

sin gluten

MAGAZINE

Nº 02 Septiembre 2016. 2,50 euros

Números para
el Sorteo
de Navidad
del 22
de diciembre:

46.411
y
61.550

Samantha Vallejo-Nágera

**‘Sin gluten se puede comer
muy rico y variado’**

**Dieta
sin gluten y
sin lácteos**

**¿Hay
arsénico
en el arroz?**

**¿El gluten
no afecta a
los atletas?**

**¿‘Casi’
sin gluten?
No, gracias**

**Operación
vuelta
al ‘cole’**

**Enzimas
digestivas**

Mahou

★ ★ ★ ★ ★

SIN GLUTEN



ES-122-002

UN SABOR DE
CINCO ESTRELLAS
PARA TODOS

DESCUBRE LA NUEVA
MAHOU CINCO ESTRELLAS
APTA PARA CELÍACOS



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

Mahou recomienda el consumo responsable. 5,5°



2ª ÉPOCA. Nº 02 SEPTIEMBRE 2016

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

C/ Lanuza, 19 Bajo
28028 Madrid
T: 917 130 147 - F: 917 258 059
www.celiacosmadrid.org

Presidente
Rodrigo González Sáenz
Atención a socios
Dolores Ergueta Sánchez
Magdalena Moreno Velázquez
Administración y gestión
Paz Rey Moussé
Ana Zurrón Sandín
Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria
Blanca Esteban Luna
Cristina López Ruíz
Investigación y Formación
Juan Ignacio Serrano Vela
Dirección
Roberto Espina Cerrillo

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

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

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

Imprime:
Gráficas Aries S.A.

ISBN:
1136-0798
Depósito Legal:
M-11398-1993

04 Editorial

06 Portada

10 Reportaje

14 Investigadores

18 Reportaje

22 Sabías que...

23 Sabías que...

24 Nutrición

26 Entrevista

30 Premio

32 Tratamientos

34 Píldoras / Noticias

42 Consejos

44 Establecimientos

46 Recetas

48 Avance Actividades

Bienvenidos a Sin Gluten

Samantha Vallejo-Nágera

‘Sin gluten se puede comer muy rico y variado’

Operación vuelta al ‘cole’

Yolanda Sanz

“La microbiota juega un papel más importante de lo que creíamos”

¿‘Casi’ sin gluten? No, gracias

¿Hay arsénico en el arroz?

¿El gluten no afecta a los atletas?

Dieta sin gluten y sin lácteos

Rodrigo González

“Tenemos mucho que avanzar en restauración”

Premio de Investigación

Enzimas digestivas

La leche en la dieta/

Sigo la dieta sin gluten y aún no me encuentro mejor

Establecimientos sin gluten

Crêpes de pato para celíacos/ Wraps con relleno de queso de oveja, aceitunas y tomates secos

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 en el número de teléfono **91 713 01 47** o a través del mail revistasingluten@celiacosmadrid.org. Si te suscribes antes del 30 de octubre recibirás de regalo el 1º número de la revista.

La suscripción es gratuita para nuestros socios.



Bienvenidos a Sin Gluten

Bienvenido al segundo número de nuestra nueva Revista Sin Gluten. Si aún no nos conoces, no pierdas la oportunidad de leer los contenidos que te ofrecemos, que incluyen noticias, reportajes, entrevistas e información práctica y útil para el día a día de las personas que, por uno u otro motivo, tienen que hacer una dieta sin gluten.

Estamos encantados con la buena acogida que tuvo el primer número, así que esperamos seguir satisfaciendo las expectativas más exigentes de nuestros lectores. Deseamos que quienes nos leáis halléis aquí un punto de encuentro que sea referente del mundo "celíaco" y "sin gluten".

En esta ocasión hemos entrevistado a Samantha Vallejo-Nágera, quien nos cuenta su experiencia con la enfermedad celíaca desde la perspectiva de una madre con dos hijos celíacos, pero también nos ofrece su visión como profesional al frente de una empresa de catering, Samantha de España, que obviamente se preocupa por ofrecer un servicio sin gluten variado y de calidad.

Aprovechamos este mes de septiembre para ofrecer algunas recomendaciones que hacen más llevadera la vuelta al cole de los peques con enfermedad celíaca. También te ofrecemos trucos y conse-

jos para minimizar los riesgos de la contaminación cruzada, ya que pequeñas cantidades de gluten consumidas de forma habitual pueden dificultar la recuperación o provocar recaídas. Y si tienes problemas con la leche o sus derivados, te enseñamos cómo hacer una dieta sin gluten y sin lácteos, variada y de calidad.

En el apartado científico, hemos entrevistado a la doctora Yolanda Sanz, experta en microbiota intestinal. Los pequeños habitantes de nuestro intestino están centrando cada vez más el interés de médicos e investigadores por la influencia tan determinante que tienen en la salud de las personas.

Y no olvides que ya tenemos a la venta décimos y participaciones de Lotería de Navidad. Los donativos obtenidos de su venta se destinan a financiar proyectos de investigación como el que dio pie a una carrera de éxito internacional al equipo liderado por la investigadora Carolina Sousa, de la Universidad de Sevilla, a quién también entrevistamos en estas páginas.

No dejes de echar un vistazo a las múltiples actividades que hemos programado para este trimestre. Con ellas pretendemos enseñar a las personas celíacas a llevar adecuadamente su vida sin gluten. Pero también trabajamos por ofrecer formación de calidad tanto a los profesionales sanitarios para que diagnostiquen de forma certera y precoz la enfermedad, como a los profesionales de la hostelería, para hacer más fácil y segura la alimentación sin gluten fuera de casa. Desde aquí deseo reivindicar la importante e insustituible labor formativa y divulgativa que llevan a cabo las diferentes asociaciones de celíacos para mejorar la calidad de vida de estas personas. ■



Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten



Carrefour

No Gluten!

Descubre nuestras nuevas masas



Una de las más de 20 referencias de la marca Carrefour No Gluten.
Puedes encontrar el listado completo en:
www.carrefour.es/grupo-carrefour/las-marcas-carrefour.

Y además en nuestras tiendas tenemos más de 150 productos
marca Carrefour, aptos para celíacos, identificados con este picto.





Samantha Vallejo-Nágera

‘Sin gluten se puede comer muy rico y variado’

SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA, COMPROMETIDA CON LA DIFUSIÓN DE LA COCINA SALUDABLE A TRAVÉS DE MASTERCHEF Y DE LA PUBLICACIÓN DE LIBROS, HA CONVERTIDO SU HOGAR EN GLUTEN-FREE. **DOS DE SUS CUATRO HIJOS, PEDRO Y ROSCÓN, SON CELÍACOS. EN ESTA ENTREVISTA COMPARTE CON NOSOTROS SU EXPERIENCIA COMO MADRE Y COMO COCINERA SENSIBILIZADA CON LA DIETA SIN GLUTEN.**

Samantha Vallejo-Nágera es una emprendedora del mundo de la cocina, una figura que va mucho más allá del chef de éxito. En su trayectoria profesional, tan importante ha sido el talento en los fogones como el olfato con el marketing, es decir, la habilidad para vender su buen hacer entre ingredientes y ollas. En los últimos años, esta empresaria del catering se ha hecho también un nombre como divulgadora de la comida saludable: ha triunfado como autora –en algunos de sus libros sus hijos se muestran como simpáticos pinches– y como jurado del concurso gastronómico MasterChef. Sus dotes comunicativas también las ha utilizado para concienciar sobre la enfermedad celíaca, ya que dos de sus cuatro hijos padecen la patología.

En su hogar, se cocina sin gluten, una opción que para ella puede ser tan sabrosa y amena como la cocina con gluten. Y su empresa de catering, Samantha de España, se desenvuelve con la mayor comodidad frente a los pedidos sin gluten.

Estamos convencidos de que su carácter abierto y su alma viajera han sido grandes aliados en su aventura empresarial. Se formó en las mejores cocinas de medio mundo, tras debutar en el Restaurante Horcher, de Madrid, “por una apuesta tonta con el dueño” del reputado establecimiento. Medio en broma, medio en serio, le lanzaron un reto: “No durarás ni cinco minutos en nuestra cocina”. Y vaya si duró. “¡Estuve allí dos años!”, exclama. Había estudiado paisajismo, pero enseguida descubrió que su auténtica

vocación era la gastronomía. Trabajó tres meses con Arzak, pasó un año en la escuela francesa de Paul Bocuse y acabó aterrizando en Nueva York. En la ciudad de los rascacielos, la metrópolis con más variedad gastronómica del mundo, fue la nanny de la hija de David Byrne, líder del grupo de rock Talking Heads, y empezó a servir paellas a domicilio. Cuando regresó a Madrid, puso todo su saber hacer culinario y su don de gentes al servicio de una empresa de catering que pasó a ser de referencia gracias al tradicional método del boca a boca.

Eres una gran divulgadora de la cocina. El colectivo de pacientes celíacos considera que falta mucho por hacer para concienciar acerca de la enfermedad y de la necesidad estricta de hacer una dieta sin gluten. ¿Qué crees que falla? ¿Por qué la sociedad española desconoce tanto la enfermedad y la dieta sin gluten?

Creo que hemos avanzado mucho, aunque aún queda camino por recorrer. Hace 10 años, cuando descubrimos que Pedrito tenía enfermedad celíaca, había menos productos y sólo se encontraban en herbolarios. A día de hoy, hay muchas más indicaciones, la gente está más concienciada, hay más variedad y oferta. Pero lo que creo que falla es que no haya productos sin gluten en todos lados. Llevar una dieta sin gluten en casa es sencillo, pero a la hora de salir a comer y de viajar, se complica mucho, y no siempre hay opciones.

“SOY UNA PURISTA DE LA PRESENTACIÓN. ME PARECE FUNDAMENTAL QUE LAS ELABORACIONES SIN GLUTEN SEAN TAN ATRACTIVAS COMO LAS QUE LLEVAN GLUTEN, PORQUE ADEMÁS HAY UNA GRAN VARIEDAD DE OPCIONES PARA HACER PLATOS RICOS Y SABROSOS, QUE SEAN BONITOS”





“HACE 10 AÑOS, CUANDO DESCUBRIMOS QUE PEDRITO TENÍA ENFERMEDAD CELÍACA, HABÍA MENOS PRODUCTOS Y SÓLO SE ENCONTRABAN EN HERBOLARIOS”

Tienes dos hijos celíacos. Antes del primer diagnóstico, ¿conocías la patología?

Hasta que se lo diagnosticaron a Pedrito, estuvimos casi dos años sin saber lo que tenía. Se le caía el pelo, se le hinchaba la tripa... No estábamos nada relacionados con esta dolencia y, hasta que conseguimos dar con ello, pasó un tiempo. Ahora soy una experta en la materia.

¿Había algún antecedente en tu familia?

No lo sabemos. De momento, ni a mi marido ni a mí se nos ha manifestado.

¿Cómo fue el debut de tus hijos en la enfermedad?

El primer diagnóstico fue el de mi hijo Pedro, el segundo, que ahora tiene 12 años. Con dos años, empezó a estar de muy mal humor, llorando, vomitando y con diarreas. Se le caía el pelo, cambió de carácter y le cambió el cuerpo, adelgazando muchísimo y con un abdomen enorme. Fuimos a varios médicos y, hasta que no le hicieron una biopsia intestinal, no descubrimos que era celíaco. Una vez lo supimos, todos respiramos más tranquilos y enseguida mejoró con la dieta apropiada. Cuatro años después nació Roscón [se llama Patrick, pero todos le llaman así porque nació el día de Reyes], que tiene síndrome de Down y que tenía todas las papeletas para serlo, ya que es algo muy común entre perso-

nas con este síndrome y, teniendo un hermano celíaco, más aún.

¿Cómo se las arregla en casa, con dos niños celíacos y dos que no lo son?

Tengo cuatro hijos y dos son celíacos, así que en casa hay de todo con y sin gluten. Los hermanos celíacos están súper unidos y son los primeros que eligen siempre sus opciones. Saben perfectamente lo que pueden comer y lo que no, y no lo sufren. El problema es cuando salen de casa y no tienen casi ninguna opción para comer igual que el resto de sus amigos: pizzas, hamburguesas y similares. Ellos quieren comer lo mismo que el resto, y la gran mayoría de las veces no hay opciones para ellos. La pechuga de pollo con verduras está genial, pero cuando meriendas con tus amigos, no es lo que más les apetece.

¿Qué has aprendido de la gestión de la enfermedad celíaca de tus hijos como madre, más allá de tu oficio de chef?

He aprendido que siempre hay que ser previsor y llevarles su comida, para que no pasen hambre. En el bolso siempre llevo sus galletas, cereales o bizcochos, por si hay un imprevisto. En casa se cocina sin gluten, para que puedan comer de todo. Uno de mis trucos es hacer tarta o bizcocho sin gluten, congelarlo en porciones y llevárselo a los cumpleaños de sus amigos, para que ellos también puedan tener su momento de fiesta.

¿Qué consejos puedes aportar a otros padres con niños con enfermedad celíaca?

Que siempre vayan preparados y que busquen en internet los restaurantes con opciones sin gluten, las páginas de las Asociaciones de celíacos, blogs y algunas aplicaciones para móviles recogen amplios listados, porque cada vez hay más y están riquísimos

¿Cómo afrontáis la petición de tus clientes del negocio de catering de realizar platos para celíacos? ¿Qué procedimiento sigues?

En el catering tenemos el mismo menú, con y sin gluten, así que siempre damos la opción. Tenemos panes de todo tipo y cereales sin gluten, para poder ofrecer esas opciones. Hay veces que servimos caterings enteros sin gluten.

Te muestras apegada a la cocina tradicional, que combinas con la internacional. ¿Qué elementos de la dieta mediterránea favorecen la dieta sin gluten?

Todos los guisos con pescado, tomate y aceite de oliva virgen. Hacer los majados con pan sin gluten. De todos modos, hay tantas opciones de recetas sin gluten, que tampoco es necesario adaptar las que sí que lo tienen. Se puede comer súper rico y variado, aún sin gluten. Es verdad que trabajar las harinas sin gluten, en pastelería, por ejemplo, es más trabajoso y complicado. Pero, con práctica, se consiguen resultados bastante buenos.

¿Contra qué mitos o medias verdades deben luchar a la hora de preparar catering sin gluten?

Hay que intentar que todo sea igual de apetecible y atractivo. El problema es que, muchas veces, las opciones sin gluten no son nada atractivas, y de ahí el rechazo. Soy una purista de la presentación, y me parece fundamental que sus elaboraciones sean tan atractivas como las que llevan gluten, porque además hay una gran variedad de opciones para hacer platos ricos y sabrosos, que sean bonitos.

Has compartido en varias ocasiones la anécdota de que empezaste en el mundo de la cocina en Horcher, a causa de una apuesta...

Así es, me inicié en el mundo de la cocina gracias a una apuesta, y fue todo un acierto.

Te formaste y forjaste en Londres, Lyon, País Vasco y Nueva York. ¿Qué aprendiste en cada uno de esos lugares?

