

sin gluten

MAGAZINE

Nº 20 Marzo 2021. 2,50 euros



Día Nacional del Celíaco

**Acetato
de larazótido:**
El **fármaco** más
prometedor

Cómo ofrecer
**opciones
sin gluten
seguras**

Especial
COVID-19
y **enfermedad
celíaca**

Tres mejor que una



¡Todas sin gluten!

Porque en Dr. Oetker sabemos que a ti también te gusta poder comer pizza ya tienes tres pizzas Ristorante diferentes para elegir: de mozzarella, de salami o de jamón, todas con una masa fina y crujiente, y naturalmente sin gluten y sin lactosa. ¡Pruébalas!



La calidad es la mejor receta.



sin gluten



2ª ÉPOCA. Nº 20 MARZO 2021

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

C/ Lanuza, 19 Bajo
28028 Madrid
T: 917 130 147

www.celiacosmadrid.org

Presidente

Rodrigo González Sáenz

Atención a socios

Dolores Ergueta Sánchez

Administración y gestión

Ana Zurrón Sandín

Nutrición, Dietética
y Seguridad Alimentaria

Blanca Esteban Luna

Cristina López Ruíz

Investigación y Formación

Juan Ignacio Serrano Vela

Marketing

Magdalena Moreno Velázquez

Comunicación

Nuria Peralbo Rodríguez

Dirección

Roberto Espina Cerrillo

Realización:

PUBLICACIONES MCV, S.L.

Albarracín, 58 - 2º Piso Nº 18

28037 Madrid

Tel.: 91 440 12 47

Directora:

Mercedes Hurtado

Redacción:

Redactor Jefe: **Manel Torrejón**

Director de Arte: **Lluís Coma**

Comunicación: **Silvia Puerta**

Publicidad: **Manuela Gómez**

Edita:

**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:

Monterreina Comunicación S.L.U.

ISBN:

1136-0798

Depósito Legal:

M-11398-1993

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



Sumario

- 04** Editorial
 - 06** Portada
 - 08** Reportaje
 - 10** Investigación
 - 11** Investigación
 - 12** Investigación
 - 14** Reportaje
 - 16** Viajar **Sin Gluten**
 - 18** Dónde **Comer**
 - 20** Productos **Sin Gluten**
 - 22** Controles **Analíticos**
 - 24** Establecimientos
 - 25** Establecimientos
 - 26** Sabías **Que...**
 - 27** Píldoras
 - 28** Noticias
 - 32** Recetas
 - 34** Avance **Actividades**
- Día Nacional del Celíaco**
- Gluten y medicamentos**
- Un estudiante de bachillerato identifica patrones característicos de la enfermedad celíaca en la huella dactilar**
- La asociación destina los 18.000 € de su premio especial de investigación a la búsqueda de nuevos biomarcadores de enfermedad celíaca en sangre**
- Acetato de larazótido: El fármaco más prometedor**
- Especial COVID-19 y enfermedad celíaca**
- Mongolia, zona segura para celíacos**
- Cómo ofrecer opciones sin gluten seguras**
- Resultados analíticos**
- Establecimientos sin gluten**
- Breves**
- Una dieta baja en FODMAPs puede ser útil para los celíacos con síntomas persistentes**
- Salchichas hot dog / Hamburguesas / Pan de Hamburguesas o hot dog**
- Abril - Mayo - Junio**

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

Si quieres suscribirte a la revista SIN GLUTEN ponte en contacto con la Asociación
917 130 147
revistasingluten@celiacosmadrid.org

También puedes hacerlo a través de
www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.





Queridos amigos,

Una vez más, en este editorial no voy a ser capaz de no hablar de la COVID-19. Nos está condicionando en gran manera las relaciones con nuestros socios y las actividades, ya que todas tienen que hacerse telemáticamente. A los que os ha resultado siempre complicado acercaros por la asociación, no debéis preocuparos, porque cuando volvamos a poder realizar actos presenciales con seguridad, tenemos la voluntad de seguir ofreciéndolos también en remoto.

Estamos seguros de que, con el avance de la vacunación, a la vuelta del verano vamos a retomar con renovados ímpetus algunas de las actividades con público.

No todo lo que nos ha traído esta pandemia es negativo. Hay bastantes científicos que opinan que las investigaciones que se están realizando para conseguir vacunas contra el SARS-CoV-2, y especialmente las que se basan en ARN, van a suponer un avance muy importante en el desarrollo de fármacos para combatir las enfermedades autoinmunes. Así que ojalá podamos aplicar el viejo refrán español “No hay mal que por bien no venga”. Como siempre os decimos en el mundo de la investigación, esto no va a ser de aquí a unos meses, sino más bien unos pocos años.

Os recomiendo la lectura del artículo sobre las vacunas, ya que os va a aclarar todas las dudas sobre estas, su incidencia en la Enfermedad Celíaca y Sensibilidad

al Gluten, e incluso diferenciar y entender las pruebas que se usan para el diagnóstico de la enfermedad.

En el final del año 2020 lanzamos la campaña 30 años juntos. En páginas interiores podéis ver un resumen de los datos obtenidos. Quiero aprovechar para recordaros a los que habéis recibido los cheques que las fechas límite para gastarlos están ya muy cercanas, así que, os animamos a acudir rápidamente a algún establecimiento de los comprometidos en el proyecto. Son momentos difíciles especialmente para la restauración y tenemos que ser agradecidos con los empresarios que han invertido para que tengamos una mayor disponibilidad de sitios “sin gluten” para poder salir con seguridad.

Aprovecho para contaros también que, en un deseo por ser una Asociación más sostenible y contribuir a la reducción del uso de plásticos, a partir de ahora nuestra revista llegará envuelta en un envase de papel, en lugar del tradicional plástico en el que se enviaban este tipo de publicaciones.

Finalizo con un recuerdo muy especial para todos los que habéis sufrido la pérdida de algún ser querido en esta terrible pandemia. También para los que habéis pasado la enfermedad y seguís arrastrando las consecuencias de la misma. Y por último agradecer a todos los que han estado en primera línea luchando contra la enfermedad. ■

Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten



Carrefour 

Sin lactosa



Sin aceite de palma



Sin proteínas de la leche

Seguimos trabajando para ofrecer la mayor variedad de productos de nuestra marca Carrefour No Gluten!, adecuándonos a vuestros gustos y necesidades.

Carrefour

*No Gluten!**

Descubre las NUEVAS Baguette, Baguette con semillas, Galletas María CARREFOUR NO GLUTEN!

¡A qué esperas para probarlas!

Disfruta de todos nuestros productos sin gluten. Para más información entra en:

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



Día Nacional del Celíaco

El 27 de mayo celebramos el Día Nacional del Celíaco y, como no podría ser de otra manera, desde la Asociación queremos visibilizar la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca.

El año pasado habíamos preparado numerosas actividades que tuvimos que dejar aparcadas y que retomaremos en cuanto podamos llevarlas a cabo, porque sabemos que las vais a disfrutar mucho. Pero, por el momento, y dado que la situación en torno a la pandemia de COVID-19 continúa siendo muy complicada, debemos mantener las actividades virtuales en las que se garantice la seguridad de todos.

De hecho, queremos aprovechar para agradecer a todos la buena acogida que están teniendo todas nuestras actividades virtuales y que muchos estáis aprovechando en gran medida porque podéis seguirlas desde casa. Nos encanta seguir preparando actividades interesantes pese a esta situación y ver que a vosotros os resultan interesantes y útiles.

Día sin gluten en el cole

El **jueves 27 de mayo** retomamos nuestro Día Sin Gluten en el Cole. Se trata de una jornada que organizamos todos los años coincidiendo con el Día Nacional del Celíaco, para dar visibilidad a la enfermedad y divulgar sobre ella entre los más pequeños.

La iniciativa consiste en que ese día los centros escolares ofrecen **un menú sin gluten para todos los niños**. En ediciones anteriores se apuntaron más de 300 colegios de la Comunidad de Madrid. Desde la Asociación les facilitamos actividades y material divulgativo para que los más pequeños aprendan de una forma sencilla y divertida qué es el gluten, en qué alimentos se encuentra y por qué las personas celíacas y sensibles al gluten no pueden tomarlo.

Cada año recibimos muchísimos mensajes de padres agradeciéndonos esta campaña, ya que sus hijos están felices de que ese día todos los compañeros puedan comer lo mismo. Así que, en mayo, involucramos!

OS
AGRADECEREMOS
A TODOS
LA BUENA
ACOGIDA
QUE ESTÁN
TENIENDO
TODAS
NUESTRAS
ACTIVIDADES
VIRTUALES Y
QUE MUCHOS
ESTÁIS
APROVECHAN-
DO EN GRAN
MEDIDA,
PORQUE
PODÉIS
SEGUIRLAS
DESDE CASA

Puedes informar a tu centro escolar de esta iniciativa para que se apunten. Sólo tienen que escribir un correo electrónico a consultasdieta@celiacosmadrid.org y nosotros les contamos cómo hacerlo.

Actividades virtuales

Si algo persigue el Día Nacional del Celíaco es dar visibilidad a esta enfermedad. Por eso nuestra celebración siempre va acompañada de múltiples y variadas actividades de divulgación que este año también serán todas virtuales.

Estamos programando diferentes encuentros con expertos en los que figuras destacadas del ámbito científico abordarán diferentes temas relacionados con la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.

También tendremos charlas por Instagram con médicos para hablar de forma distendida de los temas que nos preocupan.

Y no dejamos de lado conferencias específicas para profundizar en ciertos aspectos de la enfermedad por los que nos consultan mucho nuestros socios, como las vacunas, o nuestros talleres especiales de cocina con la colaboración de los chefs y bloggers de moda.

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

SIN GLUTEN

Frutas, verduras, hortalizas, legumbres, arroz, patatas, carne, pescado, huevos, leche, maíz, etc.

PUEDEN TENER GLUTEN

Yogures de sabores, quesos fundidos, postres, helados, salsas, embutidos, chocolates, golosinas, etc.

CON GLUTEN

Alimentos que contienen trigo, cebada, centeno o avena (pan, harina, galletas, pizza, pasta italiana, cereales para desayuno, bollos, tartas, etc.)

