que vivas lejos o te sea imposible desplazarte, podemos dejarte tu décimo o participación en custodia. Llama al teléfono 917 130 147 para gestionar la compra.

Como en años anteriores, si quieres colaborar con la Asociación vendiendo participaciones puedes contactar con nosotros en el número antes mencionado y te explicaremos cómo hacerlo.

¡Mucha suerte a todos! ■

GlutenTox® Pro

su solución para detectar gluten en alimentos y superficies.

- Detecta el gluten de trigo, cebada, centeno y raras variedades de la avena
- Sensibilidad regulable: 5 ppm, 10 ppm, 20 ppm, 40 ppm de gluten
- Resultados en menos de 20 minutos
- No se requiere equipamiento especial
- Seguro y fácil de usar
- Método certificado por la AOAC PTM para varias matrices alimentarias y superficies



www.hygiener.com/GTPRO-ESP



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

El Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid) será la sede de la undécima edición del curso formativo de diagnóstico que organiza anualmente la Asociación, con la colaboración de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

El curso está dirigido a los profesionales de medicina y enfermería de Atención Primaria y de Atención Especializada, quienes podrán optar a los créditos de formación correspondientes a las siete horas lectivas de que consta la formación.

El carácter sistémico de la enfermedad celíaca obliga a ir más allá de las especialidades de Pediatría y Aparato Digestivo. Por ello, se convoca también a especialistas en Alergología, Dermatología, Neurología, Reumatología, Endocrinología, Ginecología o Medicina Interna. El objetivo es reducir el infra-diagnóstico, que en adultos se debe especialmente al desconocimiento de las manifestaciones extradiagnósticas de esta patología.

En esta edición prestaremos especial atención a los diagnósticos dudosos, a cargo del Dr. Fernando Fernández Bañares (Hospital Mutua Terrassa, Barcelona). Asimismo, conoceremos de primera mano las últimas novedades sobre los protocolos de diagnóstico y seguimiento de la enfermedad con la Dra. Carmen



Ribes (Hospital La Fe, Valencia), quien lidera este tema en la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN).

Por su parte, la Dra. Gemma Castillejo (Hospital Sant Joan, Reus) repasará todo lo que se sabe hasta hoy sobre la sensibilidad al gluten no celíaca y expondrá la estrategia propuesta para diagnosticarla.

Junto a ellos participarán también una decena de expertos de diferentes hospitales madrileños, que repasarán las manifestaciones clínicas en niños y adultos, así como las pruebas diagnósticas en vigor. No se dejarán de lado aspectos relacionados con la calidad de vida de los pacientes, tema del que se encargará la Dra. Josefa Barrio, pediatra del hospital anfitrión y codirectora del curso, o la alimentación sin gluten, con la participación de Blanca Esteban, responsable de Seguridad Alimentaria en la Asociación.

La inscripción es gratuita y puede realizarse desde la web de la Asociación, donde está publicado también el programa del curso. El Curso tendrá lugar el miércoles 20 de noviembre, de 09:00 a 18:00 horas, en el Hospital Universitario de Fuenlabrada. ■

DEFENSA RECTIFICA EL ANEXO DE NORMAS QUE NO PERMITÍA A PERSONAS CON EC ENTRAR EN LAS FUERZAS ARMADAS DEL ESTADO

El Ministerio de Defensa confirmó a la Asociación la rectificación del anexo de normas para el reconocimiento médico en los procesos selectivos para entrar en las Fuerzas Armadas. En su versión anterior, el anexo aplicaba el cuadro médico de exclusiones antiguo (orden PRE/2622/2007), que no permitía a las personas con enfermedad celíaca entrar en los cuerpos de seguridad del Estado.

La nueva orden (PCI/6/19), que permite a las personas con enfermedad celíaca entrar en las Fuerzas Armadas, entró en vigor el día 13 de enero de 2019, derogando la que por error cita la convocatoria de plazas del 12 de julio. La Asociación se puso en contacto con el Ministerio de Defensa, que confirmó el error y la rectificación en la convocatoria de plazas del pasado julio, incluyendo la orden PCI/6/19. ■

XIX SEMANA DE LA CIENCIA Y LA INNOVACIÓN

El mes de noviembre se viste de ciencia un año más. La Asociación participa de nuevo en esta iniciativa, que cumple ya 19 años y que persigue acercar la ciencia y la innovación tecnológica a la sociedad con todo tipo de actividades divulgativas. En nuestro caso, hemos programado dos: un taller de genética y otro sobre lectura de etiquetas.

