

# sin gluten

MAGAZINE

nº 21 Junio 2021. 2,50 euros

**4º Congreso  
para  
pacientes  
con EC**

**Se buscan  
pacientes  
para el estudio  
Proactive**

**Pronóstico  
de COVID-19  
en pacientes  
con enfermedad  
celíaca**

**Enfermedad  
celíaca  
y búsquedas  
en internet**

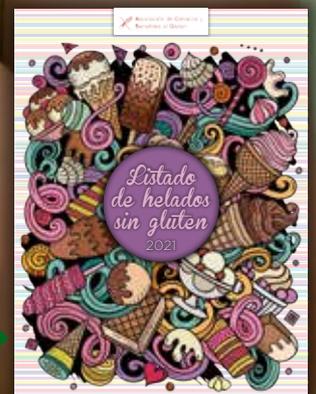
**Vuelve  
'Verano  
Sin Gluten'**

**Sin gluten y  
sin plásticos**

**¡Al rico helado...  
y sin gluten!**

**Día Nacional  
del Celíaco**

**Listado  
de helados  
sin gluten  
2021**



# 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 21 JUNIO 2021

Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

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

[www.celiacosmadrid.org](http://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 CELIACOS  
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.



Listado de helados sin gluten 2021

## Sumario

04 Editorial

06 Reportaje

08 Artículo

10 Reportaje

12 Congreso

14 Artículo

16 Congreso

19 Investigación

20 Viajar Sin Gluten

22 Dónde Comer

24 Establecimientos

26 Productos Sin Gluten

27 Píldoras

28 Noticias

32 Recetas

34 Avance Actividades

**Enfermedad celíaca y búsquedas en internet  
Cómo detectar información veraz y contrastada**

**Sin gluten y sin plásticos**

**Día Nacional del Celíaco**

**4º Congreso para pacientes con EC**

**Pronóstico de COVID-19 en pacientes  
con enfermedad celíaca**

**VII Congreso Nacional de la Sociedad Española  
de Enfermedad Celíaca (SEEC)**

**Se buscan pacientes para el estudio Proactive**

**Vuelve Verano Sin Gluten**

**Opciones con terraza en Madrid**

**Establecimientos sin gluten**

**Galletas / Donuts**

**Julio - Agosto - Septiembre**

**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](mailto:revistasingluten@celiacosmadrid.org)

También puedes hacerlo a través de  
[www.tiendasingluten.es](http://www.tiendasingluten.es)

**La suscripción es gratuita para nuestros socios.**





**H**ace un año os comentaba desde esta tribuna que creíamos que a partir de septiembre de 2020 empezáramos con nuestras actividades presenciales. Desafortunadamente, la realidad y la prudencia nos llevaron a no programar en todo el curso 2020-2021 ninguna actividad con asistencia física.

Este final de 2021, con la evolución de la COVID-19 y el avance de la vacunación, estamos convencidos de que vamos a poder comenzar las actividades en grupo en la Asociación, por supuesto con las precauciones necesarias y sin abandonar las retransmisiones online.

Por este motivo, quiero comentaros que **ya estamos empezando a preparar el Festival de Navidad que tanto añoráis muchos socios.**

En este número os presentamos los **nuevos servicios del departamento de Nutrición**. Era algo que desde hace tiempo algunos socios nos solicitabais. Hemos dotado el departamento de diverso equipamiento, que incluye un analizador de la composición corporal y un programa de dietas. Le llamamos Dieta Sin Gluten Más (DSG+), porque a los servicios habituales de asesoramiento y orientación dietética y nutricional se

suman ahora servicios personalizados que van más allá de la dieta sin gluten.

Hemos puesto en marcha una campaña con el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid**, gracias a la cual hemos impartido cuatro seminarios web de formación para los colegiados y hemos enviado documentación e información a las **2.903 farmacias de la Comunidad de Madrid**. Esperamos que con esta campaña los farmacéuticos nos ayuden a detectar antes posibles casos de enfermedad celíaca y los deriven a sus médicos para confirmar o descartar el diagnóstico.

También quería comentaros que en la revista hablamos de un **estudio para ensayar la viabilidad de un nuevo fármaco experimental** para prevenir las consecuencias de ingestas accidentales de gluten. Es una investigación muy interesante, ya que es lo más cercano a una pastilla para poder consumir gluten. Todavía llevará varios años su plena operatividad, pero puede ser muy útil en un plazo más corto para celíacos que, a pesar de la dieta, no mejoren.

Por último, deseamos un muy feliz verano y disfrutad con precaución. ■

**Del 14 de junio al 10 de septiembre, nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00h.**

**Roberto Espina Cerrillo**  
 Director  
 Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten



**¡LOTERÍA DE NAVIDAD!**

Desde el 15 de julio, ya tienes tus décimos y participaciones disponibles en nuestra sede y tienda online: [www.tiendasingluten.es](http://www.tiendasingluten.es)

**NÚMEROS: 76.110 Y 90.527**

 **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**

Carrefour 

# SIN GLUTEN

para ti y para todos  
al mejor precio.

Hemos mejorado nuestra receta elaborando la pasta con maíz y arroz para conseguir una textura y un sabor inigualable.

*¡Riquiiiiisimas!*



# Enfermedad celíaca y búsquedas en internet

HACER BÚSQUEDAS EN INTERNET SOBRE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y SOBRE LA DIETA SIN GLUTEN PUEDE SER UNA PRÁCTICA DESESPERANTE. **¿CÓMO DISTINGUIR LA INFORMACIÓN RIGUROSA DE LA INTERESADA?** ¿CÓMO ABRIRTE CAMINO ENTRE MILES DE TITULARES SENSACIONALISTAS? ¿CÓMO DISCERNIR ENTRE LA VERDAD Y LOS MITOS?

Por **Manel Torrejón**

La enfermedad celíaca y la dieta sin gluten han sido hasta hace poco unos grandes desconocidos para la sociedad. Es cierto que ahora el conjunto de la población tiene mayores nociones sobre la patología y sobre la necesidad de tratarla con una alimentación carente de esta proteína. Sin embargo, también es verdad que, en la era de la información, en una época en que cualquier conocimiento está a un solo click en motores de búsqueda de internet como Google, nunca había sido tan fácil *atragantarse* con datos erróneos o directamente malintencionados. Toda una paradoja.

El hecho de que la dieta sin gluten se haya convertido en un gran negocio, con marcas que se preocupan de forma genuina por las necesidades e inquietudes del colectivo, y otras que no se preocupan tanto, complica aún más las cosas a la hora de obtener información fidedigna en internet.

A toda esta confusión también ha contribuido el componente de moda dietética que la alimentación sin gluten tiene para muchos medios de comunicación y consumidores. *Celebrities* sin enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca propugnan la dieta sin gluten, y hacen bandera de una forma de entender la cesta de la compra y la cocina que, para las personas celíacas, no es ningún capricho, sino el único tratamiento posible en la actualidad a su patología.

Buena parte del ruido se genera en las redes sociales, con contenidos inexactos o engañosos. Y también en medios de comunicación que abordan la enfermedad celíaca con frivolidad y sin acudir a fuentes contrastadas.

Los contenidos imprecisos, incompletos o directamente falsos, ponen en peligro a los pacientes, que no se pueden permitir el lujo de tomar decisiones erróneas a la hora de llenar el carro de la compra ni tampoco a la hora de ponerse el delantal y preparar un plato en la cocina.

Todo esto no quiere decir que sitios web y redes sociales no puedan ser una excelente fuente de información. Simplemente, hay que navegar por internet con cautela, y someter todos los contenidos a una serie de filtros.

Antes de buscar en Google información sobre un síntoma, sobre el contenido en gluten de un alimento o sobre cualquier otra cosa, sigue los siguientes consejos.

## ¿Quién lo dice?

El primer filtro es la fuente. ¿Quién lo dice? ¿Qué medio de comunicación publica la noticia, si es que esa información ha sido divulgada a través de un canal periodístico? El blog donde has leído la información, ¿merece tu confianza? Hay fuentes (expertos, instituciones, medios de comunicación, etc) con solvencia

CUANDO BUSCAS INFORMACIÓN SOBRE LA PATOLOGÍA Y SOBRE LA DIETA SIN GLUTEN, **DEBES NAVEGAR CON CRITERIO Y SOMETER TODOS LOS CONTENIDOS A UNA SERIE DE FILTROS**

# Cómo detectar información veraz y contrastada

acreditada. Otras, pues no sabes hasta qué punto son fidedignas, porque no tienes ninguna referencia.

Cualquier contenido que leas en redes sociales que no esté vinculado a una fuente visible y fiable (tienes que poder hacer clic en el enlace a una noticia, para así poder valorar su calidad y fiabilidad), ponlo en cuarentena.

Incluso los grandes medios de comunicación cometen errores a la hora de informar sobre la enfermedad celíaca.

## ¿Qué fuentes son las más fiables?

Históricamente, los sitios web gubernamentales, académicos y de entidades sin ánimo de lucro, son más creíbles que muchas de las páginas web con una orientación comercial y que, por tanto, persiguen vender algo.

Las fuentes más fiables de todas son las administraciones públicas de salud, los hospitales y centros de investigación, las asociaciones científicas y las asociaciones de pacientes. Y, claro, también hay medios de comunicación y expertos (en redes sociales, en blogs, etc) que merecen toda tu confianza.

## ¿En qué tono está elaborada la información?

Mucho cuidado con las informaciones que están elaboradas en un tono negativo y con prejuicios. No ayudan en nada los contenidos que ven peligro de ingesta accidental allí donde no lo hay. Retoma tu búsqueda en otro sitio. En cambio,

da prioridad a los contenidos que consideran que eres una persona juiciosa que, con la información necesaria, puede tomar las decisiones acertadas.

## Fíjate en la fecha del contenido

Presta siempre atención a la fecha en que fue publicado el artículo, vídeo o podcast. Una información que hace cinco años era precisa, ahora quizás ha pasado a ser obsoleta. Puede haber habido nuevos avances y nuevas investigaciones, y puede haberse ampliado el contexto en el que siempre hay que interpretar los datos. Aférrate a los contenidos publicados en los últimos dos años, si bien muchas de las pautas para seguir una dieta sin gluten con éxito permanecen inalterables a lo largo del tiempo.

## ¿Te sorprende la noticia? Búscala en otros sitios web

Por muy serio que sea el sitio web, siempre que una información te sorprenda y se te enciendan las alarmas, busca esa noticia en tu buscador de internet favorito. Si otros medios online o webs especializadas no se hacen eco de eso que has leído, es probable que esa información sea defectuosa.