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
www.celiacosmadrid.org

No te pierdas nuestras newsletters semanales y redes sociales, donde iremos anunciando todas estas actividades. O echa un vistazo al calendario de nuestra web para que no se te pase ninguna. ¡Contamos contigo! ■

EL 27 DE MAYO CELEBRAMOS NUESTRA JORNADA DE CONCIENCIA-CIÓN, CON EL DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE Y CON SESIONES VIRTUALES INFORMATIVAS PARA AUMENTAR LA DIVULGACIÓN





Gluten y medicamentos

¿Podemos encontrar gluten en los medicamentos?

Los almidones de los cereales son usados para la fabricación de comprimidos y cápsulas de medicamentos. Normalmente se emplean almidones de arroz, maíz, patata o tapioca, que no contienen gluten, pero a veces se utilizan almidones de trigo.

¿Cómo saber si un fármaco tiene gluten?

La ley exige que se declare la presencia de gluten en prospecto y envase indicando el nombre del excipiente (generalmente almidón) y el cereal de origen (trigo, cebada, centeno, avena o *triticale*). Además, nos tienen que precisar si el gluten se encuentra en cantidades menores a 20 ppm (es adecuado para pacientes celíacos) o superiores (la ingesta representa un riesgo para las personas celíacas). Ahora bien, si la persona es alérgica al gluten o al trigo no debe consumir el

fármaco si éste declara que contiene excipientes con gluten, aunque sea menos de 20 ppm, porque podría desencadenar una reacción alérgica.

¿Puede haber contaminación cruzada en los fármacos?

Las fábricas y líneas de producción de medicamentos están diseñadas para minimizar el riesgo de contaminación cruzada. Los laboratorios tienen protocolos de limpieza muy definidos que eliminan cualquier rastro de contaminantes cuando se pasa de la fabricación de un fármaco a la de otro.

¿Es común el uso de excipientes con gluten en la formulación de los fármacos?

En España, la mayoría de las especialidades farmacéuticas genéricas están exentas de gluten. Y, en caso de contenerlo, la cantidad es muy reducida, llegando a ser menor que la presente en muchos de

LA LEY EXIGE
QUE SE
DECLARE LA
PRESENCIA
DE GLUTEN EN
PROSPECTO Y
ENVASE

Schnitzer

gluten-free



los alimentos etiquetados como sin gluten. Según la FDA, la agencia estadounidense del medicamento, el trigo, la cebada y el centeno raramente se emplean en la fabricación de fármacos, si es que realmente se utilizan alguna vez. Y añade que si hubiese algún tipo de contaminación cruzada, lo más probable es que fuese indetectable.

¿Y si tienes intolerancia a la lactosa?

Muchos pacientes con enfermedad celíaca presentan intolerancia a la lactosa. ¿Hay lactosa en los medicamentos que nos recetan?

La lactosa es de uso común en muchos productos farmacéuticos. La cantidad empleada depende del tipo de medicamento y de la dimensión de la tableta o cápsula. Los fármacos de más tamaño podrían tener hasta 120 miligramos por tableta, la misma cantidad de lactosa que hay en 57 gramos de queso cheddar. Si no tienes problemas con cantidades pequeñas de lactosa (hay personas más intolerantes que otras), no deberías preocuparte.

Centro de Información de Medicamentos

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios pone a disposición de los ciudadanos el Centro de Información Online de Medicamentos de la AEMPS (CIMA), una aplicación web que permite hacer consultas bajo diferentes criterios:

<https://cima.aemps.es/cima/publico/home.html>

El almidón de trigo, avena, cebada, centeno o *triticale* y sus derivados se muestran en el resumen de búsqueda que ofrece CIMA en el apartado Excipientes. La información sobre estos excipientes se halla también de forma más detallada en la ficha técnica y el prospecto. ■



BREAD LOVE

preparado con



Descubra la variedad sin gluten



¡Disponibles en tus tiendas de alimentación ecológica y en El Corte Inglés!



Investigación



Por **Juan Ignacio Serrano Vela**,
Servicio de
Investigación y
Formación de la
Asociación

Un estudiante de bachillerato identifica **patrones característicos de la enfermedad celíaca en la huella dactilar**

SE TRATA DEL JOVEN **HÉCTOR VAQUERO, ESTUDIANTE DE BACHILLERATO DE EXCELENCIA DEL INSTITUTO MARGARITA SALAS DE MAJADAHONDA** (MADRID), QUIEN, GUIADO POR SUS TUTORAS BLANCA LÓPEZ Y CRISTINA JIMÉNEZ, Y CON LA COLABORACIÓN DE NUESTRA ASOCIACIÓN, **APLICÓ LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL A LA IDENTIFICACIÓN DE RASGOS DE LA HUELLA DACTILAR** QUE FUERAN EXCLUSIVOS DE PERSONAS CON ENFERMEDAD CELIACA.

Diferentes estudios relacionan las huellas dactilares con determinadas patologías, como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), el Trastorno del Espectro Autista (TEA) y los Trastornos por Esquizofrenia. En el caso de la Enfermedad Celíaca (EC), la existencia de alteraciones en la huella dactilar de los pacientes fue publicada en 1970, investigación poco después rebatida y abandonada tras una breve discusión entre investigadores británicos que quedó plasmada en tres publicaciones científicas sucesivas en la revista *British Medical Journal* entre 1970 y 1972. Se trataba, en todo caso, de supuestas alteraciones de la huella que revertían con la dieta sin gluten.

Con tales antecedentes, las tutoras del trabajo que nos ocupa contactaron con nuestra Asociación para tantear la posibilidad de realizar un proyecto similar en el Aula de Excelencia de Bachillerato de su instituto, el Margarita Salas de Majadahonda, en Madrid. En este caso, se trataba de aplicar la inteligencia artificial para identificar patrones característicos en la huella dactilar de los pacientes celíacos. El estudiante encargado de ello, Héctor Vaquero, utilizaría un sensor óptico acoplado a un *software* de Arduino para registrar y digitalizar las huellas de pacientes celíacos y sujetos sanos para su análisis.

La toma de huellas se realizó en el 35º Festival del Celíaco, un evento que organiza la Asociación anualmente y que reúne en cada edición a más de 6.000 personas en un solo día entre celíacos, familiares y amigos. En total se registraron 1.089 huellas. 871 se destinaron a entrenar la red neuronal utilizando una rama de la inteligencia artificial conocida como *Machine Learning* o aprendizaje automático que, aplicada en este caso al reconocimiento de patrones y clasificación de imágenes, permitió identificar patrones característicos en las huellas de las personas celíacas. El método de aprendizaje utilizado fue de tipo supervisado, es decir, los datos de entrada (las huellas) llevaban asignados de antemano los correspondientes datos de salida (el diagnóstico de EC o sano).

Una vez entrenada la red, el modelo se aplicó a las huellas restantes, 84 de personas celíacas y 84 de personas sanas, para evaluar su capacidad para clasificar correctamente sujetos celíacos y sanos a partir de su huella. Se obtuvo una precisión diagnóstica del 76,2%, con índices de sensibilidad, especificidad, valor predictivo positivo y valor predictivo negativo superiores al 70%.

Si bien es cierto que los valores de estos índices son demasiado bajos para tener una utilidad clínica y de diagnóstico, también es cierto que son mejorables si se salvan las limitaciones del estudio, que son 4 tal como expuso el joven investigador:

- Mejorar el sensor óptico de lectura de huellas.
- Aumentar el número de rasgos a analizar en cada huella.
- Aumentar el número de huellas para el entrenamiento de la red.
- Asegurar que los sujetos catalogados como sanos no sean en realidad celíacos no diagnosticados.

Este trabajo fue seleccionado para su presentación en el XXXII Certamen de Jóvenes Investigadores 2020 celebrado de manera virtual el pasado mes de diciembre y obtuvo un 2º Premio de 3000 euros y una estancia en el CSIC. Puedes ver el vídeo de la presentación a partir del minuto 1:11:06 en este enlace: <https://bit.ly/2YyIpFc>. ■

La asociación destina los 18.000 € de su premio especial de investigación **a la búsqueda de nuevos biomarcadores de enfermedad celíaca en sangre**



EL PROYECTO **‘ESTUDIO DE LA FIRMA METABOLÓMICA DE LA ENFERMEDAD CELÍACA PARA DETECTAR POTENCIALES BIOMARCADORES MOLECULARES DE UTILIDAD EN SU DIAGNÓSTICO Y SEGUIMIENTO’** HA SIDO GALARDONADO CON EL PREMIO ESPECIAL DE INVESTIGACIÓN SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA DE 2020 QUE OTORGA LA ASOCIACIÓN. ESTÁ LIDERADO POR LA DRA. MARÍA TERESA NESTARES PLEGUEZUELO, DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA, Y EN ÉL PARTICIPAN TAMBIÉN EL HOSPITAL REGIONAL UNIVERSITARIO DE MÁLAGA Y EL CENTRO DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA DE LLEIDA.

La enfermedad celíaca es una patología multifactorial y su aparición y forma de presentación están condicionadas por factores genéticos, inmunológicos y ambientales. A pesar de su elevada prevalencia, sigue siendo una enfermedad subestimada e infradiagnosticada. Entre los factores ambientales que se postula pueden estar involucrados (tipo de parto, infecciones virales, edad de introducción de los cereales con gluten en la alimentación del bebé y cantidad, lactancia materna), cobra fuerza la microbiota intestinal.

Habitualmente, la composición microbiana del intestino y las sustancias derivadas de la actividad celular en el intestino, se estudian a partir de muestras de heces. En este proyecto se propone la evaluación de dichas sustancias en el plasma.

La metabolómica es una disciplina que estudia las sustancias (metabolitos) generadas durante la actividad celular (metabolismo) dentro de un organismo, y pueden tener un origen endógeno (si son producidas por las células del propio organismo) o xenobiótico (si son generadas por células ajenas al organismo, como pueden ser las bacterias que habitan en dicho organismo).

El primer metaboloma (conjunto de metabolitos) relacionado con la enfermedad celíaca (EC) se estudió en personas adultas en 2009 y encontró patrones diferen-

tes entre sujetos sanos y pacientes celíacos, tanto en plasma como en orina. Dichos patrones incluían metabolitos relacionados con la malabsorción intestinal, con el metabolismo energético y con la permeabilidad intestinal, y se igualaban tras 12 meses de dieta sin gluten.

Según otros estudios, el perfil metabólico de EC no retorna totalmente a la normalidad, al menos tras dos años de dieta sin gluten, y sugieren el papel de la microbiota intestinal, que puede seguir alterada transcurrido ese tiempo.