Para mí es fundamental viajar, porque adquieres la experiencia gastronómica viajando. Cada vez que vas a una cocina, recibes una influencia y unos métodos de trabajo diferentes, por lo que siempre se puede aprender algo nuevo. Hay que ser muy esponja para que puedas absorber las experiencias que vas viviendo. Durante toda mi carrera, cada viaje ha sido y sigue siendo un aprendizaje continuo.

¿Qué elementos son clave para el éxito en el negocio del catering?

Constancia, trabajo, esfuerzo, perfeccionismo y pensar en la parte estética y en el entorno. Y es fundamental prestar atención a las temperaturas de los alimentos, ya que tu cocina nunca está en el mismo sitio. Somos nómadas y tenemos que ir adaptándonos a los lugares en los que tenemos que servir a nuestros clientes.

Sabemos que un grave problema de salud pública es la mala alimentación. ¿Qué hace y qué puede hacer la divulgación a través de TV, con programas como MasterChef, en favor de la adopción de estilos de vida más saludables?

Justamente en MaterChef promovemos muchísimo la dieta mediterránea y la cocina sana. Hemos hecho programas con menús sin gluten, para veganos, para intolerantes a la lactosa... Es fundamental poder resaltar la materia prima tan maravillosa que tenemos en España para comer sano y cocinar en casa. Es básico saber hacer una buena dieta equilibrada en casa, para estar sano y sentirte bien. Estamos descubriendo que, las migrañas y muchos de los problemas que tiene la población a nivel digestivo, vienen dados por una alimentación pobre, por intolerancias y por alergias, así que hay que contribuir a que la gente esté concienciada y que haya opciones saludables.

¿Qué opinas del movimiento hacia una dieta sin gluten sin necesidad terapéutica, es decir, la adopción de la dieta por personas sin la patología?

Creo que comer sin gluten es sanísimo para todos. ■

“EN EL BOLSO SIEMPRE LLEVO SUS GALLETAS, CEREALES O BIZCOCHOS, POR SI HAY UN IMPREVISTO. EN CASA SE COCINA SIN GLUTEN, PARA QUE PUEDAN COMER DE TODO”



SU SECRETO...

¿Tienes alguna receta predilecta que guste a tus hijos? ¿La puedes compartir? Cualquier tipo de arroz. ¡La paella valenciana con pescado es un plato sin gluten riquísimo! Mi tarta de chocolate preferida no tiene gluten y lleva: 200 gramos de chocolate negro sin gluten, 200 gramos de azúcar, 200 gramos de mantequilla y 100 gramos de Maizena, y medio sobre de levadura sin gluten. Derrites el chocolate y la mantequilla al baño maría, bates los huevos, y mezclas todo. Lo pones en un molde al horno durante unos 30 minutos aproximadamente, a 180°C, dejas enfriar, desmoldas y espolvoreas con azúcar glass, y lo acompañas de helado de vainilla sin gluten. ■



Operación **vuelta** al 'cole'

CLAVES Y CONSEJOS PARA QUE EL REGRESO A LAS AULAS SIGA GARANTIZANDO LA ESTRICTA DIETA SIN GLUTEN QUE LOS NIÑOS NECESITAN

La vuelta al *cole* para los niños con enfermedad celíaca supone un esfuerzo añadido para las familias. Los padres se tienen que asegurar de que la escuela entiende las necesidades específicas del menor, una labor que comienza el primer día de clase –sino antes– y que se alarga durante todo el curso.

Los años de infantil y primaria pueden ser, y es toda una paradoja, los que más facilidades y más complicaciones ofrecen. Por un lado, los progenitores aún llevan el control de la dieta de los pequeños, algo que cambiará a medida que el menor pase a ESO. Pero, por otro lado, el niño carece de las habilidades suficientes para defenderse y hacer valer sus derechos en algunas situaciones fuera de casa.

El profesor

La comunicación con el tutor y con el resto de profesores es una de las claves para garantizar que la vuelta al *cole* es un éxito. El conocimiento por los profesionales de la enseñanza que dan clase al menor es importante para el cumplimiento estricto de la dieta sin gluten.

Nunca hay un nivel de conocimiento que sea excesivo. Podemos hablar con el profesor-tutor el primer día de escuela, o bien enviar un correo electrónico días antes de la apertura de las aulas. En la Asociación te pueden ayudar con la entrega de una carta modelo para su lectura por el tutor o profesores.

Algunos padres se sienten más tranquilos si hacen llegar al profesor información adicional en una carpeta o carpeta no ilustrada con una foto del pequeño: en el interior, un par o tres de folios sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, y con algunas ideas de alimentos o snacks que cumplen esa dieta.

Es bueno llegar a acuerdos con los profesores sobre la importancia de cumplir la dieta sin gluten y sobre la necesidad de informar a los padres sobre cualquier fiesta, excursión o actividad en el aula que implique el consumo de comida. El documento debería ser distribuido a todos los profesores y profesionales del centro escolar que trabajan con el menor. Lo ideal es tener un listado de todas esas personas de la plantilla de la escuela, para poder contactar con ellas y asegurarnos de que todos, sin excepción, cuentan con el documento en cuestión.

Gluten en el aula y el comedor

La hora de la comida es la gran preocupación de los padres. Y hay razón para ello, porque no todos los comedores escolares comprenden la complejidad del aparentemente sencillo concepto *sin gluten*. El comedor escolar debe tener en cuenta un factor tan importante como la contaminación cruzada. No puede haber lugar a la improvisación. No puede pasar, por ejemplo, que en caso de que preparemos un tupper para el pequeño, éste se acabe



LOS PADRES DEBEN ABRIR CANALES DE COMUNICACIÓN CON LOS PROFESORES Y NO OLVIDAR QUE EL GRAN PROTAGONISTA, EL NIÑO, DEBE APRENDER A HABLAR POR SÍ MISMO

comiendo su contenido encima de una mesa contaminada con gluten. Ante este temor, hay que conseguir que se limpien las mesas antes de que el menor se sienta a comer, o bien incluir unas toallitas de limpieza (es más que cuestionable que, al final, el niño las acabe utilizando).

El responsable del comedor y cada uno de sus trabajadores, deben tener una formación adecuada, para entender los peligros a los que se enfrenta el niño con enfermedad celíaca.

Pero el gluten no sólo se manifiesta durante la hora de la comida. Pensemos en la plastilina o en las manualidades con macarrones en educación infantil. Los niños se ensucian las manos, y esa realidad debe ser tenida en cuenta por los padres. A veces, hay actividades escolares que requieren, como parte del ejercicio, la ingesta de comida con gluten.

En la clase de ciencias de tercero de primaria, muchas escuelas, sobre todo en el mundo anglosajón, proponen a los escolares recrear las fases de la luna con galletas de cacao rellenas de crema de vainilla. Para representar las fases en las que la luna no la vemos completa, los estudiantes deben recortar en mayor o menor medida el relleno de la galleta. Para evitar problemas, hay que actuar con previsión, para que los padres del menor con enfermedad celíaca puedan ponerle en la mochila unas galletas similares pero que no contengan gluten. También es posible anticiparse a las fiestas programadas por el centro educativo a lo largo del año, porque sabemos que en ellas va a haber comida.

Por supuesto, las fiestas de cumpleaños son eventos también a tener en cuenta. Por el auge de alergias alimentarias, por la mayor prevalencia de la enfermedad celíaca y de la diabetes, y porque a veces se intenta evitar que el aula se convierta en un comedor, muchas escuelas proponen que el cumpleaños lleve como regalo a sus compañeros un detalle no comestible, como un lápiz o un pequeño juego. Pero llevar pastel, galletas o chucherías, es una tradición muy arraigada, así que hay que estar preparados. Una idea es llevar una bolsa con snacks sin gluten para que el niño con enfermedad celíaca pueda participar de la fiesta como el resto.

Educar a la clase

En los años de infantil y primaria, el padre o madre pueden sugerir al profesor la lectura de una historia infantil sobre dietas especiales. La lectura la puede hacer uno de los progenitores o el mismo profesor. Lo importante es que llegue el mensaje al conjunto de la clase, que se consiga la comprensión del resto de compañeros. Es posible que otros niños del aula tengan también necesidades alimentarias específicas. La complicidad que así se logra es más que positiva, porque los amigos del niño con enfermedad celíaca velan por su seguridad. Y lo hacen en el aula, y fuera de ella, al pedir a sus padres que preparen comida sin gluten para cumpleaños y otras celebraciones.

Educar al niño

Es importante informar a profesores, personal del comedor y compañeros de clase. Pero, sobre todo, es crítico que los padres enseñen al menor a gestionar con éxito su necesidad de una dieta estricta sin gluten. Se trata de un proceso educativo que los progenitores deben aprender a hacer, y que debe comenzar incluso antes de que el pequeño pueda empezar a leer y a tomar sus propias decisiones. Lo que cuenta es que el niño siga un proceso de aprendizaje ordenado, en el que, a medida que el menor madura, se le vayan proporcionando contenidos y herramientas adecuadas a su edad. **Antes incluso de que un niño sepa leer, debe memorizar lo que no puede comer: trigo, cebada y centeno.**

En segundo lugar, hay que dejarle claro que algunos de los alimentos que come en casa con total seguridad, podrían no ser seguros

LA LECTURA DE UN CUENTO INFANTIL SOBRE LA NECESIDAD DE DIETAS ESPECIALES, PUEDE CONTRIBUIR A LA COMPLICIDAD DEL RESTO DE COMPAÑEROS DEL AULA



en la escuela. El aspecto de los alimentos sin gluten y de los envases que los contienen, que en poco se diferencian de sus equivalentes con gluten, contribuye a las confusiones. El lado positivo de esas fronteras borrosas entre los productos con y sin gluten, es que los niños con enfermedad celíaca disfrutan ahora de alimentos muy similares en sabor a los alimentos con gluten. Se reduce el sentimiento de ser diferentes a causa del seguimiento de una dieta especial.



EL COMEDOR ESCOLAR DEBE TENER EN CUENTA UN FACTOR TAN IMPORTANTE COMO LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

En tercer lugar, los padres deben enseñar al niño la bolsa con snacks o los alimentos que se entregan al profesor para casos de emergencia (imagínemos que hay alguna incidencia con la comida en el comedor, que no se puede garantizar que carezca de gluten y que el niño, por tanto, se queda sin plato en la mesa). Los pequeños con enfermedad celíaca deben aprender a hablar por ellos mismos y a defender sus derechos. En ese aprendizaje, el aula es la primera de muchas estaciones que irán recorriendo a lo largo de su vida.

En cuarto lugar, los menores deben saber que se tienen que lavar las manos a menudo, sobre todo antes de la comida, para evitar cualquier contaminación cruzada que haya podido tener lugar a lo largo del día.

Por último, es fundamental que los pequeños aprendan a rechazar de forma educada cualquier alimento del que no sepan con seguridad si está libre de gluten. Cuando los niños saben leer, se impone el aprendizaje en lectura de etiquetas, un conocimiento que les va a ser útil durante toda su vida.

Si preparamos comida para el 'cole'...

Cuando empiezan las clases, la primera prioridad es garantizar que carezca de gluten la comida que los hijos se llevan al cole y la que les sirven en el comedor escolar. Una segunda prioridad es casar esa necesidad con otra también muy importante: que el almuerzo que los padres preparan en la cocina de casa sea también saludable.

Si se trata del primer año sin gluten del niño, los padres se esforzarán por encontrar sustitutivos saludables de las comidas con gluten que él o ella solían comer. Los padres con más experiencia, seguramente que estarán ocupados en dar con nuevas propuestas y quizá ya estén dando a sus hijos, preadolescentes o adolescentes, más libertad a la hora de decidir los elementos de su dieta.

Las dietas sin gluten a veces carecen de nutrientes clave. Panes, cereales y pastas sin gluten, no suelen estar enriquecidos con vitamina B, ácido fólico y hierro, como sí lo están los productos con gluten. La dieta sin gluten también aporta poca fibra, ya que la mayor parte de la población obtiene la fibra de comidas basadas en trigo, centeno y cebada. **La primera hora de la mañana de los días laborables puede ser muy ajetreada en la mayoría de los hogares. Por ello, una buena planificación de la comida para llevar puede quitar presión a los padres. Y si el menor es suficientemente mayor, puede participar en ese proceso.** Una de las elecciones de más éxito es el bocadillo. Los carbohidratos de ese pan son una gran fuente de energía. Es importante encontrar el pan sin gluten que más se asemeje al que contiene esta proteína.

Otro consejo importante es incluir una buena fuente de proteína en cada comida. La proteína hace que los niños se sientan saciados durante más tiempo, y las fuentes cárnicas de proteína pueden proveer el necesario hierro y la vitamina B12. Más propuestas: huevos hervidos, ensaladas de atún o pollo, quesos bajos en grasa... Los sobrantes de una comida también son excelentes ideas para llevar, sobre todo si el niño tiene un acceso fácil al microondas. Por supuesto, la verdura, la fruta y los lácteos son fundamentales. ■

VEN A PROBAR LA NUEVA CARTA SIN GLUTEN

Te vas a sorprender

GINOS
• RISTORANTE •

Te presentamos nuestra
nueva carta sin gluten.

Una carta completamente
renovada con la que podrás
disfrutar del auténtico
sabor de Italia.



Visítanos en www.ginos.es



**DESCÁRGATE
LA APP CLUB VIPS**
¡Y no te pierdas nada!



“La microbiota juega un papel más importante de lo que creíamos”



Yolanda Sanz
DIRECTORA DEL EQUIPO
DE INVESTIGACIÓN
ECOLOGÍA MICROBIANA,
NUTRICIÓN Y SALUD
(INSTITUTO
DE AGROQUÍMICA
Y TECNOLOGÍA
DE LOS ALIMENTOS)

ENTREVISTA A **YOLANDA SANZ**, DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN ECOLOGÍA MICROBIANA, NUTRICIÓN Y SALUD (INSTITUTO DE AGROQUÍMICA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS)

El grupo de investigación liderado por Yolanda Sanz concluye que la microbiota, el conjunto de bacterias y otros microorganismos que habitan en el tracto intestinal, influyen más de lo que se pensaba en el riesgo de desarrollar la enfermedad celíaca. Gracias a este equipo de científicos, sabemos que las alteraciones en la microbiota pueden predisponer a la enfermedad celíaca y que, una vez que se manifiesta esta patología, también pueden ser agravantes.

Por **Manel Torrejón**

El equipo de investigación dirigido por Yolanda Sanz está estudiando el papel que juega en la enfermedad celíaca (EC) la microbiota, el conjunto de bacterias y otros microorganismos que habitan en el tracto intestinal.

“Hasta ahora no se le había dado mucha importancia, debido a que se conocía el principal factor desencadenante de la enfermedad: el gluten”, explica Sanz. Su grupo, denominado Ecología Microbiana, Nutrición y Salud y adscrito al Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos, es pionero en este enfoque: desde 2004, estos investigadores con laboratorio en Paterna (Valencia) intentan averiguar las claves que nos puede aportar la microbiota para diagnosticar mejor la EC y, sobre todo, para combatirla.