## Los foros de internet no tienen la última palabra

Los foros y las redes sociales son espacios para aprender, compartir información y sentirse acompañados. Ahora bien, el médico y el nutricionista son quienes tienen la última palabra. Por otro lado, intégrate en grupos online que mantengan un clima positivo y constructivo. ■

**LA FUENTES MÁS FIABLES DE TODAS SON LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS DE SALUD, LOS HOSPITALES Y CENTROS DE INVESTIGACIÓN, LAS ASOCIACIONES CIENTÍFICAS Y LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES**



# Sin gluten y sin plásticos

EL PLÁSTICO PROVOCA SENTIMIENTOS ENCONTRADOS EN LAS CELÍACOS. POR UNA PARTE, ES EL MATERIAL CON EL QUE SE SUELEN ENVASAR LOS PRODUCTOS ELABORADOS Y PROCESADOS SIN GLUTEN, CADA VEZ MÁS PRESENTES EN NUESTROS ESTABLECIMIENTOS DE CONFIANZA Y QUE DE TANTA AYUDA HAN SIDO PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA. POR OTRO LADO, **EL PLÁSTICO ES UNA AMENAZA PARA NUESTRO PLANETA, POR EL DAÑO QUE PROVOCAN ESTOS RESIDUOS AL MEDIO AMBIENTE.** LAS IMÁGENES DE ENVASES Y BOLSAS DESTROZANDO EL ECOSISTEMA DE LOS OCÉANOS LLAMAN A LA ACCIÓN.

Por **Manel Torrejón**

**A** sí que surge un dilema, que tampoco lo es tanto, porque en nuestra mano está mantener una dieta estricta sin gluten, al mismo tiempo que somos capaces de contribuir a la reducción del consumo de plásticos y a la proliferación de plásticos biodegradables. La dieta sin gluten es perfectamente compatible con el movimiento *no waste* (cero residuos) y con la sostenibilidad medioambiental.

No se trata de que, en un ejercicio de exageración, nos pongamos a cultivar un huerto en casa para asegurarnos un suministro de productos frescos con absoluta y total garantía de llevar cero gluten. Más bien se trata de que valoremos los alimentos frescos sin gluten que tenemos a nuestra disposición en las tiendas del barrio: pescado, verdura, fruta, carne y otros productos básicos para una dieta equilibrada. La idea también es que perfeccionemos nuestra técnica a la hora de ir a comprar producto fresco en establecimientos donde, según las circunstancias, podría haber riesgo de contaminación cruzada. Además, no debe faltar nuestro activismo como consumidores: tenemos que presionar a las marcas que fabrican los productos sin gluten que tanto valoramos y que tanto nos han facilitado la vida para que empleen menos plástico en el *packaging*.

## **¡A cocinar!: Cesta de la compra con productos frescos**

Para evitar plásticos, uno de los mejores consejos es comprar producto fresco (con bolsas reutilizables, por supuesto). Hay un

amplísimo rango de alimentos e ingredientes que no tienen gluten. Por tanto, cuando se trata de productos que de forma natural carecen de gluten, evitemos al máximo los envases (¿plátanos envueltos en plástico?, mala idea). Llenar la cesta de la compra con productos frescos y naturales no solo aumenta la sostenibilidad del planeta, sino que también contribuye a una dieta más saludable. Eso sí, tienes que sacudirte la pereza y tener el delantal más a mano para cocinar platos sencillos y nutritivos. Lo importante es ponerse en marcha: planifica qué ingredientes y productos te harán falta a lo largo de la semana y piensa que ese tiempo que estás en la cocina, que puede ser divertido, es lo mejor que puedes hacer para tu salud. En esta nueva estrategia, los túpers te van a ser de gran ayuda.

## **Comprar a granel: un peligro para los celíacos**

Hemos dicho que comprar fresco es una idea excelente para reducir el uso de plásticos. Sin embargo, comprar a granel pue-

de tener riesgos de contaminación cruzada con gluten. Por ejemplo, hay que evitar la compra de grano, frutos secos, semillas y especias a granel, ya que hay una serie de factores que nos ponen obstáculos en el camino. El primero es la ausencia de etiquetado original, porque esa información está en el saco o en el recipiente grande con el que la tienda llena los recipientes más pequeños de acceso al público. Por otro lado, hay que tener en cuenta que las tiendas van cambiando de proveedor, y el nuevo suministrador podría ser que traiga un producto con trazas.

¿Y qué decir del hecho de que un producto de libre acceso por el público, presenta ciertos riesgos? ¿Y si se intercambian las pinzas o palas con las que te pones el producto?

### **Productos frescos con todas las garantías**

En la compra de productos frescos (fruta y verdura sin envasar, que es como debe ser; pescadería, carnicería, etcétera), hay que seguir unas pautas muy sencillas.

En las fruterías y verdulerías, no suele haber problemas, porque es poco habitual que tengan productos con gluten. En cuanto a las pescaderías, ya sabemos que el pescado es totalmente apto para las personas celíacas. Pero tenemos que hacernos algunas preguntas. ¿Venden en nuestra pescadería de confianza productos elaborados? En caso de que así sea, hay que verificar y confirmar que pescado fresco y producto elaborado están bien separados. También hay que fijarse en la superficie en la que nos preparan el pescado fresco. ¿Sabemos con toda certeza que ahí no se manipulan productos que puedan tener gluten?

Las carnes frescas o congeladas carecen de gluten. Ahora bien, hay productos cárnicos sazonados o rebozados. Esos productos elaborados, ¿dónde se preparan? ¿En la misma carnicería? Si es así, mucho ojo con ingredientes como la harina de trigo. Las carnes elaboradas y las frescas, ¿están separadas? ¿Cómo se manipulan? Si un empleado toca una carne rebozada, y después hace lo mismo con una porción de carne fresca, ya tenemos un problema de contaminación cruzada. Como ocurre con la pescadería, hay que prestar

atención a la superficie de trabajo y a los utensilios con los que se corta la carne. Siempre es bueno que en un momento tranquilo hablemos con el carnicero o pescadero para que nos aclare todas nuestras dudas.

### **Productos envasados: ¿qué tener en cuenta?**

Por mucho que racionalicemos nuestra forma de consumir, va a ser imposible reducir a cero el consumo de plásticos, por lo que el objetivo debe ser minimizarlo al máximo.

Los productos envasados que acreditan que se ha eliminado el gluten, pueden ayudarnos a completar una dieta equilibrada y saludable. Pero nos encontramos con que los productos sin gluten tienden a estar muy bien envasados.

Que el producto esté bien protegido con plástico, nos da tranquilidad. Pero debemos hacernos la siguiente pregunta: ¿Pueden los fabricantes de productos sin gluten hacer más por la reducción del plástico? Seguro que sí.

Por eso, hay que establecer un diálogo con las marcas, con sus teléfono o apartados en la web de atención al consumidor. Si un envase es demasiado voluminoso, hagamos saber nuestra opinión a la marca.

Los fabricantes se han puesto las pilas y están apostando por materiales alternativos al plástico contaminante, como los plásticos biodegradables. Lo que hay que evitar, claro, es que se impongan los plásticos biodegradables hechos a partir de...trigo y cebada.

¿Sin gluten y sin plástico? Con estrategia y con una mentalidad ganadora, el dilema deja de existir. ■



# Día Nacional del Celíaco

Por **Nuria Peralbo**. Comunicación de la Asociación

Como cada año, desde la Asociación realizamos numerosas actividades para celebrar el Día Nacional del Celíaco, con las que conseguimos dar visibilidad a la enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca, y favorecer un mayor conocimiento de las patologías relacionadas con el consumo de gluten. Este año no hemos podido realizar nuestra tradicional carrera *Correr sinGLU10*, pero sí hemos llevado a cabo una serie de acciones encaminadas principalmente a aumentar la información sobre la enfermedad y su tratamiento: la dieta sin gluten.

EN LOS 'ENCUENTROS CON EXPERTOS' SE ABORDÓ LA MICROBIOTA, LA GENÉTICA OCULTA DE LA ENFERMEDAD Y EL PAPEL DEL GLUTEN EN EL DESARROLLO DE DIVERSOS ALIMENTOS Y EN SUS PROPIEDADES. **LOS PUEDES VOLVER A VER EN EL CANAL DE YOUTUBE: TV SIN GLUTEN**

## 'Encuentros con Expertos'

Durante el mes de mayo, hemos realizado tres Encuentros con Expertos en los que, de la mano de profesionales especialistas en cada materia, hemos repasado distintos temas de interés para el colectivo celíaco. **Empezamos hablando de microbiota** con la doctora Laura Judith Marcos Zambrano, investigadora del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados (IMDEA) en Alimentación, que comentó el papel que juega la microbiota intestinal (conjunto de bacterias y otros microorganismos que habitan en el intestino) y el microbioma (la suma de todos sus genes) en el desarrollo de la enfermedad celíaca, desde el período de lactancia hasta la vida adulta. También abordó la evidencia científica existente que relaciona el microbioma con algunos síntomas persistentes, así como el papel que juega la ingesta de probióticos y prebióticos en el tratamiento de la enfermedad.

En el segundo encuentro hablamos de la **genética oculta de la enfermedad, localizada en el ADN Basura**, con las investigadoras Ainara Castellanos y Anne

**Encuentros con Expertos. Hoy hablamos de...  
EC y Microbiota**

📍 12 de mayo 2021. 18:00. Virtual.  
Inscripción gratuita

👩‍⚕️ Dra. Laura Judith Marcos  
IMDEA Alimentación, Madrid.

¿Tienen relación algunos síntomas de las personas celíacas con las funciones de las bacterias que habitan el intestino?

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten [www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)



Olazagoitia, de la Universidad del País Vasco. A través de estas investigaciones han visto que el gluten tiene la capacidad de modificar las moléculas de ARN, contribuyendo también a la inflamación intestinal. Estos descubrimientos abren la puerta a tratamientos alternativos a la dieta libre de gluten, que ya están siendo evaluados en su laboratorio de Análisis Funcional de Desórdenes Inmunológicos.

En el tercer y último Encuentro con Expertos hablamos de **gluten** con la doctora Cristina Molina Rosell, Profesora de Investigación en el Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de Valencia. En su ponencia 'Gluten: realidad o ficción', proporcionó la información necesaria para conocer el papel del gluten en el desarrollo de diversos alimentos y sus propiedades, así como las características de los alimen-



tos sin gluten. Hizo hincapié en los aspectos nutricionales de estos alimentos y las estrategias para imitar las funciones tecnológicas que aporta el gluten, como la viscosidad, la elasticidad o la capacidad para retener gases de la fermentación y aportar esponjosidad y buena textura a los productos horneados.

Si te los perdiste o quieres volver a verlos, los tenemos publicados íntegramente en nuestro **canal de YouTube: TV Sin Gluten**.

### Día Sin Gluten en el Cole

Tras el parón que tuvimos que hacer el año pasado en nuestro emblemático Día Sin Gluten en el Cole, este año hemos vuelto con más fuerza que nunca y batiendo récords de participación: **467 centros** escolares y **20 empresas** de restauración de colectividades, con un total de **108.804 niños que comieron un menú sin gluten el pasado 27 de mayo**, para celebrar el Día Nacional del Celíaco.

En nuestro canal de Youtube puedes ver la recopilación de fotos que nos han enviado algunos colegios participantes.

Esta acción es especialmente importante no solo para favorecer la integración de las personas celíacas desde edades muy tempranas, sino también para visibilizar la enfermedad y mostrar que no resulta demasiado complicado adaptar un menú para que este sea sin gluten.