El proyecto premiado propone identificar perfiles metabólicos de EC en plasma en pacientes pediátricos, lo que ayuda además a deducir la composición y el metabolismo de la microbiota intestinal. Se trata de un estudio observacional, analítico de cohortes, longitudinal y prospectivo.

Con ello se pretende averiguar si existe un patrón metabólico característico de la EC detectable en plasma, si es previo a la aparición de la enfermedad o si se normaliza con la dieta sin gluten, y también si está influido por el perfil genético HLA, relacionando todo ello con la composición de la microbiota intestinal.

Se realizará el estudio metabólico en plasma de 4 grupos de población pediátrica (1-14 años):

- 25 sujetos con EC activa (en el momento del diagnóstico).
- 25 sujetos con EC tratada (más de 6 meses de dieta sin gluten y anticuerpos negativos).
- 25 sujetos sanos con predisposición genética (portadores de HLA DQ2 y/o DQ8).
- 25 sujetos sanos sin predisposición genética (no portadores de HLA DQ2 ni DQ8).

Los metabolitos en plasma serán detectados por espectrometría de masas e identificados utilizando la base de datos *MassHunter Quantitative Analysis* y *The Human Metabolome Database*, entre otras. ■



Acetato de larazótido

El **fármaco** más **prometedor**

NINGÚN MEDICAMENTO PARA LA ENFERMEDAD CELÍACA HABÍA ALCANZADO HASTA AHORA LA FASE III DE ENSAYOS CLÍNICOS. **EL ACETATO DE LARAZÓTIDO ESTÁ LLEGANDO MÁS LEJOS QUE NINGÚN OTRO COMPUESTO**: AHORA ESTÁ EN MARCHA SU ANÁLISIS EN UN GRAN GRUPO DE PACIENTES EN MÁS DE 100 LOCALIZACIONES EN ESTADOS UNIDOS (EEUU) Y CANADÁ.

Por **Manel Torrejón**

El acetato de larazótido es el primer fármaco con posibilidades de tratar la enfermedad celíaca que ha alcanzado la fase III de ensayos clínicos, con pacientes. Una compañía biofarmacéutica de Estados Unidos, 9 Meters Biopharma, lanzó en junio de 2019 un ensayo clínico de fase III. Esta prueba en pacientes, que lleva por nombre CeD-Lara (CeD-LA-3001), se está llevando a cabo en más de 100 localizaciones en EEUU y Canadá.

Todos los focos sobre este péptido sintético

Por su potencial, este péptido sintético está dando mucho que hablar desde hace años. En 2005, se hizo el primer ensayo clínico. Desde entonces, ha sido cada vez más prometedor. Superó la fase II, demostrando que es un fármaco seguro y efectivo en un pequeño grupo

de celíacos. Ahora se trata de confirmar esos hallazgos y de entrar más en profundidad en la seguridad del compuesto.

¿Qué efecto tiene?

La enfermedad celíaca provoca que el revestimiento del intestino sea más permeable. El resultado es que fragmentos de gluten y de otras sustancias tóxicas pueden penetrar esa barrera. El acetato de larazótido restaura la integridad del intestino delgado, reduciendo la permeabilidad.

¿Por qué es necesario un medicamento para tratar a los celíacos?

El estudio CeDLara está probando este péptido en personas celíacas que siguen teniendo síntomas incluso cuando mantienen la adherencia a una dieta sin gluten.

EL ESTUDIO CEDLARA ESTÁ PROBANDO ESTE PÉPTIDO, EN EEUU Y CANADÁ, EN PERSONAS CELÍACAS QUE SIGUEN TENIENDO SÍNTOMAS INCLUSO CUANDO SON FIELES A UNA DIETA SIN GLUTEN

El acetato de larazótido es un péptido sintético de tan solo 8 aminoácidos diseñado para fortalecer los puntos de unión entre las células que constituyen la pared del intestino delgado: se trata de las denominadas *uniones estrechas*. En las personas con enfermedad celíaca, el gluten hace que estas uniones se relajen, lo que permite que la gliadina (el componente del gluten que resulta más reactivo para las personas celíacas) franquee la pared intestinal a través de esos espacios intercelulares. Entonces desencadena una respuesta inflamatoria al ser detectada como algo extraño por el sistema inmune. Se cree que un intestino permeable es la puerta de entrada de muchas patologías autoinmunes, incluida la enfermedad celíaca.

El fármaco sobre el que hay depositadas tantas esperanzas hace que las uniones estrechas sean más estables, impidiendo que la gliadina y otras sustancias traspasen la barrera.

¿Cómo se está haciendo el estudio?

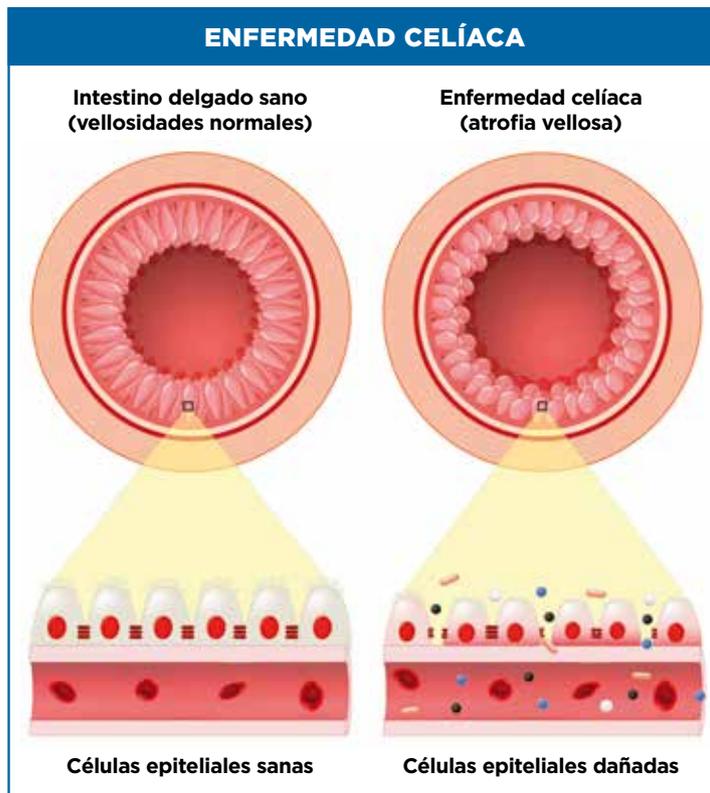
Los participantes del estudio CeDLara siguen con su dieta sin gluten habitual mientras toman el fármaco o bien un placebo tres veces al día. Todos ellos apuntan sus síntomas en un diario electrónico de sintomatología, primero cada día y, más tarde, cada semana. El gluten no se introduce para nada en la dieta de los participantes.

El ensayo recluta personas que sigan padeciendo calambre abdominal, dolor abdominal, hinchazón y gases a pesar de ser estrictos con las comidas sin gluten.

Fase III: y luego, ¿qué?

Los ensayos clínicos en fase III son el último paso en el desarrollo de un fármaco antes de que un nuevo tratamiento farmacológico sea aprobado por agencias del medicamento como la FDA en EEUU o la EMA en Europa. Con la luz verde, un nuevo medicamento ya se puede poner a disposición de los pacientes.

Los ensayos de fase III persiguen corroborar la efectividad de un tratamiento en un gran grupo de participantes, una vez se ha evidenciado que el fármaco es seguro y efectivo en grupos reducidos. Si el acetato de larazótido supera la última barrera, la idea es que se utilice de forma



combinada con una estricta dieta sin gluten. La investigación nos dice que muchas personas celíacas que erradican el gluten de su dieta continúan mostrando síntomas.

¿Un futuro sin síntomas?

A finales de este año se espera conocer los resultados de las pruebas ahora en marcha. Son varios los laboratorios que han trabajado los potenciales beneficios de este péptido en las personas celíacas que no logran librarse de los síntomas a pesar de seguir la consabida dieta sin gluten. Pero ha sido 9 Meters Biopharma la firma que más delantera ha tomado.

Hay que ser cautos siempre que un *pipeline* –proceso de desarrollo y validación de un fármaco– no ha sido completado. En 2019 se anunció la retirada de un medicamento que había despertado mucho entusiasmo. Se trata del Nexvax2, una de las “vacunas” que se estaban ensayando en pacientes celíacos cuyos ensayos fueron cancelados cuando iban por la fase II. La farmacéutica, la estadounidense ImmusanT, dijo que los resultados provisionales no garantizaban una protección suficiente frente al gluten. ■

SI EL ACETATO DE LARAZÓTIDO SUPERA LA ÚLTIMA BARRERA, LA IDEA ES QUE SE UTILICE DE FORMA COMBINADA CON UNA ESTRUCTA DIETA SIN GLUTEN



Especial COVID-19 y enfermedad celíaca

EN ESTOS ÚLTIMOS MESES ESTAMOS RECIBIENDO NUMEROSAS CONSULTAS SOBRE SI LA COVID-19 TIENE ALGÚN TIPO DE RELACIÓN CON LA ENFERMEDAD CELÍACA EN CUANTO A MAYOR O MENOR INCIDENCIA EN PACIENTES CELÍACOS, Y SOBRE SI **HAY CONTRAINDICACIONES O RECOMENDACIONES ESPECIALES SOBRE LA VACUNA EN NUESTRO COLECTIVO.**

Son cuestiones que generan preocupación así que, para facilitar la información disponible hasta la fecha, hemos creado una sección especial en nuestra página web, www.celiacosmadrid.org, en la que recopilamos toda la información que tenemos al respecto y que te contamos también en este espacio.

¿Hay mayor riesgo entre el colectivo celíaco?

La pandemia de COVID-19 genera preocupación entre los pacientes con enfermedad celíaca (EC), un desorden inmunológico que, además de sus características autoinmunes, puede llevar asociado un mayor riesgo de sufrir problemas respiratorios. Por este motivo, la propagación masiva del SARS-CoV-2 por todo el planeta llevó a un equipo de investigadores canadienses a lanzar una encuesta para conocer el impacto de la infección por este coronavirus en personas celíacas en el mundo.

