

# sin gluten

MAGAZINE

nº 23 Diciembre 2021. 2,50 euros

**XIII Curso  
de Diagnóstico  
de la Enfermedad  
Celíaca**

**Evolución  
de la enfermedad  
celíaca potencial  
en niños**

**¿Todos los quesos  
son sin gluten?**

**Dónde comer  
en el centro  
de Madrid**

**Cómo  
preparar  
tu kit  
de viaje  
sin gluten**



**ADEMÁS:  
ESPECIAL  
DULCES  
NAVIDEÑOS  
2021**

**Elia** Gonzalo

“La dieta sin gluten  
me devolvió la energía”

**Navidad sin gluten.** Consejos de ‘supervivencia’

# 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 23 DICIEMBRE 2021

**Asociación de Celíacos 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 CELÍACOS  
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:

**Monterreina Comunicación S.L.U.**

ISBN:

**1136-0798**

Depósito Legal:

**M-11398-1993**

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



## Sumario

**04** Editorial

**06** Portada

**10** Congresos

**12** Reportaje

**14** Viajar Sin Gluten

**16** Artículo

**18** Reportaje

**20** Dónde Comer

**22** Investigación

**24** Establecimientos

**26** Productos Sin Gluten

**28** Píldoras

**28** Noticias

**32** Recetas

**34** Avance Actividades

**Elia Gonzalo**

“La dieta sin gluten me devolvió la energía”

**XIII Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca**

**Navidad sin gluten. Consejos de ‘supervivencia’**

**Cómo preparar tu kit de viaje sin gluten**

**Evolución de la enfermedad celíaca potencial en niños**

**¿Todos los quesos son sin gluten?**

**Dónde comer en el centro de Madrid**

**Caracterización de la enfermedad celíaca no HLA-DQ2.5**

**Establecimientos sin gluten**

**Roscón de Reyes / Polvorones**

**Enero - Febrero - Marzo**

**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.**





Queridos amigos,

**O**tro año que se nos acaba, más rápido de lo que pensábamos hace tan solo unos meses. Como podéis leer en la revista, las **investigaciones sobre la enfermedad celíaca** van avanzando poco a poco. Es verdad que es un proceso lento y que se tardarán unos años en obtener los grandes resultados que todos esperamos. Estamos muy esperanzados porque se están abriendo otros campos que no son los tradicionales, y con seguridad por esta vía se va a mejorar tanto el diagnóstico como el conocimiento de la enfermedad en general.

En el número anterior de la revista hablábamos de las residencias de la tercera edad y centros de día para mayores. Nos hemos reunido con las tres patronales del sector y ya hemos impartido **formación a cerca de 80 trabajadores de 45 centros diferentes**. También nos hemos reunido con la **Dirección General de Mayor de la Comunidad de Madrid** para formar a las que pertenecen al sector público y para que se tenga en cuenta la oferta de menús sin gluten en los concursos que vayan publicando.

Vamos a seguir profundizando en los distintos perfiles que tenemos en la Asociación para intentar ofre-

cer a todos **un servicio más personalizado**. Por el momento el grupo de jóvenes está funcionando y nos consta que es de gran ayuda para los participantes, especialmente para los jóvenes recién diagnosticados. Estamos configurando un par de grupos más para comenzar con actividades específicas a lo largo del año 2022.

**Hemos recuperado los eventos presenciales** con ciertas limitaciones de aforo y sin dejar de realizar eventos online.

Por fin este año vamos a celebrar el **37º Festival del Celíaco**. Como todo en estos tiempos que nos ha tocado vivir, será diferente. **El área de niños va a ser mucho menor** porque no nos han permitido poner los castillos hinchables como otros años, aunque sí habrá algunos talleres para niños. No obstante, **el aspecto de este año será más de feria de alimentación que de festival**. La buena noticia es que hay un gran número de expositores nuevos y muchos que han prometido novedades. Os esperamos.

Deseo que paséis una **Feliz Navidad y que el año 2022 sea muy bueno para todos nosotros**. ■

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





Carrefour

Con mucho  
sabor  
Mexicano,

sin gluten y al mejor precio.



Identifícales con el sello "Sin gluten".



**E**lia recibió el diagnóstico hace 10 años, etapa en que estaba micrófono en mano, en la calle, para *Madrid Directo*. Dice que la adopción de la dieta sin gluten le cambió la vida. “Recuperé la energía que siempre había tenido”.