Lo cierto es que la microbiota ha ganado protagonismo en los últimos años en el

mundo científico. Son muchas las áreas de investigación que han dirigido su interés hacia unas bacterias que cumplen un rol muy importante en el organismo humano desde la aparición de los primeros homínidos. Por veteranía y aciertos, el equipo de Sanz lleva cierta ventaja, aunque aún queda mucho camino por recorrer. Gracias a su labor, sabemos que la microbiota de las personas con la enfermedad celíaca presenta unas características distintivas comparada con la de sujetos sanos.

Menores de entre uno y 12 años

El grupo de investigación valenciano ha estudiado la microbiota de menores de entre uno y 12 años, sanos y con enfermedad celíaca. En el caso de los pacientes con la enfermedad, se trataba de diagnósticos recientes, por lo que pudieron contar con información sobre su microbiota anterior al diagnóstico de la enfermedad. “Los pacientes con EC presentaban alteraciones en su microbiota,

LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA TIENEN UNA MAYOR PRESENCIA DE BACTERIOIDES FRAGILIS Y ENTERO-BACTERIAS, UNAS BACTERIAS QUE PUEDEN SER PATÓGENAS Y PROVOCAR PROBLEMAS



SON MUCHAS LAS ÁREAS DE INVESTIGACIÓN QUE HAN DIRIGIDO SU INTERÉS HACIA UNAS BACTERIAS QUE CUMPLEN UN ROL MUY IMPORTANTE EN EL ORGANISMO HUMANO DESDE LA APARICIÓN DE LOS PRIMEROS HOMÍNIDOS

atribuibles a la enfermedad, aunque en parte también podrían ser debidas al cambio de dieta”. En concreto, detectaron que los pacientes con la patología tenían una mayor presencia de *Bacteroides fragilis*, unas bacterias que pueden ser patógenas y provocar problemas. “Estas bacterias aumentan peligrosamente la permeabilidad de la barrera intestinal y, además, contribuyen a agravar la inflamación intestinal. Asimismo, los pacientes con EC presentaban en niveles más altos de lo normal la enterobacteria *E. coli*, con factores de virulencia que, como pasa con los bacteroides, puede ser patógena y empeorar una inflamación preexistente. **Y, finalmente, las personas celíacas estudiadas presentaban menos bifidobacterias de lo habitual, un déficit que representa malas noticias para el organismo, porque estas bacterias parecen ejercer un papel positivo por sus capacidades antiinflamatorias.**

El otro gran estudio que han llevado a cabo ha analizado la evolución de la microbiota de recién nacidos sanos con riesgo genético de desarrollar la enfermedad celíaca. Se trataba de niños que eran hijos o hermanos de personas con la patología. Los investigado-

res han concluido que la microbiota de los pequeños que tenían el genotipo de riesgo de desarrollar la enfermedad (HLA-DQ2/8), contaba también con una mayor presencia de lo normal de la bacteria estafilococos, que puede ser un patógeno, y una menor presencia de las mencionadas bifidobacterias.





POR SÍ SOLO, EL DESEQUILIBRIO EN LA MICROBIOTA INTESTINAL NO DESENCADENA LA ENFERMEDAD, PORQUE LOS REQUISITOS PRINCIPALES SON EL GENOTIPO (LA PREDISPOSICIÓN GENÉTICA) Y LA INGESTA DE GLUTEN, PERO SÍ QUE PUEDE ELEVAR EL RIESGO DE PADECERLA

“Es un estudio aún en curso. En el transcurso de cinco años desde su nacimiento, no todos los niños estudiados han desarrollado la enfermedad. Así que están intentando comprender si la microbiota puede explicar por qué algunos desarrollan la enfermedad, y otros, no”.

Por sí solo, el desequilibrio en la microbiota intestinal no desencadena la enfermedad, porque son requisitos previos el genotipo (la predisposición genética) y la ingesta de gluten, pero puede aumentar el riesgo de padecerla. Por otro lado, en los pacientes las alteraciones de la microbiota y el sobrecrecimiento de potenciales patógenos, pueden agravar la enfermedad. Por tanto, la microbiota predispone a la enfermedad celíaca y, una vez se manifiesta esta patología, también puede ser un agravante.

¿Qué importancia tienen estas investigaciones? Yolanda Sanz explica que todo lo que están descubriendo puede servir para desarrollar nuevos marcadores que ayuden a realizar predicciones de riesgo y diagnósticos más certeros. Además, todo este nuevo conocimiento abre la puerta a poder contrarrestar mediante la dieta las alteraciones de la microbiota de las personas con la enfermedad celíaca o con riesgo de padecerla. “Hay personas con EC que, aún con una dieta libre de gluten, siguen presentando síntomas. En estos casos, la normalización de esas alteraciones en su microbiota puede resultar clave para mejorar su estado de salud y calidad de vida”.

El trabajo de este grupo ha demostrado que el restablecimiento de la microbiota intestinal puede ser beneficiosa para las personas con enfermedad celíaca. “En un estudio de intervención en el que incluimos niños recién diagnosticados, la administración de una bifidobacteria y el seguimiento de la dieta sin gluten, permitieron reducir los marcadores de inflamación y la población de bacteroides”.

En todo caso, la investigadora subraya que la guerra contra la EC no se va a ganar sólo con un mejor conocimiento de la microbiota humana. “Aunque importante, no es el único factor implicado”. ■



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

COCA-COLA CON ZERO AZÚCARES Y ZERO CAFEÍNA



SIENTE EL SABOR™



EL 'CASI' SIN GLUTEN HACE MUCHO DAÑO A LA SALUD DE LOS CELÍACOS Y DE LOS SENSIBLES AL GLUTEN, Y TAMBIÉN A LA CAUSA DE UNA ALIMENTACIÓN MÁS SEGURA Y CON MÁS DERECHOS

¿'Casi' sin gluten? No, gracias

LA ÚNICA COMIDA SEGURA ES AQUÉLLA QUE CONTIENE MENOS DE 20 PPM, SEA EN NUESTRA COCINA, EN EL SUPERMERCADO O EN EL RESTAURANTE

Sin gluten versus *casi* sin gluten. ¿Hay diferencias? Pues sí, por supuesto. El *casi* sin gluten tiene lugar cuando una panadería ofrece productos horneados sin gluten que se han elaborado y guardado al lado de productos con gluten, sin ningún tipo de cuidado o sin seguir los procedimientos adecuados. Ese *casi* también se refiere a etiquetar un producto como sin gluten sin que el fabricante previamente se haya asegurado de que los niveles de la proteína están por debajo de las 20 ppm, o partes por millón. **El abominable *casi* sin gluten ocurre más menudo de lo que creemos en los restaurantes, cuando éstos ofrecen menús sin gluten con co-**

mida sin gluten, que se preparan en las mismas superficies donde se elabora el resto de platos, y se sirven a clientes con la enfermedad celíaca o con sensibilidad al gluten. El *casi* sin gluten sigue siendo un fenómeno relevante porque muchos pacientes no luchan con suficiente energía en contra. Nunca podemos decir "No pasa nada" si el camarero nos advierte de que las patatas fritas se preparan en la misma freidora que el resto.

Este consabido *casi* nunca es suficiente si es necesario seguir una estricta dieta sin gluten. No hay margen para la inventiva: la única comida segura es aquella que contiene menos de 20 ppm, sea en nuestra cocina, en el supermercado o en el restaurante.

Fabricantes

Los fabricantes deben dejar de producir comida *casi sin gluten*. Tienen que fabricar esos productos en instalaciones separadas y/o en líneas de producción independientes, bien lejos de las líneas por las que pasan la comida y los ingredientes con gluten. Es imprescindible hacer tests de los productos que salen de la fábrica, para tener



total garantía de que están por debajo de las 20 partes por millón. Es recomendable certificar esos productos a través de programas de certificación sin gluten. Se trata de la prueba del algodón, de una acreditación que lanza el mensaje de que esa compra es segura a las personas que tienen que evitar el gluten. Ante cualquier duda o dato que les haga temer el más mínimo riesgo, deben evitar poner la etiqueta de sin gluten.

Restaurantes

No existe la comida casi sin gluten, así que deben dejar de ofrecerla. Es una gran responsabilidad hacer constar en un menú que un plato o cualquier propuesta culinaria está libre de gluten según los estándares de seguridad alimentaria. Hay que estar muy seguros de que todos los ingredientes y productos que empleamos son sin gluten: desde el pan de los bocadillos, hasta las especias. **El restaurador debe preguntar a sus proveedores sobre el contenido en gluten del producto. Debe entender cómo evitar la contaminación cruzada en la cocina. Debe uti-**

lizar utensilios de cocina limpios y, a la hora de untar, debe tomar las siguientes precauciones: emplear mantequilla de spray o utilizar un bloque de mantequilla por estrenar cuando prepare un producto sin gluten. Debe trabajar en superficies limpias. Y debe saber que, si un plato sin gluten no se ha elaborado bien, lo que nunca hay que hacer es quitar el gluten y volverlo a enviar al cliente. ¡Ese plato ya está contaminado! Por tanto, lo que toca es volver a cocinarlo. Como regla general, si un cliente pide comida sin gluten, el restaurador debe explicarle cómo se prepara. Si hay la más remota posibilidad de que un plato no sea sin gluten al 100%, debe comunicar ese riesgo al comensal.

EL CRITERIO VOLÁTIL DE LAS PERSONAS QUE SIGUEN UNA DIETA SIN GLUTEN POR MOTIVOS PURAMENTE NUTRITIVOS, Y NO MÉDICOS, ENVÍA SEÑALES CONFUSAS A LOS CAMAREROS

DSG Viajes
DESTINOS SIN GLUTEN

www.destinos-singluten.com

TU AGENCIA DE VIAJES ESPECIALISTA

SIN GLUTEN

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten



Quiénes, sin ser celíacos, desean una nueva dieta

El *casí* sin gluten no es la respuesta para aquéllos que, sin tener la enfermedad celíaca, siguen una dieta sin gluten. Si dicen seguir una dieta sin gluten, deben hacerlo de manera estricta, aunque su salud no dependa de ello. ¿Por qué razón? Pues porque las decisiones y actuaciones de estas personas tienen un enorme impacto sobre quienes deben seguir la dieta sin gluten como terapia médica. **El criterio volátil de las personas que siguen una dieta sin gluten por motivos puramente nutritivos, y no médicos, envía señales confusas a los camareros.** Imaginemos que nos sirven un plato preparado en una superficie compartida, replicamos al camarero que con ese procedimiento la seguridad está muy comprometida, y éste nos contesta que muchas personas que siguen la dieta sin gluten se comen el plato así preparado sin ningún problema. Por supuesto, esos clientes no son pacientes celíacos. Por eso no presentan síntomas de ningún tipo. Pero, al final, el gran perjudicado de esa mala información es el paciente celíaco que quiere disfrutar de una deliciosa comida fuera de casa.

LOS CONSUMIDORES DEBEN DAR SU RESPALDO A PRODUCTOS DE MARCAS QUE HAYAN DEMOSTRADO SUS CREDENCIALES SIN GLUTEN EN EL MERCADO

Consumidores

Buena parte de la responsabilidad de que en el mundo sin gluten desaparezcan los *casís*, corresponde a los consumidores. Los pacientes deben pedir comida auténticamente sin gluten. No hay que comprar productos que no hayan sido analizados o fabricados de la forma correcta. Los consumidores deben dar su respaldo a productos de marcas que hayan demostrado sus credenciales sin gluten en el mercado. **Si un producto da problemas, hay que denunciarlo a través de la Asociación para evitar que siga expuesto en los lineales de las tiendas como un producto sin gluten. Todos debemos ser abogados de una oferta sin gluten auténtica, sin *casís*. Por ello, debemos involucrarnos en el movimiento asociativo y estar al corriente de las últimas normativas en relación al etiquetaje.**

La Asociación tiene creado un Acuerdo de Colaboración para restaurantes con el objeto de garantizar la máxima seguridad, calidad y variedad en sus platos sin gluten. ■

Para toda la familia
Proceli
ALIMENTACIÓN
SIN GLUTEN

Hoy será un día **con mucha miga.**

Proceli
sólo
elabora
productos SIN GLUTEN

*Empieza con una sonrisa en forma de croissant.
Para el almuerzo con los amigos, un bocata de
tu pan favorito; ¿cuál prefieres? En la merienda,
disfruta como un niño, ¡con chocolate, por supuesto!
La cena con la familia será redonda si vistes
con imaginación unas crujientes bases de pizza.
Un día con Proceli es siempre un buen día.
¡Disfrútalo!*



www.proceli.com

¿Hay arsénico en el arroz?



EL ARROZ INCORPORA CANTIDADES SEGURAS DE ARSÉNICO PROCEDENTE DE LOS CAMPOS INUNDADOS EN QUE SE CULTIVA: LAS AGUAS SUBTERRÁNEAS LLEVAN ESTE TÓXICO DE FORMA NATURAL

Una investigación española sobre la presencia de arsénico en alimentos sin gluten basados en el arroz, ha concluido que estos productos son seguros para los niños con la enfermedad celíaca. Sin embargo, no está claro que puede ocurrir a largo plazo con la exposición, ni que sea mínima, a este metal pesado. Asimismo, este trabajo ayuda a poner encima de la mesa el debate sobre la necesidad de que en la etiqueta del producto se indique que lleva arsénico, si ése es el caso.

Bajos niveles de arsénico

El estudio español fue más allá del análisis de la FDA sobre el arsénico, para conocer el potencial riesgo del consumo de arroz y otros alimentos para una persona con enfermedad celíaca. Prestó atención a cinco grupos de producto con una gran presencia en la dieta de los más jóvenes: pasta, pan, cereales de desayuno, galletas de chocolate y bizcochos. Se detectaron en todos ellos bajos niveles de arsénico, insuficientes para representar un riesgo para la salud. Este metal pesado no se detectó en los productos que no contenían arroz. Los autores del estudio diseñaron un menú semanal basado en estos alimentos y concluyeron que la ingesta diaria de arsénico era de unos niveles seguros según los estándares de seguridad alimentaria.

Estados Unidos: "El arroz es seguro"

Las aguas subterráneas transportan arsénico. Se trata de algo natural, nada que ver con el fenómeno de la contaminación. Las cantidades registradas se consideran seguras, pero es un tema sensible, ya que, a niveles elevados, este metal pesado es cancerígeno. El arsénico está presente en ciertos alimentos, como el arroz, ya que éste se cultiva en campos inundados. Un estudio de 2012 del FDA, el equivalente en Estados Unidos a nuestro ministerio de Sanidad, analizó un gran rango de productos derivados del arroz y halló siempre niveles seguros del tóxico. Ahora bien, no se detuvo a averiguar el impacto del arsénico en una dieta sin gluten, sobre todo teniendo en cuenta que los niños con enfermedad celíaca consumen mucho más arroz que el resto de niños.

Evitar dar bebidas de arroz a menores

Otro estudio europeo detectó hace poco altos niveles de arsénico en algunos alimentos y bebidas basados en el arroz. No se fijaron de forma específica en la dieta sin gluten, pero los autores recomendaron evitar dar bebidas de arroz a menores.