### 'Open Day' en el Parque de Atracciones

Este año, también hemos recuperado el Open Day en el Parque de Atracciones de Madrid. Fue el sábado 29 de mayo, un día especial en el que nuestros socios pudieron acceder al parque con un descuento especial. ■



EL 'DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE' DEL DÍA 27 DE MAYO BATIÓ RÉCORDS DE PARTICIPACIÓN: **467 CENTROS ESCOLARES Y 20 EMPRESAS DE RESTAURACIÓN DE COLECTIVIDADES, CON UN TOTAL DE 108.804 NIÑOS QUE COMIERON UN MENÚ SIN GLUTEN**





# 4º Congreso para pacientes con enfermedad celíaca

Por **Nuria Peralbo**. Comunicación de la Asociación

Las actividades en torno al Día Nacional del Celíaco culminaron el pasado 12 de junio con el congreso para pacientes que organiza la Asociación desde hace 4 años y que, en esta ocasión, se hizo con la colaboración del **Hospital Universitario La Paz** de Madrid. Este hospital siempre ha sido un **centro de referencia en enfermedad celíaca (EC) y con el que es grato trabajar**, en palabras del director de la Asociación, **Roberto Espina**, durante la inauguración. Le acompañaban la **Dra. Isabel Polanco**, gran referente de la EC en nuestro país, y el jefe de la Sección de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica de La Paz, el **Dr. Manuel Molina**.

Desde el Salón de Actos Ortiz Vázquez del Hospital General de La Paz, se emitieron en directo las ponencias impartidas por médicos y nutricionistas que pudieron seguir desde casa más de un centenar de pacientes.

La primera en intervenir fue la **Dra. Eva Martínez Ojinaga-Nodal**, especialista en Gastroenterología Pediátrica de La Paz, quien relató cómo ha evolucionado el **diagnóstico de la EC en la edad infantil** en los últimos años, con los nuevos criterios para el diagnóstico sin biopsia. Destacó igualmente la importancia de las

asociaciones de pacientes a la hora de informar a los pacientes y de sus servicios de nutrición para el correcto seguimiento de la dieta sin gluten.

El **Dr. Alberto Cerpa**, especialista de Aparato Digestivo de La Paz, repasó las **peculiaridades de la EC en la edad adulta**, en la que se registran actualmente más del 70% de los diagnósticos. Resaltó la importancia del diagnóstico diferencial para evitar errores, y enumeró las situaciones que pueden provocar lesiones intestinales similares a las de la EC, como la infección por *Helicobacter pylori*, el sobrecrecimiento bacteriano, el consumo de ciertos fármacos y problemas digestivos como la enfermedad de Crohn, la colitis microscópica o la insuficiencia pancreática exocrina.

En cuanto a la **dieta sin gluten**, la nutricionista de la Asociación, **Cristina López**, recordó una vez más los **errores más frecuentes** que comenten los pacientes cuando no están bien informados. El más habitual, pensar que alimentarse sin gluten consiste en acudir al supermercado y llenar el carro de la compra con productos manufacturados etiquetados sin gluten, cuando lo deseable es centrarse en productos frescos y poco procesados que por su naturaleza no pueden incorporar el gluten como ingrediente.

**EL ENCUENTRO SE CELEBRÓ CON LA COLABORACIÓN DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO LA PAZ DE MADRID, UN CENTRO DE REFERENCIA EN ENFERMEDAD CELÍACA. LOS PACIENTES PUDIERON SEGUIR DESDE CASA LAS PONENCIAS DE MÉDICOS Y NUTRICIONISTAS**

Finalmente, el **Dr. Jesús Román**, profesor de la Universidad Complutense de Madrid y miembro de la Fundación Alimentación Saludable insistió en la **importancia de la dieta mediterránea** para cualquier persona y en especial para las afectadas por la EC, que tienen mayor riesgo de ingerir dietas hipercalóricas si abusan de productos de panadería, bollería y repostería específicos para celíacos.

El bloque teórico fue clausurado por la **Dra. Susana Noval**, Subdirectora Médica del Hospital Materno-Infantil La Paz, quien puso sobre la mesa una realidad: cuando el paciente celíaco llega a casa tiene dudas. De ahí que **trabajar conjuntamente con las asociaciones** sea fundamental **para garantizar que llegue bien el mensaje que trasladan los médicos a sus pacientes** al ser diagnosticados sobre su enfermedad y el tratamiento que deben seguir.

Durante el descanso, todas las personas inscritas tuvieron la oportunidad de preparar y degustar en su casa 4 **aperitivos sin gluten** propuestos por Amaya Martín, de **Celiaquitos**, Lourdes Santos, de **Pikerita**, Ricardo Nafria, de **Celiacoal30** y Dolores Ergueta, de **Celiacosmadrid**.

Piruletas de queso, Melón con salmón, Gildas y Muffins de queso y pasas fueron sus propuestas.

El congreso continuó desde la sede de la Asociación con un **taller de cocina** en directo impartido por Toñi, del **obrador Aleiro** de Colmenar Viejo (Madrid), quien nos enseñó a preparar una deliciosa **Tarta Buttercream Sin Gluten**.

**Puedes encontrar todas estas recetas y ver el vídeo del taller de cocina en: <https://www.celiacosmadrid.org/recetas-4-congreso-pacientes-ec/>**

A lo largo de la jornada se sortearon **10 lotes de productos sin gluten donados por la tienda Maná**. Los distintos ponentes que participaron desde el Hospital de La Paz se encargaron de extraer de la urna 8 de los números premiados, y los dos restantes fueron extraídos por Toñi al finalizar su taller.

Los **números premiados** fueron **2** (Carolina), **47** (Eva), **78** (Carlos), **98** (Gema), **123** (María), **151** (Nuria), **182** (Cristina), **213** (Elena), **225** (Marina) y **228** (María).

¡Enhorabuena a los ganadores! ■

**EL CONGRESO CONTÓ CON UN TALLER DE COCINA EN DIRECTO IMPARTIDO POR TOÑI, DEL OBRADOR ALEIRO DE COLMENAR VIEJO (MADRID): APRENDIMOS A HACER UNA TARTA BUTTERCREAM SIN GLUTEN**



# Pronóstico de COVID-19 en pacientes con enfermedad celíaca



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

Las personas con enfermedad celíaca (EC) pueden ser más vulnerables a ciertas infecciones respiratorias. La más destacada es la neumonía causada por el neumococo *Streptococcus pneumoniae*, pero también se alude a la tuberculosis y la gripe, así como a otros virus, como el del Herpes zoster. Además, algunos virus intestinales, como el rotavirus, el enterovirus o el reovirus, se postulan como posibles desencadenantes de la EC. Todo ello hace pensar si las personas celíacas son más vulnerables a las infecciones virales. Y de ahí la preocupación con la llegada del coronavirus.

Si bien los diversos estudios realizados durante la pandemia concluyen que las personas celíacas no tienen un mayor riesgo de contagio con el coronavirus SARS-CoV-2 o un mayor riesgo de padecer la enfermedad COVID-19, **persiste la preocupación sobre las consecuencias de la infección** cuando se padece EC.

Un equipo de investigadores de Suecia y Estados Unidos ha abordado este aspecto en la población sueca. **Han evaluado el impacto de COVID-19 en 40.963 pacientes con EC y en 183.000 personas sin EC** en el periodo de pandemia transcurrido entre el 1 de febrero de 2020 y el 31 de julio de 2020. En concreto, se ha estudiado la **proporción de ingresos hospitalarios** debidos a COVID-19 en cada grupo, así como la **proporción de casos que terminan ingresados en la UCI o que mueren** a causa de esta enfermedad. Igualmente, se consideraron las muertes ocurridas por cualquier causa en los 30 días posteriores al diagnóstico de COVID-19 en ambos grupos.

Este gran estudio se ha podido llevar a cabo gracias a los datos que se obtuvieron entre 2015 y 2017 en el estudio ESPRESSO, un registro nacional que recopiló información clínica muy detallada de pacientes que habían sido sometidos a biopsia intestinal entre 1969 y 2017 a causa de



**LA ENFERMEDAD CELÍACA NO INCREMENTA EL RIESGO DE HOSPITALIZACIÓN POR COVID-19, NI SUPONE UN PEOR PRONÓSTICO DE LA ENFERMEDAD ENTRE LOS PACIENTES CELÍACOS INGRESADOS EN TÉRMINOS DE GRAVEDAD**

problemas digestivos en todos los servicios de Anatomía Patológica de Suecia, 28 en total. Entre ellos se encontraban los casi 41.000 pacientes con EC que se han analizado en el presente estudio.

A pesar de la mayor prevalencia de ciertas enfermedades en el grupo con EC, como la diabetes tipo 1 (presente en el 7,3% de los casos con EC frente al 3,1% en sujetos sin EC) o la enfermedad cardiovascular (que afectaba al 13,3% en el grupo con EC y al 9,8% en el grupo sin EC), no se produjeron más ingresos hospitalarios entre los afectados por la EC (0,14% frente al 0,11%, estadísticamente no se considera significativa esta diferencia) ni se registró en ellos un mayor número de casos de COVID-19 grave o de muerte (0,06%) en comparación con los sujetos sin EC (0,04%).

Tampoco fue diferente la proporción de casos de muerte por cualquier causa en los 30 días posteriores al diagnóstico de COVID-19 entre los sujetos con y sin EC, ni entre los hospitalizados de ambos grupos.

Con todo, las cifras generales que arroja este estudio indican que en los 6 primeros meses de pandemia, periodo abarcado en este estudio, aproximadamente 1 de cada 100 personas fue diagnosticada de COVID-19, y que 1 de cada 1.000 personas fue ingresada por COVID-19 (es decir, 10 de cada 100 diagnosticados requirió ingreso hospitalario), independientemente de si padecía o no EC.

Los autores concluyen, por tanto, que **la EC no incrementa el riesgo de hospitalización por COVID-19 ni supone un peor pronóstico de la enfermedad entre los pacientes celíacos ingresados** en términos de gravedad (no hubo más ingresos en UCI por tener la EC) o de mortalidad (no se produjeron más muertes en el grupo con EC, ni por COVID-19 ni por cualquier otra causa tras haber contraído COVID-19). ■

---

**Artículo original:** Lebwohl B, Larsson E, Söderling J, Roelstraete B, Murray JA, Green PHR, Ludvigsson JF. *Risk of Severe Covid-19 in Patients with Celiac Disease: A Population-Based Cohort Study*. Clin Epidemiol. 2021;13:121-130. <http://bitly.ws/dQHM>.

---



## VII Congreso Nacional de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC)



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

LA CIUDAD DE HUESCA FUE LA ANFITRIONA VIRTUAL DE LA SÉPTIMA EDICIÓN DEL CONGRESO NACIONAL DE LA SEEC, CELEBRADO LOS DÍAS 13 Y 14 DE MAYO. LA CITA FUE UNA PUESTA AL DÍA DE LAS INVESTIGACIONES MÁS RECIENTES EN EL CAMPO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y LA DIETA SIN GLUTEN, DE LA MANO DE FIGURAS CIENTÍFICAS DESTACADAS DEL PANORAMA NACIONAL Y CON PONENTES INVITADOS DE ITALIA, REINO UNIDO, ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ.