Gracias a la colaboración de investigadores y asociaciones de pacientes de 9 países repartidos en tres continentes (Canadá, Estados Unidos, México, Uruguay y Argentina en América; España e Italia en Europa; Australia y Nueva Zelanda en Oceanía) se recabó información demográfica, síntomas y enfermedades asociadas a la EC, seguimiento de la dieta sin gluten y pruebas de COVID-19 de más de 18.000 sujetos con y sin diagnóstico de EC. Los resultados muestran que **las personas con EC no tienen un mayor riesgo de desarrollar la COVID-19 que las personas sin EC**, y ello a pesar de que la proporción de enfermedades asociadas fue significativamente mayor en el grupo de los celíacos,

en concreto las de naturaleza respiratoria (6,6% frente al 3,7% en los sujetos sin EC), cardíaca (3,5% frente al 1,9%) o la diabetes tipo 1 (3,8% frente al 2,5%).

El único factor que, según este estudio y en línea con estudios previos, incrementa el riesgo de contagio por coronavirus, es el contacto con un caso confirmado de COVID-19, independientemente de si se trata de personas celíacas o de sujetos sin EC. Cabe destacar que en el grupo con EC hubo menos contactos con afectados por COVID-19 y se realizaron menos tests de COVID-19 que en el grupo sin EC, tal vez por la mayor vigilancia de los pacientes con EC, según indican los autores.

Es importante resaltar que este estudio se ha realizado en base a la información facilitada por las personas que de forma anónima respondieron la encuesta online y que, por tanto, no ha podido ser verificada. En este momento hay abierto un estudio internacional liderado por la Universidad de Columbia en Nueva York, **SECURE-Celiac**, que está recopilando información clínica detallada de pacientes con EC que han sido diagnosticados de COVID-19, con el fin de conocer el verdadero impacto de la enfermedad causada por SARS-CoV-2 en pacientes con EC y su evolución en el tiempo.

¿Soy colectivo de riesgo de cara a la vacunación de COVID-19?

La llegada de las primeras vacunas frente a la COVID-19 ha generado dudas sobre si es adecuado administrarlas a las personas afectadas de enfermedad celíaca (EC).

Está bien demostrado el terrible impacto que puede tener la COVID-19 en personas sanas, y **los datos actuales no muestran que las personas celíacas se diferencien de la población sin EC** en cuanto al riesgo de contagio por el coronavirus SARS-CoV-2 o al riesgo de complicaciones derivadas de la enfermedad COVID-19. Por este motivo, y teniendo en cuenta que las vacunas aprobadas hasta la fecha han superado con éxito las fases de ensayos clínicos en las que se evalúa su seguridad, **no hay evidencias que sugieran que las personas celíacas vayan a tener un mayor riesgo de sufrir alguna reacción adversa tras la administración de la vacuna.**

Por ello, **los expertos respaldan la vacunación masiva de las personas celíacas siguiendo las recomendaciones hechas para la población general**, independientemente de si se trata de vacunas basadas en ARN, como las estadounidenses de Pfizer-BioNTech (BNT162b2, aprobada en diciembre de 2020) y Moderna (mRNA1273, aprobada en enero de 2021), de vacunas basadas en vectores virales, como la británica de AstraZeneca-Oxford (AZD1222, aprobada también en enero de 2021) la estadounidense de Jansen-Johnson&Johnson (aprobada en este mes de marzo) o la rusa Sputnik V, del Instituto Gamaleya, que va a ser evaluada para su aprobación en Europa, al igual que la vacuna basada en fragmentos proteicos del virus de la estadounidense Novavax.

Esta recomendación se hace extensiva incluso a las personas con EC refractaria o con mala respuesta a la dieta sin gluten. Y no se considera necesario tomar precauciones especiales, ya que la EC no es una alergia, pero sí **consultar con el médico si existe algún problema de salud al margen de la EC** para que valore la idoneidad de la vacuna en cada caso.

Especial precaución deben tener las **personas con alergia** a alguno de los componentes de la vacuna o a medicamentos con compuestos similares. Se aconseja igualmente **advertir al médico sobre otras posibles alergias**.

Estas **recomendaciones** han sido **publicadas por las sociedades científicas para el estudio de la enfermedad celíaca de Europa** (ESSCD, *European Society for the Study of Coeliac Disease*) y **Estados Unidos** (SSCD, *Society for the Study of Celiac Disease*).

Contexto sobre el virus y la enfermedad

SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2*) es el nombre asignado al séptimo coronavirus descrito en humanos, el segundo causante de un síndrome respiratorio agudo severo que se descubre en China (el primero, SARS-CoV-1, provocó una epidemia en 2002) o el tercero si se incluye al coronavirus causante del denominado Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV, *Middle Eastern Respiratory Syndrome Corona Virus*) que se propagó en 2012.

COVID-19 (*Coronavirus disease 2019*) es el nombre que recibe la enfermedad causada por la infección con el coronavirus SARS-CoV-2. Afecta preferentemente a los sistemas respiratorio, digestivo y cardiovascular, también a la función renal y sistema nervioso, y puede dar lugar a una reacción inflamatoria exagerada en las vías respiratorias inferiores que pone en riesgo la vida de los afectados. La enfermedad puede dejar secuelas que perduran meses después de haber superado la fase aguda de la infección.

Aunque no es lo mismo infectarse que enfermar, es relevante tener en cuenta los casos infectados no enfermos, los conocidos como asintomáticos, porque pueden propagar la infección y contribuir a una mayor incidencia de la enfermedad en la población. También hay que fijarse en las personas que reciban cualquiera de las vacunas, que han probado su eficacia para prevenir la enfermedad, pero está por ver si también previenen la infección y su transmisión. ■

PRUEBAS PARA DETECTAR LA INFECCIÓN

Pruebas que detectan la presencia del virus y, por tanto, una infección en curso:

Prueba PCR: detecta el material genético (ARN) del virus en las vías respiratorias. Identifica sujetos infectados asintomáticos y sintomáticos incluso antes de la aparición de los síntomas. El resultado se obtiene en 1-3 días.

Prueba de antígenos: detecta componentes proteicos de las partículas virales en las vías respiratorias. Identifica principalmente sujetos infectados sintomáticos. El resultado se obtiene en pocos minutos u horas. Puede ser negativo en sujetos infectados con una carga viral baja, por lo que se recomienda confirmación mediante prueba PCR si la sospecha de infección es alta (sujetos con síntomas o que han estado en contacto estrecho con un caso positivo confirmado).

Las muestras se obtienen mediante un raspado nasal y/o faríngeo

Pruebas que detectan la reacción inmunitaria frente al virus y por tanto una infección pasada:

Prueba serológica de anticuerpos o inmunoglobulinas M (IgM) frente al virus: detecta sujetos con una infección reciente. Estos anticuerpos suelen estar elevados entre los 7 y los 21 días posteriores a la infección.

Prueba serológica de anticuerpos o inmunoglobulinas G (IgG) frente al virus: detecta sujetos con una infección antigua. Estos anticuerpos suelen elevarse a partir de los 14 días posteriores a la infección y su presencia en sangre puede durar meses.

Ambos anticuerpos (IgM e IgG) se analizan en muestras de sangre, ya sea con un test rápido (pinchazo en el dedo, el resultado se obtiene en unos 15 minutos) o con un análisis de laboratorio (requiere una extracción de sangre convencional). ■

ser incapaces de aguantarlo dentro de nosotros. Esta cabra y sus primas y sus hermanas, más sanas en el estómago que todas las ensaladas de quinoa juntas, fueron mi principal alimento durante los dos meses que dediqué a vagabundear Mongolia de cabo a rabo, desde la frontera rusa hasta la china, desde Ulán Bator hasta el desierto del Gobi, haciendo autoestop a los bordes de la carretera y durmiendo en tiendas de campaña hasta que el silencio de las madrugadas me despertaba con un delicioso mimo.

Cabra para comer, cabra para cenar, cabra para soñar, cabra a los bordes de la carretera, cabra confundiendo mi mochila con un pedazo de hierba fresca y mordisqueándola obcecada, cabra balándome en la oreja cuando subí a aquél camión de carga en Khulunbir. Cabra enlatada. Cabra a la plancha, cabra hervida, cabra con patatas o con ensalada, cabra con salsa de soja (la única que no podemos probar), sopa de cabra, cabra cruda y luego crujiente en nuestro plato. Lomo de cabra, filetes de cabra, chuletas de cabra, pezuñas de cabra, sesos de cabra. En las yurtas, campo adentro, lejos de las ciudades y del estruendo, a falta de madera para formar el fuego donde posteriormente se cocinará la cabra, los locales son astutos y utilizan nada más que enormes paladas de estiércol de cabra para avivar las llamas. Y luego te invitan desgarrar su carne con los dientes y las manos, a sorber el tuétano, masticar su estómago y tragarlo, chupar las esquinas con una naturalidad y un estallido de sabores.

Podría hablar de otros platos, quizá de aquéllos que degusté caprichoso en cierto restaurante de la capital, más variados que esta cabra que un año después de mi viaje todavía me persigue balando en sueños, pero luego recuerdo que en aquel restaurante también comí *fondue* de carne de cabra y me doy cuenta de que no puedo dejar de hablar de ellas. Es un vicio. Porque jamás pensé que podría comer tantas veces seguidas un solo producto, y que pudiera ser preparado con semejante número de recetas, que ninguna de ellas parece la misma y nos pensamos que, en efecto, por una vez no estamos comiendo cabra. Ocurrió un día que pedí carne de ternera para cenar y

después de terminar con ella, satisfecho por haber esquivado los cuernos, la camarera apareció disculpándose para decirme que se habían quedado sin ternera, y este plato delicioso que acababa de devorar no era otra cosa que cabra.

En las yurtas, si eres educado con tus anfitriones y les tratas con la amabilidad que merecen, tampoco dudarán en ir más allá de la carne de cabra para agasajarte con exquisiteces variadas. Estas serían, por ejemplo, el té con leche de cabra o el queso de cabra curado. Ahora puedo asegurar, como experto aficionado de quesos a lo largo del mundo, que pocos he probado más fuertes de sabor que el queso de cabra mongol que elaboran en sus propios hogares.