Dieta variada

Si bien los productos derivados del arroz son razonablemente seguros, los consumidores pueden minimizar la exposición al arsénico con la diversificación de la dieta, con la inclusión de otras alternativas de granos sin gluten. ■



LOS NIÑOS CON ENFERMEDAD CELÍACA
CONSUMEN MUCHO MÁS ARROZ QUE EL RESTO DE NIÑOS

¿El gluten **no afecta** a los **atletas**?

UNA DIETA SIN GLUTEN SEGUIDA DURANTE UN CORTO TIEMPO NO AFECTA LA COMPETITIVIDAD DE LOS ATLETAS, SEGÚN UN ESTUDIO DE LA UNIVERSITY OF TASMANIA (AUSTRALIA) Y EL CANADIAN SPORTS INSTITUTE

La creencia

Muchos deportistas creen que una dieta sin gluten es más saludable, facilita la pérdida de peso y reduce la inflamación gastrointestinal que se puede derivar de la intensidad de los entrenamientos. Tanto es así, que un estudio previo de estos investigadores determinó que más del 40% de los atletas no celíacos siguen una dieta sin gluten al menos la mitad del tiempo.

Ciclistas profesionales de resistencia

En la investigación más reciente, 13 ciclistas profesionales de resistencia que no padecían la enfermedad celíaca, se dividieron en dos grupos y siguieron una dieta con gluten o bien sin gluten durante un período de siete días, al que siguió un período sin nada de gluten durante 10

días. Finalmente, regresaron durante siete días a la dieta inicial. Durante cada uno de estos períodos, los participantes contestaron cuestionarios para medir su estrés emocional y para saber si presentaban síntomas gastrointestinales. **Al final de cada uno de los dos períodos de siete días, realizaron pruebas deportivas de altísima intensidad y dieron muestras de sangre para ver si había indicadores de inflamación intestinal. Los datos que arrojaron estos análisis eran todos muy similares.**

Falta estudiar el largo plazo

Los cambios en las bacterias intestinales podrían influir en la salud y la competitividad durante períodos de investigación más prolongados, pero se trata de intervenciones molestas para los atletas y difíciles de llevar a cabo. Los autores del estudio recomiendan **“que los atletas busquen consejos basados en argumentos probados antes de pasarse a una dieta sin gluten sin ninguna necesidad clínica de seguir ese tipo de dieta”**. Por tanto, una adecuada nutrición no tiene por qué pasar, en estos casos, por eliminar el gluten de la dieta. ■



VUELTA AL COLEA SIN GLUTEN

VEN A DESCUBRIR TODOS LOS PRODUCTOS NUEVOS

Siempre contigo

www.manaproductossingluten.com



Calle Lanuza 19
28028 Madrid, España
917 25 56 61



Dieta **sin gluten** y **sin lácteos**



Cada vez hay más celíacos que, en el momento de ser diagnosticados y presentando diversos síntomas digestivos y atrofia intestinal, reciben la recomendación de que, aparte de eliminar el gluten de por vida, eviten también los lácteos, sobre todo al principio, ya que podrían tener una mala tolerancia debido a la atrofia intestinal. Cuando el médico lo considere oportuno, una vez recuperado el intestino y si no hay otro problema que lo impida, podrían introducirse de nuevo en la dieta.

Por **Cristina López**, Nutrición y Dietética, Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Antecedentes

Los lácteos, al igual que otros alimentos, han tenido momentos de baja popularidad. En ellos ha recaído la culpa de muchos problemas digestivos y cutáneos. Se ha dicho que el ser humano es el único mamífero que sigue tomando leche después de la lactancia. Su mala digestión se debe a que hace miles de años no se consumía.

Por eso, mucha gente opta por eliminar los lácteos de su dieta de manera voluntaria, sin hacerse ningún tipo de prueba médica para saber si son intolerantes a la lactosa o si son alérgicos a la proteína de la leche (en estos supuestos, y si el médico determina su retirada de la dieta por otras razones médicas, sí que es obligatorio eliminar estos productos de nuestra dieta).

Importancia de los lácteos

Los lácteos aportan una gran cantidad de nutrientes, entre los que se encuentran el calcio y otros minerales, vitaminas, hidratos de carbono y una parte proteica.

Es importante elegir los lácteos más saludables, como la leche entera, el yogur natural sin azucarar o los quesos frescos, y evitar los batidos de sabores, los yogures con frutas, con cereales o cremosos, y los postres lácteos, como las natillas o los flanes.

¿Qué alimentos debemos eliminar?

Si hemos ido al médico y definitivamente tenemos que eliminar los lácteos de la dieta, hay ciertos alimentos que debemos dejar de consumir, como la leche, los yogures, los quesos, la mantequilla, los helados, los batidos, la nata, los postres lácteos y otros productos elaborados que contengan lácteos.

Debemos leer el etiquetado de los productos elaborados que compremos, para ver los aditivos que contienen y así evitar comprar aquéllos que contengan:

CADA VEZ HAY MÁS CELÍACOS QUE RECIBEN LA RECOMENDACIÓN DE EVITAR TAMBIÉN LOS LÁCTEOS, SOBRE TODO TRAS EL DIAGNÓSTICO, YA QUE PODRÍAN TENER UNA MALA TOLERANCIA DEBIDO A LA ATROFIA INTESTINAL

- E-101 RIBOFLAVINA
- E-101A FOSFATO DE RIBOFLAVINA O LACTOFLAVINA
- E-106 FOSFATO DE LACTOFLAVINA
- E-234 NISINA
- E-270 ÁCIDO LÁCTICO
- E-325 LACTATO SÓDICO
- E-326 LACTATO POTÁSICO
- E-327 LACTATO CÁLCICO
- E-328 LACTATO DE AMONIO
- E-329 LACTATO DE MAGNESIO
- E-471 EMULSIONANTE: MONO Y DIGLICÉRIDOS DE LOS ÁCIDOS GRASOS
- E-472 SIN ESPECIFICAR
- E-472B ÉSTERES LÁCTICOS DE LOS MONO Y DIGLICÉRIDOS DE LOS ÁCIDOS GRASOS
- E-478 ÉSTERES MIXTOS DE ÁCIDO LÁCTICO Y ÁCIDO GRASO ALIMENTICIO CON GLICEROL PROPILENGLICOL
- E-480 ESTEAROIL- 2 LACTILICO ÁCIDO
- E-481 ESTEAROIL- 2 LACTILATO SÓDICO
- E-482 ESTEAROIL-2 LACTILATO CÁLCICO
- E-585 LACTATO FÉRRICO DERIVADO DE E-270
- E-966 LACTITOL
- H-4511/E-4511 CASEINATO CÁLCICO
- H-4512/E-4512 CASEINATO SÓDICO
- H-4513/E-4513 CASEINATO POTÁSICO

¿Cómo los podemos sustituir, si nuestra dieta es sin gluten?

Una vez eliminados los lácteos, la siguiente pregunta que nos surge es por qué otros productos los podemos sustituir que, además, no contengan gluten.

Hay una gran variedad de productos como sustitutos de los anteriores, entre los que se encuentran las bebidas vegetales sin gluten (de soja, de arroz, de coco, de avellanas, de almendras, de quinoa), los postres tipo yogur de soja, de coco o de arroz, las margarinas vegetales (evitando las enriquecidas en fibra), las natas vegetales sin gluten o los quesos veganos sin gluten.

Alimentos ricos en calcio

Como ya hemos comentado, los lácteos nos proporcionan gran cantidad de nutrientes, entre los que se encuentra el

calcio. También lo aportan otros alimentos, como las bebidas vegetales sin gluten enriquecidas con calcio, algunas frutas (naranja, albaricoque, kiwi, higo), verduras (brócoli, espinacas, acelgas, repollo, col rizada, berros, cardo), legumbres (soja y sus derivados, como el tofu, judías blancas, garbanzos, lentejas), frutos secos crudos o fritos/tostados sin gluten (sésamo, almendras, avellanas, nueces, pistachos), pescados (sardinas, anchoas, boquerones, salmón, lenguado, berberechos, mejillones, gambas, langostinos, pulpo, almejas) y yema de huevo.

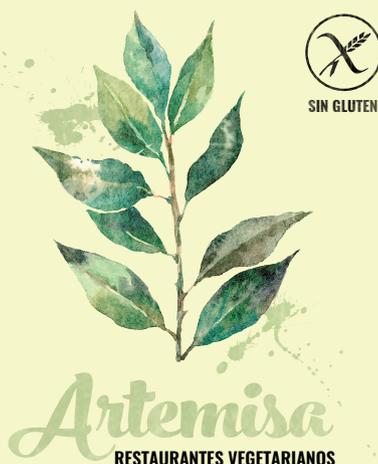
Por lo tanto, podemos llevar una alimentación saludable sin tomar lácteos en nuestra dieta. Pero es importante, si percibimos que los lácteos nos sientan mal, consultar con el médico antes de eliminarlos, para que valore y realice las pruebas médicas necesarias. ■

ES IMPORTANTE ELEGIR LOS LÁCTEOS MÁS SALUDABLES, COMO LA LECHE ENTERA, EL YOGUR NATURAL SIN AZUCARAR O LOS QUESOS FRESCOS

Ejemplo de dieta semanal sin gluten y sin lácteos

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Bebida vegetal* / Infusión sin aromas / Café Fruta / Frutos secos* 2 tostadas de pan* con aceite, tomate, jamón*, pavo*... / Cereales*						
MEDIA MAÑANA	Fruta / sándwich* / frutos secos* / tortitas maíz* o arroz* / infusión sin aromas / café						
COMIDA	Verdura Pescado Fruta	Brócoli con patatas y zanahorias Filete de atún Fruta	Legumbres Filete de ternera con ensalada Fruta	Arroz con verduras y pollo Fruta	Gazpacho* Salmón con verduras Fruta	Pasta* Pavo a la plancha Fruta	Legumbres Pollo a la plancha Fruta
MERIENDA	Fruta / sándwich* / frutos secos* / tortitas maíz* o arroz* / infusión sin aromas / café						
CENA	Guisantes con jamón Fruta / Postre soja*	Tortilla con champiñones Compota de manzana / 1 vaso bebida vegetal*	Pescado al horno con patatas y/o ensalada variada Postre de soja*	Sopa de pasta* Parrillada de verduras Fruta / Postre de soja*	Ensalada de lentejas Fruta / Postre de soja*	Tortilla con ensalada Macedonia de fruta	Sopa de verduras Brochetas de pescado con tomates cherry y champiñones Fruta / Postre de soja*

* SÓLO MARCAS SIN GLUTEN



PRIMEROS RESTAURANTES VEGETARIANOS
100% LIBRES DE GLUTEN

SOL - GRAN VÍA

C/ TRES CRUCES, 4 (GRAN VÍA)
28013 - MADRID
91 521 87 21

HUERTAS - CORTES

C/ VENTURA DE LA VEGA, 4 (HUERTAS)
28014 - MADRID
91 429 50 92

RESTAURANTESVEGETARIANOSARTEMISA.COM





“Tenemos mucho que **avanzar** en **restauración**”

ENTREVISTA A **RODRIGO GONZÁLEZ**, PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN

La Asociación nació en los 80, unos años en que predominaba la ignorancia total acerca de la enfermedad celíaca. Se importaban productos y había un único obrador de productos sin gluten en A Coruña, que transportaba los pedidos en Talgo. Nuestra organización se fundó con el propósito de reivindicar el conocimiento de la patología y la necesidad de un diagnóstico. En la actualidad, agrupamos a 9.000 socios, un tercio de todos los pacientes miembros de asociaciones de celíacos en España.

Hace casi 20 años, en 1997, la Asociación fue declarada de “utilidad pública”, un título que exigía un nivel de profesionalidad y de transparencia nada habitual por aquel entonces en el ámbito del asociacionismo de pacientes.

A sí es, fuimos pioneros. Como Asociación de utilidad pública, nos comprometimos a la máxima claridad de las cuentas. Y gracias al buen hacer y a una creciente profesionalización, fuimos ganando volumen de socios y pudimos dotarnos de un equipo de profesionales. Ahora contamos con 8 trabajadores fijos en plantilla, incluido el director, 3 colaboradores externos permanentes (un cocinero, una psicóloga y una doctora especialista en gastroenterología pediátrica), y múltiples colaboradores eventuales de diversos ámbitos: sanidad, educación, hostelería-restauración, seguridad alimentaria o investigación. Todo este talento humano nos ha permitido realizar nuestra labor en los cuatro ámbitos que consideramos prioritarios: la atención a pacientes, la divulgación de la enfermedad y la dieta sin gluten en la sociedad, la formación de profesionales sanitarios y hosteleros, y la investigación.

Rodrigo González, presidente de la Asociación desde el pasado mes de mayo, repasa en esta entrevista los retos pendientes del colectivo de pacientes, entre los que destaca una mayor formación en la restauración, y nos explica la nueva estrategia de comunicación y de presencia en internet de la entidad. Uno de los pilares de esa estrategia es un nuevo sitio web que confía que sea percibido como muy útil por los socios. **El presidente de la Asociación también nos habla del nuevo modelo de crecimiento de la entidad, a través de convenios con ayuntamientos. Rodrigo González debutó en la enfermedad celíaca con dos años y es el socio número 107. Desde muy joven, ha sido un activo defensor de los derechos de las personas con la patología.**

¿Cuándo nace la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten? ¿Qué sabía en ese entonces la sociedad española de esta enfermedad?

“NUESTRA ASOCIACIÓN HA SIDO PIONERA EN LA PROFESIONALIZACIÓN DE SU LABOR”

Y hace unos años incorporan a los sensibles al gluten no celíacos...

Sí. En 2013 decidimos dar cabida a los pacientes con sensibilidad al gluten no celíaca, que no son celíacos pero que presentan una sintomatología muy similar, que se resuelve con la dieta sin gluten. Por tanto, las reivindicaciones son en esencia las mismas. En la actualidad, los problemas de salud relacionados con el gluten son tres: la alergia al gluten, la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca.

En los últimos tiempos, su entidad ha llegado a acuerdos con otras asociaciones de pacientes.

Se trata de una estrategia muy positiva. Gracias a esos acuerdos, compartimos medios, realizamos actividades conjuntas y, además, podemos reducir las cuotas de aquellos pacientes con dos dolencias o más que estén dados de alta en nuestra Asociación y en alguna de las asociaciones con las que tenemos convenio. En este momento tenemos acuerdo con la Asociación de Fibromialgia y Sensibilidad Química Múltiple de Madrid (Afibrom), con la Asociación de Diabetes de Madrid y con la Asociación Madrileña de Alergias Alimentarias (HISTASAN).

La Asociación está comprometida con la investigación a través de un premio que ya lleva 13 ediciones. ¿Qué balance hace de esta iniciativa?

Se trata de una iniciativa muy positiva, ya que la financiación adicional [unos 18.000 euros por proyecto] que supone este premio para el proyecto ganador es muchas veces la que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Una de las prioridades de la entidad que preside es reforzar la comunicación, cosa que pasa por la creación de una nueva página web, más rica en contenidos y más abierta a la participación. ¿Qué nos puede decir sobre el nuevo sitio web?

