

sin gluten

MAGAZINE

Nº 22 Septiembre 2021. 2,50 euros

**Las cervezas
sin gluten:
¿son realmente
sin gluten?**

**Artritis y
enfermedad
celíaca**



**¿Qué
controles
deben
seguir
los
familiares
de una
persona
celíaca?**

Dale la vuelta
a tu nevera y despensa
Comer más saludable

**¿Qué
hacer
si has
tenido
problemas
con tu dieta
sin gluten
fuera
de casa?**

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.





2ª ÉPOCA. Nº 22 SEPTIEMBRE 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 - 2ª 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



Sumario

04 Editorial

06 Artículo

¿Qué controles deben seguir los familiares de una persona celíaca?

08 Reportaje

Dale la vuelta a tu nevera y despensa Comer más saludable

10 Investigación

El fármaco experimental ZED1227 supera los ensayos clínicos en fase 2

12 Reportaje

Seguimiento de la dieta sin gluten por moda Riesgos y oportunidades para las personas celíacas

14 Artículo

¿Qué hacer si has tenido problemas con tu dieta sin gluten fuera de casa?

16 Investigación

Las cervezas sin gluten: ¿son realmente sin gluten?

18 Sabías Que...

Artritis y enfermedad celíaca

19 Sabías Que...

El número de niños con enfermedad celíaca se multiplica por dos en 25 años, según un estudio italiano

20 Viajar Sin Gluten

Verano Sin Gluten

22 Dónde Comer

Autocine Madrid RACE

24 Establecimientos

Establecimientos sin gluten

26 Productos Sin Gluten

27 Píldoras

28 Noticias

32 Recetas

Galletas "sablés" de coco / Minidelicias de fresas y nata

34 Avance Actividades

Octubre - Noviembre - Diciembre

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

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

También puedes hacerlo a través de
www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.





Queridos amigos,

Cuando echamos la vista atrás, vemos la mejora de las condiciones que se han obtenido en estos años en cuanto a los diagnósticos, el mayor conocimiento de la enfermedad celíaca por la sociedad, las opciones de productos disponibles en casi todos los supermercados, la mejora del etiquetado, el número de restaurantes con opciones sin gluten, en fin, un montón de mejoras. Pero también nos quedan muchas cosas pendientes o que pueden mejorar.

Al comienzo de un nuevo curso es un buen momento para plantearnos algunos nuevos objetivos y para perseverar en otros objetivos en los que ya estamos trabajando y en los que queremos progresar.

Voy a citar un par de proyectos en los que nos queremos focalizar en este curso sin abandonar, por supuesto, todas las actividades actuales.

Cafeterías-restaurantes en centros escolares de enseñanza no obligatoria. Como seguro conocéis, en la enseñanza obligatoria está regulado ofrecer menús sin gluten para los estudiantes, pero esto no es así en los institutos y universidades. Esperamos contar con el apoyo de la Consejería de Educación y

hacer que se extiendan las opciones sin gluten también a estos centros de enseñanza no obligatoria.

Residencias de la tercera edad y centros de día.

Cada vez se diagnostican más personas mayores, y también los celíacos diagnosticados hace años se van haciendo mayores. Por esto, consideramos muy importante trabajar este sector, ya que, hasta ahora, lo hacíamos de manera esporádica a petición de algún socio.

Empezamos tímidamente, y con muchas medidas de seguridad, algunos eventos presenciales. Para la Asociación, la seguridad es lo más importante. Después de 18 meses sin poder realizar actividades presenciales, el segundo sábado de septiembre organizamos una *quedada* del grupo de jóvenes. Se reunieron 33 socios en el Autocine Madrid RACE, con las debidas precauciones, pero disfrutando de un agradable *brunch* sin gluten.

En breve empezaremos a anunciar el **Festival de Navidad de 2021**. Por supuesto que tendrá algunas limitaciones respecto a otros años, pero creemos que es muy importante retomarlo, ya que es el momento de estar en contacto con muchos de vosotros. ■

Roberto Espina Cerrillo
 Director
 Asociación de Celíacos
 y Sensibles al Gluten





**¡IGUAL DE RICO!
PAN RALLADO CON
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA**

 **Bajo en azúcares y sin huevo, sin lactosa, colorantes ni conservadores**



**ESTRENA NUESTRA
NUEVA BASE DE
PIZZA CONGELADA**



 **Con aceite de oliva virgen extra, solo hornea y disfruta.**



**LLENOS
DE SABOR
LIBRES**

de gluten

Y AL MEJOR PRECIO



¿Qué **controles deben seguir** los familiares de una persona celíaca?

EL GRUPO DE EXPERTOS EN ENFERMEDAD CELÍACA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GASTROENTEROLOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA (SEGHNP) PUBLICÓ HACE UN AÑO UN PROTOCOLO EN EL QUE SE DETALLAN LAS **PAUTAS A SEGUIR CON NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE TIENEN UN FAMILIAR DE PRIMER GRADO DIAGNOSTICADO DE ENFERMEDAD CELÍACA**. HAY QUE RECORDAR QUE LOS FAMILIARES DE PRIMER GRADO DE LAS PERSONAS DIAGNOSTICADAS SON CONSIDERADOS GRUPO DE RIESGO Y DEBEN TENER UN CONTROL MÉDICO PERIÓDICO, AUNQUE NO PRESENTEN SÍNTOMAS DE SOSPECHA.



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

Los **familiares de primer grado** (padres, hermanos, hijos) de las personas diagnosticadas de enfermedad celíaca (EC) **tienen hasta 10 veces más posibilidades de desarrollar la enfermedad** que aquéllos en los que no hay miembros de la familia directa afectados. La patología se puede presentar de forma asintomática o con síntomas leves y poco llamativos. Por eso es recomendable buscar de forma activa la EC en estos familiares, que constituyen uno de los considerados grupos de riesgo.

Cuando la EC debuta en la edad pediátrica, que es la que se aborda en este protocolo, lo hace antes de los 6 años en la mayoría de los casos, la mitad incluso en los dos primeros años de vida. Y en estas edades tan tempranas, puede presentarse incluso sin síntomas. A ello contribuye el hecho de que **en los domicilios en los que ya hay alguna persona diagnosticada de EC se consume mucho menos gluten**, lo que también puede influir en el resultado de las pruebas diagnósticas. Estos datos, extraídos de los estudios más recientes llevados a

cabo en Europa en los que se ha seguido durante años a menores de 16 años con algún familiar celíaco (padre, madre, hermanos o hermanas), son los que han dado pie al presente protocolo. Este protocolo detalla los **controles a realizar en estos menores y su periodicidad** según el grado de predisposición genética que muestren a la EC. Se sabe que la presencia por partida doble del marcador HLA DQ2 incrementa notablemente el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Primer control

A los 12-18 meses vida, o en el momento en que sea diagnosticado su familiar si ocurre después de esa edad.

- Estudio genético HLA.
- Análisis de IgA total en sangre.
- Análisis de anticuerpos IgA antitransglutaminasa (TG2) en sangre.

Siguientes controles

Si no existe déficit de IgA y el resultado previo de anticuerpos IgA anti TG2 fue negativo:

- Si el estudio genético HLA resultó negativo, la EC está descartada y no son necesarios más controles.
- Si el estudio genético HLA resultó positivo, se repetirá el análisis de anticuerpos IgA anti TG2 en sangre con periodicidad variable según el nivel de riesgo:
 - • Anualmente hasta los 12 años y después cada 2 años.
Si el riesgo es ELEVADO.
 - • Anualmente hasta los 6 años y después cada 2 años.
Si el riesgo es MEDIO.
 - • A los 3, 6, 10 y 14 años de edad.
Si el riesgo es BAJO.
- Si el estudio genético HLA no se ha realizado o no está bien detallado, se repetirá el análisis de anticuerpos IgA anti TG2 en sangre:
 - • Anualmente hasta los 6 años y después cada 2 años.

Si existe déficit de IgA

- Se analizarán los anticuerpos IgG anti TG2 o IgG anti péptidos deamidados de gliadina (DGP) en sangre.
- Se repetirá el análisis de IgA total en sangre a los 3-4 años por si se tratase de un déficit transitorio por retraso madurativo.

Mientras persista el déficit de IgA y el resultado previo de anticuerpos sea negativo

- Si el estudio genético HLA resultó negativo, la EC está descartada y no son necesarios más controles.
- Si el estudio genético HLA resultó positivo o no se ha realizado, se repetirá el análisis de anticuerpos IgG anti TG2 o IgG anti DGP en sangre:
 - • Anualmente hasta los 14 años.

¿Cómo actuar ante una elevación de anticuerpos en sangre en alguno de los controles?

La elevación de anticuerpos IgA anti TG2, IgG anti TG2 o IgG anti DGP en alguno de estos controles obliga a continuar con el proceso de diagnóstico, con biopsia o sin biopsia, según se establece en el **Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca del Ministerio de Sanidad (2018)**. ■

LOS FAMILIARES DE PRIMER GRADO (PADRES, HERMANOS, HIJOS) DE LAS PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE ENFERMEDAD CELÍACA (EC) TIENEN HASTA 10 VECES MÁS POSIBILIDADES DE DESARROLLAR LA ENFERMEDAD QUE AQUÉLLOS EN LOS QUE NO HAY MIEMBROS DE LA FAMILIA DIRECTA AFECTADOS

Protocolo para el diagnóstico precoz de la ENFERMEDAD CELÍACA

Logo of the Spanish Ministry of Health (Ministerio de Sanidad) and the Government of the Canary Islands (Gobierno de Canarias).

Artículo original: Donat E, Roca M, Torres E, Ribes-Konincks C. Protocolo de despistaje de enfermedad celíaca en población pediátrica con familiar en primer grado afecto. Documento de expertos de la SEGHPN, Julio 2020.