### Enfermedad celíaca y COVID-19

La **Dra. María Inés Pinto Sánchez** (Universidad McMaster de Hamilton, Canadá) fue la encargada de inaugurar el congreso con una conferencia en la que repasó lo más destacado sobre la relación entre enfermedad celíaca (EC) y COVID-19. Los estudios realizados hasta la fecha son tranquilizadores, pues no parece haber un mayor riesgo de contagio o de desarrollo de la COVID-19 en pacientes con EC, y las personas celíacas contagiadas con el coronavirus SARS-CoV-2 no tienen mayor riesgo de ingreso hospitalario por COVID-19 ni tampoco de sufrir complicaciones graves o morir a causa de la enfermedad.

Sí han mostrado, en cambio, mayor preocupación por la pandemia y han extremado las medidas de higiene aquellas personas que además de EC padecían alguna otra patología. En cuanto a la dieta sin gluten, si bien les ha resultado más difícil que de costumbre hacer su dieta habitual debido al confinamiento, el hecho de comer en casa ha mejorado sus hábitos de alimentación y seguridad. En cuanto a las vacunas frente a COVID-19, poco que decir: no están contraindicadas en EC, se les supone la misma eficacia que al resto de la población y no se esperan efectos secundarios diferentes de los descritos.

## Enfermedad celíaca en niños y adolescentes

Este apartado se centró sobre todo en el seguimiento de los pacientes diagnosticados. La **Dra. María Roca** (Hospital La Fe, Valencia) puso sobre la mesa un dato revelador: hasta un tercio de los menores con EC cometen transgresiones. Muchas de ellas ni siquiera provocan síntomas ni elevan anticuerpos en sangre, ni son detectadas por los cuestionarios de evaluación dietética. Sin embargo, en análisis de péptidos inmunógenos de gluten (GIP) en heces o en orina revelan que es así. Este tipo de estudios muestran, además, que se produce una cierta relajación a partir del sexto mes de iniciada la dieta sin gluten, y que el riesgo de transgresiones aumenta con la edad, especialmente en la adolescencia.

Sobre los controles a realizar, la **Dra. María Luisa Mearin** (Centro Médico Universitario de Leiden, Países Bajos) comentó que tal vez se hacen demasiadas pruebas en las revisiones anuales posteriores al diagnóstico, valorando parámetros que siempre son normales y que, por tanto, se podrían omitir. Y en cambio echa de menos un mayor conocimiento del estado de calidad de vida de los pacientes, algo fácilmente medible con cuestionarios específicos que pueden rellenarse *online*, así como cuestionarios dietéticos y cuestionarios de síntomas. Habló incluso de la posibilidad de realizar el control serológico de anticuerpos en casa con tests rápidos, así como análisis domésticos de gluten (GIP) en heces y orina.

La **Dra. Renata Auricchio** (Universidad Federico II de Nápoles, Italia) dedicó su intervención a los casos de EC potencial, que muestran anticuerpos elevados en sangre, pero no atrofia de vellosidades intestinales. Si no presentan síntomas, se plantea el debate de si instaurar la dieta sin gluten o mantener una alimentación con gluten, ya que hay evidencias de que un porcentaje de estos pacientes al final no desarrolla la EC y los anticuerpos en sangre terminan por desaparecer, a pesar de seguir consumiendo gluten.

## Enfermedad celíaca en adultos

En el caso de las personas adultas, la EC seronegativa se da en un pequeño porcentaje de pacientes, no llega al 2%, tal como expuso el **Dr. Miguel Montoro**

(Hospital San Jorge, Huesca). Los casos de atrofia de vellosidades en ausencia de anticuerpos en sangre deben ser estudiados en detalle. El 30% de ellos son efectivamente EC (seronegativa), su principal causa, pero el 70% restante se reparte entre infecciones parasitarias (sobre todo por *Giardia*), el sobrecrecimiento bacteriano, las enteritis eosinofílicas, enteropatías autoinmunes o el consumo de ciertos fármacos, como el Olmesartán para la hipertensión.

También es relevante detenerse en los casos de lenta respuesta a la dieta sin gluten. Según datos del **Dr. Fernando Fernández Bañares** (Hospital Mutua de Terrassa, Barcelona), hasta un 62% de personas celíacas adultas siguen mostrando atrofia de vellosidades 2 años después del diagnóstico. En ello influye la edad del paciente y el grado de adherencia a la dieta sin gluten, ya que las ingestas accidentales de gluten no siempre se traducen en síntomas o elevación de anticuerpos en sangre, y pueden no ser detectadas por los cuestionarios dietéticos. Sugiere, por tanto, realizar al menos una biopsia de seguimiento al cabo de 1 ó 2 años, para no pasar por alto estas situaciones.

La solución a este problema puede venir de la mano de un fármaco experimental que se acaba de empezar a ensayar en España. Se trata de PRV-015, de la compañía estadounidense Provention Bio (Nueva Jersey, Estados Unidos), fundada por un médico e investigador español,

HASTA UN  
TERCIO DE LOS  
MENORES CON  
ENFERMEDAD  
CELÍACA  
COMETEN  
TRANSGRESIO-  
NES, **QUE SOLO  
SON DETECTA-  
DAS A TRAVÉS  
DE ANÁLISIS  
DE PÉPTIDOS  
INMUNÓGENOS  
DE GLUTEN EN  
HECES O EN  
ORINA**





HASTA UN 62% DE PERSONAS CELÍACAS ADULTAS SIGUEN MOSTRANDO ATROFIA DE VELLOSIDADES 2 AÑOS DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO

el **Dr. Francisco León**, que pretende evaluar si este inhibidor de la interleuquina 15 es capaz de prevenir la sintomatología derivada de ingestas inadvertidas de gluten en pacientes celíacos adultos que llevan al menos un año haciendo la dieta.

### Anemia y enfermedad celíaca

La ferropenia (déficit de hierro) y la anemia ferropénica son comunes en EC y pueden ser indicio de una EC no detectada. Entre un 12% y un 80% de los pacientes celíacos tienen esta alteración analítica en el momento del diagnóstico, según diversos estudios que expuso el **Dr. Miguel Montoro** (Hospital San Jorge, Huesca). Por su parte, la EC está presente en el 5% de los casos de anemia asintomática, y su prevalencia oscila entre el 13% y el 30% si la anemia va acompañada de síntomas digestivos, según sean leves o serios.

La anemia se vincula a estados avanzados de la EC y se asocia con bajo peso y fatiga. No está claro que se deba siempre a un problema de malabsorción intestinal, a veces se asocia con el déficit de ácido fólico (vit. B9, en el 20-30% de casos de EC con anemia) o de vitamina B12 (8-41% de casos de EC con anemia), y si el tratamiento con hierro por vía oral no funciona se aconseja administrar hierro endovenoso.

### Manifestaciones neurológicas en enfermedad celíaca

Los síntomas neurológicos son probablemente las manifestaciones extradi digestivas más comunes en la EC, aunque lamentablemente no suelen ser motivo de sospecha EC, y el gluten está también detrás de este tipo de trastornos en personas que no tienen EC. Por este motivo,

el **Dr. Marios Hadjivassiliou** (Hospital de Sheffield, Reino Unido), experto mundial en este campo, prefiere hablar de *trastornos neurológicos relacionados con el gluten*. El hecho de que puedan o no padecer EC dificulta su identificación, y el mejor indicador son los antiguos anticuerpos antigliadina (su valoración ya está en desuso por su baja utilidad en EC), que están elevados en el 41% de estos pacientes siendo negativos el resto de los marcadores de EC.

El trastorno más destacado es la ataxia (por gluten), un problema progresivo que afecta a la marcha, el equilibrio y la coordinación de movimientos, y también destaca la neuropatía periférica, que afecta a la sensibilidad de las extremidades y la sufren hasta un 21% de las personas celíacas. A su vez, el gluten es la causa del 26% de estas neuropatías. Igualmente cabe destacar la encefalopatía por gluten, que se manifiesta con dolores de cabeza similares a la migraña, mente nublada y confusión mental. La sufren el 26% de las personas celíacas y se resuelve con la dieta sin gluten en el 75% de los casos.

### Problemas con el diagnóstico de la enfermedad celíaca

El **Dr. Benjamin Lebwohl** (Universidad de Columbia de Nueva York, Estados Unidos) atribuye el alto índice de infradiagnóstico de la EC a la falta de sospecha ante problemas digestivos diversos y comentó que es común que pacientes con pérdida de peso, reflujo, diarreas o anemia sean sometidos a endoscopias sin toma de biopsias duodenales en busca de otros problemas sin llegar a sospechar que puede ser EC. ■

Puedes leer un amplio resumen de este congreso en la web de la Asociación <https://bit.ly/3gLTOTr>

# Se buscan **pacientes** para el **estudio Proactive**

**Este mes de junio han comenzado en España los ensayos clínicos con el fármaco experimental PRV-015, ideado para prevenir las consecuencias clínicas de ingestas accidentales de gluten en personas celíacas adultas que se esfuerzan en hacer correctamente la dieta sin gluten, pero no siempre lo logran.**

La enfermedad celíaca solo tiene un tratamiento: la dieta sin gluten. Es efectiva si se realiza de manera estricta, y carece de efectos secundarios si además de ser sin gluten es variada y equilibrada. Sin embargo, los pacientes se enfrentan al reto de vigilar a diario lo que comen, y siempre está presente el riesgo de ingerir gluten por error, especialmente cuando se alimentan fuera de casa. Y es que en un restaurante no es sencillo controlar la ausencia total de gluten en los alimentos que consumen, sobre todo por la contaminación cruzada si las prácticas de elaboración no son las adecuadas.

Esta realidad es la que ha motivado que desde hace más de 15 años se estén investigando alternativas terapéuticas a la dieta sin gluten, o fármacos que ayuden a prevenir los riesgos derivados de ingestas accidentales de gluten en personas celíacas que de forma habitual hacen la dieta sin gluten. Uno de estos fármacos experimentales, PRV-015, propiedad de la compañía biofarmacéutica Provention Bio, Inc., con sede en Nueva Jersey (Estados Unidos), comienza ahora sus ensayos clínicos en España, en los que también participan Países Bajos, Estados Unidos y Canadá.

## ¿Quién puede participar?

Personas celíacas adultas diagnosticadas mediante biopsia que siguen presentando síntomas después de al menos 12 meses haciendo correctamente la dieta sin gluten.

## ¿Qué tienen que hacer los participantes?

Acudir al hospital asignado en 13 ocasiones durante las 22 semanas que dura el ensayo.

## En la primera y en la última visita

- Le realizarán una biopsia de duodeno mediante endoscopia (por tanto, 2 biopsias en todo el estudio).

## En cada visita

- Le administrarán una dosis del fármaco PRV-015 o de un placebo mediante una inyección subcutánea.
- Le extraerán una muestra de sangre.
- Entregará una muestra de heces y otra de orina.
- Rellenará cuestionarios sobre su estado general de salud, síntomas y hábitos de alimentación.

## Durante todo el estudio

- Cumplimentará un diario detallado sobre el tipo y la frecuencia de las deposiciones.

## ¿En qué consiste el fármaco experimental PRV-015?

PRV-015 es un fármaco biológico consistente en un anticuerpo monoclonal que bloquea la acción de la interleuquina 15, un mediador inmunológico clave en el proceso patológico de la enfermedad celíaca.