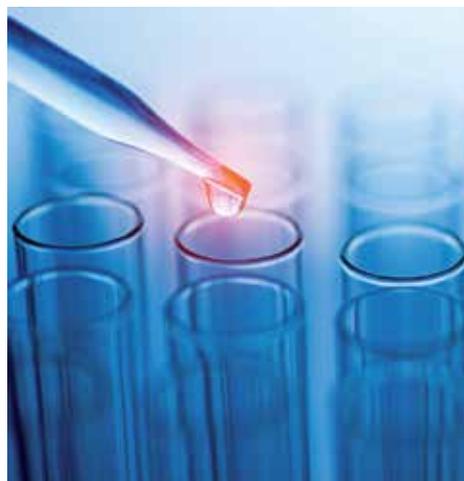
La nueva web va a facilitar la participación y va a permitir la difusión de charlas en streaming, en vivo, a través de internet. Asimismo, los socios podrán hacer determinadas gestiones a través de la web, como por ejemplo apuntarse a talleres, y quienes deseen darse de alta como socios, podrán realizar el proceso de alta en el sitio web.

La apuesta por la tecnología viene de lejos. La Asociación fue precursora hace cuatro años con el lanzamiento de una aplicación móvil que permite llevar siempre con nosotros la lista de productos sin gluten y una relación de establecimientos 'gluten-free'.

Sí, con ese lanzamiento fuimos precursores. La primera aplicación, mobiCeliac, fue posteriormente reemplazada por otra más potente y operativa, sinGlu10, y desde entonces no hemos dejado de mejorar la herramienta. A día de hoy contiene cerca de 17.000 productos sin gluten y más de 2.000 establecimientos, entre restaurantes, hoteles, obradores, tiendas, herbolarios y demás. El nombre de la App, Singlu10, es tan poderoso en términos de marketing, que lo estamos empleando como una marca que refleja la personalidad de la Asociación. Así, bautizamos con la denominación Singlu10 la carrera solidaria que realizamos en mayo en Las Rozas. Sobre la apuesta por la tecnología, es cierto que estamos muy abiertos a ella, a lo que nos pueda aportar. Se trata de un ámbito al que, personalmente, presto una atención especial: por mi trabajo, porque soy ingeniero aeronáutico, y porque soy el miembro más joven de la junta directiva.

¿Qué retos se propone ahora la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten?

Más a medio que a largo plazo, nos gustaría crear una mesa de expertos de forma permanente, en la que la Asociación actuase de nexo de unión. Esa mesa podría avanzar en la labor de estandarización que necesita la enfermedad celíaca; en protocolos de diagnóstico; en el es-



**“NOS GUSTARÍA
CREAR UNA
MESA DE
EXPERTOS
DE FORMA
PERMANENTE,
EN LA QUE LA
ASOCIACIÓN
ACTUASE
DE NEXO DE
UNIÓN”**

SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA

La Asociación vela por los intereses de las personas con sensibilidad al gluten no celíaca casi desde el mismo momento en que este nuevo concepto empezó a ser reconocido como un nuevo problema de salud, hace unos pocos años. “La sensibilidad al gluten no celíaca exige la misma dieta que la enfermedad celíaca, y las reivindicaciones son las mismas: un mejor marco legal, y unos fabricantes agroalimentarios y una restauración más sensibilizados”. “La sensibilidad al gluten como tal, con esa denominación, aparece hace seis años. Lo cierto es que cada vez sabemos más sobre todos los problemas desencadenados por el gluten”. Rodrigo González comparte su experiencia personal: “A mí me diagnosticaron una intolerancia al gluten, pero los avances en investigación permitieron determinar que lo que yo padecía en realidad era la enfermedad celíaca. Aunque pueda parecer sorprendente, no hace tanto tiempo la reacción inmunológica al gluten se desconocía”. ■



**“ESTAMOS
LLEGANDO A
ACUERDOS
CON OTRAS
ASOCIACIONES
DE PACIENTES”**

SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL SUPER

El presidente de la Asociación se muestra satisfecho con el nivel de seguridad alimentaria que ofrecen las marcas alimentarias. “Hace dos años se halló gluten en un frasco de comino de una marca concreta: contenía 60 PPM (partes por millón, que equivalen a miligramos de gluten por kilo de producto), tres veces más del contenido de gluten permitido. Ahora bien, se trataba de un único lote y de un producto, el comino, que consumimos en dosis pequeñas”. La Unión Europea, según Rodrigo González, ha ayudado a que la seguridad alimentaria en los lineales de las tiendas de alimentación sea excelente. “Los fabricantes deben llevar un control estricto de su producción y deben guardar muestras de todo lo que salga de sus factorías”. ■

tudio del impacto de los nuevos cereales sin gluten... Asimismo, podría ser el punto de partida para la creación de una red con otros países de habla hispana. Recientemente, hemos realizado sesiones online a las que se han conectado muchos profesionales de Latinoamérica.

¿Qué papel cumple una Asociación de pacientes en una sociedad del conocimiento, una sociedad donde toda la información, sea esta fiable o no, está en internet tan al alcance de nuestra mano?

El asociacionismo ha contribuido a que haya una legislación sobre etiquetado y dirigida a los establecimientos de restauración que deseen ofrecer una propuesta sin gluten. La ley está ahí, pero aún hace falta poner el acento en su cumplimiento. Podríamos pensar que está todo conseguido, pero nada más lejos de la verdad. En restauración, tenemos mucho que avanzar todavía. Hay mucho trabajo que hacer con las escuelas de hostelería y con la formación en los restaurantes. Lo grave es que muchos restaurantes hacen las cosas mal cuando creen que las están haciendo bien. Y eso es especialmente peligroso. Pongo un ejemplo: recientemente estuve en un restaurante en cuya carta sin gluten ofrecían un cachopo, un filete con jamón y queso de la cocina asturiana, empanado con pan rallado con gluten. A estos despistes y confusiones, se añade la contaminación cruzada.

¿Cómo contribuye la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten a que la restauración tenga una oferta sin gluten que sea rigurosa y fiable?

Somos conscientes de que no basta con que el establecimiento cumpla la ley de

alérgenos. Por ello, tenemos creado un Acuerdo de Colaboración para obradores, hoteles y restaurantes que desean ofrecer con garantías servicios sin gluten. Este Acuerdo implica la visita del establecimiento para comprobar que reúne las condiciones necesarias para la elaboración de productos sin gluten, la formación de todo el personal y el asesoramiento necesario para que los responsables puedan poner en marcha las opciones sin gluten en su establecimiento.

Si buscamos en internet información acerca de la enfermedad celíaca, encontraremos mucha información, pero muchos de los contenidos son falsos o medias verdades. Faltan filtros. Así las cosas, ¿cobra un valor especial la labor de asesoramiento especializado y riguroso de una Asociación de pacientes?

Sin duda, la gran cantidad de información disponible y su accesibilidad a través de internet nos obliga a ser especialmente cautos, y en este sentido las asociaciones de pacientes estamos obligadas a ser un referente informativo, ofreciendo datos fiables y rigurosos.

Una gran asignatura pendiente es el gran porcentaje de personas con enfermedad celíaca que no saben que la tienen. Se estima que un 85%.

Hay que facilitar que el diagnóstico sea más rápido y certero. Este año celebramos la octava edición de un curso de formación que organizamos anualmente desde 2009 con la colaboración de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, que acredita las 7 horas lectivas que como media tiene el curso. Está dirigido a profesionales sanitarios de Atención Primaria y también a especia-

listas, no sólo de digestivo, sino de otras áreas que pueden verse afectadas por la enfermedad celíaca, como neurología, reumatología, endocrinología o ginecología. La demanda de este tipo de actividades formativas por parte del colectivo sanitario es muy alta, como muestra la gran asistencia (cerca de 300 profesionales por curso venidos de toda España) y la buena valoración que hacen del mismo, que además cuenta con la participación desinteresada de una veintena de ponentes expertos en enfermedad celíaca en cada edición.

¿Qué actividades de divulgación y educación dirigen a los socios?

Las personas que acaban de ser diagnosticadas reciben dos sesiones informativas a modo de iniciación: una más teórica sobre la enfermedad y la dieta sin gluten, y otra algo más práctica encaminada a comentar las pautas para manejarse en el día a día con la enfermedad, tanto dentro como fuera de casa. Estas sesiones se repiten semanalmente. Ade-

más, con periodicidad mensual, organizamos diversos talleres gratuitos para socios: para niños, para adolescentes, para padres, cursos de cocina, etc. Y para los socios que llevan más tiempo, organizamos mensualmente conferencias de actualización y otras sobre temas más específicos que pueden ser de interés.

Una antigua reivindicación es la de conseguir deducciones fiscales por la compra de alimentos sin gluten, más caros que sus equivalentes con gluten.

Perseguimos, siguiendo modelos europeos y de otras regiones del mundo, que se garantice que la compra de productos específicos sin gluten sea igual de asequible que la de sus homólogos con gluten, mediante deducciones fiscales u otras fórmulas que no repercutan en el bolsillo del paciente dicho sobrecoste. Se trata de algo complejo y requiere disponer de un censo de personas con la enfermedad celíaca, a día de hoy inexistente en España. ■

"LA NUEVA WEB VA A FACILITAR LA PARTICIPACIÓN Y VA A PERMITIR LA DIFUSIÓN DE CHARLAS EN VIVO EN INTERNET"

NATURALMENTE BUENO



**SIN GLUTEN
SIN HUEVO
SIN LECHE**

Especial para rebozar, como relleno y espesante instantáneo



Rebozados y Rellenos

Platos más crujientes, menos aceitosos y fáciles de preparar



Rebozados y Rellenos

Desayunos más sanos y energéticos para empezar bien el día



Cereales sin Azúcar

Síguenos en www.facebook.com/esgirsingluten www.esgir.net



Premio de Investigación

UNA ESPECTACULAR HISTORIA DE ÉXITO



EL PROYECTO QUE SOUSA PRESENTÓ CONTAGIÓ ENTUSIASMO AL JURADO POR LAS POSIBILIDADES QUE SE ADIVINABAN Y POR LA INVOLUCRACIÓN PERSONAL DE LA DOCTORA CON EL COMBATE A LA ENFERMEDAD CELÍACA, YA QUE TIENE FAMILIARES CON ESA PATOLOGÍA

La primera edición en 2003 del Premio de Investigación de la Asociación contribuyó a incubar un proyecto de investigación que, con el paso de los años, ha desbordado todas las expectativas. Los productos y soluciones diseñados por el equipo sevillano de la doctora Carolina Sousa se comercializan ya en 68 países.

El compromiso con la investigación acaba dando grandes frutos a medio y a largo plazo. Y buena prueba de ello es la exitosa trayectoria del grupo de trabajo que recibió en 2003, en su primera edición, el Premio de Investigación de nuestra Asociación. Carolina Sousa, doctora en Farmacia y Catedrática en el Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Sevilla, comparte con nuestra revista el apasionante viaje a cuyo comienzo contribuyó la Asociación con una ayuda económica de 18.000 euros.

Este año 2016 es un buen año para hacer balance de la labor de investigación dirigida por la doctora Sousa. Y la mejor forma de hacerlo es fijarnos en los logros de Biomedal, la empresa sevillana a la que su grupo de trabajo hace transferencia tecnológica. Se trata de una compañía con gran presencia internacional, ya que el 75% de sus ventas se generan con exportaciones. Biomedal comercializa sus productos y servicios a 68 países. Este año ha recibido la luz verde en Estados Unidos para vender en ese mercado “una metodología única” para detectar el gluten que pueda irrumpir de forma accidental en nuestra dieta a través del análisis de heces. Permite saber si ha habido ingesta de gluten durante un período que va desde las 24 horas anteriores hasta los cuatro días anteriores. “El kit, que recibe el nombre comercial de Iyylisa, ya se está empleando en alguna clínica. Y a finales de año llegará esta solución, y también la que analiza la orina, para su uso por particulares”, explica Carolina Sousa.

Por tanto, estamos frente a una maravillosa historia empresarial, de cuya incubación nos sentimos humildemente partícipes. **El proyecto que Sousa presentó a la Asociación 13 años atrás contagió entusiasmo al jurado por las posibilidades que se adivinaban y por la involucración personal de la doctora con el combate a la enfermedad celíaca, ya que tiene familiares con esa patología. La única debilidad de Sousa era su falta de experiencia en la enfermedad celíaca, pero todos sabemos que una debilidad puede convertirse en una fortaleza, ya que ese comienzo desde cero aportaba una mirada fresca al objeto de estudio.** “En aquella época, buscábamos una línea de investigación con una utilidad clara, que facilitase la transferencia tecnológica y, por tanto, la culminación de los trabajos de investigación con productos y servicios disponibles en el mercado”. Dice Sousa que un artículo científico publicado en la revista *Science* por Chaitan Khosla, de la Universidad de Stanford, le inspiró: “Dio con la clave del péptido responsable”. A partir de esa lectura, esbozó una nueva línea de investigación, consistente en “producir unas estructuras, unos anticuerpos, para cuantificar el gluten en los alimentos, tanto el que es tóxico como el que no es”. La idea, por tanto, era separar el grano de la paja. “El potencial de aquel proyecto era enorme: proponíamos dar con un sistema que permitiese a la industria alimentaria conocer de forma más precisa el contenido en gluten de sus productos”. Ganó el Premio de Investiga-

ción de la Asociación, y asumió el nuevo reto. “Dejé una línea de investigación que llevaba sobre leguminosas, y me concentré en la enfermedad celíaca”.

Su equipo colaboró con Khosla y logró crear los anticuerpos buscados, los G12. Los resultados tuvieron una gran repercusión en el mundo científico. El siguiente paso fue el acuerdo con Biomedal, que permitió la creación de Glutentox, un método analítico para la industria alimentaria, que este año estará disponible para el paciente, para su empleo en el hogar. “Se trata de unas tiras como las del embarazo”. Gracias a Glutentox, el sector agroalimentario cuenta con más información y, en palabras de Sousa, “deja de trabajar a ciegas”.

En la actualidad, Biomedal cuenta con tres patentes internacionales: las relativas a Glutentox e Ivyliisa, y una tercera sobre un método que permite diferenciar entre la avena con gluten y la avena sin esa proteína. “Hasta ahora”, explica esta investigadora, “se había afirmado que la avena que contenía gluten lo incorporaba por la contaminación cruzada. Nuestro equipo ha demostrado que hay diferentes tipos de avena, algunas de las cuales tienen gluten de forma natural”. ■



LOTERÍA DE NAVIDAD

Como todos los años, la Asociación ha reservado dos números para el Sorteo de Navidad del 22 de diciembre: **46.411 y 61.550.**

Puedes adquirir décimos completos (24 euros; 4 euros son donativo) o bien participaciones de 5 euros (1 euro es donativo), que incluyen ambos números.

También puedes llevarte talonarios de 25 participaciones para vender. Contacta con la Asociación para informarte de cómo hacerlo.

Recuerda que los donativos obtenidos de la venta de Lotería de Navidad, se destinan a financiar proyectos de investigación relacionados con la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten.