Dale la vuelta a tu nevera y despensa

Comer más saludable

Por Manel Torrejón

Ha llegado el momento de hacer *reset* en tu cocina, de *reiniciar* tu nevera y despensa, llenándolas con productos buenos para tu salud. Puedes dar la vuelta a tu nevera y despensa en un solo fin de semana, si es que tienes mucha ambición, o ir emprendiendo este proceso de forma gradual. Lo importante es que los alimentos que guardes en tu cocina te ayuden a lograr tu versión más saludable.

Reduce los alimentos con grasas trans

Las grasas trans o hidrogenadas se empezaron a usar para retrasar la fecha de caducidad de los alimentos. Se trata de un enorme avance para los fabricantes, pero no tanto para los consumidores y para su salud. Y es que estas grasas se asocian a inflamación (respuesta inmunitaria a una amenaza), problemas del corazón y depresión, e incluso pueden provocar un deterioro de la memoria. **Desde abril de este año, ningún alimento para consumo humano en la Unión Europea podrá tener más de 2 gramos de grasa trans por cada 100 gramos de grasa.** A pesar de esta restricción, hay que seguir manteniendo una actitud vigilante.

Tradicionalmente, muchos snacks aptos para celíacos, desde galletas sin gluten a palomitas que garantizan la ausencia de

esta proteína en su elaboración, han contenido altos niveles de grasas trans. Las grasas hidrogenadas están sobre todo presentes en comida precocinada, aperitivos, patatas fritas congeladas o bollería industrial.

Las grasas trans se pueden identificar con los siguientes nombres:

- Aceites vegetales parcialmente hidrogenados
- Aceites hidrogenados
- Ácidos grasos trans
- Grasas parcialmente hidrogenadas o hidrogenadas
- Margarina o mantequilla (que son ingredientes que poseen grasas trans)

¿Edulcorantes artificiales? Mejor el producto al natural

Sacarina, aspartamo y otros edulcorantes artificiales no deberían ser de consumo habitual. Así como hay que moderar la ingesta de azúcar, hay que hacer lo mismo con estos ingredientes. **Expertos en nutrición explican que, si renunciásemos a todo aquello que endulza los alimentos, nos habituaríamos al sabor real de la comida y no estaríamos *enganchados* a la versión dulce de cada cosa.**

Si necesitas dulzura en tus recetas, utiliza pequeñas cantidades de dátiles o fruta.

LA PIEDRA ANGULAR DE UNA COCINA SALUDABLE ES UNA CESTA DE LA COMPRA CON MUCHAS VERDURAS Y FRUTAS, Y CON GRASAS SALUDABLES COMO EL ACEITE DE OLIVA

Poliolos con poder edulcorante: con moderación

Los polioles con poder edulcorante, mal traducidos como *alcoholes de azúcar*, se pueden encontrar en helados, galletas o golosinas que se etiquetan como sin azúcar, o sin azúcares añadidos. Tienen menos calorías que el azúcar y causan un menor impacto en la glucosa en sangre que otros carbohidratos.

Están presentes de manera natural en ciertas frutas y verduras. Por tanto, no son edulcorantes artificiales. Ahora bien, **el organismo no puede descomponer del todo bien este aditivo, por lo que hay que consumirlos con moderación.** Asimismo, pueden tener un efecto laxante u otros síntomas gástricos en ciertas personas, sobre todo los niños.

Ejemplos: eritritol, glicerol (también conocido como glicerina), hidrolizados de almidón hidrogenado, isomalta, lactitol, maltitol, manitol, sorbitol y xilitol.

Más fruta y verdura en la cesta de la compra

La piedra angular de una cocina saludable es una cesta de la compra con muchas verduras y frutas, y con grasas saludables como las que aportan los frutos secos, las semillas o el aceite de oliva.

Ten fruta a temperatura natural (y también en la nevera) siempre a la vista, siempre a mano. Lo que ves en la cocina, es al final de lo que *tiras* más cuando necesitas un tentempié. Otra excelente idea es tener siempre verduras congeladas, para no quedarte nunca sin. A la hora de preparar las verduras, opta por alguno de los muchos métodos para cocinarlas de forma saludable.

Recuerda el eslogan de *5 al día*, en alusión a la conveniencia de comer cinco raciones de fruta o verdura al día. Y ten presente también que no hay mejor refrigerio que una fruta.

Las frutas del bosque son las que tienen un mayor potencial antioxidante. Sobre el contenido en azúcares de las frutas, no te preocupes: es cierto que algunas tienen más azúcar que otras, pero es difícil equivocarte si sigues una ratio de consumo de dos piezas de verduras por cada pieza de fruta.

La importancia de los 'básicos'

Guarda en nevera y despensa los ingredientes necesarios para cocinar platos saludables y sencillos. Ten siempre a copio de legumbres envasadas, lechuga, arroz, huevos, pollo y tantos otros alimentos básicos. ¿Qué tal una tortilla vegetal? ¿Y qué te parece una ensalada multicolor, con guisantes, con quinoa y con verduras? ¿No te apetecería un primero de arroz y un segundo de pollo a la plancha?

Da sabor y gana en salud

Todas las culturas culinarias del mundo cuentan con especias y hierbas con las que dar sabor a sus propuestas. Además de aroma y gusto, estas adiciones pueden contribuir con dosis de antioxidantes buenas para la salud cardiovascular. Algunas hierbas frescas, como romero, salvia y tomillo, pueden aguantar muy bien en la despensa durante un largo tiempo en los meses de invierno. **No te olvides de ir renovando las especias, para sacarles todo el partido desde un doble punto de vista: de salud y de sabor.**

Cuida la microbiota intestinal

El intestino ha ganado un enorme protagonismo en la literatura médica y sobre nutrición. Las beneficiosas bacterias que allí se alojan cumplen un rol fundamental para tu salud. **Las comidas probióticas y prebióticas deben tener también cabida en la cocina.** Las bacterias buenas las hallamos tanto en un yogur como en algunos pepinillos: ambas son opciones probióticas. Otros alimentos, como cebolla, ajo, alcachofa y espárrago, contienen fibras prebióticas. ■

GUARDA EN NEVERA Y DESPENSA LOS INGREDIENTES NECESARIOS PARA COCINAR PLATOS SALUDABLES Y SENCILLOS





El fármaco experimental **ZED1227** supera los ensayos clínicos en fase 2

LOS RESULTADOS DE LOS ENSAYOS CLÍNICOS EN FASE 2 REALIZADOS ENTRE 2018 Y 2020 CON EL FÁRMACO EXPERIMENTAL ZED1227, EN LOS QUE SE HA EVALUADO SU EFICACIA PARA PREVENIR EL DAÑO INTESTINAL EN PACIENTES CELÍACOS QUE HAN CONSUMIDO 3 GRAMOS DE GLUTEN AL DÍA DURANTE 6 SEMANAS, YA HAN SIDO PUBLICADOS. **SE TRATA DE UN INHIBIDOR DE LA ENZIMA INTESTINAL TRANSGLUTAMINASA 2, QUE PRETENDE ABORTAR EL PROCESO PATOGENICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA EN SUS ETAPAS INICIALES, CUANDO EL GLUTEN ES MODIFICADO QUÍMICAMENTE POR ESTA ENZIMA VOLVIÉNDOSE MÁS REACTIVO PARA EL SISTEMA INMUNITARIO.**



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

El único tratamiento disponible en la actualidad para la enfermedad celíaca (EC) es una dieta sin gluten de por vida. Es eficaz si se realiza de forma correcta y estricta, pero la realidad es que **hasta un 50% de los pacientes no termina de reparar completamente la lesión intestinal y muchos siguen presentando elevación de los anticuerpos específicos en sangre y síntomas a pesar de la dieta sin gluten transcurrido más de un año desde el diagnóstico.** Esta situación es la que promueve la búsqueda de fármacos que ayuden a prevenir las consecuencias negativas derivadas de la ingesta de gluten.

La EC se manifiesta tras una compleja sucesión de acontecimientos entre los que **es clave el papel de la enzima intestinal transglutaminasa 2 (TG2).** Esta enzima es liberada en grandes cantidades en la mucosa intestinal en las fases iniciales de la enfermedad, y actúa sobre pequeños fragmentos de gluten que quedan sin digerir. Lo hace modificándolos químicamente y favoreciendo que sean fácilmente reconocidos por las células del sistema inmunitario, lo que en fases posteriores conducirá a la activación o potenciación de los procesos inflamatorios y autoinmunes que caracterizan esta enfermedad.

El resultado de todo ello es bien conocido. Los linfocitos intraepiteliales proliferan en el epitelio intestinal y empiezan a destruir las células que lo componen (enterocitos), lo que conduce a una atrofia de las vellosidades intestinales, que tratará

de ser compensada con la generación de nuevas células desde la base de las vellosidades, las criptas, que se ensanchan notablemente. En paralelo se liberan anticuerpos en la mucosa intestinal y en el torrente sanguíneo, unos dirigidos contra el gluten (antigliadina y antipeptidos deamidados de gliadina) y otros contra la propia enzima TG2 (antitransglutaminasa y antiendomiso).

El fármaco experimental ZED1227 es un inhibidor de la enzima TG2 que pretende impedir la deamidación de los fragmentos de gluten sin digerir (péptidos de gliadina), evitando que aumente su toxicidad para las personas celíacas. Durante la deamidación, la enzima TG2 reconoce los aminoácidos de glutamina presentes en los péptidos de gliadina, con carga neutra, y los transforma en ácido glutámico, con carga negativa. Esto hace que los péptidos de gliadina, ahora deamidados, se unan con alta afinidad a los receptores de las células inmunitarias desencadenando una reacción inmunitaria adversa.