No negaré que Mongolia no es un país provisto para platos lujosos y variados. Quien busque variedad (y, por tanto, complicaciones en su dieta sin gluten) debería buscarse otro tipo de destino. Pero resulta excitante ser testigo de las virguerías gastronómicas que son capaces de hacer allí con un solo animal. Sin complicaciones. En cualquier casita alejada, en cualquier pueblo casi abandonado. Y cada bocado, además de sano, supone una explosión de sensaciones aderezadas con aventura, novedad, tradición... y, por supuesto, con salsa espesa para acompañar a nuestra cabra. ■

Alfonso Masoliver

EL CELÍACO SE DELEITA PORQUE HA ENCONTRADO UN LUGAR DONDE **LOS PLATOS SE PRESENTAN DE FORMA SENCILLA, NATURAL, SIN ADITIVOS INNECESARIOS, SIN PORQUERÍAS. PERFECTOS PARA NOSOTROS**





Cómo ofrecer opciones sin gluten seguras

COMER FUERA DE CASA SIGUE SIENDO PARA NUESTRO COLECTIVO LA PARTE MÁS DIFÍCIL DE LA ENFERMEDAD Y, AUNQUE CADA VEZ TENEMOS MÁS RESTAURANTES CON ACUERDO DE COLABORACIÓN QUE CONOCEN LA DIETA SIN GLUTEN Y LA CONTAMINACIÓN CRUZADA, AÚN QUEDA CAMINO POR RECORRER. ASÍ QUE **REPASAMOS LAS ACCIONES QUE SE DEBEN REALIZAR EN LA COCINA DE UN ESTABLECIMIENTO PARA OFRECER OPCIONES SIN GLUTEN SEGURAS.**

Aunque la situación que estamos viviendo actualmente ha limitado nuestra vida social y salidas de ocio, poco a poco volveremos a la normalidad y salir a comer o cenar fuera de casa, junto con viajar, volverán a ser planes a la orden del día. Y esto, para las personas celíacas y sensibles al gluten, suele generar alguna preocupación en torno a la contaminación cruzada.

Actualmente tenemos **99 restaurantes en la Comunidad de Madrid con acuerdo de colaboración y nuestro sello en su puerta**, lo que significa que han recibido nuestra formación presencial y están al tanto de cómo ofrecer menús sin gluten evitando la contaminación cruzada. Y cada vez son más los establecimientos que se suman al **100% sin gluten**, donde absolutamente toda su carta es apta para nuestro colectivo. De hecho, en la Asociación tenemos 22 establecimientos con estas características con acuerdo de colaboración, donde los comensales pueden sentirse totalmente seguros, ya que el gluten ni siquiera entra en cocinas.

Pero para los locales que combinan la oferta con y sin gluten, la situación es bien distinta. Deben tener claros unos protocolos con los que garantizar la ausencia de trazas en los platos sin gluten. Se trata de una serie de pautas sencillas encami-

nadas a garantizar la limpieza de superficies y utensilios utilizados, así como a conocer el tipo de productos susceptibles de contener gluten. Pero también puede ocurrir que determinados establecimientos, por las características o tamaño de sus cocinas, no puedan llevar a cabo estas recomendaciones y, por tanto, no ofrecer opciones sin gluten. Así que, como recomendamos siempre, no se trata de exigir al establecimiento que nos sirva un plato sin gluten, sino de ser conscientes de lo que implica dicha adaptación y del poder hacerlo con seguridad.

Con el objetivo de que los restaurantes conozcan los pasos que deben seguir para ofrecer opciones seguras, desde la Asociación lanzamos hace algunos años una campaña informativa para restaurantes. Se trataba de un póster muy visual y práctico donde se detallan las nueve recomendaciones más importantes a la hora de preparar un plato sin gluten y otras cuestiones importantes, sobre el tiempo de productos a utilizar y sobre cómo prepararlos. Lo puedes ver ilustrando este artículo.

Si tienes un restaurante y quieres ponerlo en tu cocina o quieres hacerle llegar a alguien esta información, entra en <https://www.celiacosmadrid.org/novedades/recursos/> y podrás descargarlo. ■

**ACTUALMENTE
TENEMOS 99
RESTAURANTES
EN LA
COMUNIDAD DE
MADRID CON
ACUERDO DE
COLABORACIÓN Y
NUESTRO
SELLO EN SU
PUERTA**

¡OÍDO!



¡TENEMOS UN CELÍACO!

Sigue estos pasos y evitarás la contaminación cruzada

1

Lávate las manos y cámbiate el delantal



2

Limpia la superficie de trabajo



3

Coge una **tabla y utensilios limpios** (cuchillo, cucharón, sartén, cazuela, etc.)



4

Si vas a freír, hazlo en aceite limpio



5

Si habitualmente utilizas la **plancha** para alimentos con gluten, no la uses al hacer platos sin gluten. **Sustitúyela por una sartén**



6

No utilices **salero** de mano, sino con dosificador



7

Precaución con las **especias y condimentos molidos** (cominos, cúrcuma, curry...), que suelen contener gluten. Utiliza especias en rama, grano o hebra



8

Una vez preparado el plato sin gluten, **tápalo** hasta que se sirva al cliente



9

El pan con gluten no puede tener contacto con los utensilios que vaya a utilizar el celíaco (plato, cubiertos, etc.)



Y ¡RECUERDA!



Evita cualquier derivado del trigo, cebada, centeno y avena (pan, pan rallado, harina, pasta, galletas, bizcochos, barquillos, etc.).



Utiliza **alimentos frescos**: verduras, hortalizas, tubérculos, carne, pescado, huevos y fruta.



Evita productos procesados como salsas, cubitos y caldos preparados, embutidos, productos cárnicos, siropes, etc. Sólo puedes utilizarlos si indican "sin gluten" en la etiqueta.



Guarda los productos especiales sin gluten en un armario cerrado y bien etiquetados.



Nunca prepares un plato con gluten y otro sin gluten a la vez.



La nueva edición de la **Lista de Productos Sin Gluten (2021-2022)** se enviará a los socios a partir de abril

Lista de Productos Sin Gluten 2020-2021

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2020-2021 que se han producido desde su publicación en mayo de 2020.

NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2020-2021. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App *sinGLU10*.

- **Borges** (Borges Branded Foods, S.L.U.)
- **Casa Ramón** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **Celies** (Biogran, S.L.)
- **Cerides** (Harinas de Castilla La Mancha, S.L.)
- **Dompal** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **Ecocesta** (Biogran, S.L.)
- **Embutidos Aguiló** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **El Granero** (Biogran, S.L.)
- **El Vapor** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **El Zagal** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **Haricaman** (Harinas de Castilla La Mancha, S.L.)
- **HN** (Compass Desarrollo de Negocio, S.L.)
- **Isola** (Biogran, S.L.)
- **Juanje** (Embutidos L. Ríos, S.L.)
- **La Flor de L'illa** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **La Flor de Mallorca** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **La Isleña** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **La Reina Mallorquina** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **Nela** (Embutidos L. Ríos, S.L.)
- **Real Valle** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **Sobrasada Balear** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **Solymer** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **Tres Porquets** (El Zagal Tradición, S.A.U.)
- **Végola** (Conservas Franco Riojanas, S.A.U.)
- **Whole Earth** (Biogran, S.L.)



Y recuerda:
Tu Lista de Productos Sin Gluten
siempre al día
en la app **sinGLU10**

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



APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS



Resultados analíticos



EL PASADO MES DE NOVIEMBRE, LA ASOCIACIÓN REALIZÓ UNA RECOGIDA DE 60 MUESTRAS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS PARA SER SOMETIDAS A **ANÁLISIS DE DETECCIÓN DE GLUTEN Y COMPROBAR SI EL ETIQUETADO DE DICHS PRODUCTOS ERA CORRECTO.**

Por **Blanca Esteban**, Servicio de Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria de la Asociación

Entre las muestras elegidas se encontraban productos especiales etiquetados “sin gluten”, productos de consumo ordinario etiquetados “sin gluten” y productos que según el listado de ingredientes no contenían gluten, pero no llevaban la mención “sin gluten”.

La Asociación lleva ya más de 30 años realizando estos muestreos y es la primera vez que no hemos detectado gluten en ninguna de las muestras analizadas, por lo que podemos decir que el etiquetado del gluten cada vez es más seguro.

A continuación, os detallamos el listado de productos que fueron analizados:

MARCA	DENOMINACIÓN PRODUCTO	MARCA	DENOMINACIÓN PRODUCTO
AVECREM	Pastillas de caldo sabor clásico carne, 100g (10u.)	CARREFOUR	Dátil acondicionado, 300g
ALIPENDE (FABRICADO POR IBERCACAO, SA)	Soluble al cacao sin gluten, 1,5kg (lleva extracto de malta de cebada)	CARREFOUR	Harina de arroz, 500g
ALIPENDE (FABRICADO POR ACEITUNAS GUADALQUIVIR, SL)	Aceitunas rellenas de anchoa, 3x120g	CARREFOUR	Harina de garbanzo, 500g
ALIPENDE (FABRICADO POR COMPRE Y COMPARE, SA)	Lentejas cocidas categoría extra, 560g	CARREFOUR	Lentejas a la riojana, 430 g
ALIPENDE (FABRICADO POR MCCAIN ALIMENTAIRE)	Puré de patatas, 500g	CARREFOUR	Lentejas con verduras, 400g
BLUE DRAGON	Wasabi Paste, 45g	CARREFOUR	Nachos redondos natural, 200g
BORGES	Crema al vinagre balsámico de Módena, 250g	CARREFOUR	Obleas de arroz, 100g (10u.). Sabores de Asia
CALNORT	Caldo sabor carne sin gluten (12 x10g)	CARREFOUR	Preparado de cacao a la taza en polvo, 400g
CAMPOFRIO	Snack'in: Mini fuet, 50g	CARREFOUR	Preparado para flan con caramelo, 190g
CANNAMELA	Cúrcuma molida procedente de la agricultura biológica, 47g	CARREFOUR	Sirope de chocolate, 275g
CARREFOUR	Almendra molida, 175g	CARREFOUR BIO	Cúrcuma molida ecológica, 30g
CARREFOUR	Crema de Bogavante sin colorantes, 500g	CARREFOUR CLASSIC NO GLUTEN	Cereales rellenos de crema de cacao y avellanas, 400g