ESTE AÑO HAN RECIBIDO LA LUZ VERDE EN EEUU A “UNA METODOLOGÍA ÚNICA” PARA DETECTAR EL GLUTEN A TRAVÉS DEL ANÁLISIS DE HECES

240.000 EUROS EN 12 EDICIONES

El proyecto financiado por el Premio de Investigación de la Asociación llevaba por nombre *Desarrollo de un ensayo para la búsqueda de inactivadores de péptidos inductores de la enfermedad celíaca*. Gracias a los 18.000 euros del premio, se pudo obtener resultados novedosos e interesantes, que posibilitaron la obtención de más financiación por parte de organismos públicos y privados. En poco más de 10 años, esas líneas de investigación han llegado a tener aplicaciones clínicas y a alcanzar el mercado.

El historial de los premios de investigación está en el enlace:

https://www.celiacosmadrid.org/premios_acm.php

La Asociación ha destinado más de 240.000 euros a investigación en estos 12 años. En la convocatoria de 2016, la número 13, se han presentado 12 proyectos. El ganador se dará a conocer a mediados de noviembre durante el V Congreso de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC), que reúne a los investigadores españoles en este campo. ■



Enzimas digestivas

PARA UNA DIGESTIÓN **MÁS SALUDABLE**

Las enzimas digestivas son proteínas que nuestro organismo fabrica para descomponer la comida en las unidades más pequeñas necesarias para la nutrición. Si la comida no fuese fragmentada por las enzimas, nuestro cuerpo no podría nutrirse, no podría disponer de la energía necesaria para su funcionamiento. Sin la cantidad o tipos adecuados de estas enzimas, puede acabar surgiendo un amplio abanico de síntomas de problemas digestivos: gas, hinchazón, diarrea, estreñimiento e incluso una absorción defectuosa de vitaminas y minerales.

Tipos

Hay tres grandes categorías de enzimas digestivas: las proteasas, digieren las proteínas; las lipasas, hacen lo propio con las grasas; y las amilasas se encargan de los carbohidratos.

La enzima lactasa, por ejemplo, pertenece a la familia de las amilasas. Una falta de lactasa en nuestro organismo puede causar intolerancia a la lactosa. Y es que, si tenemos déficit de lactasa, los alimentos con lactosa, es decir, los lácteos, aterrizan en nuestro colon sin haber sido descompuestos antes. Las bacterias comunes en el colon pueden interactuar con esa lactosa indigesta,

ESTAS ENZIMAS ROMPEN EN PEDACITOS LA COMIDA QUE INGERIMOS, PARA QUE ASÍ PODAMOS NUTRIRNOS

encuentro que provoca síntomas de intolerancia a la lactosa en apenas 30 minutos después de comernos un cucurucho, leche u otros alimentos ricos en lactosa. **Según los expertos, no todo el mundo con carencias de lactasa y con una mala absorción de lactosa, acaba presentando síntomas digestivos. De este modo, sólo podemos afirmar que alguien es intolerante a la lactosa cuando su falta de lactasa y sus problemas de absorción de lactosa le causan esos síntomas.**

Un gran desafío de las farmacéuticas

Las compañías farmacéuticas llevan años trabajando en el desarrollo de enzimas que puedan descomponer el gluten cuando éste se encuentra aún en el estómago. Hasta ahora, la FDA, el ministerio de Sanidad de Estados Unidos, no ha aprobado ninguna enzima para el tratamiento de la enfermedad celíaca.

La enzima DPP4 no da carta blanca para comer gluten

Si nos ponemos a buscar, daremos con enzimas digestivas a las que se atribuye la capacidad de digerir el gluten. Estos productos contienen la enzima dipeptidil peptidasa-4 (DPP4), que desglosaría, es decir, haría pedacitos, proteínas como el gluten y la caseína (una proteína de la leche). Es posible que la DPP4 ayude a paliar los efectos de las trazas de gluten o de la contaminación por caseína. De hecho, hay personas con enfermedad celíaca que llevan consigo estas enzimas cuando van de viaje o salen a comer fuera. **Ahora bien, la disponibilidad de estos fármacos no da carta blanca para comer gluten si padecemos la enfermedad o bien si mostramos algún tipo de reacción negativa a esa proteína. La DPP4 no puede descomponer cada molécula de gluten de un alimento antes de que éste salga del estómago y desencadene una reacción en el intestino delgado.**

Enzimas para tratar la insuficiencia pancreática

Algunas personas con la enfermedad celíaca, sobre todo aquéllos con un diagnóstico muy tardío o que acaban de

ser diagnosticados, no digieren de forma adecuada las grasas por culpa de la denominada insuficiencia pancreática. Este desorden conduce a muchos síntomas digestivos que son familiares para el colectivo de pacientes con enfermedad celiaca: dolor e hinchazón abdominal, calambres, gases, diarrea o estreñimiento. Se trata de un cuadro de problemas que empeora después de ingerir una comida alta en grasas. Una señal de alerta típica de una insuficiencia pancreática, lo divisaremos cuando una dieta Paleo (alta en grasas, baja en carbohidratos) intensifique los síntomas, en vez de aplacarlos. **A veces esta condición se confunde con el síndrome del intestino irritable. Una prueba de heces denominada elastasa pancreática y un análisis de grasa fecal, pueden ayudar a diagnosticar este problema. Las enzimas digestivas de resistencia son utilizadas para tratar la insuficiencia pancreática. Asimismo, a veces puede ser tratada con fórmulas que contengan la lipasa adecuada.**

Cómo tomar enzimas

Las enzimas digestivas son muy diversas. Pueden contener solo una enzima, como la lipasa que utilizamos para digerir las grasas, o pueden ser de gran espectro, ofreciendo varias versiones de cada uno de los tres grandes grupos de enzimas. La fórmula correcta para un paciente es la que mejore de forma notable los síntomas digestivos en cosa de días. **La clave está en tomar la enzima idónea para combatir la reacción negativa que tenemos al ingerir un alimento determinado. Conviene tener presente que habrá que ajustar las dosis para el volumen de comida que ingiramos en cada momento. Así, incluso si contamos con la enzima apropiada, si no tomamos la dosis suficiente, ésta no será efectiva.**

Las enzimas se consideran muy seguras, con pocos efectos adversos. Por ejemplo, si una persona tiene gastritis, las enzimas digestivas que contengan proteasa (actúan en las proteínas) pueden ser irritantes. En todo caso, hay que consultar con un especialista. ■

CUANDO NOS FALTAN ENZIMAS, SE DESATAN SÍNTOMAS VARIADOS DE PROBLEMAS DIGESTIVOS

HASTA AHORA, LA FDA, EL MINISTERIO DE SANIDAD DE ESTADOS UNIDOS, NO HA APROBADO NINGUNA ENZIMA PARA EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

A LA
VANGUARDIA
en ANALÍTICA
de GLUTEN

Biomedal  **DIAGNOSTICS**

Biomedal es líder en soluciones para la detección de gluten y tiene un servicio de análisis de gluten acreditado ISO17025.

Laboratorio de referencia de la FACE, Biomedal ofrece consultoría y resultados electrónicos en un máximo de 48 horas.

info@biomedal.com | biomedal.com



Buenos días,

Respecto a la campaña de “Por unas vacaciones sin gluten” os comento que he estado una semana recorriendo Croacia y no he tenido ningún problema, pues tanto en los hoteles como en los restaurantes que he comido conocían el tema y aunque íbamos con menú predeterminado al ir en grupo, sí lo que había tenía gluten, a mí me preparaban algo especial.

Un saludo, Manuela M. R.

Hola:

En mayo estuvimos en París y nos llevamos una grata sorpresa en el Planet Hollywood del Parque Disney, donde tienen carta sin gluten. Desde luego, yo no lo había visto en ningún foro, lo preguntamos por casualidad.

Además, en París, recomiendo una pastelería que se llama Helmut Newcake. Todos los pasteles estaban deliciosos y no eran demasiado caros, por lo que compramos diferentes variedades para toda la familia y nuestro celíaco pudo probar todos.

Felicita a todo el equipo de la Asociación por la organización de la carrera, ha estado fantástica, imagino el trabajo que hay detrás. El próximo año se duplican los dorsales, seguro.

Un beso, Amaya M.A.

Agradecer a la organización de la carrera y felicitar a todos los organizadores y colaboradores, espero que se pueda hacer todos los años.

Gracias y un saludo, Daniel S.M.

Hola:

Enhorabuena por la revista. En mi opinión, el correo electrónico está muy bien, pero donde haya algo impreso... De verdad, me ha encantado, está muy bien.

Abrazos, Enrique G.M.

Buenos días:

El motivo es daros las gracias, porque al final llegó la Revista Sin Gluten con el descuento del Parque de Atracciones. Pasamos un día genial gracias a vosotros. Os felicito porque vuestra labor es impresionante. Muchas gracias.

Un saludo, Esperanza

Hola a todos:

Llegué ayer de Londres y he estado 1 semana. No he tenido problemas. Los sitios, que se pueden encontrar sin ningún problema, que tienen comida sin gluten son: PRET A MANGER, LEON y POD. En todos está muy bien especificado. Son de comida rápida, pero muy buenos y todos con muchísimos platos sin gluten, fríos y calientes. En LEON, los postres como tartas, bizcochos, y dulces creo que todos son sin gluten. Es una gozada. En el mercado de Candem también hay bastantes puestos GLUTEN FREE, con comida variada y de distintos países. Y en los pubs ingleses hay opciones sin gluten. En los supermercados se encuentra pan y muchos productos, muy bien especificados. En los hoteles, hasta el más cutre, tienen pan y huevos duros, fruta o yogures. La verdad que están muy concienciados y todo el mundo entiende lo que es. Lo único que ni el MacDonald's ni el Burger King tienen pan sin gluten. Imagino que un futuro. Espero que os pueda ayudar. Y sin ningún miedo, hay que viajar.

Un saludo, Raquel B.

Buenos días:

Hoy es el día idóneo para agradecer todo vuestro trabajo en favor de los celíacos y sensibles al gluten, grandes y pequeños, ya que a veces no tiene su justo reconocimiento. Una labor que no cesa, sea con cursos, talleres, becas de investigación, información constante, seguimientos, iniciativas peculiares, apoyo integral, etc.

Qué afortunados somos, porque todo eso nos facilita y nos prepara para el día a día. Otras generaciones no han tenido esta suerte, y si se sigue trabajando, las generaciones futuras lo tendrán todavía más fácil. ¡Ánimo!

Muchas gracias, Carmen D.M.

Buenos días:

Estuve en el curso de cocina hindú con Alfredo, Ricardo y Rosa, y quiero daros mi más sincera enhorabuena porque estuvo estupendo, no sólo la originalidad de las recetas, sino todo lo que lo rodeaba, con esa ambientación, los carteles y la música. De verdad, ha sido un gran trabajo de todo el equipo.

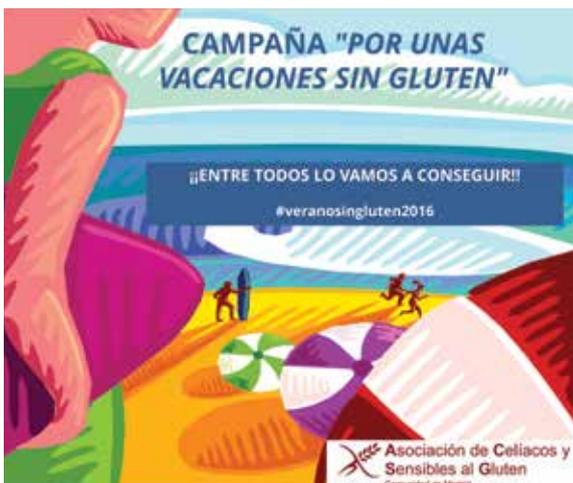
Como siempre, muchas gracias por todo lo que hacéis y que nos ayuda en nuestro día a día..

Un abrazo, Cristina M.



**CAMPAÑA
'POR UNAS VACACIONES SIN GLUTEN'**

Este verano, la Asociación puso en marcha la campaña *Por unas vacaciones sin gluten*. El objetivo era que todas las personas celiacas que, durante las vacaciones, andan buscando como locas opciones sin gluten en sus destinos vacacionales, pudieran compartir con todos aquellos hoteles y restaurantes sin gluten que hubieran conocido y les hubieran gustado.



Gracias a ello, hemos recibido los datos de más de 160 establecimientos sin gluten de toda España que hemos publicado en la App sinGlu10. Los establecimientos se pueden consultar introduciendo el símbolo "+" en el buscador de la App.

Aún puedes enviarnos tus recomendaciones, bien a nuestra cuenta de twitter @CeliacosMadrid, con la etiqueta #veranosingluten2016, o a la dirección de correo electrónico consultadieta@celiacosmadrid.org

¡Hagamos entre todos la vida más fácil a los celiacos!

**LA FUNDACIÓN MÁS QUE IDEAS
ANALIZA LA GESTIÓN INTERNA
DE LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES**

Las asociaciones de pacientes están asumiendo un papel cada vez más relevante en nuestra sociedad. Trabajan en múltiples áreas, como la política, la investigación o la educación sanitaria, y esto les exige un alto grado de capacitación y responsabilidad. Desde la Fundación Más Que Ideas han querido reflexionar y analizar las dificultades que encuentran las asociaciones en su actividad diaria.

Para ello, seleccionaron a 25 asociaciones de pacientes, entre ellas la nuestra, para conocer su opinión y valoración acerca de los desafíos internos del tejido asociativo, la gestión realizada para hacerles frente y las propuestas para que estas organizaciones mejoren su actuación. A través de dos encuestas online y dos grupos de trabajo realizados en Madrid en septiembre de 2015, uno con miembros de juntas directivas y otro con personal técnico, han analizado la información y elaborado dos informes que se presentaron el pasado 23 de junio y que se pueden consultar en los siguientes enlaces:

- Informe completo: <http://goo.gl/oeNpYt>
- Resumen ejecutivo: <http://goo.gl/aKEIWi>



Intríngrulis

Come como en casa



✓ LUNES A VIERNES
MENÚ DEL DÍA
con platos sin gluten

✓ Celebra cumpleaños,
almuerzos, cenas, despedidas,
quedadas de amigos... Con presupuesto a medida

**SÁBADO COCIDO
CON BEBIDA
POSTRE O CAFÉ 15€**

RESERVA TU ALMUERZO / CENA DE NAVIDAD



Juan Álvarez Mendizábal,6, 28008 Madrid, 91 253 62 70, intringulis@espacioscon.es



PRIMER CONCURSO DE CHRISTMAS SIN GLUTEN 2016

Este año, la Asociación ha decidido organizar un Concurso de Christmas Sin Gluten para que los socios más pequeños dibujen felicitaciones de Navidad inventadas por ellos. Publicaremos en nuestra web y redes sociales todos los dibujos que recibamos. Asimismo, seleccionaremos en cada categoría los más creativos y originales para enviar a nuestros contactos como felicitación navideña. Los autores de las felicitaciones escogidas serán premiados con un lote de productos sin gluten.