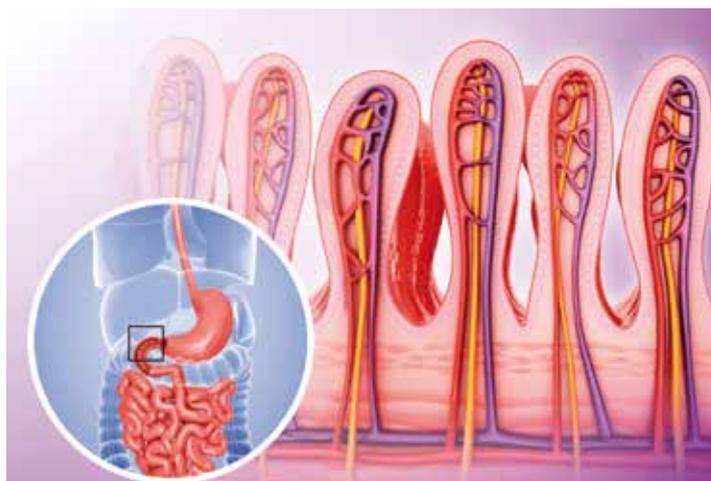
ZED1227 demostró su seguridad durante la fase 1 de los ensayos clínicos, en los que participaron 106 sujetos sanos que tomaron una cápsula al día con 500 mg de fármaco por vía oral durante 8 días. No hubo efectos adversos reseñables ni indicios de toxicidad. La diseminación del fármaco en el organismo fue baja.

Los ensayos clínicos en fase 2 se llevaron a cabo en 7 países, en los que se involucraron un total de 20 centros, **con la participación de 163 pacientes celíacos adultos** (18-65 años) que tenían la EC confirmada con biopsia y verificada la predisposición genética a la enfermedad, y que llevaban al menos 1 año haciendo dieta sin gluten, sin mostrar síntomas ni elevación de anticuerpos en sangre en el momento de su inclusión en el estudio. **Durante 6 semanas, tuvieron que ingerir 3 gramos de gluten al día y también diariamente debían tomar por vía oral una cápsula conteniendo el fármaco experimental ZED1227 o un placebo.**

En este caso se administraron diferentes cantidades del fármaco, con cápsulas de 10 mg, 50 mg y 100 mg, destinando 41 pacientes para cada dosis, más otros 40 para el placebo. **El objetivo principal era valorar si el fármaco era capaz de atenuar el deterioro en la arquitectura de la pared intestinal**, que consiste en el ensanchamiento de las criptas y el acortamiento de las vellosidades cuando se ingiere gluten.

También se analizó si ZED1227 era capaz de prevenir otras alteraciones que suelen acompañar a la ingesta continuada de gluten, como es el aumento de los linfocitos intraepiteliales en la mucosa intestinal, la elevación de anticuerpos en sangre y parámetros sanguíneos de malabsorción como los niveles de ferritina o la saturación de la transferrina. Igualmente, se midió la concentración del fármaco en sangre. Y el estado clínico general de los participantes se midió utilizando un cuestionario de síntomas y otro de calidad de vida relacionada con la EC.

Los resultados muestran, como era esperable, **que el grupo al que se administró el placebo en lugar del fármaco sufrió un deterioro en la arquitectura del epitelio intestinal al consumir gluten**,



con ensanchamiento de las criptas y acortamiento de las vellosidades, lo cual también se observó, aunque más levemente, en el grupo al que se administró la dosis de 10 mg del fármaco. En cambio, **se evitó dicho deterioro en los grupos que tomaron las dosis más altas, de 50 mg y 100 mg.**

La inflamación intestinal, medida por el aumento de los linfocitos intraepiteliales, **solo pudo ser evitada en el grupo que tomó la dosis de 100 mg.** En cuanto a los síntomas, empeoraron en todos los grupos al consumir el gluten, si se comparaba la situación clínica antes y después del ensayo, independientemente de si se administró el fármaco o el placebo, aunque los síntomas fueron más acusados en el grupo placebo que en el conjunto de los pacientes que tomaron el fármaco. La percepción de calidad de vida sí mejoró con el fármaco a diferencia del placebo, que empeoró a lo largo del ensayo.

Casi el 80% de los participantes sufrieron algún efecto adverso, la mayoría atribuibles al consumo de gluten, incluyendo dolor abdominal, diarrea, náuseas, vómitos y dolor de cabeza. Y en el 46% de los casos se identificó algún efecto adverso que podía ser atribuible al tratamiento con fármaco o placebo. Sólo hubo una alteración que podía ser atribuida de forma exclusiva al fármaco, la erupción cutánea que sufrieron 3 pacientes a los que se había administrado la dosis de 100 mg de fármaco. Y sólo en el grupo placebo se detectó elevación de las enzimas hepáticas fofastafa alcalina y GPT, que se resolvió un mes después.

Los autores concluyen en este trabajo publicado el pasado mes de julio en la revista *New England Journal of Medicine* **que la administración oral del fármaco experimental ZED1227 previene de forma efectiva el daño intestinal en pacientes celíacos adultos que ingieren una cantidad moderada de gluten.** Destacan que la agencia estadounidense del medicamento (FDA, *Food and Drug Administration*) recomienda como objetivo principal de los ensayos clínicos en fase 2 con fármacos experimentales para tratar la EC la prevención del daño intestinal, y la mejoría de los síntomas y de la percepción de la calidad de vida en la fase 3. ■

Artículo original: Schuppan D, Mäki M, Lundin KEA, Isola J, Friesing-Sosnik T, Taavela J, Popp A, Koskenpato J, Langhorst J, Hovde Ø, Lähdeaho ML, Fusco S, Schumann M, Török HP, Kupcinskas J, Zopf Y, Lohse AW, Scheinin M, Kull K, Biedermann L, Byrnes V, Stallmach A, Jahnsen J, Zeitz J, Mohrbacher R, Greinwald R; CEC-3 Trial Group. A Randomized Trial of a Transglutaminase 2 Inhibitor for Celiac Disease. *N Engl J Med.* 2021; 385(1):35-45.



Seguimiento de la dieta sin gluten por moda

Riesgos y oportunidades para las personas celíacas

Por Manel Torrejón

En los últimos años, **muchas personas que ni son celíacas ni tienen sensibilidad al gluten, se han hecho seguidoras de una dieta sin esta proteína.** Muchas, también, se han apuntado a una dieta baja en gluten, un concepto difícil de comprender por las personas con enfermedad celíaca que, sencillamente, no pueden ingerir absolutamente nada de gluten (el consumo debe ser cero). Dicho en otras palabras, **la dieta sin gluten se ha puesto de moda.** Ya sea porque suena bien decir que no comes gluten, porque se percibe como *cool*. Ya sea porque muchos de estos nuevos adeptos alegan inconcretos motivos de salud: “Me siento mejor”, dicen, sin que se pueda demostrar qué hay de autosugestión o de verdad en esa afirmación.

Para los pacientes reales, la enfermedad celíaca es una cosa muy seria, pero hay que reconocer que el aumento de la demanda global (celíacos y no celíacos) de productos sin gluten ha incrementado el volumen del mercado. Y cuando un mercado es más grande, se vuelve más atractivo y las empresas alimentarias se preocupan más por innovar y por ampliar su portfolio de productos (sin gluten) dirigidos hacia ese segmento. Otra consecuencia de la popularización de una categoría de productos es la moderación o reducción de precios, que algunos estudios han constatado en España. Pero el coste de la cesta de la compra de un celíaco va a ser siempre superior al de una persona con unas preferencias de consumo similares que sí que puede mantener el gluten en sus comidas. Todos sabemos, o nos han explicado, que hace 20 años o más, tenías que ir a comprar productos sin gluten a comercios muy especializados. Los sa-

bores no eran los mejores, y los precios eran astronómicos. **Ahora encuentras un amplio abanico de alimentos envasados sin gluten en supermercados e hipermercados, que saben mejor y que son más asequibles.** Sin embargo, todas las mejoras que pueda haber traído la popularización de la dieta sin gluten, la moda del *gluten free*, tienen un precio.

Mensajes confusos

El hecho de que personas sin la enfermedad celíaca se suban a bordo del *sin gluten* tiene sus peligros. Uno de los principales riesgos es que se están enviando **mensajes confusos a la sociedad** y, en especial, al personal de la restauración. Imaginémoslo la siguiente situación. Un cliente le dice al camarero del restaurante que quiere platos sin gluten y, al mismo tiempo, pide una cerveza bien fresquita. Un cerveza, a secas, sin especificar la *etiqueta* de sin gluten. Evidentemente, esta persona no es celíaca, y sigue una singular dieta sin gluten *estricta* en la que cabe la cerveza tradicional, elaborada con malta de cebada. Pues bien, en otra mesa, un cliente que sí revela su condición de celíaco, pide un menú sin gluten.

Schnitzer

gluten-free



Si el camarero es un enorme profesional, con una sólida experiencia, es probable que sepa distinguir el que sigue la dieta sin gluten por moda del que lo hace por la salud. Pero las sensaciones que propagan estas contradicciones son, como mínimo, preocupantes. De todo esto se deduce que, en nuestra condición de celíacos, **no debemos olvidarnos de educar, de explicar y de aclarar conceptos al personal de la restauración que nos atienda**, para que esa transferencia de conocimiento evite contaminaciones cruzadas en el futuro, esas exposiciones al gluten del todo evitables que causan tantos problemas.

¿Cuántas contaminaciones cruzadas se generan en los restaurantes por culpa de la trivialización de la dieta sin gluten? No lo sabemos, pero sí que se trata de un problema identificado por los colectivos de personas celíacas en todo el mundo.