MARCA	DENOMINACIÓN PRODUCTO	MARCA	DENOMINACIÓN PRODUCTO
COLACAO	Energy: leche enriquecida con cacao, 200ml	LA ESPAÑOLA	Aceitunas verdes rellenas de anchoa, 150g
COLACAO	Shake: leche con cacao natural 0% azúcares, 200 ml	LA VILLA (ENVASADO POR HARICAMAN)	Harina fina de maíz sin gluten, 400g
DE NUESTRA TIERRA	Pimentón de la Vera dulce, 70g	LA VILLA (FABRICADO POR BLM PROD.)	Penne sin gluten 100% harina de maíz, 500g
DELAVIUDA	Figuritas de mazapán, 200g (Calidad Suprema)	LA VILLA (FABRICADO POR MECKLENBURGER KARTOFFELVEREDLUNG GMBH)	Puré de patata deshidratado, 510g
DULCES GARPE	Mantecado de cacao sin gluten	LAY´S	3D´s Bugles sabor bacon panceta (conos de maíz) 100g
DULCES GARPE	Mantecado de limón sin gluten	LITORAL	Lentejas estofadas, 425g
EL ALMENDRO	Bites: Turrón de chocolate clásico crujiente, 120g	NOCILLA	Batido de leche con cacao y avellana, 200ml
EL CULTIVADOR (FABRICADO POR CANDIDO MIRÓ, SA)	Aceitunas rellenas de anchoa menos sal, 350g	NUTELLA	Crema para untar de avellana y cacao, 200g
GO-TAN	Mihoen rice noodles, 250g	OLD EL PASO	Sazonador para fajitas original barbacoa, 30g
HACENDADO (FABRICADO POR CANTALOU, SA)	Cacao instant, 500g	OLD EL PASO	Tortilla Nachips Original, 300g
HACENDADO (FABRICADO POR CONSERVAS EL CIDACOS,SA)	Lentejas a la jardinera, 420g	RAM	Chocolate tradicional a la taza listo para tomar, 1L
HACENDADO (FABRICADO POR CONSERVAS EL CIDACOS,SA)	Lentejas a la riojana, 420g	SNICKERS	Chocolate con leche relleno de cream de cacahuete y caramelo, 50g
HACENDADO (FABRICADO POR JESÚS NAVARRO, S.A.)	Cúrcuma molida, 60g	SUCHARD	Chocolate extraordinario negro fino 70% BIO, 90g
HACENDADO (FABRICADO POR LA ESPAÑOLA)	Aceitunas verdes rellenas de anchoa reducida en sal, 350g	TOBLERONE	Chocolate con leche suizo con nougat de miel y almendras, 50g
HEINZ	Ketchup, 300ml	TRADIFERM	Levadura seca instantánea para panificación (6x7g)
HEINZ	Mayonesa, 395g	TRAPA	Chocolate con leche relleno de crema de leche (3x 35g)
HEINZ	Yellow Mustard (Mostaza suave), 240g	TRIDENT	Chicles grageas sabor hierbabuena sin azúcar, 43,5g, 31u.
ISABEL	Mejillones frescos de campaña en escabeche (13/18 pequeño), 120ml	VAHINÉ	Almendras molidas, 125g.

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



Establecimientos

Establecimientos sin gluten



La Asociación firma un acuerdo con la cadena hotelera Hospes

El momento de preparar las vacaciones siempre genera muchas dudas entre el colectivo celíaco: Si tendrán opciones sin gluten, si conocen bien cómo evitar la contaminación cruzada, etc. Así que, con el objetivo de seguir ampliando conocimientos sobre enfermedad celíaca y dieta sin gluten entre la hostelería y para mayor tranquilidad de los pacientes, desde la Asociación hemos firmado un acuerdo con la cadena hotelera Hospes Hotels.

Se trata del primer acuerdo que alcanzamos de estas características, ya que incluye a los **nueve hoteles con los que cuenta la cadena en toda España**. Todos ellos son establecimientos de cinco estrellas o lujo y algunos cuentan además con Spa. Sin duda, el plan perfecto para disfrutar de unos días de descanso cuando esta situación mejor.

Desde la Asociación hemos impartido nuestra **formación al personal de restauración de todos los hoteles de la cadena y les hemos asesorado** para que tengan los conocimientos necesarios para ofrecer opciones sin gluten seguras a los comensales celíacos y sensibles al gluten que estarán disponibles tanto en sus **desayunos** como en los **bares, restaurantes** y servicio **room service**.

Aquí tienes los nombres de los establecimientos que ya cuentan con nuestro sello:

- Alicante Hospes Américo
- Cáceres Hospes Palacio de Arenales & Spa
- Córdoba Hospes Palacio del Bailío
- Granada Hospes Palacio de los Patos
- Madrid Hospes Puerta de Alcalá
- Mallorca Hospes Maricel & Spa
- Salamanca Hospes Palacio de San Esteban
- Sevilla Hospes Las Casas del Rey de Baeza
- Valencia Hospes Palau de la Mar

- RESTAURANTE FONDILLÓN
- RESTAURANTE LAS CORCHUELAS
- RESTAURANTE ARBEQUINA
- RESTAURANTE LOS PATOS
- RESTAURANTE MALVAR
- RESTAURANTE MARICEL
- RESTAURANTE EL MONJE
- RESTAURANTE AZAHAR
- RESTAURANTE AMPAR





Nueva entidad colaboradora

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

XAUDABLE

La tienda online www.xaudable.com, ofrece comida rápida saludable y es colaboradora de la Asociación.

Breves

CIERRA EL RESTAURANTE EL ARROZAL

Hace años en Madrid era muy difícil encontrar establecimientos con opciones sin gluten seguras y el Restaurante El Arrozal era uno de los poquitos que podíamos recomendar desde la Asociación. Su local se encontraba situado en el castizo Madrid de los Austrias, concretamente en la calle Segovia nº13 cerca de la Catedral de la Almudena, por lo que era un sitio ideal para comer cuando paseabas por el centro. Durante muchos años ha colaborado con nosotros y en él muchos de nuestros socios han podido disfrutar de su delicioso arroz, especialidad de la casa, con hasta 45 variedades de temporada. Desde la Asociación nos apena profundamente el cierre de este establecimiento y queremos agradecer a José Antonio y a su familia todo el trabajo realizado durante estos años por nuestro colectivo.



El obrador **LEON THE BAKER** tiene dos nuevos establecimientos:

LEON THE BAKER REINA CRISTINA

- Paseo Reina Cristina, 12 28014 Madrid
- Tel: 919 222 127
- Horario: L-V: 9:30 a 14:30h/17:00 a 20:00h.
S: 10:00 a 15:00h/17:00 a 20:00h. D: 10:00 a 15:00h.

LEON THE BAKER SANTA BARBARA

- Plaza de Santa Bárbara, 4 28004 Madrid
- Tel: 722 853 721
- Horario: L-V: 8:30 a 21:00h.
S-D: 8:30 a 21:00h

Las empresas **CARNICERÍA CARLOS JUSTICIA**, **COOL ROOMS ATOCHA**, **DESTINOS SIN GLUTEN**, **H10 BAR**, **LA REINA DE LAS TORTILLAS** y **PREMIUM DISTRIBUCIÓN DE CERVEZA** ya no son colaboradoras de la Asociación.

La empresa **DULCE EXTREMADURA** ha cerrado su fábrica.



Una **dieta baja** en **FODMAPs** puede ser **útil** para los **celíacos** con **síntomas persistentes**

Un estudio de la Universidad de Milán ha demostrado que una dieta temporal baja en FODMAPs (carbohidratos y alcoholes altamente fermentables, pero que son mal absorbidos en el intestino delgado: fructosa, lactosa, fructosanos y galactanos, así como edulcorantes) puede ayudar a aquellos celíacos con síntomas persistentes a pesar de la adherencia a una dieta sin gluten.

tos bajos en FODMAPs. Estos pacientes informaron de mucho menos dolor abdominal y de una mejor consistencia de las heces. Eso sí, ambos grupos trasladaron a los investigadores una mejora del bienestar psicológico, si bien ésta fue más elevada si la comida había sido pobre en FODMAPs.

Los autores del estudio ponen matices a la mejora de la situación mental de los pacientes que seguían una dieta sin gluten convencional. Así, señalan que estas mejores sensaciones probablemente tienen que ver con el mayor apoyo a la adherencia a una dieta efectiva obtenido durante la duración de la investigación.

Mejoras en el plano digestivo y mental

Los participantes exhibieron mejoras después de tan solo tres semanas, tanto en el sistema digestivo como en el ámbito de la salud mental.

Participantes con síntomas persistentes

El estudio, que se realizó en un hospital adscrito a la Universidad de Milán, reclutó a 50 voluntarios con enfermedad celíaca. Los elegidos aún presentaban el síndrome del intestino irritable y otros problemas intestinales tras llevar haciendo la dieta sin gluten durante, como mínimo, un año.

Estudio pionero

Se trata del primer estudio de estas características en analizar los efectos de una dieta baja en FODMAP en pacientes celíacos. En algunos casos, la eliminación temporal de los FODMAP puede devolver la salud a un intestino dañado, consiguiendo que éste pueda tolerar una gran mayoría de alimentos.

¿Y a largo plazo?

El defecto de este trabajo de investigación es que no ha hecho un seguimiento para determinar si los beneficios para la salud perduran en el largo plazo. Por tanto, se abre aquí una puerta para que otros científicos prueben las ventajas sostenidas en el tiempo de una dieta escasa en FODMAPs. ■

Ventajas de la dieta sin gluten baja en FODMAPs

La mitad del grupo se asignó de forma aleatoria a una dieta sin gluten normal, mientras que la otra mitad se apuntó a una dieta sin gluten y baja en FODMAPs durante 21 días. Los síntomas generales solo remitieron en el grupo que ingirió alimen-

LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO PRESENTAN EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE Y OTROS PROBLEMAS INTESTINALES TRAS LLEVAR HACIENDO LA DIETA SIN GLUTEN DURANTE UN AÑO O MÁS

 Buenas tardes. Hoy en el colegio de mi hijo me comentaron que habían hecho ayer la formación, me dijeron que había estado muy bien y que había sido muy útil. Muchas gracias por vuestro trabajo; facilita mucho la vida a los *peques*.

Azul

 Buenos días. Mi hija es celíaca y somos socios desde hace muchos años. Nuestro problema es que vivimos desde hace años en el extranjero y es una pesadilla buscar productos sin gluten, ya que no los señalizan, quitando los que son marcas especiales sin gluten. Solo deciros el gran trabajo que hacéis en España para la gente celíaca. España es un paraíso para ellos. Mi hija es feliz cuando va de la cantidad de opciones que tiene. Y, en gran parte, es gracias a ustedes. Es una suerte contar con ustedes y con toda la gente que colabora y hace sentir al celíaco una persona más feliz cada día. Gracias.