Bases del concurso:

Categorías

Podrán participar todos los socios, hermanos e hijos de socios de la Asociación, con edades comprendidas entre los 4 y los 12 años, cumplidos en 2016, en las siguientes categorías:

- **Categoría A: 4 a 6 años.**
- **Categoría B: 7 a 9 años.**
- **Categoría C: 10 a 12 años.**

Dibujos

Cada participante presentará un dibujo en cartulina o papel en tamaño DIN A-4 (210 x 297 mm).

Se aceptará cualquier tipo de procedimiento y material de dibujo, como acuarela, óleo, lápices de colores, cera, pastel, etc.

En el reverso deberá figurar nombre, apellidos y edad del participante, así como los datos del socio

(nombre, apellidos y número de socio) y su relación con el participante.

Lugar y plazo de presentación

Los dibujos originales deberán remitirse por correo postal a la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid (Calle Lanuza, 19 Bajo - 28028 Madrid). También podrán entregarse en mano en horario de oficina.

El plazo de entrega es del lunes 10 de octubre al viernes 11 de noviembre de 2016.

Premios

Todos los participantes serán obsequiados con un detalle y un diploma que podrán recoger en el stand de la Asociación durante el Festival del Celíaco. Además, se entregarán tres premios en cada categoría, consistentes en lotes de productos sin gluten. El Jurado estará compuesto por cuatro representantes de la Asociación, que valorarán especialmente la originalidad y creatividad de los dibujos presentados.

Aceptación de las bases

La participación en el presente concurso implica la aceptación de las bases tal como están expuestas. Cualquier incidencia no prevista será resuelta por el Jurado. La Asociación se reserva el derecho de utilización y reproducción de todos los dibujos recibidos. ■





**bocadillos de felicidad
¡para todos!**



APTA PARA CELÍACOS

Disfruta de tu Nocilla más que nunca

Porque los productos de la gama Nocilla **no contienen gluten**.

Para que nada nos impida disfrutar del delicioso sabor de la auténtica Nocilla.

OFERTA EXCLUSIVA PARA SOCIOS EN CLÍNICA EMSALUD RIVAS Y ALCALÁ



EmSALUD, grupo empresarial de servicios en gestión de la salud física, psíquica y social, con centros médicos propios, ofrece precios especiales a nuestros socios en los servicios de Reconocimiento Deportivo Básico, Reconocimiento Deportivo Avanzado, Fisioterapia, Podología y Nutrición Deportiva.

Para identificarte como socio, sólo tienes que mostrar el carnet de socio implementado en tu licencia de la aplicación sinGLU10, o bien el justificante de abono de la cuota del año en curso.

EmSALUD RIVAS

■ Tel.: 918 706 840.

EmSALUD ALCALÁ

■ Tel.: 918 897 819. ■

NORMAS PARA EL TRANSPORTE DE ALIMENTOS EN EL EQUIPAJE DE MANO

La página web de AENA alude expresamente a los celíacos a la hora de informar sobre el tipo de productos permitidos en el equipaje de mano de personas que requieren dietas especiales y alimentos infantiles: “En el equipaje de mano se pueden transportar los líquidos que deban ser utilizados durante el viaje (vuelo de ida + estancia + vuelo de regreso) por necesidad de dietas especiales, por ejemplo los celíacos, incluyendo la comida de los niños. **Cuando sea requerido, el pasajero deberá mostrar la autenticidad de los alimentos, que deben ser presentados separadamente en los controles de seguridad. Se recomienda que, en la medida de lo posible, el pasajero lleve consigo la justificación de su condición particular**”.

- Más información en:
- <http://www.aena.es/csee/Satellite/aeropuertos/es/Page/1237546445650/Alimentos.html>. ■

COMUNICADO DE MINI BABY BEL

Grupos Fromageries Bel España S.U. comunica lo siguiente: “Por un error de comunicación interna entre distintos departamentos de la empresa, se facilitó una información incorrecta a la Asociación indicando que los productos Mini Babybel tenían riesgo de contaminación cruzada con gluten. Sin embargo, dichos productos no contienen gluten y, a día de hoy, no se ha detectado contaminación por gluten en la fábrica que produce estos productos”. ■



CON EL LEMA 'UNA ENFERMERA EN CADA COLEGIO'

La Plataforma de Enfermos Crónicos en Edad Escolar de Madrid se reunió el pasado 28 de junio con la Asociación Madrileña de Enfermería en Centros Educativos (AMECE), para impulsar una iniciativa bajo el lema *Reclamamos una enfermera en cada colegio*.

El objetivo es garantizar la presencia de profesionales de la enfermería que administren la medicación, realicen curas y eduquen en salud a nuestros escolares.

La citada plataforma está integrada por la Asociación de Asmáticos de Madrid (ASMAMADRID), la Asociación Madrileña de Alergias Alimentarias (HISTASAN), la Asociación de Diabéticos de Madrid y la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten. **Se trata de asociaciones de pacientes con enfermedades crónicas no discapacitantes que, sin embargo, tienen necesidades especiales en la escuela. La idea es iniciar acciones conjuntas en el curso que ahora comienza.** ■

Soy intolerante.* ¿Y qué?



* El 1 % de la población española es intolerante al gluten. ¿Y qué?
En Costa lo sabemos y ofrecemos alimentos deliciosos, sin gluten.
27 de mayo. Feliz Día del Celíaco.





I JORNADA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENFERMEDAD CELIACA

La Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea acogió el 11 de junio la I Jornada de Nutrición Deportiva y Enfermedad Celiaca. Durante la jornada se impartieron una serie de ponencias, que trataron temas como la intervención nutricional en deportistas amateurs y profesionales, los efectos de la suplementación con proteínas y carbohidratos para optimizar los efectos del entrenamiento en deportistas, y la enfermedad celíaca frente a las actividades físico deportivas. Para ello, se contó con especialistas en las tres áreas destacadas: deporte, nutrición y enfermedad celiaca.

En materia de deporte, el doctor Diego Moreno, de la Universidad Europea, destacó que “desde el punto de vista del entrenamiento es crucial realizar una buena planificación, cuantificación de la carga y una buena puesta a punto de cada competición. Sin embargo, debemos prestar especial atención a la nutrición, puesto que es importante para favorecer los procesos de recuperación y una mejora en la condición del estado físico de los deportistas”.

En este sentido, el doctor Fernando Naclerio de la Universidad de Greenwich (Reino Unido) des-

veló los resultados de las últimas investigaciones en suplementación proteica “Las investigaciones coinciden en que cuando ingerimos aminoácidos esenciales, sobre todo en la horas anteriores y posteriores al entrenamiento, estos realmente estimulan y permiten una mayor aceleración, una rápida reacción y una mayor optimización de la síntesis proteica, una de las características que tenemos que optimizar cuando nos recuperamos de un trabajo físico. Por todo ello, las fuentes de proteínas que más aminoácidos esenciales puedan ofrecer (origen animal) son siempre preferibles a otro tipo de proteínas, como las de origen vegetal, porque comiendo menos obtenemos un beneficio similar”.

Por último, la licenciada en nutrición con especialidad en intolerancias y alergias alimentarias, Luján Soler, hizo hincapié en que “es vital para los celíacos que no se utilicen, en los complementos proteicos, cereales con gluten ni derivados en la composición y que, además, se tomen las medidas necesarias para evitar la contaminación cruzada en el proceso de producción”. Por su parte, el doctor Jorge Fernández, doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, centró su intervención en los aspectos psicológicos asociados al rendimiento deportivo en pacientes afectados por enfermedades crónicas, como la enfermedad celíaca. Como comentó, es de vital importancia lograr que la dieta sin gluten (y la enfermedad en sí misma), no supongan un aislamiento del deportista dentro del grupo. Por ello, no sólo es clave una correcta preparación física y una alimentación adecuada, sino también una atención personal apropiada.

Esta iniciativa ha servido como un espacio de encuentro científico en el que entrenadores, nutricionistas, médicos y estudiantes del máster de la universidad, pudieron actualizar sus conocimientos en el ámbito de la nutrición deportiva en personas celíacas y sensibles al gluten. ■



PRIMER GOFRE SIN GLUTEN TRY DELICE

Durante la feria profesional Alimentaria 2016, Primar Ibérica presentó el nuevo gofre sin gluten de la marca Try Delice. El lanzamiento del producto está pensado especialmente para que las personas con intolerancia al gluten y/o enfermedad celíaca también puedan disfrutar de este dulce. Cada pack contiene cuatro unidades y está disponible en Carrefour con un PVP de 3,99 euros. ■

LA ASOCIACIÓN FIRMA UN ACUERDO CON HISTASAN

La Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten ha firmado un Acuerdo con la Asociación Madrileña de Alergias Alimentarias (HISTASAN), según el cual los socios de cualquiera de ellas podrán inscribirse en la otra Asociación por una cuota reducida de 20 euros anuales en la segunda Asociación. **Es una manera de sumar esfuerzos y de facilitar que las personas celíacas que además de la enfermedad celíaca padecen alguna alergia, puedan beneficiarse de los servicios de ambas asociaciones. Para más información, contacta con tu Asociación.**

ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE ALERGIAS ALIMENTARIAS (HISTASAN)

- Calle Ibiza, 40 - 1º C, 28009 Madrid
- Tel. 91 817 2685
- www.histasan.com

ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN

- Calle Lanuza, 19 Bajo, 28028 Madrid
- Tel.: 91 713 0147
- www.celiacosmadrid.org



JORNADA INFORMATIVA DE ETIQUETADO Y ALÉRGENOS ALIMENTARIOS

El sábado 18 de junio acudimos a la jornada organizada por HISTASAN (Asociación Madrileña de Alergias Alimentarias), en INIDRESS, con el objetivo de informar sobre aspectos relacionados con la lectura de los alérgenos en el etiquetado de los productos alimenticios.

Las ponencias ofrecidas por Pere Guerra (cofundador del Proyecto FoodLinker®) fueron muy interesantes, tanto para los asistentes alérgicos como para los celíacos, ya que no tenemos que olvidar que el gluten es un alérgeno.

Pere Guerra realizó una puesta al día de la situación actual del etiquetado por parte de la industria alimentaria, y de la proliferación del etiquetado voluntario frente a los requisitos legales. **Además, presentó la definición de límites en alérgenos y las dosis de referencia descubiertas. Y recalzó que los fabricantes que no dan un servicio de información de calidad están perdiendo dinero.**

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



Lista de Productos Sin Gluten 2016-2017

Desde la publicación de la edición en papel de la Lista de Productos Sin Gluten 2016-2017, hemos recibido información sobre nuevos productos sin gluten de las siguientes marcas, que ya puedes consultar en la App sinGLU10:

- Carlos I (Orencio Hoyo, S.L.)
- Chocolat Factory (Chocolat Factory, S.L.)
- Dani (Conservas Dani, S.A.U.)
- Doño (Horchata Panach, S.L.)
- Embutidos Naranja (Embutidos Naranja, S.L.)
- Farabella (Bioalimenta, S.R.L.)
- Finca Santa Rosalía (Santa Rosalía Gourmet, S.L.)
- Flor de la Isla (Quesería Menorquina, S.L.L.)
- La Horchatería de Panach (Horchata Panach, S.L.)
- Lord Nature (Lord Sándwiches, S.L.)
- Mahala (Jokin Arrospide Arrate)
- Mahn Mac (Egrin Alimentación, S.L.)
- Medea (Quesería Menorquina, S.L.L.)
- Poppies (Fricodan, S.A.)
- Quesilete (Quesería Menorquina, S.L.L.)
- Rex (Pascual Arandis Martínez, S.A. (PASAMAR))
- Simply Greek (Rensika, S.L.U.)
- Ten Acre (Fricodan, S.A.)
- Tiger Khan (Fricodan, S.A.)
- Try Delice (Primar Ibérica, S.A.)
- YGriega (Rensika, S.L.U.)
- Youwok.com (Foodtrax, B.V.)

FE DE ERRATAS

Los productos sin gluten de la marca DRKU (página 166) sólo se pueden conseguir a través de venta online: www.drku.es

La clasificación correcta de los productos de la marca NUTRICARE (página 315) es la siguiente:

PRODUCTOS DIETETICOS ESPECIALES Complementos alimenticios

- Isotonic 6+10
- Nutridefense (con Lactoserum y SOD) con frutos del bosque
- Nutridefense (con Lactoserum y SOD) con Té verde Matcha Bio
- Nutrité

Sustitutos de comidas

- Batido de chocolate
- Batido de fresa
- Batido de plátano
- Batido de soja sabor chocolate
- Batido de soja sabor vainilla
- Batido de vainilla
- Batido yogur melocotón y mango
- Crema de vainilla
- Crema de verduras
- Mousse de caramelo
- Mousse de chocolate
- Nutribarritas chocolate con leche
- Nutribarritas frutos secos
- Nutribarritas trufa
- Nutribarritas yogur y limón
- Risotto de setas
- Sopa de pollo
- Tortilla.

CARREFOUR NO GLUTEN:

Los siguientes helados son aptos:
Fabricado por: Rolland, S.A.S.

- Conos vainilla-chocolate s/gluten, 6 u
- Conos vainilla s/gluten, 6 u. ■

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

☆☆☆
Con **Total**
CONFIANZA



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



Controlado por



FACE

Establecimientos sin gluten



Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

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

ARTEMISA HUERTAS-CORTES

- Ventura de la Vega, 4, 28014 Madrid
- Tel.: 914 295 092
- <http://restaurantesvegetarianosartemisa.com/>

ARTEMISA SOL-GRAN VÍA

- Tres Cruces, 4, 28013 Madrid
- Tel.: 915 218 721
- <http://restaurantesvegetarianosartemisa.com/>



Otros establecimientos sin gluten

PANS & COMPANY. La cadena de restaurantes Pans & Company ha ampliado el número de establecimientos que ofrecen bocadillos y bollería sin gluten con 35 nuevos establecimientos en Madrid, Barcelona, Valencia y Málaga. Puedes consultarlos en la App sinGlu10 y en la página web https://www.celiacosmadrid.org/docus/pans_16.pdf

PIZZA HUT La cadena de pizzerías Pizza Hut incorpora pizzas sin gluten en 4 más de sus establecimientos, en Madrid, Granada, Roquetas de Mar y Almería. En total son ya 14 los establecimientos de Pizza Hut que ofrecen pizzas sin gluten en toda España, puedes consultarlos en nuestra página web: https://www.celiacosmadrid.org/docus/hunt_16.pdf

AUTOGRILL. Los establecimientos del Grupo Autogrill disponen de opciones sin gluten, tanto en los restaurantes-cafetería que tienen en autovías y autopistas de España como en sus tiendas (Ciao, Picnic, La Barrila y otras) en carreteras, estaciones de autobuses, estaciones de tren y aeropuertos. Puedes consultar los establecimientos y los productos que ofrecen en:

- https://www.celiacosmadrid.org/docus/AUTOGRILL_16.pdf

DINÓPOLIS

El Parque Temático Dinópolis ofrece gran variedad de platos sin gluten dentro de su menú y también bocadillos y pizzas sin gluten.