## ¿Qué se pretende conseguir?

Probar que el fármaco experimental PRV-015 es capaz de aliviar los síntomas digestivos persistentes en personas celíacas adultas que no terminan de mejorar a pesar de llevar más de un año a dieta sin gluten.

## ¿Cómo puedo participar?

Revisa con detalle las condiciones del estudio y los criterios de participación en la página web de la Asociación y escribe al especialista del hospital que elijas entre los 9 involucrados en toda España. ■

Más información: <https://www.celiacosmadrid.org/novedades/noticias/estudio-proactive/>





Viajar sin gluten



# Vuelve 'Verano Sin Gluten'

NUESTRA TRADICIONAL CAMPAÑA ESTIVAL 'VERANO SIN GLUTEN' ARRANCA UN AÑO MÁS (Y YA SON SEIS) PARA **RECOPILAR OPCIONES SIN GLUTEN DE TODA NUESTRA GEOGRAFÍA** (Y TAMBIÉN DEL EXTRANJERO).

**E**ste año, todos tenemos más ganas de vacaciones que nunca y, aunque no debemos olvidar mantener las precauciones necesarias, estamos seguros de que muchos socios y lectores vais a visitar lugares y paisajes increíbles, conociendo además nuevos establecimientos con opciones sin gluten y platos deliciosos. Así que, un año más, solicitamos tu colaboración

para el buen funcionamiento de esta campaña y **te pedimos que nos envíes tus experiencias durante estos meses de verano**, ya sea de lugares, tiendas, hoteles, obradores o restaurantes. Compartiremos tus vivencias con el resto de socios y lectores a través de la Revista, de nuestra web ([www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)) y, sobre todo, a través de nuestra APP sinGLU10 (donde te recordamos que puedes valorar y recomendar establecimientos). Y así, entre todos, vamos haciendo crecer nuestros listados de lugares con opciones sin gluten aptas, que puedes consultar tanto en nuestra web como en la APP sinGLU10.

¿QUIERES CONTARNOS UNO DE TUS VIAJES?  
¡ESCRÍBENOS A  
[comunicacion@celiacosmadrid.org](mailto:comunicacion@celiacosmadrid.org)  
Y AYUDARÁS A NUESTROS LECTORES A  
ORGANIZAR SUS VIAJES SIN GLUTEN!



Antes de incluirlos, **desde la Asociación contactaremos con todos los establecimientos que nos recomendéis para cerciorarnos de las opciones que ofrecen**, y una vez los publiquemos, pondremos que se trata de un local recomendado por uno de nuestros socios.

Esta campaña pone de manifiesto la importancia de colaborar entre todos. **Vuestra participación con la Asociación es elemental para que podamos avanzar**, y las recomendaciones que nos hagan unos socios servirán para ayudar al resto. Todo ello, gestionado y revisado por el equipo de la Asociación, desde donde valoramos enormemente todas las propuestas y recomendaciones que nos hacéis llegar.

Puedes enviárnoslas por email a la dirección [consultasdieta@celiacosmadrid.org](mailto:consultasdieta@celiacosmadrid.org) o en redes sociales (estamos en Facebook: @AsociacionDeCeliacosYSensiblesAlGluten; Twitter: @CeliacosMadrid e Instagram: @celiacosmadrid). Recuerda utilizar la etiqueta #VeranoSinGluten2021. ¡Estamos deseando recibir noticias vuestras!

Y si lo que quieres es que publiquemos tu experiencia sobre uno de tus viajes, escríbenos a:

[comunicacion@celiacosmadrid.org](mailto:comunicacion@celiacosmadrid.org)

y saldrá en esta sección *Viajar Sin Gluten* en próximos números de la revista. ¡Seguro que tu experiencia ayuda a muchas personas a animarse a viajar o a la hora de elegir destino!

#### No olvides...

Te recordamos también que en nuestra página web tienes una serie de recomendaciones a la hora de preparar tus viajes, con consejos prácticos para que solo tengas que preocuparte de disfrutar de

tus días de descanso y desconexión. Solo tienes que entrar en [www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org), en el apartado Comer Sin Gluten>Fuera de Casa, y encontrarás recomendaciones generales para planificar tu viaje, Información sobre viajes al extranjero o incluso información sobre parques temáticos.

Lo más importante es perder el miedo. Ser celiaco implica tener que organizarse y planificar más los viajes, pero no debe suponer un impedimento. Como decimos siempre, **no dejes de hacer nada por el hecho de ser celiaco. ¡Viaja y disfruta!** ■

**ENTRE TODOS,  
VAMOS  
HACIENDO  
CRECER  
NUESTROS  
LISTADOS DE  
LUGARES CON  
OPCIONES SIN  
GLUTEN APTAS,  
QUE PUEDES  
CONSULTAR  
TANTO EN  
NUESTRA WEB  
COMO EN LA  
APP SINGLU10**





# Opciones con terraza en Madrid

ATRÁS QUEDARON LOS TIEMPOS EN QUE LAS TERRAZAS ERAN COSAS DEL VERANO, YA QUE DESPUÉS DE ESTE AÑO TAN ATÍPICO, **LAS TERRAZAS SE HAN CONVERTIDO EN LA OPCIÓN DE RESTAURACIÓN MÁS BUSCADA POR LOS CLIENTES**. DE HECHO, SON MUCHOS LOS ESTABLECIMIENTOS QUE HAN OPTADO POR REALIZAR ALGUNA REFORMA Y ACONDICIONAR SU LOCAL PARA CONSEGUIR UNA MAYOR VENTILACIÓN O ESPACIO PARA TERRAZA, Y AUMENTAR ASÍ LA SEGURIDAD DE SUS CLIENTES.

A CONTINUACIÓN, PUEDES VER LOS RESTAURANTES CON ACUERDO DE COLABORACIÓN QUE DISPONEN DE ESTE ESPACIO PARA QUE PUEDES DISFRUTAR DE UN RATO AGRADABLE AL AIRE LIBRE.

**01. As De Bastos Madrid.** Calle Castilla, 62. 28039 Madrid. 917 957 855. <http://www.asdebastos.es/>

**02. As De Bastos Majadahonda.** Calle Dr. Bastos, 9. Majadahonda. 28220 Madrid. 916342256. <http://www.asdebastos.es/>

**03. Autocine Madrid RACE.** Calle de la Isla de Java, 2. 28034 Madrid. 917294966. <https://autocines.com/cine-madrid-centro/>

**04. Bar de Tapas "La Morenita".** Avda. de Borbón, s/n. Getafe. 28903 Madrid. 916 823 003

**05. Bar Mérida.** Plaza de Olavide, 3 Madrid. 28010 Madrid. 914 488 935

**06. Celicioso Barquillo.** Calle Barquillo, 19 Madrid. 28004 Madrid. 915 322 899. <http://www.celicioso.es>

**07. Celicioso Callao.** Plaza del Callao, 2, Novena Planta de El Corte Inglés Madrid. 28009 Madrid. <http://www.celicioso.es>

**08. Celicioso Hortaleza.** C/ Hortaleza, 3 Madrid. 28004 Madrid. 915 318 887. <http://www.celicioso.es>

**09. Celicioso Pozuelo.** Avda. de Europa, 16. Pozuelo. 28224 Madrid. <http://www.celicioso.es>

**10. Celicioso Retiro.** Calle O'Donnell, 4 Madrid. 28009 Madrid. 918 629 303. <http://www.celicioso.es>

**11. Celmart.** Avenida de Europa 34D. Aravaca. 28023 Madrid. 910 063 299. <https://www.celmart.es/>

**12. Cervecería Artesana - Restaurante Kaktus.** Calle Carretas, 5. Villaviciosa de Odón. 28670 Madrid. 911 699 761. <https://kaktus.eatbu.com/>

**13. Comete México.** Calle Ríos Rosas, 7 Madrid. 28003 Madrid. 346 655 765. <https://cometemexicomadrid.com/>

**14. El Antiguo.** Avda. de Madrid, 77. El Alamo. 28607 Madrid. 606 090 816. <https://el-antiguo-tapeo-cafe-y-algo-mas.negocio.site>

**15. El Meson de Fuencarral.** Ctra. de Colmenar Viejo, Km 14,500 Madrid. 28049 Madrid. 917 341 019. <http://www.mesondefuencarral.com/>