En los medios de comunicación, el mensaje de la necesidad de una dieta estricta sin gluten también se puede diluir por culpa de personas con capacidad de influencia que han dejado de lado el gluten por capricho. Por tanto, seguir perseverando en la educación y concienciación de la sociedad es más importante que nunca. Y hace falta incidir en que la dieta sin gluten no es una moda, aunque para algunos lo pueda ser, sino que es el único tratamiento posible para muchas personas.

Énfasis en lo positivo

Hay riesgos, pero las oportunidades son muchas. Porque el hecho de que el gluten esté más en boca de la gente, de las redes sociales y de los medios, nos da la oportunidad de educar, de explicar en qué consiste la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. **Ante el riesgo de que la enfermedad se trivialice, es más decisivo que nunca el rol de las asociaciones de pacientes, el compromiso de los pacientes y la responsabilidad de los medios de comunicación.**

Lo que está claro es que hoy ser celíaco es más fácil que hace 20 años. Ha crecido la concienciación. Y ha aumentado la variedad de los productos y su disponibilidad: no es lo mismo encontrar un producto sin gluten que te gusta en la tienda de la esquina, que tener que desplazarte a otro barrio para conseguirlo. Los precios han bajado algo, y la calidad ha crecido.

Recordemos que ya no hace falta comprar pan sin gluten en otra comunidad autónoma, con los consiguientes gastos de transporte y la incomodidad que representa tener que comprar la hogaza a centenas de kilómetros de casa.

El balance es positivo. Pero es bueno que tengamos presentes tanto las oportunidades como los riesgos que la popularización del sin gluten traen a la comunidad de las personas celíacas. ■

BREAD LOVE



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



¿Qué hacer si has tenido problemas con tu **dieta sin gluten fuera de casa?**

PUEDA QUE TE RESULTE FAMILIAR ESTA SITUACIÓN: PONGAMOS POR EJEMPLO UN CAMPAMENTO DE VERANO, UNA EMPRESA QUE OFRECE ESTANCIAS EN EL EXTRANJERO PARA ESTUDIANTES O INCLUSO UN HOTEL. **A LA HORA DE HABLAR CON ELLOS, NOS DAN TODO TIPO DE FACILIDADES Y NOS INDICAN QUE NOS VAN A OFRECER OPCIONES SIN GLUTEN, QUE NO NOS TENEMOS QUE PREOCUPAR DE NADA.** SIN EMBARGO, CUANDO LLEGAMOS, NO NOS OFRECEN AQUELLO A LO QUE SE HABÍAN COMPROMETIDO.



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

También nos encontramos con otro caso: establecimientos que se lanzan a ofrecer productos sin gluten como pan o cerveza, pero luego no están formados para poder ofrecer comida sin gluten con garantías, ya que manipulan los alimentos sin tener en cuenta la contaminación cruzada y, en numerosas ocasiones, los celíacos acaban consumiendo un producto que contiene gluten, con las complicaciones que esto les puede acarrear, y que en algunos casos les obliga incluso a ser hospitalizados.

Es cierto que no suele ser lo habitual, pero hoy queremos contarte cómo deberías proceder si te encuentras ante un caso similar. Si se da cualquiera de estas circunstancias, ya sea la ingesta

de gluten por un procedimiento incorrecto o el incumplimiento de lo contratado, **estamos en nuestro derecho de poner una reclamación** a la empresa, y lo podemos hacer de cualquiera de las siguientes formas:

- En el propio establecimiento, solicitando y cumplimentando **la hoja de reclamación**. *Si la empresa se niega a facilitar las hojas de reclamaciones, o alega que no tiene, podemos solicitar la asistencia de la policía local correspondiente para que levante acta de ello.*
- A través del **Portal de Salud de la Comunidad de Madrid**: Seleccionar “Cómo poner una denuncia por deficiencias en alimentos o establecimientos alimentarios”.

Es muy importante guardar el **tique de caja**, ya que es conveniente que se adjunte a la reclamación.

Por otro lado, si la reclamación que se quiere presentar es en materia de **consumo**, por incumplimiento de contrato, por ejemplo, se tendría que presentar la hoja de reclamaciones, lo antes posible, en la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC) más cercana a su domicilio, o bien en la Dirección General de Comercio y Consumo.

En estos casos siempre es muy importante que la empresa a la que contratamos sus servicios, ya sea un campamento o una empresa que organiza estancias en el extranjero, nos ponga por escrito lo que nos van a ofrecer cuando lo contratamos. No sirve de nada que nos lo digan por teléfono. En los últimos meses hemos visto cómo han aumentado considerablemente el número de quejas que hemos recibido por parte de celíacos que no han recibido un trato correcto



en un establecimiento, así que en la Asociación hemos creado un formulario al que nos podéis escribir dándonos toda la información de lo ocurrido para que nosotros también podamos contactar con el establecimiento o empresa con la que se ha producido el incidente. Podéis acceder a él a través del siguiente enlace: <https://www.celiacosmadrid.org/incidencias-en-establecimientos-de-restauracion/>

Cabe recordar que el objetivo de este tipo de reclamaciones no debe ser la indemnización económica, sino evitar que le vuelva a pasar a otro celíaco y que el procedimiento que siga la empresa sea correcto o que no ofrezcan opciones sin gluten si no están preparados para hacerlo con seguridad. ■



¿Sabías que el etiquetado Sin Gluten significa que los alimentos pueden contener hasta 20 ppm de gluten?

GlutenTox® Pro puede detectar incluso 5 ppm de gluten en alimentos, convirtiéndose en una herramienta esencial para la seguridad alimentaria.



Las cervezas sin gluten: ¿son realmente sin gluten?

LA CERVEZA ES UNO DE LOS PRODUCTOS QUE AÑORAN LAS PERSONAS CELÍACAS CUANDO SON DIAGNOSTICADAS. HOY EXISTE UN MERCADO CRECIENTE DE CERVEZAS SIN GLUTEN, INDUSTRIALES Y ARTESANAS, PARA SATISFACER ESTA DEMANDA. EL PROBLEMA ES QUE LOS MÉTODOS ANALÍTICOS ACTUALES PUEDEN NO SER TAN FIABLES CON LAS CERVEZAS COMO LO SON CON OTRO TIPO DE ALIMENTOS SIN GLUTEN. **EL LABORATORIO DE ANÁLISIS DE GLUTEN DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO ACABA DE PUBLICAR LOS RESULTADOS DE UNA INVESTIGACIÓN EN LA QUE SE ANALIZA MÁS DE UN CENTENAR DE CERVEZAS CON DIFERENTES METODOLOGÍAS.**



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

Las cervezas se elaboran tradicionalmente a partir de cebada y trigo, por lo que de entrada no son consideradas aptas para celíacos. Sin embargo, el proceso de elaboración de la cerveza implica la destrucción del contenido proteico del grano durante la fase de malteado y la eliminación de restos proteicos si además se incorpora un proceso de filtrado. Por ello **existe la posibilidad de obtener cervezas libres de gluten, aunque la materia prima de partida sea el grano de un cereal con gluten**. La garantía es mayor si durante la fermentación se añaden enzimas degradadoras de gluten, algo que por otra parte puede afectar negativamente a las propiedades sensoriales del producto final (textura, sabor, aroma, etc.).

La normativa europea solo considera válidos los métodos inmunológicos basados en el anticuerpo R5 para el análisis de gluten en alimentos. Se trata de ensayos ELISA, o enzimoimmunoensayos, que detectan y cuantifican el contenido en gluten en muestras alimenticias. En base a su resultado, se determina si **un producto es con o sin gluten, según el contenido en gluten supere o no los 20 miligramos de gluten por kg de producto**, las conocidas como 20 partes por millón (ppm).

La **cerveza** es un caso especial. Se trata de un **producto hidrolizado**, ya que durante su proceso de elaboración se degradan los principales componentes del grano del cereal: los almidones, que se transforman en azúcares más sencillos, y el **gluten**, que será **reducido a pequeños fragmentos proteicos**. Estos restos de gluten pueden no llegar a ser detectados por los métodos analíticos, pero suponen un riesgo para los pacientes celíacos, porque preservan su toxicidad y, si son ingeridos **en cantidad suficiente**, algo probable al tratarse de una bebida, **pueden hacer reaccionar el sistema inmunitario intestinal**.

El equipo investigador seleccionó **106 cervezas que se producen industrial o artesanalmente en Europa** y que se comercializan para consumo general (65) o

bien para celíacos, etiquetadas “sin gluten” (41). Todas ellas elaboradas a partir de cebada, sin excluir otras posibles materias primas añadidas, con o sin gluten, como trigo, centeno o avena en el primer caso; maíz, arroz o mijo, en el segundo.

Se analizaron con el **método de referencia, ELISA-R5 competitivo**, el ideal para alimentos hidrolizados (el tipo sándwich se emplea con alimentos no hidrolizados), que comercializa el laboratorio alemán R-Biopharm bajo el nombre *RIDAS-CREEN Gliadin competitive kit R7021*.

Además, **un subgrupo de 71 cervezas fue sometido a un análisis comparativo**, con el otro test **ELISA-R5** que se comercializa, *INGEZIM Gluten Hidrolizado R.30.GLH.K2*, del laboratorio español Ingenasa, y con el test *GLUTEN TEC 5171GT(10)03.20*, del laboratorio neerlandés EuroProxima, basado en el anticuerpo alfa-20-gliadina.

Para el estudio comparativo de las 71 cervezas **se utilizó también el análisis de espectroscopía cercana al infrarrojo (NIR, Near Infra Red Spectroscopy)**, una técnica no validada para este fin, pero utilizada desde hace años para la evaluación de parámetros físicos y la detección de ciertos componentes en alimentos. En alguna ocasión se ha propuesto su uso como prueba de apoyo en la detección de gluten en harinas, pero nunca se ha ensayado en cervezas.