#### **¿Cuándo supiste que tenías sensibilidad al gluten?**

Me diagnosticaron hace 10 años, después de estar durante dos o tres años sintiéndome muy mal, muy mal. Estaba entonces trabajando en *Madrid Directo*, de reportera de actualidad. El ritmo era frenético, así que lo achacaba todo a que tenía mucho estrés. Luego, pensándolo con más calma, fui consciente de que nunca había estado bien del estómago. Cuando hacía ese programa, yo creía que el detonante era el estrés.

#### **La dieta del periodista que hace directos televisivos tampoco debía ayudar...**

La dieta de reportera es mucho *bocata*, sándwich, algo rápido que puedes comer en medio de la calle. Se trata de una dieta terrorífica, que seguramente contribuyó a que este problema diese la cara antes.

#### **Dices que estuviste dos o tres años encontrándote muy mal. ¿Cuándo decides que hasta aquí hemos llegado?**

Me sentía mal, un año, y otro año, hasta que fue mi organismo que me dijo basta y, por decirlo de algún modo, paró en seco. Me quedé sin fuerzas.

#### **Fue entonces cuando decidiste ir al médico.**

Sí, así es. Me hicieron muchas pruebas y me detectaron una lesión Marsh tipo 2 en la biopsia intestinal, no llegaba a tener atrofia de vellosidades. El doctor, un

# Elia Gonzalo

## “La dieta sin gluten me devolvió la energía”

ELIA GONZALO, COPRESENTADORA DESDE 2017 DE ‘VIVA LA VIDA’, EN TELECINCO, TIENE SENSIBILIDAD AL GLUTEN. EN SU PROGRAMA **HA HECHO CONCIENCIACIÓN Y DIVULGACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD CELÍACA Y LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN**. ADEMÁS, ESTA PRESENTADORA CON UNA SÓLIDA EXPERIENCIA TELEVISIVA Y EN EL DIRECTO ‘AL PIE DE LA NOTICIA’, COMO DICE EL CLICHÉ, ES SOCIA DE LA ASOCIACIÓN.

Por Mercedes Hurtado

prestigioso especialista digestivo, me decía que llevar una dieta sin gluten era muy complicado. Aún sabiendo la lesión que tenía, no me quitaba el gluten y siguió haciéndome más pruebas, entre ellas la genética, que resultó negativa y descartaba la enfermedad celíaca. Podría tratarse de una sensibilidad al gluten, pero el médico seguía reticente a quitarme el gluten de la dieta.

### **Entonces ¿seguiste tomando gluten?**

No, ¡qué va! Al final me quité el gluten. La primera semana que estuve sin comer gluten, de repente vi lo que era vivir medio normal. Así que dije: esto no voy a volver a comerlo en la vida. En seis o siete meses, volví al médico, me hizo una biopsia intestinal y alucinó con el resultado: ya se me había regenerado el intestino. Después de esto, el médico me dijo que tenía que volver a introducir el gluten, y me negué. Dejar el gluten fue volver a nacer.

### **¿En tan solo una semana notaste la diferencia?**

En una semana, yo lo primero que recuerdo que noté es que volvía a tener energía. Me recordaba siempre estando cansada y agotada y, de repente, en esa primera semana, yo le decía a mi madre: “Dios mío, si tengo energía, soy de nuevo una persona llena de energía”. Entonces decía mi madre: “Pero si tú toda la vida has tenido mucha energía”.

### **¿Fue difícil transformar tu dieta, teniendo en cuenta tu profesión?**

Es verdad que al principio del diagnóstico, estás muy perdida. Siempre te viene bien saber donde puedes ir a comer, sin ningún tipo de estrés. Y es que ya no es que tengan un plato adaptado, porque lo que yo prefiero es ir a un sitio donde sé que todo es sin gluten, porque es donde estoy tranquila al 100%.

### **¿Hay algún antecedente en tu familia?**

Pues la primera vez que yo escucho la palabra *celiaquía* fue hace 20-25 años, cuando mi hermana mayor, que me saca dos años, se encuentra mal y le dicen que se tiene que retirar el gluten. En aquella época a ella le dicen que tiene que comer espelta. Nosotros somos de un pueblo muy chiquitito de Salamanca, pegado a Portugal, con muy poquitas tiendas: el acceso a dietas con productos especiales

es muy complicado. Al final, por una cosa o por otra, el médico le acaba diciendo a mi hermana que vuelva a comer gluten.