**16. Fulitu.** Calle de Caleruega, 7 Madrid. 28003 Madrid. 913 839 955. <https://www.fulitu.es/>

17. **K&Co. Sustainable Kitchen Bar.** Calle de Puente La Reina 25, local 4 Madrid. 28050 Madrid. 910 531 786. <https://www.restaurantelastablas-kandco.com/>
18. **La Bella Anna.** Avda. Monasterio de Silos, 25 Madrid. 28049 Madrid. 914 271 221. <http://www.labellaanna.com/>
19. **La Cabra en el Tejado.** Calle de Santa Ana, 29. 28005 Madrid (MADRID). 910 333 359. [www.lacabraeneltejado.com](http://www.lacabraeneltejado.com)
20. **La Familiar.** Plaza de la Encina, 10-11. Tres Cantos. 28760 Madrid. 918 063 096. <http://www.lafamiliar.es/>
21. **La Federala.** Calle Polvoranca, 108. Alcorcón. 28923 Madrid. 918 320 042. <https://lafederala.com/>
22. **La Gamella.** C/ Alfonso XII, 4 Madrid. 28014 Madrid. 915 324 509. <http://www.lagamella.com/>
23. **LaLina bravas, tapas y copas.** Plaza de la Cebada, 2. 28005 Madrid. 630 224 639. <https://restaurantelalinalina.com/>
24. **La Modernista.** Calle Fortuny, 47 Madrid. 28010 Madrid. 918 316 123. <https://www.lamodernistamadrid.com>
25. **La Mordida del Bernabéu.** Avenida de Brasil, 6. 28020 Madrid. 910 259 293. <http://www.lamordida.com/web/restaurantes/la-mordida-del-bernabeu/>
26. **La Mordida de Pozuelo.** Calle Atenas, 2. Pozuelo. 28224 Madrid. 910 075 797. <http://www.lamordida.com/web/restaurantes/lamordida-pozuelo/>
27. **La Mordida Diego de León.** Calle Diego de León, 56 Madrid. 28006 Madrid. 917 241 244. <http://www.lamordida.com>
28. **La Mordida Retiro.** Calle de Pío Baroja, 9 Madrid. 28009 Madrid. 915 739 554. <http://www.lamordida.com/>
29. **La Mordida Segovia.** Travesía del Conde, 4 Madrid. 28005 Madrid. 915 472 003. <http://www.lamordida.com/>
30. **La pizza más sana.** Avda. Machupichu, 16. 28043 Madrid. 911 728 694. <https://www.lapizzamassana.es/>
31. **La Terraza del Santo Domingo.** Calle San Bernardo, 1 (7ª Planta Hotel Santo Domingo). 28013 Madrid. 915 479 911. <https://laterrazadelsantodomingo.es/es/catalogo/carta-comida-0>
32. **Lavanda-Hotel los cinco enebros.** C/ Almenara, nº 33. Robledo de Chavela. 28294 Madrid. 918 981 562. <http://loscincoenebros.com/>
33. **Malvar (Hotel Hospes Puerta de Alcalá).** Plaza de la Independencia, 3 (En Hotel Hospes Puerta de Alcalá). 28001 Madrid. 914 322 911. <https://www.hospes.com/puerta-alcala/restaurant-malvar/>
34. **Más que bocados.** Avda Juan Carlos I, 13, local 29. Alcalá de Henares. 28806 Madrid. 918 303 648. <http://masquebocados.com>
35. **New York Burger Castellana.** Paseo de la Castellana, 89. 28046 Madrid. 917 707 982. <https://newyorkburger.es/>
36. **New York Burger Miguel Ángel.** C/ Miguel Ángel, 16. 28010 Madrid. 915 937 157. <https://newyorkburger.es/>
37. **New York Burger Moraleja Green.** Avda. de Europa, 13. Alcobendas. 28018 Madrid. <https://newyorkburger.es>
38. **Nuevo Espacio 2.** Av. Olímpica, 26 Local 16. Alcobendas. 28108 Madrid. 910 250 711. <http://persianrestaurant.es/>
39. **Parrilla Cuarto y Mitad.** Calle Bolivia, 21. 28016 Madrid. 913 508 334. <https://www.parrillacuartoymitad.com/>. Abrirá en septiembre
40. **Picazo.** Sector Foresta, 43. Tres Cantos. 28760 Madrid. 918 047 747. <http://www.barpicazo.es/>
41. **Restaurante Polideportivo Parque del Sureste sin gluten.** Polideportivo Municipal del Sureste, C/ Mirador, s/n. Rivas Vaciamadrid. 28521 Madrid. 626 453 534
42. **Ricos Tacos Canillejas.** Calle de Alcalá, 608. 28022 Madrid. 910 012 649. <http://ricostacos.es/madrid-canillejas/>
43. **Ricos Tacos Las Rozas.** Calle Bruselas, Nº 46CPgno. Europolis. Las Rozas de Madrid. 28232 Madrid. 913 305 981. <http://ricostacos.es/madrid-canillejas/>
44. **Sr. Vázquez.** Plaza de la Marina Española, 4. 28013 Madrid. 915 993 548
45. **Tabaxco.** Calle Sagasta, 28. 28004 Madrid. 910 441 349. <http://www.tabaxco.com/>
46. **Tepic.** Calle Ayala, 14 Madrid. 28001 Madrid. 915 220 850. <http://www.tepic.es>
47. **Terraza Jardín Felipe.** Calle Mayo, 2. Navacerrada. 28491 Madrid. 918 531 041. <http://www.restaurantefelipe.com/>
48. **Trattoria Abruzzi.** CC. Garena Plaza, Parque de negocios. Av. Juan Carlos I, 13 Locales 9 y 10. Alcalá de Henares. 28806 Madrid. 918 300 490.
49. **Zaino de Daganzo.** Calle Franklin, nº 5. Daganzo de Arriba. 28814 Madrid. 918 848 673. <http://www.zaino-dedaganzo.es/>
50. **Zalea.** Avda. de España, 57. Chalet. Morlzarzal. 28411 Madrid. 918 577 646. <https://www.restaurantezalea.com/>



# Establecimientos **sin gluten**

Desde la publicación de nuestro último número de la revista Sin Gluten, hasta ahora, hemos incorporado nuevos establecimientos a los listados de la Asociación.

En **Autocine Madrid RACE** ya tenemos activo nuestro acuerdo de colaboración. Hemos impartido formación al personal y revisado su carta, por lo que ofrecen opciones sin gluten seguras. Además, tanto las palomitas saladas como las palomitas dulces, también son aptas.

El autocine de Madrid y su emblemática noria se han convertido en el plan perfecto para disfrutar de una buena película y de deliciosas opciones gastronómicas. El chef Alfonso Escolar está detrás de esta propuesta: es el chef ejecutivo de Autocine Madrid RACE y lleva más de 25 años dedicado al mundo de la hostelería. ¿Qué

vas a encontrar allí? “Un autocine al aire libre, con todas las medidas Covid cuidadas al extremo, coches clásicos y temáticos, un restaurante típico americano, Food Trucks, palomitas blancas y de colores, una noria gigante, zona infantil enmoquetada con coches eléctricos, zona de sombra, actuaciones en vivo, bar, cocktails y, además, platos sin gluten en Ritas Brunch, en la Food Truck vegana y sin gluten” y en el restaurante, donde hay hamburguesas, perritos, patatas fritas y *carrot cake* sin gluten, explica Escolar, que añade que están “muy orgullosos” de haber firmado nuestro acuerdo y “de ser parte de la familia sin gluten”.

Si lo tuyo es el dulce, te gustará saber que las **pastelerías Manacor** se han convertido en colaboradoras de la Asociación. Tienen un total de siete establecimientos en Madrid y ofrecen Tarta San Marcos 6 raciones, Tarta Trufa 6 raciones, Pastas 350 gr., Magdalenas (10 unidades), Bizcocho de chocolate, Bizcocho de zanahoria, Caja de palmeritas 300gr., Tarta de mantequilla (individual), Concha de chocolate (individual), Sobao mantequilla (individual) y Roscón de reyes (en temporada). Todo ello, envasado y realizado por un obrador sin gluten certificado por la Asociación. También todos sus helados son aptos.



## Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

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

**AUTOCINE MADRID RACE**  
■ Calle de la Isla de Java, 2  
■ 28034 Madrid  
■ <https://autocines.com/cine-madrid-centro/>

**PIZZA NATURA**  
■ Calle de Jovellanos, 6  
■ 28014 Madrid  
■ Tel.: 919 22 33 75  
■ <https://www.pizzanatura.es/>



## Breves

La heladería **LA COMMEDIA** y la tienda **RAMOS DULCES**, colaboradoras de la Asociación, han cerrado.

La cadena de restaurantes **100 MONTADITOS** ha dejado de ofrecer montaditos sin gluten.

**CELICIOSO** ha abierto un nuevo establecimiento en Pozuelo de Alarcón (Madrid). Estos son sus datos:

**CELICIOSO POZUELO** ■ Avda. de Europa, 16. 28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid.

El restaurante **SANDÓ** ha cerrado.



### Nuevas entidades colaboradoras

Los siguientes establecimientos 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.

Las empresas de restauración colectiva **Artesanía Gastronómica Alcarreña, S.L.** y **Hostur Colectividades y Turismo, S.L.U.**, que dan servicio a distintos comedores escolares, son ahora colaboradoras de la Asociación.

El **“Centro de Día Laurea”**, situado en la calle Fundadores, 10 (Madrid) es colaborador de la Asociación. Su personal ha recibido la formación de la Asociación y ofrecen un importante descuento a nuestros socios: 600€ (100€/mes durante 6 meses), para aquellos que quieran que sus mayores asistan a este centro de día.

Las **Pastelerías Manacor**, que cuentan con 7 establecimientos en Madrid, se han unido a las empresas colaboradoras de la Asociación. Estos son sus datos (más información en <https://pasteleriamanacor.es/>):

**MADRID.** Calle Palos de la Frontera, 15. 28045 Madrid. Tel: 910429777

**POZUELO DE ALARCÓN.** Avda. de Europa 10. 28224 Pozuelo de Alarcón. Tel: 91 493 97 81

**MAJADAHONDA.** Calle Las Norias 23. 28220 Majadahonda. Tel: 91 638 75 31

**MAJADAHONDA LEROY MERLIN.** Ctra. Boadilla del Monte Km 7,300. Espacio Leroy Merlin.

28024 Majadahonda. Tel: 655 835 251

**BOADILLA DEL MONTE.** Avda. Infante Don Luis 10. 28660 Boadilla del Monte. Tel: 91 633 83 31

**LAS ROZAS.** Calle Camilo José Cela 9. 28232 Las Rozas. Tel: 91 640 20 16

**VILLAVICIOSA.** Calle Plasencia 67. P.E.Las Nieves. 28935 Móstoles. Tel: 91 704 96 99



**La Dolcatina.** Ofrecen distintos kits de repostería que incluyen una receta y los ingredientes necesarios para realizarla ya medidos. Si eres socio de la Asociación, podrás probarlos con un **descuento del 15%** con el código **HOLADULCE15**. [www.ladolcatina.com](http://www.ladolcatina.com).

# ALFREDO'S

# BARBACOA

# GLUTEN

# FREE



@alfredosbarbacoa

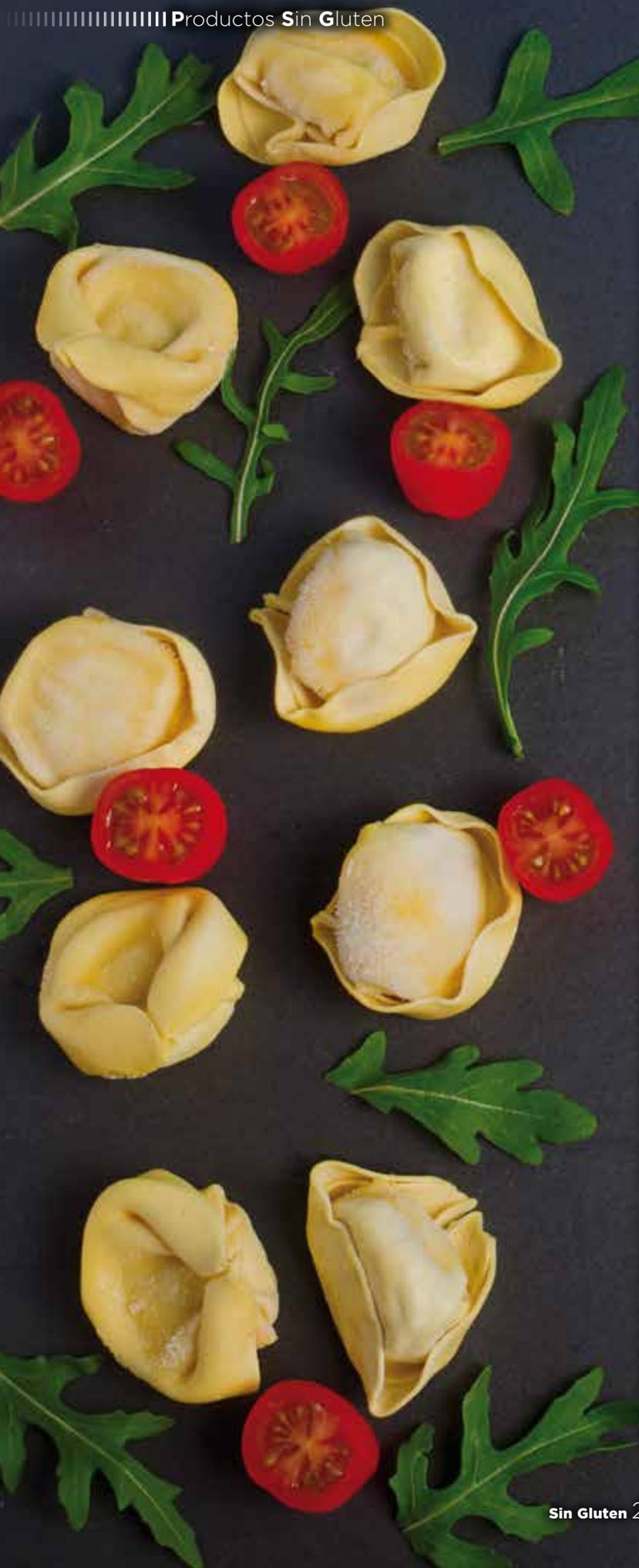
Solo en Conde de Aranda



¡VISÍTANOS!