Cristina López, nutricionista de la Asociación, dirigirá el taller *¿Sabemos lo que comemos? Con esta actividad nos enseñará a leer etiquetas para conocer la composición de los productos que comemos, la función de sus ingredientes y hasta qué punto son nutricionalmente equilibrados y saludables. Será el 7 de noviembre a las 18.00 horas, en la sede de la Asociación.*

Por su parte, Teresa Perucho, directora del Laboratorio Genyca, nos explicará qué es el ADN y qué enfermedades se presentan cuando éste no funciona



bien. Será en el taller de *Enfermedades genéticas: causas, tipos y herencia*. Con ejemplos prácticos, veremos distintos tipos de enfermedades con base genética y cómo se heredan. El taller está programado para el 14 de noviembre a las 18.00 horas, también en nuestra sede.

Estas actividades son gratuitas y requieren inscripción previa, que se podrá realizar a partir del 21 de octubre desde nuestra web.

Consulta todas las actividades de la Semana de la Ciencia en la web <https://www.madrimas.org/semanacienciaeinovacion/> ■

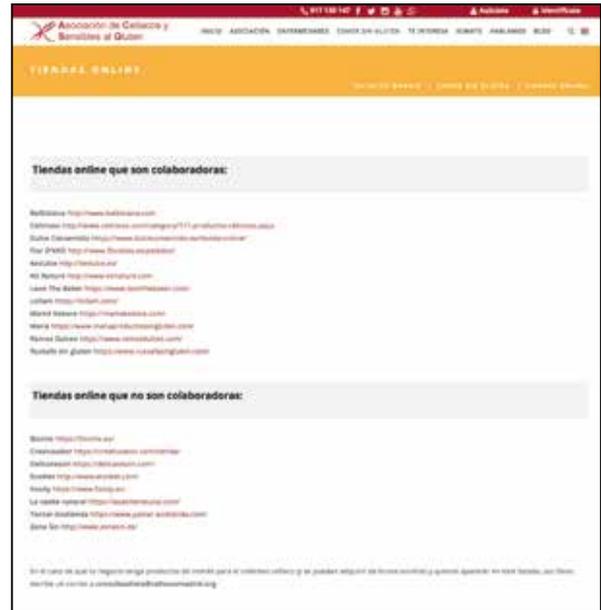
Maná
Productos Sin Gluten

Ya tenemos disponibles en Maná productos sin gluten los mix de Kitu Snack. Esta opción apta para celíacos se elabora artesanalmente en pequeños lotes, vegetal por vegetal, a 2.500 metros sobre el nivel del mar en los Andes. Esta altitud es perfecta porque permite reducir la absorción de aceite y el contenido de grasas. Además, están espectaculares y son una guarnición perfecta para acompañar un plato principal en la comida.

¡Descúbrelos en nuestra tienda Maná Productos sin gluten!

Encuétranos en c/ Lanuza 19 28028 (Madrid), junto a la Asociación de Celíacos de Madrid 918 79 78 55 - mana@jhernando.com

O si prefieres recibir los productos cómodamente desde el salón de tu casa, puedes hacerlo desde www.manaproductossingluten.com



¡NUEVAS SECCIONES EN NUESTRA PÁGINA WEB!

Desde la Asociación trabajamos para dar la mayor información posible sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. En este caso lo hacemos a través de nuestra web www.celiacosmadrid.org, donde hemos creado dos nuevas secciones:

RECURSOS: En el menú principal de la web **Te interesa/Recursos**. El conocimiento de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten no solo es importante para el propio paciente, también es necesario que las personas que lo rodean (familiares, amigos, compañeros de trabajo...) conozcan las pautas básicas de la dieta sin gluten y la EC. Por ese motivo, elaboramos

infografías (que podrás consultar y descargar), que de una forma sencilla y accesible nos explican puntos claves en el día a día de una persona celíaca o sensible al gluten.

TIENDAS ONLINE: En el menú principal de la web **Comer Sin Gluten/Tiendas Online**: Como sabéis, tanto en la web como en nuestra app sinGLU10 podéis consultar el lugar y contacto de todos los establecimientos de interés para el colectivo de personas celíacas. No obstante, para facilitar la búsqueda y la compra de productos sin gluten hemos elaborado un listado con los negocios/tiendas que ofrecen la posibilidad de realizar la compra de forma online. ■

¡YA TENEMOS GANADOR DEL #VERANOSINGLUTEN2019!