- Polígono Los Planos, s/n. 44002 Teruel
- Tel.: 902 448 000
- www.dinopolis.com

BREVES

Los restaurantes As de Bastos y Studios Boulevard disponen de un menú diario sin gluten a 11 €.

- **As de Bastos.** Calle Castilla, 62, 28039 Madrid. Tel.: 917 957 855. www.asdebastos.es
- **Studios Boulevard.** Calle Archiduque Alberto, 9, 28050 Madrid. Tel. 917 503 215. www.studiosboulevard.es

El restaurante Da Nicola Gran Vía dispone de carta sin gluten en inglés, francés y español. Elabora pasta fresca sin gluten y sin lactosa.

- **Da Nicola Gran Vía.** Plaza de los Mostenses, 11, 28015 Madrid. Tel. 915 422 574. www.danicola.es

El restaurante Cómete Mexico ofrece un 15% de descuento en comidas y cenas a la carta para socios y familiares que se identifiquen con su carnet de socio en la App sinGlu10.

- **Cómete Mexico.** Calle General Pardiñas, 12, 28001 Madrid. Tel. 810 525 271. www.cometemexicomadrid.es

La Taberna La Concha ha sido galardonada con el distintivo de los Top de la App Celiaquitos.

- **Taberna La Concha.** Cava Baja, 7, 28005 Madrid. Tel. 616 910 671. www.laconchataberna.com

La tienda de cervezas artesanas Cerveza Passion ofrece una amplia variedad de cervezas sin gluten en local y por encargo.

- **Cerveza Passion.** Calle Oriente, 22, 28220 Majadahona (Madrid). www.cervezapassion.com

Ginos estrena nueva carta sin gluten en todos sus restaurantes a partir de septiembre.

- www.ginos.es

El Restaurante Claravía Novotel Sanchinarro ha cambiado de nombre y ahora se llama Gourmet Bar.

- **Restaurante Gourmet Bar.** Calle Sanchinarro, 15 - 28050 MadridT: 913 02 49 00. <http://www.novotel.com/Madrid>

Fantasia de Chocolate ha cerrado los dos establecimientos que tenía en Madrid y en Rivas Vaciamadrid. Puedes seguir comprando a través de su tienda on-line:

- <http://www.fantasiadechocolate.es/tienda>.



Nuevos obradores con Acuerdo de Colaboración

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

THAICE

Pastelería sin gluten y sin lactosa.

- Calle Gran Vía, 54, 28013 Madrid
- Tel.: 915 472 771
- www.thaiceonline.com

THAICE MÓSTOLES

Pastelería sin gluten y sin lactosa.

- C/ Pintor Julio Romero 8, Bajo 2 28932- Móstoles
- T: 691 584 335
- www.thaiceonline.com



SANA LOCURA GLUTEN FREE BAKERY

- Calle General Oraa, 49, 28006 Madrid
- Tel: 917 295 747
- <http://www.sanalocura.es/>



Nuevas entidades colaboradoras

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

Clínica: EmSALUD RIVAS

- Polideportivo Municipal Parque del Sureste
- Calle Mirador, s/n. 28529 Rivas Vaciamadrid (Madrid)
- Tel.: 918 706 840
- Descuentos especiales para socios

Clínica: EmSALUD ALCALÁ

- Avda. de la Alcarria, 7 28806- Alcalá de Henares
- Tel.: 918 897 819
- Descuentos especiales para socios



Colegio: SAN JOSÉ DEL PARQUE

- Av. Champagnat, 2, 28043 Madrid
- Tel.: 913000058
- <http://www.sanjosedelparque.net>

Tienda:

BODEVICI DELICIAS SALUDABLES

- Calle María Moliner, 10. 28702 San Sebastian De Los Reyes (Madrid)
- Tel.: 633834072

Tienda online: FITLINE

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

Tienda online: SINBIOSIS

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



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

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

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

Crêpes de pato para celíacos



Ingredientes

- 1 magret de pato
- 1 puerro
- 1 pepino
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- sal
- pimienta

PARA LOS CREPES

- 3 cucharadas harina Dr Schar
- 1 cucharadita azúcar
- 200 ml de leche
- 60 ml de agua
- 2 huevos
- 1 yema
- 1 pizcadel sal

PARA LA SALSA

- 1 kg de ciruelas
- 250 g de vinagre Balsámico
- 250 g de soja
- 1 cucharada de azúcar



Instrucciones

- **Para hacer las crepes**, en un bol formaremos un volcán con la harina de Dr Schar tamizada, el azúcar y una pizca de sal.
- En el centro echaremos los dos huevos y la yema, y mezclaremos todo con una cuchara, incorporando la leche y el agua poco a poco. Cuando tengamos la masa lisita y homogénea, dejaremos que repose durante 20 min.
- En una sartén crepera y con un poco de mantequilla para que no se peguen, iremos haciendo las crepes.
- **Para hacer el magret**, salpimentaremos el pato. En una sartén pondremos el azúcar para que se tueste y marcamos el magret por el lado de la grasa a fuego medio, hasta que se funda la mayor parte de esta grasa y esté doradito. Apartaremos la sartén del fuego y daremos la vuelta al magret, dejando que termine de cocinarse por el otro lado. Dejaremos que se enfríe un poco antes de cortarlo en láminas finas.
- **Para hacer la salsa**, en una cazuela pondremos el azúcar y lo calentaremos, hasta hacer un caramelo rubio. Añadiremos el vinagre, la soja y las ciruelas cortadas y sin hueso, y las cocinaremos a fuego lento durante una hora. Tenemos que conseguir una textura de mermelada. Si la piel de las ciruelas no se deshace, puedes colarla para retirar los trozos más grandes.
- Cortaremos el puerro en juliana fina y el pepino en rodajas. Rellenar cada crêpe con la salsa caliente, unas láminas de pato templadas y la juliana de verduras. ■

Fotografías: Cecilia Bayonas





Wraps con relleno de queso de oveja, aceitunas y tomates secos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: **20 MIN**
TIEMPO DE COCCIÓN: **5 MIN**
NIVEL DE DIFICULTAD: **FÁCIL**



Ingredientes

- 1 paquete de Wraps
- 50 g de queso de oveja
- 3 tomates secos en aceite
- 1-2 cucharadas del aceite de los tomates
- 6 aceitunas negras sin hueso
- unas hojitas de albahaca
- aceite de oliva para freír

Instrucciones

- Cortar en daditos el queso de oveja y los tomates. Picar las aceitunas en rodajas finas. Lavar la albahaca y cortar en tiras muy delgadas.
- Pintar con aceite una sartén antiadherente. Sofreír en una sartén los Wraps 2-3 minutos por cada cara.
- Repartir el queso de oveja, los daditos de tomate y las rodajas de aceituna sobre el Wrap.
- Aderezar con unas gotas de aceite y esparcir la albahaca picada por encima.
- Colocar el segundo Wrap encima y cortar en cuatro partes. ■

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, 21 de octubre, 18:00-19:30 horas.**
Máscaras de Halloween y merienda de bizcocho de calabaza.
- **Viernes, 18 de noviembre, 18:00-19:30 horas.**
Elaboración de Cake pops.
- **Viernes, 2 de diciembre, 18:00-19:30 horas.**
Figuras de Navidad realizadas en fondant.

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

TALLER DE ZERO-GLU

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

- **Sábado, 1 de octubre, 10:30-13:30 horas**
- **Sábado, 19 de noviembre, 10:30-13:30 horas**

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

TALLER DE COCINA

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

- **Sábado, 15 de octubre, 10:30-13:30 horas.**
Especial de cocina india. Paan naan. Ensalada ratia. Pollo tikka masala. Gajar Barfi.
- **Sábado, 15 de octubre, 17:00-20:00 horas.**
Especial para jóvenes "dummies": Pan de hamburguesas, quiche lorraine y donuts
- **Sábado, 12 de noviembre, 10:30-13:30 horas.**
Especial sin maíz y sin lácteos: Pan, dorayakis (tortitas con crema de cacao, plátano y manzana) y pizza.
- **Sábado, 3 de diciembre, 10:30-13:30 horas.**
Especial Navidad: Roscón sin preparados panificables y panetone.

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

TALLER DE THERMOMIX

Dirigido a adultos. Se mostrará cómo elaborar diferentes recetas sin gluten con la máquina de cocina Thermomix.

- **Sábado, 22 de octubre, 10:30-13:30 horas y 16:30-19:30 horas.**
Quinoa con guisantes, masa choux, paté de sardinas, pastas de almendra y agua de Valencia.
- **Sábado, 26 de noviembre, 10:30-13:30 horas y 16:30-19:30 horas.**
Recetas navideñas: roscón, turrone y más.

Inscripción: Gratuita. Reserva de plazas: Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Calle Vallehermoso, 87 - 28003 Madrid.



ESCUELAS DE PADRES

Las escuelas de padres son impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar a los padres a la hora de afrontar la enfermedad con sus hijos celíacos. Hemos programado 2 escuelas diferentes:

MI HIJO PEQUEÑO ACABA DE SER DIAGNOSTICADO

Dirigida a padres de celíacos recién diagnosticados menores de 10 años. Consta de 4 sesiones:

- **1ª sesión: Miércoles, 5 de octubre, 18:30-20:30 horas.**
- **2ª sesión: Miércoles, 19 de octubre, 18:30-20:30 horas.**
- **3ª sesión: Miércoles, 26 de octubre, 18:30-20:30 horas.**
- **4ª sesión: Miércoles, 2 de noviembre, 18:30-20:30 horas.**

Inscripción: Gratuita para socios. Resto de participantes: 50 €. Reserva de plazas: Por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) indicando nombre y apellidos de los asistentes y un teléfono de contacto. **Lugar:** Sede de la Asociación.

MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO

Dirigida a padres de celíacos de entre 10 y 16 años. Consta de dos sesiones:

- **1ª sesión: Miércoles, 16 de noviembre, 18:30-20:30 horas.**
- **2ª sesión: Miércoles, 23 de noviembre, 18:30-20:30 horas.**

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



CONFERENCIAS

LA ENFERMEDAD CELÍACA HOY

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

- **Jueves, 6 de octubre, 11:00-12:30 horas.**
- **Jueves, 27 de octubre, 18:00-19:30 horas.**

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

TERAPIAS ALTERNATIVAS A LA DIETA SIN GLUTEN

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

- **Jueves, 3 de noviembre, 11:00-12:30 horas.**
- **Jueves, 1 de diciembre, 18:00-19:30 horas.**

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

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, 27 de octubre, 16:00-19:00 horas.**
- **Martes, 22 de noviembre, 16:00-19:00 horas.**

Importe: Socios y familiares: 105 €; Resto: 160 €. Deberá abonarse en efectivo o con tarjeta en el momento de la toma de la muestra. Cita previa: 916 346 106. **Lugar:** Sede de la Asociación.



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 entrete-ner a los niños, que podrán disfrutar de distintas actividades y talleres según su edad (visita a los animales de granja, montar en pony/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. ¡Animaos!, pasaréis un fin de semana totalmente relajados, sin preocuparos de los niños, a los que podréis ver cuando queráis pero que estarán a su vez disfrutando de todas las actividades y con sus nuevos amigos. La mayoría de las familias que van repiten.

- **Fecha: 15 y 16 de octubre.**
- **Lugar:** Granja Escuela Albitana. Camino de las Caudalosas, s/n. 28690 Brunete (Madrid).
- **Inscripciones:** Hasta el viernes 7 de octubre, por teléfono (918 158 783, de 9:00 a 14:00 horas) o correo electrónico (albitana@infonegocio.com).
- **Estancia completa:** 66 € por persona. 50% de descuento a partir del 2º hijo. Niños hasta 3 años gratis. Incluye alojamiento (1 noche), comidas (desayunos, aperitivo, comidas, meriendas y cenas), actividades y servicio de monitores.
- **Sábado completo:** 34 € por persona (incluye aperitivo, comida, merienda y cena).
- **Sábado o domingo hasta media tarde:** 25 € por persona (incluye aperitivo y comida).



XVI SEMANA DE LA CIENCIA DE MADRID

Como cada año, la Asociación participa en la Semana de la Ciencia de Madrid, que tendrá lugar del 7 al 20 de noviembre. Hemos programado las siguientes actividades:

TALLER DE ADN Y HERENCIA DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Dirigido a estudiantes de ESO y Bachillerato. Con la colaboración del laboratorio Genyca y la Asociación Española de Genética Humana, explicaremos la base genética y la herencia de la enfermedad celíaca y realizaremos una extracción real de ADN a partir de frutas con un método casero. Jueves, 10 de noviembre.

TALLER DE MASAS CON Y SIN GLUTEN

Dirigido a profesionales de la restauración y a estudiantes de escuelas de hostelería. Se mostrarán las particularidades de la manipulación de masas con y sin gluten (textura, sabor, aroma, necesidad de líquidos) para elaborar pan con y sin gluten. Sábado, 12 de noviembre.

Las actividades de la Semana de la Ciencia son gratuitas, pero requieren reservar plaza. El plazo de inscripción se abrirá el 24 de octubre. A partir de ese día, podrán consultarse las actividades programadas en la web: <http://www.madrimasd.org/cultura-ciencia>.

VIII CURSO DE DIAGNÓSTICO DE PATOLOGÍAS POR SENSIBILIDAD AL GLUTEN

El 24 de noviembre tendrá lugar la octava edición de un curso de formación de 7 horas lectivas acreditadas por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid que organiza la Asociación anualmente desde 2009.

En esta ocasión tendrá lugar en el Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid y está dirigido a profesionales médicos de Atención Primaria y a especialistas de diversas áreas, no solo de digestivo, como endocrinología, reumatología, neurología, ginecología, dermatología o alergología. Está abierto también a otras disciplinas, como análisis clínicos o nutrición.

Durante la jornada, en la que participarán una veintena de ponentes expertos en enfermedad celíaca, repasaremos la definición, epidemiología, manifestaciones clínicas en niños y adultos, pruebas diagnósticas vigentes y protocolos de diagnóstico y seguimiento recomendados en la actualidad. Además, en esta ocasión habrá un apartado especial para tratar la dermatitis herpetiforme y otros problemas de piel asociados al consumo de cereales, así como los problemas neurológicos derivados del consumo de gluten. Finalmente, habrá una mesa de debate sobre la sensibilidad al gluten no celíaca, con defensores y detractores de esta nueva entidad tan controvertida.

El programa y el boletín de inscripción podrá consultarse en la sección Servicios / Formación de nuestra página web: www.celiacosmadrid.org.



DAURA 2006-2016 10 AÑOS

LA CERVEZA SIN GLUTEN
MÁS PREMIADA DEL MUNDO

Daura recomienda el consumo responsable, 5,4º



BONTÀ d'ITALIA

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

Paolo Pangia, maestro de las pizzas de Napoli.



Nace la pizza Margherita sin lactosa. Se necesitan pocos ingredientes para conseguir un sabor y un aroma inigualables. Tomate, mozzarella y un chorrito de aceite de oliva virgen extra son ingredientes necesarios para hacer una pizza como exige la tradición italiana. Descubre los secretos en www.bonta-italia.com/es

BÚSCALA EN LA SECCIÓN DE CONGELADOS



Best in Gluten Free