Respecto a las **cervezas de consumo general**, ya fueran de producción industrial o artesana, **se detectó una mayor cantidad de gluten en las de tipo A/e y en las que incorporaban trigo como materia prima**, frente al tipo *Lager* y a las que solo partían de cebada. En el caso de las **cervezas sin gluten**, en cambio, no hubo grandes diferencias, a pesar de que **tendían a contener más gluten si se trataba de cervezas artesanas y de cervezas tipo Lager, así como aquéllas que no contenían trigo**. Tal vez el menor contenido en gluten detectado en las cervezas elaboradas a partir de cebada que además incluyen trigo, se deba al uso de enzimas glutenasas, al tratarse de cervezas que se comercializan “sin gluten”. Resultó llamativo que **15 de las 65 cervezas de consumo general (el 23%) contenían**

menos de 20 ppm de gluten, a pesar de no haber sido elaboradas para que fuesen sin gluten. Procesos de centrifugación y filtrado durante su elaboración podrían haber contribuido a ello. Y también es destacable que **3 de las 41 cervezas comercializadas “sin gluten” contenían más de 20 ppm** de gluten. Ninguna de las 3 contenía trigo como materia prima, y dos de ellas eran tipo *Lager*. La que mostró mayor contenido en gluten era artesana; las otras dos eran de producción industrial.

El estudio comparativo realizado en 71 cervezas con los 3 tests ELISA que se comercializan muestra que **para las cervezas de consumo general comparadas (50), el test de R-Biopharm era el más restrictivo**. Y es que **detectó gluten por encima de 20 ppm en más cervezas que sus competidores** de Ingenasa y EuroProxima, que habrían catalogado como “sin gluten” cervezas que según el otro test eran “con gluten”. **En el caso de las cervezas sin gluten, el test de R-Biopharm detectó 3 por encima de 20 ppm**, mientras que los otros dos test solo detectaron una fuera de los límites.

Finalmente, en **análisis con la técnica NIR**, que primeramente investigó si existe correlación entre sus resultados y los obtenidos con el método ELISA-R5 de R-Biopharm en 335 cervezas comercializadas en España, se mostró que **la correlación es aceptable con cantidades elevadas de gluten. Sin embargo, cuando el contenido en gluten es bajo resulta menos fiable y no discrimina bien entre productos con y sin gluten**. Y esto es independiente el test ELISA utilizado, según se extrae del estudio comparativo de las 71 cervezas.

Los autores del trabajo concluyen que la técnica NIR no es válida por el momento para cuantificar gluten en alimentos ni para discriminar entre productos con y sin gluten. Y, en el caso de las cervezas, el **método más sensible**, con mayor capacidad para detectar gluten, es el método inmunológico **ELISA-R5 tipo competitivo**. Insisten en la necesidad de profundizar en el análisis fiable de alimentos hidrolizados y fermentados que pueden contener pequeñas cantidades de gluten que escapen a la detección con los métodos vigentes. ■



Artículo original: Fernández-Gil MP, Simon E, Gibert A, Miranda J, Roger Alcoba E, Martínez O, Vilchez Cerezo E, Bustamante MA. Gluten Assessment in Beers: Comparison by Different Commercial ELISA Kits and Evaluation of NIR Analysis as a Complementary Technique. *Foods*. 2021; 10:1170.

Artritis y enfermedad celíaca

Por **Manel Torrejón**



Es un hecho conocido que las personas con enfermedad celíaca y con sensibilidad al gluten presentan un mayor riesgo de desarrollar dolor de articulaciones y artritis. No se trata de una relación casual, ya que ambos problemas, enfermedad celíaca y artritis, comparten procesos genéticos y metabólicos. Además, es conocido que aquella persona que padece una enfermedad inmunológica tiene más riesgo de padecer una segunda que una persona sana.

Pseudogota: cristales en el líquido que lubrica las articulaciones

La pseudogota, también conocida como enfermedad por depósitos de pirofosfato de calcio (CPPD), es la forma más común de artritis asociada a la enfermedad celíaca. **Se manifiesta cuando se forman cristales en el cartílago articular y son expulsados al líquido sinovial.** Afecta al 4-5% de toda la población, y al 40-50% de las personas de más de 80 años.

“El líquido sinovial es el líquido que lubrica las articulaciones por dentro para evitar que rocen y se lesionen, de forma que mejore la movilidad. Estos cristales son *interpretados* como peligrosos por el sistema inmune, nuestro sistema defensivo, y pueden provocar una importante reacción. Así es como se provoca inflamación y dolor, que pueden ser muy intensos. A pesar de que hay estudios experimentales de tratamientos para eliminar estos cristales, en humanos no se ha conseguido ningún resultado positivo. Afortunadamente, aunque no existan tratamientos curativos, sí que existen tratamientos efectivos para evitar la respuesta inflamatoria”, explica César Díaz Torné, coordinador de la Unidad de Artropatías Microcristalinas del Hospital de Sant Pau y miembro del grupo de estudio de artropatías crista-

linas de la Sociedad Española de Reumatología. También se ha visto en los enfermos con pseudogota que la degeneración articular es más rápida. Las articulaciones más afectadas suelen ser rodillas y muñecas, aunque puede verse afectada cualquier articulación.

¿Qué enfermedades se asocian a la pseudogota?

Hay varias patologías asociadas a la pseudogota. “Como los cristales están formados por pirofosfato cálcico, las enfermedades y los tratamientos relacionadas con el metabolismo del calcio (que incluye la vitamina D, fosfato, magnesio y la hormona paratiroidea) serán las más importantes. El aumento de los niveles de hormona paratiroidea, que aparece cuando hay un descenso del calcio en sangre, parece ser la principal causa”, expone el doctor Díaz Torné. Recordemos que las personas celíacas no absorben bien el calcio.

¿Qué vínculos tienen la pseudogota y la enfermedad celíaca?

- Malabsorción, incluida la mala absorción de calcio, de la vitamina D y del magnesio.
- Excesivo uso de inhibidores de la bomba de protones (omeprazol, pantoprazol, lansoprazol, esomeprazol, y rabeprazol). En resumen, los conocidos como *prazole*.
- Complicaciones del tratamiento con bifosfonatos en personas con osteoporosis.
- Enfermedades endocrinológicas que provoquen un aumento de la producción de la hormona paratiroidea.
- Hipotiroidismo avanzado.
- Trastornos del metabolismo del hierro como la hemocromatosis.

Prevención

“No hay estudios que hayan determinado si puede prevenirse la formación de los cristales de pirofosfato cálcico que producen la pseudogota. Pero fisiológicamente es plausible y razonable que, evitando situaciones que provoquen un aumento de la hormona paratiroidea, ayudaremos a prevenirlo. Además, así también disminuiríamos el riesgo de padecer osteoporosis”, dice el doctor Díaz Torné. Así, podemos:

- Utilizar suplementos de vitamina D y de magnesio.
- Corregir desequilibrios hormonales.
- Evitar el uso innecesario de los fármacos *prazole*.
- Emplear probióticos antiinflamatorios.

El tratamiento tradicional de los ataques agudos de pseudogota incluye medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, colchicina y corticosteroides orales o inyectados. ■

El número de niños con enfermedad celíaca se multiplica por dos en 25 años, según un estudio italiano

El número de niños con enfermedad celíaca se ha multiplicado por dos en los últimos 25 años, según un nuevo estudio. Y muchos de ellos, que no han sido diagnosticados aún, no están recibiendo por tanto el tratamiento que tanto necesitan.

En los más pequeños, además de las molestias, dolores y enfermedades que pueden ir asociadas a la enfermedad celíaca, también se puede dar un crecimiento deficiente y un retraso de la pubertad.

Investigadores de la Universidad Politécnica de Marche en Ancona, Italia, han descubierto que el problema es mucho mayor de lo que se pensaba.

“Nuestro estudio mostró que la prevalencia de la enfermedad celíaca en los escolares se ha duplicado en los últimos 25 años en comparación con las cifras reportadas por nuestro equipo en un grupo de edad escolar similar”, ha explicado la autora del estudio, Elena Lionetti, profesora de esta universidad.

El descubrimiento se hizo después de que se llevara a cabo un nuevo programa de detección con 7.760 escolares en ocho provincias italianas. Se tomó una muestra de sangre en la yema del dedo para ver si los niños tenían predisposición genética a la enfermedad celíaca. Si daban positivo, los investigadores luego verificaron si tenían los anticuerpos



específicos de la enfermedad. A continuación, se realizó un diagnóstico formal, utilizando criterios clínicos de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN).

Es posible que millones de niños con enfermedad celíaca no estén diagnosticados

Los investigadores concluyeron que el 1,6% de los niños tenían enfermedad celíaca, que es un porcentaje mucho más alto que el promedio mundial de alrededor del 1%.

“En este momento, el 70% de los pacientes con enfermedad celíaca no son diagnosticados, y este estudio muestra que se podrían identificar significativamente más, y en una etapa más temprana, si el cribado se realizara en la infancia con pruebas de cribado no invasivas”, sostiene Lionetti. El diagnóstico y la dieta sin gluten podrían potencialmente prevenir el daño a las vellosidades del intestino, lo que puede provocar una mala absorción de nutrientes y afecciones a largo plazo como problemas de crecimiento, fatiga y osteoporosis.