Antes del verano os pedimos que nos enviaseis vuestras experiencias en establecimientos con oferta *glutenfree* durante las vacaciones. Lo primero de todo, queremos DAROS LAS GRACIAS A TODOS por compartir vuestro verano y vuestros viajes con nosotros, han sido muchísimas recomendaciones y reseñas (de prácticamente toda España y de lugares tan lejanos como Zagreb, Berlín o Nueva York) las que nos han llegado, directamente o a través de las redes sociales.

Toda esta información resulta muy útil para el colectivo de personas celíacas y se irá incorporando a nuestra web y a nuestra app sinGLU10.

Entre todos los que nos habéis enviado recomendaciones sorteábamos un fantástico lote de productos de Gullón, finalmente el ganador ha sido **Javier, un joven socio que compartió diferentes recomendaciones de su viaje por Asturias y Galicia**, ¡enhora buena! ■

Avance de actividades

Octubre - Noviembre - Diciembre

TALLERES

TALLERES DE COCINA

“SOLAMENTE PAN Y TODOS SUS UTENSILIOS”

- **Sábado 19 de octubre,**
10:30h a 13.30h

Recetas: Pan blanco de almidón de trigo, pan de cerveza, pan en sartén.

“RECETAS PARA ENDULZARNOS”

- **Sábado 16 de noviembre,**
10:30h a 13.30h

Recetas: Buñuelos, rosquillas y pan de muertos.

“NAVIDAD APTA PARA CELÍACOS”

- **Sábado 21 de diciembre,**
10:30h a 13.30h

Recetas: Roscón, pan y alfajores navideños.

TALLER DE ZERO GLU

Aprenderemos a utilizar la panificadora Zero Glu.

- **Sábado 5 de octubre,**
10:30h a 13.30h

Recetas: Pan, Focaccia y bizcocho de manzana.

TALLERES DE NIÑOS

Actividades, juegos, cocina... se enseñará a los más pequeños en que consiste la dieta sin gluten y la enfermedad celíaca de una forma divertida.

TALLERES DE NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS

Cómo hacer deliciosas trufas

- **Viernes 25 de octubre,**
18.00h a 19.30h

TALLERES DE NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

Bizcocho en taza

- **Viernes 18 de octubre,**
18.00h a 19.30h

Atrapasueños

- **Viernes 15 de noviembre,**
18.00h a 19.30h

Cupcakes de Navidad

- **Viernes 20 de diciembre,**
18.00h a 19.30h

TALLERES DE NIÑOS DE 12 A 16 AÑOS

Maestros de la pizza

- **Viernes 22 de noviembre,**
18.00h a 19.30h

ESCUELAS DE PACIENTES

Impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar y gestionar la problemática asociada a la EC.

“MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO”

Dirigida a padres de niños celíacos menores de 10 años.

- **Sábado, 26 de octubre,**
10:30-12:30 horas.
- **Viernes, 22 de noviembre,**
18:00-20:00 horas.

“SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA”

Dirigida a celíacos adultos.

- **Viernes 29 de noviembre,**
18.00h-20.00 horas.

*Estas actividades se celebran en la **Sede de la Asociación y son gratuitas para socios**. Puedes consultar el precio para no socios, los detalles de los eventos e inscribirte desde **nuestra web** o enviando un correo electrónico a eventos@celiacosmadrid.org.

PRUEBAS GENÉTICAS

Realizadas por Genyca para determinar la predisposición a la enfermedad celíaca. Importe: Socios y familiares 95€, Resto: 130€.

- **Jueves, 24 de octubre**
18:00-19:00 horas.
- **Jueves, 21 de noviembre**
18:00-19:00 horas.

Cita previa: 916 346 106, en la 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 familiares. Actividades para padres y niños, monitores para los más pequeños, ¡anímate!

- **Del sábado 19 de octubre al domingo 20**

Consulta precios e insíbete: 918 158 783
o albitana@infonegocio.com

**ESPECIAL
PARA CELIACOS,
LITERALMENTE
SIN GLUTEN**



CRUZCAMPO RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE.



ES-149-002