Victoria

 Hola. Solo quería daros las gracias por el material y por la actividad. Fue muy entretenida y didáctica, y me encantó. Sobre todo porque nos va a resultar muy útil, y todas las explicaciones fueron muy claras. Gracias.

Sandra

 Muchas gracias por la felicitación. Que sepáis que para mí es un gusto. Las personas voluntarias creemos y nos esforzamos en los proyectos que merecen la pena. Como vosotros, vaya.

Un abrazo. Que nos podamos felicitar muchos años!!

Carmen

 Buenos días. El taller ha estado muy bien, tanto el envío de información previo como el día del Taller, se escuchaba bien, aunque la imagen no es muy nítida, pero suficiente para seguir el taller. Y muy atentos siempre a las preguntas de todos, aunque a veces repitamos la misma pregunta tres o cuatro veces. Siempre con una sonrisa y buen humor, se agradece mucho.

El formato online: ifantástico! Pierde el poder estar en persona, pero facilita mucho la conciliación familiar y la asistencia de gente que vive lejos. Ojalá lo mantengan, aunque se pueda algún día acudir presencialmente.

M^a José

 Solo quería felicitaros por el Singlumaratón. Desde el principio hasta la última receta. Vuestros propios vídeos, la elección de las recetas y sus chefs... Y todo gracias a vuestro esfuerzo. Así que aquí van nuestro agradecimiento y nuestro ánimo para celebrar más ediciones, sea en el formato que sea. Los problemas técnicos tienen solución, son cosas del directo.

Un abrazo y los mejores deseos, para estas fiestas y el año 2021. Ojalá que todo vaya a mejor muy pronto.

Carmen

 Muchísimas gracias, Magdalena, iasí da gusto! Un abrazo muy fuerte para ti y todo el *equipazo* que sois.

Sara

DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES PARA SOCIOS DE LA ASOCIACIÓN

Si hay algo que siempre nos comentan nuestros socios y que valoran y agradecen es que somos una de las Asociaciones más activas y con más servicios para los pacientes y para la sociedad en general. Somos conscientes de las necesidades que tiene el colectivo por lo que uno de nuestros objetivos es siempre dar respuesta a estas inquietudes ofreciendo información práctica y de interés para facilitar vuestro día a día.

Un ejemplo de las nuevas iniciativas que hemos puesto en marcha ha sido nuestro primer **Singlumaratón**, un evento totalmente innovador que celebramos en el mes de diciembre. Se trataba de un maratón de 8 talleres de cocina seguidos, que emitimos en directo y en el que contamos con un equipo de chefs maravillosos: Ricardo Nafría (Celíaco a los 30), Fran González (Eat+d Gastrolab), Alfredo Gil (chef de la Asociación), Aline Leonardo (taller de Maná Productos Sin Gluten), Adriana Aparicio (Manualidades Sin Gluten), Dany Faccio (Singlutenismo- taller de Schär), Ricardo Sánchez (Restaurante Okashi Sanda) y Ernesto Navas (Restaurante Pizza Natura).

Más de 1.500 personas se conectaron para ver este maratón de recetas entre las que se incluían entrantes, platos y postres. Sin duda, la cocina es una par-

te muy importante de la dieta sin gluten y desde la Asociación ofrecemos siempre contenidos relacionados para facilitar el día a día de nuestros socios.

Y, como decimos siempre, para manejar la enfermedad y estar seguros de que llevamos bien la dieta, es esencial estar informados. Y ese es otro de nuestros grandes objetivos: proporcionar información de primera mano a los pacientes a través de eventos como nuestros **Encuentros con Pacientes**. El más reciente fue el celebrado junto con el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz en el que profesionales de la Asociación y del propio hospital hablaron de la enfermedad celíaca tanto en niños como en adultos, la dieta sin gluten, los posibles fármacos para el tratamiento de la enfermedad o la relación entre COVID-19 y enfermedad celíaca.

¿Te los perdiste o quieres volver a verlos? Puedes encontrarlos en nuestro **canal de YouTube: TV Sin Gluten**.

No te pierdas la sección de actividades de la revista, así como el calendario de eventos de nuestra página web y nuestras newsletter semanales porque te informaremos de todos los eventos que estamos organizando. ¡Contamos contigo! ■

EL COLECTIVO CELÍACO, FIEL A LA HOSTELERÍA CON OPCIONES SIN GLUTEN SEGURAS

Gracias a la participación de nuestros socios en la campaña '30 años juntos', que lanzamos en diciembre para apoyar a los establecimientos comprometidos con nuestro colectivo, hemos conseguido **movilizar el gasto de 20.000 euros en estos locales**.

La situación que estamos viviendo está resultando especialmente complicada para los negocios del sector de la hostelería y el objetivo de esta iniciativa era precisamente ayudarles y devolverles el compromiso que ellos han mostrado siempre con nosotros. Por eso, ofrecimos a nuestros socios un 5% de descuento en los establecimientos adheridos a la campaña para fomentar las compras en los obradores, restaurantes y tiendas que se sumaron al proyecto. **Y vuestra respuesta, como siempre iha sido ejemplar! ¡Gracias por vuestro apoyo a nuestros establecimientos colaboradores!**

Con este descuento queríamos también **premiar a nuestros socios como forma de celebrar nuestro 30 aniversario**, ya que gracias a su apoyo hemos cumplido 30 años trabajando por mejorar la calidad de vida de las personas celíacas y sensibles al gluten.

En total, hemos promovido el consumo de más de 20.000 euros entre dichos establecimientos, de los cuales un 58% se ha gastado en obradores especializados sin gluten, un 37% en restaurantes y un 5% en tiendas específicas.

Esta campaña buscaba también poner de manifiesto la importancia de que desde el colectivo celíaco y sensible al gluten apoyemos a los establecimientos comprometidos con nosotros para ayudarles en estos duros momentos y mantener la oferta sin gluten en restauración con la que contamos actualmente y que tantos años nos ha costado conseguir. ■

¿CONOCES LOS DESCUENTOS QUE TIENEN A SU DISPOSICIÓN NUESTROS SOCIOS?

Benefíciate de los descuentos a los que puedes acceder tanto dentro de la Asociación como en servicios externos en ámbitos de la salud, ocio y alimentación.

Dentro de la Asociación, recuerda que **la cuota es única por unidad familiar**, así que, si hay más familiares diagnosticados en el mismo domicilio, podrán también asociarse abonando una sola cuota. Además, esta es desgravable y **te devuelven el 80% en la declaración de la renta**, por lo que la aportación se queda en aproximadamente 10 euros al año.

Tenemos acuerdos de colaboración con otras asociaciones de patologías relacionadas con la enfermedad celíaca, por lo que, si te asocias en **AFIBROM**, **Diabetes Madrid** o **ConArtritis** tendrás la cuota reducida.

En nuestra página web, **www.celiacosmadrid.org**, tenemos una recopilación de todos los descuentos que ofrecen algunos de nuestros colaboradores y que te detallamos aquí:

OCIO

La **Agrupación Deportiva EDUMA** ofrece campamentos y cursos con precios especiales para socios.

La compañía **Diverclick** ofrece descuentos en cine, espectáculos, experiencias, viajes y compras, como, por ejemplo, un 6% en gasolineras Galp.

Ocioanima organiza actividades culturales para toda la familia con precio reducido.

El Corte Inglés hace a nuestros socios precio para colectivos en cine, espectáculos y experiencias.

El centro de ocio **Animal Party** ofrece precios especiales en la celebración de cumpleaños.

SALUD

La **Clínica Ojeda**, especializada en asma y alergia, hace un 20% de descuento a los socios que acuden por consulta privada.

El laboratorio **Genyca** realiza el estudio genético de predisposición a enfermedad a un precio especial para socios y familiares (padres, hermanos, hijos, abuelos y nietos).

Mapfre mantiene una oferta en asistencia sanitaria a nuestros socios.

La **Clínica CINUSA**, especializada en todo tipo de tratamientos de nutrición adaptados a cada situación y patología, ofrece un 20% de descuento a los socios en cualquiera de los tratamientos de nutrición personalizada que ofrece.

ALIMENTACIÓN

Maná productos sin gluten ofrece un 5% de descuento a nuestros socios. Presenta tu carnet de socio, que tienes en la APP sinGLU10.

Los **supermercados BM** ofrecen a nuestros socios un descuento del 5% en todas sus compras. Si aún no tienes tu tarjeta de fidelidad, contacta con nosotros en el 917 130 147.

El **restaurante Cómete México** ofrece un 20% de descuento en comidas y cenas a la carta, en toda la comida excepto menús, todos los días de la semana.

La empresa **Tappers**, que se dedica a la distribución de platos caseros preparados a domicilio, ofrece un descuento del 7% en todos sus pedidos con el código ACM7. ■



ALERTA SANITARIA EN TORNO A LOS PRODUCTOS DE BOLLERÍA DE DULCE EXTREMADURA

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha comunicado una alerta sanitaria que afecta a los productos fabricados por la empresa Dulce Extremadura.

Debido a deficiencias higiénicas y sanitarias, las autoridades han cerrado temporalmente su establecimiento y recomiendan a los consumidores que tengan productos de esta marca en su domicilio que se abstengan de consumirlos y los devuelvan al punto de compra.

En el etiquetado de algunos de estos productos se señala de forma destacada la mención “sin gluten”, pero las autoridades competentes no pueden garantizar el cumplimiento de tal afirmación y, por tanto, la aptitud para celíacos. La compañía fabrica los productos “nidos de chocolate”, “lenguas de gato”, “bizcochos caseros” y “Miguelitos de crema”, comercializados, al menos, con las siguientes marcas: HAAS DIET, VITADULCE DIET Y PÂTISSERIE DULLEX, aunque las autoridades sanitarias no descartan que pueda haber otras marcas o denominaciones de venta afectadas. ■

UNA EMPRESA BIOTECNOLÓGICA ISRAELÍ INVIERTE 40 MILLONES DE DÓLARES EN INVESTIGACIÓN DE LA EC



La empresa biotecnológica Ukko ha anunciado que invertirá 40 millones de dólares en nuevos fondos para emprender ensayos clínicos con su rama terapéutica de investigación para el desarrollo del gluten diseñado para personas celíacas y sensibles al gluten. La compañía, es-

pecializada en alergias y sensibilidades alimentarias, estudia las proteínas de los alimentos para eliminar su alergenicidad y busca producir proteínas que no activan el sistema inmunológico.