“El estudio ha demostrado que esta estrategia de cribado resulta eficaz para diagnosticar la enfermedad celíaca en los niños, lo que podría ayudar a evitar mucho sufrimiento innecesario por una enfermedad difícil de detectar”, dice Lionetti. ■



#VERANOSINGLUTEN2021

HACEMOS UN REPASO POR ALGUNAS DE LAS RECOMENDACIONES QUE HEMOS RECIBIDO EN EL MARCO DE LA CAMPAÑA *VERANO SIN GLUTEN 2021*, UNA INICIATIVA QUE LLEVAMOS ORGANIZANDO DURANTE LOS ÚLTIMOS SEIS VERANOS, **PARA RECOPIAR NUEVOS ESTABLECIMIENTOS CON OPCIONES SIN GLUTEN EN DISTINTOS LUGARES.**

HEMOS TOMADO NOTA DE TODOS VUESTROS DESCUBRIMIENTOS Y, UNA VEZ QUE HABLEMOS CON TODOS LOS LOCALES, LOS INCLUIREMOS EN LA APP SINGLU10 PARA QUE CADA VEZ TENGÁIS DISPONIBLES MÁS OPCIONES A LA HORA DE VIAJAR. **¡HEMOS RECIBIDO CERCA DE 200 ESTABLECIMIENTOS NUEVOS!** Y COMO RESULTA IMPOSIBLE RECOGERLOS TODOS AQUÍ, HEMOS HECHO UNA PEQUEÑA SELECCIÓN DE VUESTROS MENSAJES. **¡GRACIAS A TODOS POR VUESTRA COLABORACIÓN!**

Amanda

Este año de vacaciones hemos visitado bastantes sitios. Señalo algunos restaurantes que recomiendo sin lugar a duda:

Valencia. Casa Carmela, en calle Isabel de Villena. Todas las paellas sin gluten y también pan sin gluten. Las mejores paellas que he comido nunca. Un verdadero escándalo.

Cantabria. En Potes, hay un par de sitios que recomiendo. Por un lado, El Coadjuvador del Capitán. Uno de los mejores cocidos que he comido nunca y todo adaptado y sin contaminación cruzada, claro. También me encantó La Solrería. En Santillana del Mar también pude comer maravillosamente bien en Restaurante La Villa. En Liérganes, destacar también el Bar Las Hijas del Pez, controlaban, adaptaban y con pan.

León. En el propio León comimos en Nimu Azotea (calle General Lafuente), aparte de tener unas vistas maravillosas de toda la ciudad, controlaban perfectamente todo y comí genial. En Astorga, en el Restaurante Las Termas pude comer un cocido maragato espectacular. Está totalmente adaptado y cuenta con muchísima experiencia en la dieta sin gluten.

Juan Manuel

Me gustaría recomendaros un restaurante que ofrece pizzas sin gluten en Gandía playa. Se llama Restaurante Volare y se encuentra en la Plaza De la Rosa de los Vientos, Nº 10. Las pizzas están realmente muy buenas.

Nerea

Restaurantes de Lucena, **Córdoba:**

TresCulturas. Bastantes opciones sin gluten tanto en la carta como en el menú del día. Incluye el pan sin gluten y variados postres.

LaCaña. Los camareros entienden a la perfección lo que es la enfermedad y si preguntas, ellos hablan con el cocinero para que te preparen variados platos. Muy contenta con el trato y con el sabor de la comida.

Restaurante de **Torrox, Málaga**

Cafetería de Javier. Las opciones que tienen se realizan en la parrilla para evitar la contaminación cruzada. El camarero también era celíaco y me explicó todo lo que podía comer. Muy feliz cuando llegué al momento del postre y me dijo que hacen crepes aptas para nosotros.

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

Sara

Italia es un país con muchísimos restaurantes sin gluten. En Roma hay muchos sitios que ofrecen opciones de pasta o pizza sin gluten. Sin embargo, queríamos probar una pizza hecha a mano y no congelada. Para eso es mejor optar por los restaurantes con carta 100% sin gluten que recomienda la Asociación de Celiacos de Italia. Nosotros probamos en Roma **Mama Eat** por sus buenas opiniones. Se puede hacer una reserva de una mesa en el interior. La terraza es por orden de llegada. La carta tiene una amplia variedad de comida italiana. Nosotros optamos por las pizzas. Pedimos una de pistacho y otra de mortadela, queso y tomate. La masa estaba realmente lograda y crujiente. El servicio que nos atendió fue realmente encantador.

Por su parte, Florencia cuenta con bastantes restaurantes 100% sin gluten, que recomienda la Asociación de Celiacos italiana. Nos decantamos por **Ciro & Sons** por su localización céntrica y su decoración. Los precios son bastante razonables, aunque hay que pagar el cubierto más un extra de la pizza sin gluten (no por la pasta). Pedimos unos espaguetis con salsa de tomate y una pizza de queso con aceitunas. La pasta estaba deliciosa y no era para menos teniendo las expectativas que teníamos! La masa de la pizza estaba también muy rica, aunque era fina. Para finalizar pedimos una crema catalana que estaba para chuparse los dedos.

Noelia

Este verano estuve en Suecia y me gustaría recomendar un par de sitios. El país está bastante concienciado con la enfermedad celiaca, en todos los supermercados tienes una gran sección de productos sin gluten, incluso típicos de allí. Yo estuve alojada en el hotel **Radisson Blu Waterfront**, en Estocolmo, y el desayuno estaba muy controlado. Una parte del buffet era todo productos sin gluten, con una tostadora específica para que pudieses tostar tu pan evitando la contaminación cruzada. Como restaurantes recomiendo dos: **Under Kastanjen**, recomendado por la Asociación sueca y muy concienciados, te sirven todo tipo de sándwiches, hamburguesas y adaptan otros platos para que sean aptos. Y la **Creperia Fyra Knop**, en la que todos los crepes se hacen con masa sin gluten, la atención y el compromiso muy buenos.

Isabel

A mí me recomendó por aquí una compi (refiriéndose al grupo de Whatsapp de jóvenes de la Asociación) el restaurante Jero, en Salamanca. Está cerca de la Plaza Mayor y son súper majos. Te adaptan casi toda la carta sin gluten. Un día me hicieron hasta calamares a la romana. Me parecía mentira poder comerlos fuera de casa sin problema.

¡Gracias a todos por vuestros mensajes! Algunas de estas recomendaciones han surgido en el grupo de Whatsapp de jóvenes de la Asociación. Así que, si formas parte de la Asociación y tienes entre 18 y 29 años, escribe a comunicacion@celiacosmadrid.org para que te incluyamos en el grupo. Estarás en contacto con otros jóvenes de tu edad y compartiréis recetas, experiencias, recomendaciones de establecimientos, productos, etc.



Autocine Madrid RACE:

No te pierdas el lugar de moda en Madrid



Si hay un plan que está triunfando este verano es, sin duda, el de Autocine Madrid RACE. *Food Trucks*, cine, restaurante, terrazas, espectáculos y mucho más. Si aún no has ido por allí, sigue leyendo porque no te dejará indiferente.

Fin de semana. Son las 12:00 del mediodía y abre sus puertas **Rita's Brunch**, un espacio al aire libre situado en el recinto del Autocine Madrid Race, ideal para tomar el aperitivo, comer o tomar algo y que se amplía hasta las 20:00 h. Durante este horario tienes opción de probar los platos de sus *Food Trucks* (de hecho, acaban de estrenar una de ellas vegana y sin gluten) o del restaurante americano **Diner**, donde degustar deliciosas ham-

burguesas o perritos calientes y, como no, de postre una deliciosa *carrot cake*, por supuesto, sin gluten. Te enamorarás de su decorado, totalmente ambientado en los restaurantes americanos de los años 50, y, además, ofrecen la posibilidad de llevarte la comida al coche durante la película.

El chef que dirige todo es **Alfonso Escolar**. Con más de 25 años a sus espaldas en el mundo de la hostelería y ligado a restaurantes de renombre, se ha lanzado a este proyecto, único en Madrid. Y, por supuesto, **el colectivo celíaco está muy presente**, con numerosas opciones aptas y con el asesoramiento del departamento de seguridad alimentaria de la Asociación.

Así, entre mojitos, música en directo, tapas y picoteo puedes pasar el día hasta que llega la hora de la emisión de la película, que puedes disfrutar tanto desde tu coche, como en la zona de hamacas (en verano). Y otra buena noticia, las palomitas, tanto blancas como de colores, son sin gluten.

En Autocine Madrid RACE, además, **no se olvidan de los más pequeños de la casa** y cuentan con su espacio propio *by Famosa*, con coches, columpios y numerosos juguetes, todo supervisado por personal de la compañía que se queda a cargo de los peques mientras tú disfrutas en el resto de ambientes.

Seguro que si en los últimos meses has pasado cerca (se encuentra en la calle Isla de Java, 2; zona de Fuencarral-El Pardo)

te habrá llamado la atención la **noria gigante** que preside el recinto (con más de 40 metros de altura es la más grande de toda la Comunidad de Madrid).

Y, si en lugar de ir al cine, prefieres disfrutar de un plan de tarde-noche con cena, música y *copeo*, opta por el espacio **Rita's Night**, abierto de 20:00 a 02:00 h. Por supuesto, en su carta también encontrarás numerosas opciones sin gluten.

Descubre la carta completa de sus restaurantes, más información sobre el recinto y compra tus entradas desde su página web: <https://autocines.com/>.

Y síguelos de cerca en sus RRSS: (@autocinemadridrace_oficial y @ritasbrunch) para no perderte sus novedades. ■

Y, SI EN LUGAR DE IR AL CINE, PREFIERES DISFRUTAR DE UN PLAN DE TARDE-NOCHE CON CENA, MÚSICA Y COPEO, OPTA POR EL ESPACIO RITA'S NIGHT

Autocine Madrid RACE. Calle de la Isla de Java, 2. 28034 Madrid. <https://autocines.com/>



Establecimientos sin gluten



Nuevos restaurantes con Acuerdo de Colaboración

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

RESTAURANTE LUME

- Calle de la Paz, 5
- 28944 Fuenlabrada
- 675 11 10 28
- <https://www.restaurantelume.es/>



RESTAURANTE MEZCLAS

- Calle de la Plaza, 24
- 28944 Fuenlabrada
- 683 61 98 81
- <https://www.mezclas.es/>



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.