### **Eres una de nuestras asociadas. ¿Nos puedes contar cómo descubriste la Asociación?**

Fue a raíz de quitarme el gluten. Me sentía tan perdida y abrumada, porque venía de una dieta que para mí era 100% gluten puro. Busqué en Google y lo primero que me aparece es la Asociación de Madrid. Fui a la sede, me informé y empecé a asistir a las reuniones.

### **¿Cómo ha sido la experiencia?**

Muy bien. Es verdad que ahora, con este programa que tengo que preparar a diario, me es más difícil por tema de horarios, pero soy socia desde el minuto uno y me parece que es fundamental que exista este tipo de asociaciones. Si yo, que soy una persona que tiene acceso a información por mi profesión, me siento desbordada, entiendo que personas que no tienen acceso a la información o que tienen varios hijos, lo pueden aprovechar aún más.

### **¿Sigues a través de la web de la Asociación los eventos y las novedades?**

La asociación me tiene muy bien informada a través del email. Pero es verdad que muchas de las actividades y talleres que son en fin de semana, no los puedo aprovechar porque por mi trabajo estoy con los horarios al revés. Pero cuando me llega la revista, la leo; y cuando se anuncia un nuevo restaurante, me interesa. Sigo a los restaurantes porque, al final, cuando hay un celíaco en el grupo y quedas para comer, la pregunta siempre es: ¿adónde vamos? Todos se adaptan. Algunos de mis amigos son celíacos, así que nos va bien para proponer planes.

### **¿Qué secciones te gustan más de la revista?**

La sección de viajes. Yo llevo el gluten a rajatabla. Yo soy muy de viajar. Me gusta mucho Asia, y allí hay momentos en los que te dices: “Dios mío, si no tengo una garantía, ¿qué va a pasar? Porque allí ni se conoce el gluten: es la enfermedad del turista. Puedo tener un hambre que me muero y tener delante un alimento, sin saber si tiene gluten o no, y no me lo como. El problema del gluten es que no se ve, así que te tienes que fiar de la buena fe y de la profesionalidad de quien te está atendiendo en ese restaurante. Yo tengo varios tipos de síntomas: me puede dar un dolor horroroso, que ya no me puedo mover de una silla y me quedo doblada; hasta me tengo que ir corriendo al baño, o tengo un cansancio que me tengo que tirar a dormir en la misma silla; y otros síntomas que llegan luego.

### **¿Echas de menos comer pan tradicional como el de tu pueblo?**

Yo era muy panera, hasta el punto de que yo no comía hasta que no llegaba mi padre con el pan.

### **¿Te gustan los dulces?**

De pequeña era muy, muy golosa, pero de unos años para acá, entiendo que te va cambiando el gusto, según te vas haciendo adulto. Muchas veces lo que pasa es que -y esta es una teoría mía- echan muchísimo azúcar al dulce o a la bollería, para que



te sepa a aquello que tu comías antes. Recuerdo cómo sabía un dulce con gluten, y ahora les meten tal cantidad de azúcar que te parece una bomba de azúcar.

#### **¿Y las Navidades? ¿Cómo llevas el no comer roscón?**

La Navidad no es una fecha en la que yo lo pase mal.

#### **¿Por qué? ¿Compras dulces que no tienen gluten?**

Cuando podía, lo único que comía era el típico turrón de chocolate, que por eso me gustaba a mi más que otra cosa, y fin. Con lo cual, pues ahora lo único que hago es cogermelo el turrón sin gluten que es el más similar, pero no es una fecha en la que yo pase necesidad. Lo que más puedo echar de menos en Madrid es el típico *bocata* de calamares, que no puedo comer.

#### **Recientemente, te hemos visto en La Palma cubriendo la erupción del volcán de Cumbre Vieja. ¿Cómo llevas la dieta cuando afrontas trabajos tan exigentes?**

Es complicado, porque a veces no tienes tiempo de reacción y siempre tienes que anticiparte para llevar contigo comida que puedas comer. En aquella ocasión, estabas en una ladera o en una azotea de la que no te mueves durante 5 horas. Siempre viajo con mi pan y mi jamón serrano, porque nunca sabes si en ese sitio habrá un supermercado con productos sin gluten o si podrás, incluso, acercarte por la exigencia del directo.