**ALFREDO'S**  
ESTD 1981  
**BARBACOA**  
MADRID



## Lista de Productos Sin Gluten 2021-2022

A continuación se muestran actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2021-2022 que se han producido desde su publicación en mayo de 2021.

### NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2021-2022. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGLU10.

- **La Dolcatina** (La Dolcatina, S.L.)
- **La Gula del Norte** (Angulas Aguinaga, S.A.U.)
- **Natur Dacsá** (Molendum Ingredients, S.L.)
- **Pote** (Verdú Cantó Saffron Spain, S.L.)
- **Sottolestelle** (Sottolestelle, S.R.L.)
- **Toque** (Verdú Cantó Saffron Spain, S.L.)

### NUEVOS PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas de la Lista 2021-2022 han incorporado nuevos productos sin gluten. Puedes consultar el listado completo actualizado en la App sinGLU10:

- **Hacendado** (Mercadona, S.A.)
    - Fabricado por Armando de Angelis, S.R.L.**
      - Tortellini fresco carne s/gluten, 250 g
    - Fabricado por Precocinados Frisa, S.L.U.**
      - Croquetas caprichos de jamón s/gluten, 350 g
    - Fabricado por Horno Sant Honoret, S.L.**
      - Churros s/gluten, 150 g
- 
- **Schnitzer Glutenfree** (Schnitzer GmbH Co. KG)
    - Bread'n toast dark, 430 g
    - Bread'n toast grainy, 430 g
    - Bread'n toast white, 400 g
    - Organic black quinoa schnitten, 250 g
    - Organic break cherry love, 40 g
    - Organic break choccaffé delight, 40 g
    - Organic break coconut kiss, 40 g
    - Organic panini active oat, 180 g
    - Organic snack pops, 30 g



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

➡ ¡Muchas gracias por la información! Y, por supuesto, seguimos de la mano de ustedes, nos han visto nacer y esperamos que madurar, crecer y envejecer.

Alter Café Madrid - Establecimiento con acuerdo de colaboración

---

➡ Teresa, muchas gracias por tu tiempo y ayuda. La última vez que estuve en una charla tuya fue hace 12 años, cuando éramos padres de una niña de año y medio recién diagnosticada. Un gusto poder contar contigo y la asociación.

Esther C. (Mensaje dirigido a nuestra psicóloga Teresa Arce tras una de nuestras Escuelas de Pacientes)

---

➡ Buenos días. Os quería escribir porque he recibido la revista 'Sin Gluten' en casa, envuelta en papel en vez de en plástico. Simplemente, era para deciros que me ha parecido una buena idea para reducir la cantidad de plástico que consumimos. ¡Estáis en todo! Gracias por el trabajo que hacéis y por tener presentes también estas cosas :)

Beatriz B.

---

➡ Gracias por ser siempre tan atentos. Un abrazo muy fuerte

Eva A.

---

➡ Buenas tardes  
Como Alfredo nos pidió cuando hiciésemos los churros que le enviásemos alguna foto, pues aquí la enviamos.

Por favor, decidle a Alfredo de parte de mi *pitufi*, que como "globo" no llegó, pero sí nos llegó hoy la churrera, que localizamos por la marca que nos dijo él en el curso. Había que estrenarlo, ya sabéis, por si el aparato venía mal jajaja.

Muchísimas gracias, de verdad, porque, aunque parezca una tontería, no os imagináis como lo ha disfrutado mi *peque*.

Gracias por dar los cursos online, porque así puedo acceder mejor que de forma presencial (la mayoría de veces me era imposible).

Un abrazo,

Paz R.



➡ Muchas gracias por los vídeos de talleres, encuentros y charlas a los que no he podido asistir o he llegado tarde... Os agradezco mucho el esfuerzo de no dejarnos atrás a los que tenemos horarios amplios de trabajo, pero el interés por vuestras actividades bien alto.

Un saludo afectuoso.

Olga

---



## PRESENTADA LA CAMPAÑA 'ABORDAJE DE LA EC DESDE LA FARMACIA'

La Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid colaboran desde hace 20 años con distintas acciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad celíaca (EC). En esta ocasión han aprovechado el Día Nacional del Celíaco, 27 de mayo, para lanzar esta campaña encaminada a potenciar el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca.

Se trata de una iniciativa en la que, con la colaboración de Cofares, se ha repartido en las más de 2.900 oficinas de farmacia de la Comunidad de Madrid un cartel informativo sobre la campaña y una infografía como material de consulta para que el profesional de farmacia pueda orientar tanto a las personas que sospechan que pueden padecer la EC, como a aquellas ya diagnosticadas que tienen dudas sobre el tratamiento: la dieta sin gluten. Además, cada oficina de farmacia dispondrá de folletos para pacientes que edita la Asociación, con información más precisa sobre el diagnóstico y el tratamiento de la EC. Estos materiales también han sido remitidos en formato electrónico, junto con el *Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca* que publicó el Ministerio de Sanidad en 2018.

La necesidad que motiva esta campaña es clara: la EC afecta aproximadamente al 1% de la población, pero en torno al **70% de los afectados están aún sin diagnosticar**. La existencia de síntomas leves y persistentes, así como alteraciones analíticas que no se terminan de resolver, pueden ponernos sobre la pista de una posible EC no detectada. Los síntomas que definen el síndrome de intestino irritable, las cefaleas, la fatiga intensa, la anemia ferropénica o ciertos déficits nutricionales (hierro, ácido fólico,

vitamina B12) que perduran en el tiempo y no se resuelven, pueden estar enmascarando la EC. Y las personas afectadas no lo saben, porque tal vez ni siquiera acuden al médico, pero sí a la farmacia.

La campaña persigue también prevenir conductas inadecuadas. **Iniciar la dieta sin gluten por cuenta propia o en base a los resultados de un test de intolerancias alimentarias o de un estudio genético es un error cada vez más frecuente** que pretendemos evitar con la ayuda de las farmacias. Asimismo queremos alertar sobre la inexistencia de tratamientos diferentes de la dieta sin gluten: **vacunas, pastillas y otro tipo de fármacos, son todavía objeto de investigación**. Es importante recordar que el diagnóstico de la EC debe ser efectuado por médicos especialistas en Aparato Digestivo o Gastroenterología Pediátrica en base a una detallada evaluación clínica del paciente y a los resultados de las pruebas establecidas para su diagnóstico, que son una analítica de sangre con los marcadores específicos y una biopsia intestinal. Además, las pruebas solo son válidas si la persona está consumiendo gluten de manera habitual.

Esta colaboración se complementa con un **ciclo de 4 seminarios web** impartidos por los profesionales de la propia Asociación a través de la plataforma de formación *online* del Colegio de Farmacéuticos, que abordan en detalle cuáles son las manifestaciones clínicas de sospecha de EC, los grupos de riesgo, las patologías asociadas y el proceso de diagnóstico, así como las particularidades de la dieta sin gluten como único tratamiento. **Los colegiados** que no hayan tenido la posibilidad de conectarse en directo a estos seminarios, que se han impartido entre marzo y junio, **podrán acceder a los vídeos de las ponencias con posterioridad a través del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid.** ■

**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](http://www.gullon.es)



**APC**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELIACOS



## DSG+: NUEVOS SERVICIOS DE NUTRICIÓN A TU DISPOSICIÓN

Desde la Asociación hemos llevado a cabo una notable ampliación de los servicios de nutrición que ofrecíamos hasta ahora. Nuestro objetivo es ofrecer un asesoramiento nutricional más global y completo para ayudarte en todo lo que necesites, dando así respuesta a una necesidad que muchos pacientes estabais demandando.

Hasta ahora servicios dietéticos gratuitos a nuestros socios, como los estudios de composición corporal, el seguimiento o revisión de dietas para los pacientes que no mejoran a pesar de la dieta sin gluten o las recomendaciones para seguir una dieta sin gluten equilibrada.

Ahora, con la creación de DSG+, hemos ampliado estos servicios para dar respuesta a la demanda de muchos pacientes de disponer de una consulta de nutrición para definir dietas específicas en función de sus necesidades. De esta forma, tienen la posibilidad de solicitar una consulta con nuestra nutricionista para **servicios que van más allá de la propia enfermedad**, como dietas de pérdida o aumento de peso, dietas especiales, menús semanales equilibrados, etc.

Así que si estás pensando en ganar o perder peso, si quieres llevar a cabo una dieta vegana pero no sabes cómo, si

necesitas hacer una dieta baja en FODMAPS o, incluso, si necesitas que alguien te diseñe un menú semanal y equilibrado para facilitarte tu día a día o simplemente quieres mejorar tus hábitos, ahora puedes solicitarlo al departamento de nutrición de la Asociación.

Estas consultas tienen un importante descuento para nuestros socios, siendo su precio más económico que en otras consultas de nutrición, y todo ello con la garantía y seguridad de las profesionales que componen nuestro departamento de nutrición y dietética: Cristina López y Blanca Esteban.

Puedes pedir tu cita llamando al 917 130 147 o escribiendo directamente a [dptonutricion@celiacosmadrid.org](mailto:dptonutricion@celiacosmadrid.org), y tendrás la opción tanto de solicitar una **consulta presencial en nuestra sede, como de hacerlo de forma telefónica o por videollamada**.

De esta forma, **nuestros socios tienen cubierta la atención nutricional en todo lo relacionado con su enfermedad** y, además, pueden solicitar otros servicios añadidos a un precio especial, con el objetivo de facilitarles sus necesidades nutricionales. ■

A continuación, puedes ver las tarifas de estos servicios:

	Tarifa socios	Tarifa familiar 1º grado	Tarifa no socios
<b>1ª Consulta</b>	25,00	32,50	40,00
<b>Consultas posteriores</b>	15,00	19,50	24,00
<b>Bono de 4 consultas</b>	50,00	65,00	80,00
<b>Análisis corporal</b>	Gratuito	10,00	12,00

## CÓMO COMPRAR EN NUESTRA TIENDA ONLINE

Como sabes, en la Asociación hace ya meses creamos nuestra propia tienda online para facilitar tus compras de productos que tenemos disponibles en nuestra sede y que puedes ver entrando en [www.tiendasingluten.es](http://www.tiendasingluten.es)

En la mayoría de los productos que puedes comprar, existe un **importante descuento para socios de la Asociación**. Por lo que es importante que, cuando hagas tus compras, te identifiques como tal para beneficiarte del precio reducido. En esta imagen, te contamos cómo hacerlo.