OOH VIAJES

Agencia de viajes. Todos nuestros socios tienen un descuento del 5% en el viaje que realicen. Para ello, recuerda descargarte de tu área personal tu certificado de pertenencia a la Asociación.

- www.oohviajes.com
- Teléfonos: 916 795 120 / 682 110 700
- info@oohviajes.com

Breves

El obrador **DULCE CONSENTIDO** ha cambiado de dirección. Están operativos en la nueva desde el 21 de septiembre:

DULCE CONSENTIDO

- Sector Islas 14. Planta LC. Puerta 2D. Tres Cantos (Madrid) ■ Tel: 918 049 613
- www.dulceconsentido.es ■ info@dulceconsentido.es
- Horario: de martes a sábado de 11:00 a 13:30 h y de martes a viernes, de 17:00 a 19:00 h.

La **CONFITERÍA EL MARQUÉS** también ha cambiado de domicilio, la nueva dirección es:

- Calle Vallehermoso, 46. 28015 Madrid ■ Tel: 910 181 960
- <https://www.confiteriamarques.com/>

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 CELÍACOS

Lista de Productos Sin Gluten 2021-2022

A continuación se muestran las últimas actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2021-2022.

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.

- **Aperitivos Tapa** (Aperitivos Tapa, S.A.)
- **Churros en casa** (Churros en casa (Churrofacil, C.B.)
- **Harimsa** (Harinera Mediterránea, S.A.)
- **Hida** (Hida Alimentación, S.A.)
- **Oliba Green Beer** (Erm Del Pallars Productions, S.L.)
- **Pink Albatross** (Rethink Foods Company, S.L.)
- **Runakay** (Runakay Plus, S.L.)
- **Salvat** (Laboratorios Salvat, S.A.)



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

👉 Buenos días, Ana. Me acaba de llegar el paquete. Muchísimas gracias por el detalle, la organización, la presentación, rapidez, por todo. Muchas gracias. Un saludo

Raquel R.

👉 Somos fieles, más de 20 años llevamos en la Asociación, pero, aunque haya pasado mucho tiempo, nunca olvidaré todo lo que nos ayudasteis cuando estábamos tan perdidos con este tema. Muchas gracias y buen día también para ti.

M^a Ángeles S.

👉 Muchas gracias de verdad. He visto el Festival del Celíaco, ¿cuándo es? Es alucinante, la verdad. Bravo a quien haya hecho el vídeo. Que tengas buena tarde.

Esther M.

👉 Muchas gracias a todo el equipo humano que estáis detrás. Mi sentimiento de gratitud por delante para todos.

Ana María.

👉 HOOOOOLAAAA. ¡¡Ha llegado vuestra caja!! Y cuando la hemos abierto... El 21 de junio también es mañana de Reyes Magos, he sentido lo más parecido a lo que mis hijos, siendo niños, manifestaban la mañana de Reyes. Gracias, no solo por los productos maravillosos, si no por algo que es inmensurable, la carajada familiar en torno a "la caja de Los Regalos". Os hemos nombrado oficialmente: **LOS REYES MAGOS DEL GLUTEN. MUAKS, MUAKS, MUAKS.**

Beneficiaria del proyecto Contigo 2020.

👉 Muchas gracias por tu correo y por la revisión tan rápida y exhaustiva de mis informes médicos. Comentaros que estoy encantada con vuestros servicios. Creo que asociarme es lo mejor que he podido hacer. Muchas gracias por todo. Un saludo,

Yaiza S.

ALFREDO'S

BARBACOA

GLUTEN

FREE

Solo en Conde de Aranda



¡VISÍTANOS!



ALFREDO'S
ESTD 1981
BARBACOA
MADRID

FORMACIÓN DE COLECTIVOS PROFESIONALES

XXXVI Jornada de Formación para Comedores Escolares

El **jueves 14 de octubre, a las 17:30h**, impartiremos en formato online la 36ª edición de este curso específicamente dirigido a los profesionales del servicio de comedor de los centros escolares.

A través de la Consejería de Educación haremos llegar la convocatoria a todos los centros educativos de la Comunidad de Madrid, y también a las empresas de restauración colectiva que trabajan en estos centros. Puedes informar al colegio de tus hijos para que no se les pase.

XIII Curso de diagnóstico de la EC

Y en **noviembre, el miércoles 17**, tendrá lugar nuestro curso anual acreditado para profesionales médicos sobre el diagnóstico de la enfermedad celíaca. En esta ocasión la cita es en el Hospital Universitario Severo Ochoa de Leganés (Madrid) y se admitirá la asistencia de público con aforo limitado. El curso podrá seguirse también de forma virtual, ya que será retransmitido en directo. En breve publicaremos el programa en nuestra web y abriremos las inscripciones que, como todos los años, son gratuitas. ¡No olvides avisar a tu médico! ■

AYUDAS A PACIENTES CELÍACOS EN MUFACE

Te recordamos que desde MUFACE ofrecen una ayuda económica anual a pacientes celíacos. Así que, si eres mutualista de MUFACE, el plazo para poder solicitar dicha prestación finaliza el 31 de diciembre. Puedes consultar tanto los requisitos para pedirla como la documentación necesaria a través de su página web: <https://www.muface.es/>. ■

PARTICIPA EN EL ENSAYO CLÍNICO PROACTIVE

Recuerda, además, que continúa abierto el Ensayo Clínico Proactive, por el que se están reclutando pacientes celíacos para participar en el ensayo de un fármaco experimental para la enfermedad celíaca. Puedes ver los requisitos para participar y toda la información sobre el proyecto en www.celiacosmadrid.org. ■

COMPRUEBA LOS DATOS DE TU FICHA DE SOCIO

Amenudo nos encontramos con fichas de socios, sobre todo en aquellos casos que llevan aproximadamente más de 10 años con nosotros, que están incompletas. Suele faltar por completar un teléfono móvil de contacto o un correo electrónico o, en muchos casos, tenemos uno antiguo en el que no podemos localizarlos. Por eso, te pedimos que entres en tu área de socio de nuestra página web, www.celiacosmadrid.org. Podrás acceder con tu usuario (Nº de socio o correo electrónico) y contraseña (si no la recuerdas, puedes restablecerla y crear una nueva).

Una vez dentro, **comprueba los datos que tenemos en tu ficha y, si falta alguno o necesitas actualizarlos, escribe a datos@celiacosmadrid.org** para que lo modifiquemos.

No te llevará más de un minuto y nos ayudarás a contactar contigo en caso de que sea necesario. Además, **tener un correo electrónico es necesario para que puedas utilizar la APP sinGLU10** y recibir nuestras newsletter semanales, en las que incluimos información relevante (alertas alimentarias, establecimientos con acuerdo, descuentos para socios, etc.). ■

CONCURSO NAVIDEÑO DE LA ASOCIACIÓN

No hay Navidad que se precie sin nuestro tradicional concurso de Christmas. Y este año, además viene con novedades. Queremos fomentar la creatividad de nuestros peques, así que este año, **además de felicitaciones navideñas, podrán participar con manualidades con temática de Navidad.**

Si tu hijo/a quiere participar, tan sólo tendrá que dibujar su felicitación en formato Din-A4 (el tamaño de un folio), escanearlo y enviarlo a secretaria@celiacosmadrid.org. O enviarnos a la misma dirección la foto de su manualidad.

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

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

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

- Título del Christmas/ Manualidad
- Nombre y apellidos del autor
- Fecha de nacimiento
- Nº de socio
- Nombres de los padres
- Domicilio
- Teléfono
- Correo electrónico

El personal de la Asociación se encargará de valorar la creatividad y originalidad de los proyectos presentados y nombrará a un ganador por cada categoría, que se llevará un **fantástico premio**. El resto de los participantes recibirá un **diploma** de participación, que se podrá recoger en nuestra sede una vez hayan sido publicados los resultados del concurso.

El plazo de participación estará abierto hasta el domingo 19 de diciembre.

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

Como cada Navidad, este año también jugamos a la Lotería. No lo dejes para más adelante y no te quedes sin ella. Jugamos tanto **décimos completos** como **participaciones** y con dos números: el **76.110** y **90.527**. ¿Te has dado cuenta? Este último es un número muy especial... **27 de mayo del 90**, el Día del Celíaco de nuestro año de nacimiento. Esperamos que esta fecha tan señalada nos da suerte este año.

Los décimos cuestan 24€ (20€ el décimo y 4€ de donativo) y las participaciones, 5€ (2€ a cada número y 1€ de donativo). Y puedes comprarlos a

través de nuestra tienda online (www.tiendasingluten.es) o viniendo a nuestra sede de lunes a jueves de 9:00 h a 18:00 h y viernes de 9:00 h a 14:00 h.

Todo lo recaudado lo destinamos a nuestro **Premio de Investigación**, gracias al cual entregamos 18.000€ al año para potenciar un proyecto que investigue la enfermedad celíaca. ■



RETOMAMOS NUESTRAS ACTIVIDADES PRESENCIALES



‘QUEDADAS’ DE NUESTROS JÓVENES

Este mes de septiembre hemos retomado las *quedadas* con nuestros jóvenes de la Asociación. Hace aproximadamente dos años decidimos reforzar las actividades y los planes con los jóvenes de entre 18 y 29 años y, además de crear un grupo de WhatsApp donde pudieran compartir sus experiencias, empezamos a realizar *quedadas* para que pudieran conocerse. La pandemia nos obligó a paralizarlas, pero gracias al avance de la vacunación y cumpliendo las medidas de seguridad necesarias, hemos considerado que podríamos retomarlas.