La compañía asegura que ha construido uno de los mapas moleculares más grandes de alergias alimentarias validados clínicamente, que desbloquea datos críticos y permite a la empresa una base sólida para innovar aún más.

También ha generado datos prometedores, basados en muestras de pacientes, que sugieren que las proteínas de cacahuete y gluten no desencadenan reacciones alérgicas en el sistema inmunológico de los pacientes. ■

TU ASOCIACIÓN, CADA VEZ MÁS SOSTENIBLE Y ECOLÓGICA

Seguramente te haya llamado la atención cómo ha llegado este mes nuestra revista a tu buzón. Como habrás visto, ya no viene envuelta en el tradicional plástico que suele recubrir este tipo de publicaciones, sino que lo hemos sustituido por papel.

En nuestro deseo de ser cada vez más sostenibles, hemos llevado a cabo esta acción de responsabilidad social, dejando de enviar los más de 9.0000 ejemplares

de nuestra revista *Sin Gluten* envueltos en plástico para empezar a hacerlo en papel.

Estamos convencidos de que son los pequeños gestos los que consiguen grandes avances, y ésta es una de nuestras aportaciones para contribuir a cuidar nuestro planeta. Y, para completar el proceso, no olvides reciclar el envase de papel en el contenedor azul. En nuestra mano está conseguir una mayor conciencia colectiva en el uso de los recursos. ■

CARREFOUR, TODAS LAS NOVEDADES SIN GLUTEN



Carrefour ya tiene disponibles las novedades que te enumeramos a continuación. Prueba estos y los muchos otros productos sin gluten que Carrefour te ofrece en sus tiendas.

- Pan de molde Banco Carrefour No Gluten:
 - Con aceite de girasol • Alto contenido en fibra
- Pan de molde con Semillas Carrefour No Gluten!
 - Con aceite de girasol • Fuente de fibra
- Pan rallado Carrefour No Gluten!
 - Con aceite de oliva virgen extra • Sin Lactosa
 - Bajo contenido en azúcares • Sin huevo
 - Sin colorantes • Sin conservadores. ■

MANÁ PRODUCTOS SIN GLUTEN

Maná Productos Sin Gluten ha incorporado la **gama de productos veganos de la marca Idella Bakery**. Son productos artesanales, sin gluten y 100% veganos: aptos para dietas sin gluten pero también para una alimentación vegana y natural. En la tienda Maná Productos Sin Gluten encontrarás las mejores marcas especialistas y productos de altísima calidad que te encantarán. Te invitamos a descubrir ésta y otras marcas con productos veganos en <https://www.manaproductos-singluten.com/productos/productos-veganos>. ■



RISTORANTE PROSCIUTTO SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA DE DR. OETKER

La mezcla perfecta de quesos mozzarella y edam sin lactosa y de jamón cocido con un toque ahumado sobre una masa fina y crujiente, elaborada con ingredientes libres de gluten desde el origen. Una pizza irresistible, sin gluten y sin lactosa, para quienes hasta ahora no podían disfrutar del delicioso sabor de Ristorante. ■



CRUZCAMPO ESPECIAL SIN GLUTEN



La receta se mantiene fiel a los orígenes y a la tradición de Cruzcampo, pero sin gluten. El proceso de elaboración de esta cerveza es el mismo que se utiliza en la receta de Cruzcampo Especial. Sin embargo, en esta variedad pensada para celíacos se somete a la cerveza a un proceso de hidrólisis, que permite eliminar el gluten de la composición y, de esta forma, obtener una cerveza apta para nuestro colectivo.

Esta cerveza ha recibido por segundo año consecutivo 3 estrellas de oro en los *Superior Taste Awards*. ■

AIROS

Airos va a lanzar al mercado cinco nuevos productos sin gluten para seguir con su objetivo principal de ofrecer una alternativa de calidad a los celíacos, proporcionándoles la máxima variedad de productos donde elegir y con el mejor sabor. Entre las novedades se encuentran dos mixes de harina, tanto para panadería como repostería, unas tortas de anís bañadas en chocolate y dos nuevos modelos de galletas: las cookies con pepitas de chocolate sin lactosa y las cookies bombón, el mismo modelo con una deliciosa cobertura de chocolate. ■



BECHAMEL SIN GLUTEN PRÉSIDENT

La Bechamel sin Gluten Président está ya lista para cocinar y que ahorres tiempo, pero sin renunciar al sabor y a la textura de la salsa Bechamel de siempre: ¡abrir y servir!

Puedes añadirla directamente a tus gratinados y salsas para dotarles de cremosidad y un delicioso sabor. ■



Salchichas hot dog

Ingredientes

- Dos pechugas de pollo
- ¼ de remolacha cocida
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Ajo en polvo, sin gluten
- Cebolla en polvo, sin gluten
- 1 cucharada de mostaza, sin gluten
- 1 huevo

Elaboración

- Pasar todos los ingredientes por una picadora hasta obtener una pasta.
- Pasar la mezcla a una manga pastelera y dejar enfriar durante tres horas en el frío.
- Estirar en papel film, enrollar y hacer caramelo (pinchar con un palillo).
- Calentar agua y, antes que rompa a hervir, apagar y añadir las salchichas.
- Dejar cocinar durante 6 minutos (hasta que floten).
- Retirar y sacar del plástico.
- Pueden terminarse en una sartén con aceite de oliva.
- Poner en nuestro pan de perritos con la salsa que más nos guste. ■

Ingredientes

PASO 1

- 1 cebolla roja
- 750 g. de carne picada mixta, sin gluten
- 30 g. de mantequilla
- 1 cucharada de mostaza, sin gluten
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- 2 yemas de huevo
- 45 g. de ketchup, sin gluten
- 6 arbolitos de brécol
- 1 calabacín muy pequeño

PASO 2

- 6 bollos de pan sin gluten para hamburguesas
- Aceite de oliva virgen extra

PASO 3

- Unas hojas de lechuga



Elaboración

PASO 1

- Rallar el calabacín y el brécol.
- Picar en dados pequeños la cebolla roja.
- Rehogarla con la mantequilla hasta que esté bien blanda.
- Echar todos los ingredientes en un bol con la carne picada.
- Formar 6 porciones.

PASO 2

- Pincelar los panes y tostarlos.
- Dorar las hamburguesas por ambas caras con unas gotas de aceite de oliva.

PASO 3

- Colocar unas hojas de lechuga en los panes y poner dentro la carne de hamburguesa. ■

Pan de hamburguesas o hot dog



Ingredientes

PASO 1

- 225 g. de almidón de trigo
- 25 g. de harina de arroz
- 50 g. de harina de trigo sarraceno
- 8 g. de psyllium
- 5 g. de sal
- 25 g. de azúcar

PASO 2

- 25 g. de miel
- 210 g. de leche
- 1 huevo (ideal M, si es XL, bajar la cantidad de leche a 200 g.)
- 10 g. de levadura fresca

PASO 3

- 7 g. de goma xantana
- 30 g. de aceite de oliva
- 1 huevo (para pintar)
- 25 g. de aceite para engrasar las manos

Elaboración

PASO 1

- Mezclar todos los ingredientes en un bol.

PASO 2

- Mezclar todos los ingredientes, disolviendo la levadura en el líquido.
- Añadir los ingredientes sólidos y amasar durante 10 minutos.

PASO 3

- A los 10 minutos agregar la goma xantana y la mantequilla (ideal fundida previamente) y continuar batiendo 5´ más.
- Engrasarnos las manos con aceite de oliva y pasar la masa a una mesa con harina de arroz.
- Rularla y cortarla en porciones.
- Tomar porciones de masa, redondearlas, pasarlas a una bandeja con papel vegetal y fermentar durante 1 hora aproximadamente a 35° C (debe doblar, pero no sobrepasar).
- Retirar, precalentar el horno a 160° y hornear durante 20´ con aire o a 170° C sin aire. ■

Abril - Mayo - Junio

TALLERES VIRTUALES

TALLER DE NIÑOS VIRTUAL

- **Viernes 9 de abril, 18.00h a 20.00h**
"El mejor brownie de chocolate, el que hago YO"
- **Viernes 7 de mayo, 18.00h a 20.00h**
"Tortitas con nata decoradas"
- **Viernes 18 de junio, 18.00h a 20.00h**
"Pastel de jamón y queso con invitados"

TALLER DE COCINA VIRTUAL

- **Sábado 10 de abril, 11.00h a 13.00h**
"Churros y buñuelos de viento, rellenos de dulce de leche y de chocolate picante"
- **Sábado 8 de mayo, 11.00h a 13.00h**
"Pan de maíz y masas madre y poolish". Diferencias entre un pan de masa madre o poolish. Conexión el jueves anterior, día 6 de mayo, para ver en directo como se crea y alimenta la masa madre y el poolish
- **Sábado 19 de junio, 11.00h a 13.00h**
"Mochi, Coulant y Pan de Nube"

ESCUELAS DE PACIENTES VIRTUALES

Impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar y gestionar los problemas asociados a la enfermedad celíaca.

"SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA"

Dirigida a celíacos adultos

- **Viernes 16 de abril, 18:00h a 20.00h**

"MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO"

Dirigida a padres de niños celíacos menores de 10 años

- **Sábado 22 de mayo, 10:30h a 14.00h**



NOVEDADES

- NUEVOS ENCUENTROS VIRTUALES CON EXPERTOS
- CHARLAS CON MÉDICOS EN INSTAGRAM
- NUEVAS SESIONES VIRTUALES PARA SOCIOS
- TALLERES ESPECIALES DE COCINA

Consulta toda la programación en el calendario de eventos de nuestra web
www.celiacosmadrid.org/novedades/agenda-de-eventos



TU TIENDA ESPECIALISTA SIN GLUTEN

Si estás en Madrid, ven a vernos a la tienda Maná Productos Sin Gluten de calle Lanuza, 19, y descubre una tienda especializada en productos para celíacos que te sorprenderá por su amplio surtido y variedad.



Además, en nuestra tienda online ponemos a tu disposición **más de 600 referencias de productos sin gluten de las mejores marcas especialistas**, con envíos rápidos y seguros a cualquier punto de España!

Visítanos en

www.manaproductossin gluten.com

Cruzcampo®



**ESPECIAL
PARA
CELÍACOS,
LITERALMENTE.**

SIN GLUTEN



ES-149-002

**CON MUCHO
ACENTO**

Cruzcampo recomienda el consumo responsable.