Entre las últimas novedades que hemos incorporado en la tienda se encuentran las **especies sin gluten** (muchos socios teníais dificultades para encontrar, sobre todo, curry, cúrcuma y comino molido, por lo que ahora las tenéis en [www.tiendasingluten.es](http://www.tiendasingluten.es)) y unos **cortadores de galletas muy especiales** con los que podréis personalizar vuestras galletas sin gluten haciéndolas divertidas y originales. Tenemos tres modelos: nuestra tradicional espiga, la mención *sin gluten* y una carita sonriente. El precio de cada uno es de 7 euros por separado y 18 euros el pack de los tres, pero con el descuento para socios se quedan en 5 euros la unidad y 12 euros el lote de tres. ■

### ¿CÓMO COMPRAR EN NUESTRA TIENDA ONLINE?

En la tienda online de la Asociación encontraréis numerosos artículos, publicaciones, eBooks sin gluten, etc. Muchos de ellos presentan un precio reducido para socios, así que no olvides seguir estos pasos para que se aplique tu descuento (solo será necesario hacerlo la primera vez que entres).



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

ENTRA EN [WWW.TIENDASINGLUTEN.ES](http://WWW.TIENDASINGLUTEN.ES)

**PULSA EN ACCEDER**  
Encontrarás la opción en el menú superior

**RESTABLECE TU CONTRASEÑA**  
Introduce el usuario (número de socio) y pulsa en 'Olvidaste tu contraseña'. Recibirás un email para crear tu contraseña y ya tienes activada tu cuenta de socio en la tienda.  
A partir de ahora, bastará con que inicies sesión con tus datos para beneficiarte de los precios reducidos para socios.



## Novedades



### CERVEZA MAHOU CINCO ESTRELLAS SIN GLUTEN

Un sabor Cinco Estrellas apto para celíacos, conservando intacto el sabor de su hermana Mahou Cinco Estrellas. Mahou mantiene los mismos rasgos y los mismos procesos de elaboración que acompañan a la marca desde 1969. Con un color dorado brillante, destaca por ser cremosa y consistente. Presenta un cuerpo intenso y equilibrado y un aroma afrutado capaz de satisfacer a los paladares más exigentes. Consíguela al mismo precio en tu punto de venta habitual y disfrútala tanto en tu bar favorito como en tu casa, dejándote llevar por su sabor Cinco Estrellas. ■



### PIZZA RISTORANTE MOZZARELLA

¿Te apetece la pizza Ristorante Mozzarella de Dr. Oetker? Todo el sabor de suaves quesos mozzarella y edam sin lactosa, y todo el sabor de tomates cherry y salsa pesto de albahaca. La masa, fina y crujiente, elaborada con ingredientes naturalmente libres de gluten (base de harina de arroz y copos de patata). Sabor 100% italiano para quienes, hasta ahora, no podían comer pizza. ■



### CARREFOUR NO GLUTEN!: TRES TIPOS DE PASTA SIN GLUTEN

Carrefour No Gluten! ha reformulado sus espirales, macarrones y spaguetti por petición de sus clientes. Ahora todas estas pastas están elaboradas con trigo y maíz para mejorar su sabor y textura. En línea con su compromiso con las personas celíacas y las personas sensibles al gluten, Carrefour 'No Gluten!' reinventa sus tres tipos de pasta que completan el surtido que la marca tiene actualmente en el mercado: macarrones, espirales y spaguetti. La nueva pasta renovada sin gluten de Carrefour, elaborada con trigo y harina de maíz, está disponible en formato de 500 gramos. ■

# Galletas

## Ingredientes

- 150 g. de harina de maíz blanca precocida
- 2 g. de goma xantana.
- 150 g. de harina de arroz.
- 70 g. de azúcar glas.
- 110 g. de azúcar moreno.
- 150 g. de mantequilla.
- 1 huevo.
- Un chorrito de extracto de vainilla
- 6 g. de levadura química
- Una pizca de sal

## Elaboración

- En un bol, mezclar la harina de maíz, la goma xantana, la harina de arroz, y la levadura química.
- Con ayuda de una batidora eléctrica, batir la mantequilla, agregar el azúcar glas y el azúcar moreno. Batir hasta que quede bien cremosa e integrados completamente los azúcares.
- Agregar el extracto de vainilla y el huevo. Continuar batiendo.
- Agregar la mezcla de las harinas y mezclar hasta homogeneizar, intentando no amasar, evitando trabajarla en exceso.
- Precalentar el horno a 170° C.
- Estirar la masa entre dos papeles de horno y cortar con un molde de galletas.
- Colocar la masa en las bandejas y hornear hasta que comiencen a estar doradas.
- Sacar y dejar enfriar. Si las movemos calientes se pueden partir.



# Donuts

## Ingredientes

- 200 g. de almidón de trigo
- 70 g. de almidón de patata
- 170 g. de harina de arroz
- 1 cucharada de trigo sarraceno
- 7 g. de goma xantana
- 9 g. de psyllium
- La ralladura de un limón
- Un poco de ralladura de nuez moscada
- 135 g. de azúcar
- 1 g. de sal
- 20 g. de levadura fresca
- 1 huevo grande + 1 yema de huevo grande
- 80 g. de mantequilla
- 320 g. de leche

## FREÍR

- $\frac{3}{4}$  l. de aceite de girasol

## ENVOLTURAS:

### GLASA

- 1 parte de agua
- 4 partes de azúcar glas

## CHOCOLATE

- 50 g. de chocolate con leche
- 5 g. de cacao sin gluten
- 250 g. de azúcar glas
- 50 g. de agua

## Elaboración

- Mezclar el almidón de trigo, el almidón de patata, 70 g. de harina de arroz, la sal, el trigo sarraceno, el psyllium, la ralladura de limón, la nuez moscada, el azúcar, el huevo, la yema, la mantequilla fundida y la leche.
- Revolver fehacientemente y agregar la levadura, la mantequilla fundida y la goma xantana.
- Continuar removiendo, hasta conseguir una masa tierna.
- Fermentarla durante 1 hora a 32° C con humedad y, transcurrido el tiempo, extender en una mesa de trabajo espolvoreada con harina de arroz.
- Cortar con un aro de pastelería y realizar un agujero en el centro con otro aro más pequeño.
- Pasar a una bandeja con papel vegetal y fermentar de nuevo 35 minutos a 32° C temperatura.
- Cortar porciones de papel individual para poder manejar y después freír los donuts en aceite de girasol.

## FREIR

Calentar a fuego medio el aceite y, cuando tome temperatura, echar los donuts en él. Dorar por ambas caras (quitar el papel) y posarlos sobre papel absorbente de cocina.

## ENVOLTURAS:

### GLASA

- Mezclar el agua con el azúcar glas, hasta obtener una pasta espesa.
- Pintar con ella los donuts.

## CHOCOLATE

- Fundir el chocolate en el microondas.
- Por otro lado mezclar el cacao, el azúcar glas y el agua hasta formar una pasta.
- Atemperar el chocolate y mezclarlo con la pasta de azúcar con cuidado.
- Dejar atemperar de nuevo y sumergir los donuts.

# Julio - Agosto - Septiembre

## TALLERES VIRTUALES

### TALLER DE NIÑOS VIRTUAL

- **Viernes 17 de septiembre, 18.00h a 19.30h**  
Galletas danesas y brocheta de frutas

### TALLER DE COCINA VIRTUAL

- **Sábado 18 de septiembre, 11.00h a 13.30h**  
Técnicas para elaborar pasta fresca sin harinas panificables  
Técnicas para desarrollar masa de pizza/ calzone con harinas naturales sin mix panificables

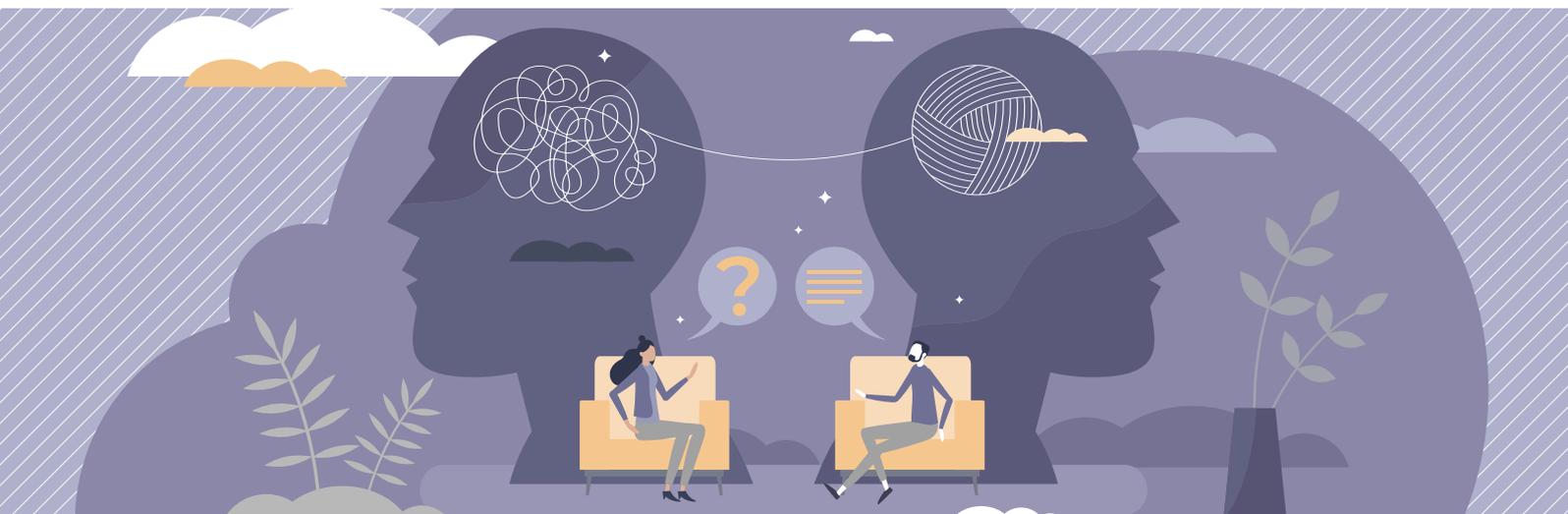
## ESCUELAS DE PACIENTES VIRTUALES

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

### “MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO”

Dirigida a padres de niños celíacos mayores de 10 años

- **Sábado 02 de octubre, 11:00h a 13.00h**



En septiembre...

**¡Vuelven nuestras quedadas para jóvenes y la segunda edición del Singlumaratón!**

**Te iremos informando a través de nuestra newsletter y redes sociales.**

## NOVEDADES

### Cita servicio de psicología

Formulario para atención psicológica dentro del ámbito de la adaptación emocional tras el diagnóstico de la enfermedad celíaca.

Todos los socios pueden disfrutar, dentro de los servicios de la asociación, de una consulta gratuita con la psicóloga Teresa Arce.

**Consulta toda la programación en el calendario de eventos de nuestra web  
[www.celiacosmadrid.org/novedades/agenda-de-eventos](http://www.celiacosmadrid.org/novedades/agenda-de-eventos)**

Te presentamos las nuevas

# Manalenas sin gluten Manacel

¡Artesanas, de tamaño XXL, hechas con las mejores materias primas  
y con envíos rápidos y seguros a cualquier punto de España!



Descubre más sobre las Manalenas y sobre nuestra marca propia Manacel en  
[www.manaproductossingluten.com/manacel](http://www.manaproductossingluten.com/manacel)

# Mahou Cinco Estrellas Sin Gluten



Un sabor  
Cinco Estrellas  
para todos