La primera de estas reuniones tuvo lugar el pasado 12 de septiembre y, para mayor seguridad de todos, escogimos un plan al aire libre: el **Autocine Madrid RACE**, en su espacio Rita's Brunch. El plan tuvo una gran acogida. **Nuestros jóvenes estaban deseando volver a juntarse, así que se apuntaron un total de 33 personas.** Allí, pudieron disfrutar de los platos sin gluten de Rita's Brunch y de un ambientazo con terrazas, *Food Trucks*, música, etc.

Todos quedaron tan encantados que **ya estamos preparando la siguiente!** Así que, si tienes entre 18 y 29 años, ¡no te la pierdas! Puedes apuntarte al grupo de WhatsApp escribiéndonos a **comunicacion@celiacosmadrid.org** y podrás estar al día de todo. También informamos de las *quedadas* por email a nuestros socios de entre estas edades, por lo que puedes escribirnos a **datos@celiacosmadrid.org** para asegurarte de que tenemos tu correo electrónico, y te podemos enviar información. ■

V ENCUENTRO CON PACIENTES EN SANITAS

El próximo **miércoles 6 de octubre a las 18:00 h.** celebramos nuestro **V Encuentro con Pacientes en Sanitas Hospitales**, desde el Espacio Fundación Sanitas. Es el primer evento formativo para pacientes y familiares que organizamos de manera presencial tras la pandemia, así que no pierdas la oportunidad de conocer de primera mano las novedades sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, y resuelve todas tus dudas con los profesionales de los hospitales La Zarzuela y La Moraleja que nos acompañarán en este "reencuentro".

La primera parte del acto se dividirá en dos bloques: **enfermedad celíaca en niños**, donde pediatras especializados analizarán distintos aspectos como el diagnóstico y seguimiento de la enfermedad celíaca en pacientes pediátricos; y **enfermedad celíaca en adultos**.

El tercer bloque estará dedicado a la **dieta sin gluten**. Nuestra nutricionista, Cristina López, junto con las nutricionistas de Sanitas, explicarán cómo debe ser la dieta sin gluten y cómo son los menús sin gluten en los hospitales. Y también habrá un cuarto espacio para tratar la relación entre **odontología y enfermedad celíaca**.

Para asistir es necesario haber recibido la vacuna o mostrar un resultado negativo del test de antígenos o PCR. El espacio dispone de un protocolo antiCOVID-19 que incluye uso obligatorio de mascarilla, distancia de seguridad, gel hidroalcohólico, medición de la temperatura y control de la calidad de ventilación. Puedes registrarte desde el calendario de actividades de nuestra página web: www.celiacosmadrid.org. ■





XXI SEMANA DE LA CIENCIA E INNOVACIÓN

El próximo mes de noviembre se celebra la **XXI Semana de la Ciencia e Innovación** y, como cada año, desde la Asociación participamos con dos actividades que suelen tener una gran demanda entre el colectivo.

El **sábado 6 de noviembre, de 11:00 a 13:00 h**, nuestro chef **Alfredo Gil** realizará un taller para aprender a hacer **pan saludable sin gluten**. Será en formato en virtual y, en función de cómo evolucione la situación en torno a la pandemia de Covid, podrá admitir también público presencial con aforo limitado.

El **jueves 11 de noviembre, de 18:00 a 19:30 h**, realizaremos otro taller que despierta un gran interés entre el colectivo: **Lectura de etiquetas**. Nuestra nutricionista, **Cristina López**, nos ayudará a identificar aquellos productos saludables a partir de la información que nos aportan las etiquetas.

Ambas inscripciones se abrirán el 18 de octubre y podrás apuntarte desde nuestra página web, www.celiacosmadrid.org. ■



37º FESTIVAL DEL CELÍACO

Ya estamos en septiembre y una duda comienza a hacerse recurrente en nuestros socios: ¿qué ocurrirá con nuestro Festival del Celíaco? Este año, nuestra intención es retomararlo y estamos trabajando para que así sea, con todas las precauciones necesarias, limitación de aforo, etc.

Y, aunque estamos planteando distintos escenarios posibles y preparándonos para ello, no podemos olvidar que todo dependerá de cómo evolucione la situación epidemiológica y de las medidas de seguridad que se establezcan para el mes de diciembre.

La situación es muy cambiante y ello impide que podamos cerrar detalles y contarte más información sobre el lugar de celebración, fecha y horarios, etc. Así que **te iremos informando a través de nuestras newsletters, APP sinGLU10 y redes sociales** de todas las novedades al respecto.

Para los socios más nuevos que aún no han podido venir a ningún Festival, ya que el del año 2020 se tuvo que cancelar, el Festival del Celíaco es un evento único, del que ya llevamos 36 ediciones, y que siempre organizamos en el mes de diciembre. Se trata de un **punto de encuentro entre marcas y consumidores celíacos**, que tienen a su disposición en un mismo espacio más de una veintena de stands con marcas, restaurantes y obradores para conocer nuevos productos. Todo ello con un espacio recreativo para los más pequeños y así pasar un día agradable en familia.

¡Esperamos poder verte en el 37º Festival del Celíaco este mes de diciembre! ■



Galletas “sablés” de coco

Ingredientes

- 100 g de harina de maíz sin gluten.
- 100 g de harina de arroz sin gluten.
- 100 g de harina de coco sin gluten.
- 100 g de harina de almendras sin gluten.
- 100 g de azúcar glas sin gluten.
- 250 g de mantequilla fría.
- 1 yema de huevo.
- una pizca de sal

**Moldes disponibles
en nuestra tienda online:
www.tiendasingluten.es,
con precio reducido para socios.**

Elaboración

- Mezclar todas las harinas en un bol, junto con el azúcar glas y la pizca de sal. Añadimos la mantequilla fría cortada en daditos. Trabajamos con los dedos hasta conseguir homogeneizar los ingredientes, entonces añadimos el huevo y volvemos a amasar hasta conseguir una masa compacta y homogénea. También lo podemos realizar con un robot de repostería, lo que nos ahorrará trabajo.
- Formamos una bola de la cual iremos cogiendo masa para formar cada galleta. Extendemos parte de la masa con ayuda de un rodillo, con menos de medio centímetro de grosor.
- Utilizamos nuestros corta pastas, para recortar los sablés y los colocamos sobre la bandeja de horno encima de un papel de hornear.
- Nuestro horno estará precalentado a 170° C, y las dejaremos entre 14 y 16 minutos o hasta que los bordes estén dorados. Salen unas 30 galletas.

Importante: una vez finalizada la cocción en el horno, sacar y dejar enfriar sobre la rejilla, si no se quebrarán las galletas.



Minidelicias de fresas y nata

Ingredientes

- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 60 g de almidón de maíz
- 40 g de harina de arroz
- 5 g de levadura química
- Esencia de vainilla
- 5 g de miel

Relleno:

- 300 g de nata montada
- 250 g de fresas

Asegúrate de que todos los ingredientes sean sin gluten.

Elaboración

- Batir los huevos y añadir la azúcar gradualmente hasta obtener punto letra. Agregar la esencia de vainilla.
- Mezclar el almidón de maíz con la harina de arroz y la levadura química y tamizar. Agregar a la mezcla anterior en dos tandas, hasta obtener una mezcla lisa y sin grumos.
- Colocar la mezcla en una bandeja sobre papel de horno y extender uniformemente.
- Hornear a 100° C durante 8-10 minutos, en horno previamente calentado.
- Dejar enfriar antes de retirar el papel, y cortar.
- Montar el postre alternando capas de bizcocho con nata de soja y fresas. Presentar en bandeja, plato individual o copa.

Consejo: Utilizar miel para obtener una masa flexible y que no se rompa. Dejar enfriar el bizcocho y mantener tapado con film o paño hasta su uso.



Encuentra esta receta y muchas más en el libro *Pastelería Sin Sin*, de Gabriela Marchesotti, disponible en nuestra tienda online: www.tiendasingluten.es



Octubre - Noviembre - Diciembre

TALLERES VIRTUALES

TALLER DE NIÑOS VIRTUAL

- **Viernes 15 de Octubre, 18.00h a 19.30h**
 - Aperitivos terroríficos
- **Viernes 12 de Noviembre, 18.00h a 19.30h**
 - Cupcakes de quinoa decorados
- **10 de Diciembre, 18.00h a 19.30h**
 - Bombones navideños

TALLER DE COCINA VIRTUAL

- **Sábado 16 de Octubre, 11.00h a 13.30h**
MENÚ DE GASTRO-BAR
 - Ensalada César con 'toque Alfredo'
 - Bocadillo de calamares. Haremos un pan para bocadillos y un rebozado crujiente
 - Postre: granada con yogur natural
- **Sábado 13 de Noviembre, 11.00h a 13.30h**
MENÚ CON AMIGOS
 - Rollitos de primavera
 - Fondue de quesos
 - Macedonia de frutas o sorbete de naranja
- **Sábado 11 de Diciembre, 11.00h a 13.30h**
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
 - Nido de judías verdes con marisco y pico de gallo
 - Solomillo Wellington
 - Roscón de Reyes

TALLER PANIFICADORA ZERO GLU

- **Sábado 20 de Noviembre, 11.00h a 13.30h**
 - Pan de molde; Bizcocho de manzana y chapata

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”

- **Viernes 22 de Octubre, 18.00h a 20.00h**

“MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO”

Dirigida a padres de niños celíacos mayores de 10 años

- **Sábado 27 de Noviembre, 10.30h a 14.30h**



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

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

¿QUIERES SABER SI TUS HIJOS TAMBIÉN PUEDEN SER CELÍACOS?

Compruébalo fácilmente en tu propia casa con una prueba de Predisposición Genética a la Enfermedad Celiaca.



~~110€~~

PRECIO ESPECIAL
PARA ASOCIADOS: 87€

CONSULTA CON LA ASOCIACIÓN
TU CÓDIGO DESCUENTO

VIVO
LABS

MIDIAGNÓSTICO