#### **¿Ha transformado el diagnóstico tu vida, sobre todo en tu faceta profesional?**

Sí. He tenido que cambiar muchísimo mi ritmo de vida. Sin embargo, a diferencia de mi hermana, puedo acceder a más productos sin gluten en la actualidad y en el contexto de una ciudad. Me parece que habría que facilitar las cosas a las personas con enfermedad celíaca, porque pensamos que la dieta es el único tratamiento que hay. Me parece horroroso que haya personas que tengan dificultades por su situación geográfica o por su situación económica, ya que los productos sin gluten son carísimos. Porque claro, si ahora yo soy madre y tengo tres hijos celíacos, ¿cómo lo hago? En esta enfermedad, como afortunadamente el tratamiento es solo, y entiéndase la palabra, solo una dieta, no se toma como una enfermedad. Por eso no se hace posible que personas del entorno rural, o personas que tengan una economía justa, puedan acceder con facilidad a esta dieta, para ellos y para sus hijos.

La celiaquía es una enfermedad. En mi pueblo, a día de hoy hay algún producto sin gluten, pero de repente va mi madre a por pan, y le dicen que no tienen, porque solo tenían dos barritas. A ello se le suma la carestía de estos productos. Un envase de pan en el que te vienen cuatro rebanadas te cuesta 3-4 euros.

#### **Además de salud y bienestar, ¿qué cambio físico notaste al adoptar la dieta sin gluten?**

Cuando mi cuerpo estaba al límite por la ingesta de gluten me hinché, como una bolita. Siempre he tenido constitución delgada. Yo decía a los médicos que no tenía problema con mi peso, sino que me notaba hinchada. "Este no es mi cuerpo", les decía. ■

#### **NOTA DE LA ASOCIACIÓN**

El relato que hace Elia sobre su proceso de diagnóstico es un buen ejemplo de la dificultad a la que se enfrentaban médicos y pacientes hace 10 años (también hoy) ante un diagnóstico incierto de enfermedad celíaca. En 2011, la comunidad científica acuñaba el término *sensibilidad al gluten* (más tarde se añadía la coletilla *no celíaca*) para definir una patología provocada por el consumo de gluten que no era la enfermedad celíaca ni la alergia al gluten. La ausencia de anticuerpos en sangre, la ausencia de atrofia de vellosidades intestinales o la ausencia de predisposición genética, dejaba en tierra de nadie a personas que sufrían síntomas asociados al consumo de alimentos con gluten que se resolvían al hacer dieta sin gluten. Catalogar estos casos como enfermedad celíaca o como sensibilidad al gluten no celíaca, resultaba controvertido y dependía del grado de conocimiento del especialista médico sobre el tema y también de la voluntad del paciente de tomar un camino u otro respecto a su alimentación. Hoy existen técnicas avanzadas que permiten confirmar o descartar con mayor certeza la enfermedad celíaca y la recomendación que hacemos en estos casos a los pacientes es tratar de verificar si el problema de salud que presentan es efectivamente la enfermedad celíaca, o bien si es otro que tal vez ha quedado oculto al experimentar mejoría con la dieta sin gluten, especialmente si persisten síntomas o alteraciones analíticas a pesar de la dieta. ■

# Nueva

## CIABATTA RÚSTICA

### AHORA CON SEMILLAS



RICO EN FIBRA  
BAJO EN AZUCARES



CON SEMILLAS DE AMAPOLA LINO Y GIRASOL

*Bocadillo de crema de aguacate,  
atún y pimientos asados*



#### Ingredientes para 1 bocadillo

- 1 Ciabatta Rústica con semillas Proceli (60g)
- ½ aguacate
- 50 g de queso para untar
- 30 g de atún en conserva con aceite de oliva
- 4 tiras de pimiento asado

#### Elaboración

- 1- En un bol mezclamos el aguacate con el queso de untar.
- 2- Damos un toque de tostadora al pan durante 3 minutos y colocamos dicha mezcla en una de las 2 mitades del pan.
- 3- Añadimos el atún y para finalizar las tiras de pimiento asado.

¡Delicioso y listo para comer!



DISPONIBLE EN [WWW.PROCELI.COM](http://WWW.PROCELI.COM)

# XIII Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca



Por **Nuria Peralbo**,  
Departamento de  
Comunicación de la  
Asociación



## Enfermedad celíaca en edad pediátrica

Entre las conclusiones comentadas durante la mesa dedicada a los niños, se resaltó que la EC sigue siendo **una patología infradiagnosticada** y que debe ser tratada siempre por un gastroenterólogo pediátrico.

Como punto a tener en cuenta en el momento del diagnóstico, se expuso cómo los corticoides orales utilizados habitualmente en afecciones respiratorias pueden incidir en el resultado de las pruebas y provocar falsos negativos y se resaltó la importancia del **seguimiento clínico tras el diagnóstico** para valorar el crecimiento, vigilar la adherencia a la dieta sin gluten y la evolución de síntomas, así como el **seguimiento a familiares de primer grado**: estudio genético, estudio serológico y seguimiento posterior.

## Enfermedad celíaca en edad adulta

La EC en la edad adulta suele presentarse de **forma atípica**, es decir, con síntomas digestivos no muy específicos o con síntomas extradigestivos, que hacen más difícil aún su detección. Al igual que ocurría con los niños, también en adultos es esencial **el cribado de familiares de primer grado**, ya que entre el 7% y el 10% pueden desarrollar la enfermedad, así como el **depistaje de otras enfermedades autoinmunes asociadas** a la EC como la diabetes tipo 1 o tiroiditis autoinmune. En este sentido, la genética también es importante, principalmente para descartar la enfermedad en familiares, ya que alguien que no presente genética compatible nunca desarrollará la enfermedad y, por tanto, no será necesario hacer un seguimiento.

## El papel de la Atención Primaria

Los profesionales de Atención Primaria tuvieron también su espacio en este curso. Su labor es fundamental en la detección de posibles casos de EC y por ello se expusieron los síntomas y alteraciones analíticas que pueden ser indicio de la enfermedad. **La anemia o el déficit de hierro persistentes sin causa aparente, una elevación inexplicada de las enzi-**

Cada año, la Asociación reúne a los profesionales sanitarios para actualizarlos en torno a la enfermedad celíaca (EC) y la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC). Ese es el objetivo del **Curso de Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca** que organiza la Asociación, que este año ha celebrado su 13ª edición en el **Hospital Universitario Severo Ochoa**, de Leganés (Madrid), y que ha vuelto a su modalidad presencial, combinada con el formato online. En total, más de 300 profesionales (150 presenciales y 200 online) asistieron a esta jornada y actualizaron su formación en diversos aspectos relacionados tanto con el diagnóstico como con el seguimiento de la EC y la SGNC.

La inauguración del Curso corrió a cargo de **Dña. Paula Gómez-Angulo**, directora de Humanización y Atención al Paciente de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid; El **Dr. Domingo del Cacho**, director gerente del Hospital Severo Ochoa; el **Dr. José Luis Castro**, jefe de sección de aparato digestivo del Hospital Severo Ochoa; y **D. Roberto Espina**, director de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten. Todos coincidieron en **la importancia de dar voz a las Asociaciones de pacientes** porque son las que tienen el conocimiento de la situación para poder ayudar y, en palabras de Gómez-Angulo, **gracias a su trabajo, tres cuartas partes de los pacientes están bien informados**.

El Curso analizó distintos aspectos de la EC y la SGNC de la mano de **una veintena de profesionales especializados** que, a lo largo de **19 ponencias**, desgranaron los conceptos más actualizados en torno al diagnóstico y al seguimiento de los pacientes.

**mas hepáticas, la hipoplasia del esmalte dental, ciertos problemas cutáneos o la fatiga intensa** son alteraciones comunes que aparentemente se presentan de manera aislada y no dan pie a investigar si se trata de EC. Sin embargo, en numerosas ocasiones basta con indagar un poco en la historia clínica y familiar del paciente para descubrir que en realidad reúne suficientes indicios de sospecha como para analizar en sangre los anticuerpos específicos de la EC, la única prueba del proceso diagnóstico de la enfermedad que puede solicitarse desde los centros de salud, pero muy valiosa porque un resultado positivo obliga a derivar al paciente a la consulta del especialista en gastroenterología pediátrica o de adultos, incluso en ausencia de anticuerpos si existe una sospecha muy fundada de EC.

También se destacó la necesidad de asegurar que el paciente está consumiendo una cantidad suficiente de gluten en el momento de realizar esta analítica. Si no es así, hacerlo durante un periodo mínimo de 2 semanas a razón de 10 gramos de gluten diarios (unas 4 rebanadas de pan blanco). **En ningún caso se deber recomendar el inicio de la dieta sin gluten desde el centro de salud,** ni en base al resultado positivo de los anticuerpos en sangre ni en base a un resultado genético positivo que pueda aportar el paciente.

Y en los grupos de riesgo, especialmente los familiares de primer grado de una persona diagnosticada, es necesario realizar un control serológico periódico, cada 2-3 años, aunque no presenten síntomas.

En definitiva y, tal y como explicaron los expertos durante la jornada, **para detectar y diagnosticar la EC de forma precoz es necesario pensar en ella y sospecharla,** principalmente desde Atención Primaria, donde se definirán los criterios necesarios para poder derivar al paciente al especialista.

### **Diagnóstico avanzado y nuevos tests de diagnóstico y seguimiento**

El estudio genético de predisposición a EC y el estudio inmunológico de los linfocitos intraepiteliales en la biopsia duodenal mediante citometría de flujo, más conocido como 'linfograma intraepitelial', también fueron expuestos como herramienta de apoyo al diagnóstico en casos dudosos, como la EC seronegativa (atrofia sin anticuerpos) y la EC Marsh 1 (anticuerpos sin atrofia), a las que también se concedió un espacio. **El resultado negativo en el estudio genético permite descartar con certeza la EC, y el resultado positivo del**

### **linfograma intraepitelial permite confirmar con certeza la EC.**

En cuanto a los nuevos tests para diagnóstico y seguimiento, se concluyó que los **tests serológicos rápidos**, que ofrecen el resultado de anticuerpos en unos 10 minutos a partir de una gota de sangre con un pinchazo en el dedo, actualmente **tienen escasa utilidad por su baja sensibilidad**, aunque son altamente específicos. Sin embargo, **los tests que detectan gluten en heces u orina sí se presentan como una herramienta muy útil para el control de la dieta sin gluten**, aunque aún están muy poco implantados en los centros hospitalarios y las versiones de uso doméstico tienen un coste que debe ser asumido por el paciente.

### **La dieta sin gluten**

Actualmente, la dieta sin gluten es el único tratamiento para la EC, por lo que también se dedicó una mesa a este aspecto, incidiendo en que **seguir una dieta sin gluten no es comprar productos específicos, sino seguir una dieta lo más natural posible.**

De hecho, no todos los pacientes saben que no se debe abusar de los productos procesados sin gluten, por lo que en la Asociación ayudamos a muchos de ellos, que no negativizan sus anticuerpos o que siguen presentando síntomas.

Desde nuestro departamento de nutrición y dietética se les revisa la dieta de forma exhaustiva, lo que permite detectar fallos, no solo en la dieta de los pacientes sino también en los controles médicos. En el último año hemos detectado fallos en el proceso de diagnóstico y seguimiento que han dado pie a considerar que el paciente hacía mal la dieta cuando no era así. Por ejemplo, el diagnóstico sin biopsia en pediatría no es aplicable a pacientes con déficit de IgA, lo que obligó en un caso a reintroducir el gluten para después realizar biopsia y confirmar la EC, y el lento descenso de los anticuerpos de clase IgG en estos casos no implica que el paciente haga mal la dieta, ya que estos anticuerpos tienen una evolución diferente que los de clase IgA.

Los fallos que sí son atribuibles a un incumplimiento de la dieta sin gluten tienen que ver, por ejemplo, con el consumo de **productos de panadería o bollería elaborados sin gluten pero en establecimientos donde se elaboran productos de este tipo con gluten** o pueden ser debidos incluso al abuso de la cerveza, aunque ésta sea sin gluten.

Esto demuestra que la información es clave a la hora de seguir una dieta sin gluten correctamente, por lo que desde la Asociación ponemos todos nuestros medios y esfuerzos en que los pacientes y los médicos estén bien informados sobre su patología y tratamiento.

### **Sensibilidad al gluten no celíaca**

La SGNC sigue siendo un cajón de sastre en el que se mezclan personas con una verdadera sensibilidad inmunológica a esta proteína y personas que hacen dieta sin gluten, muchas de ellas por iniciativa propia, y que en realidad sufren síntomas de intestino irritable causados por una sensibilidad o intolerancia al trigo que deriva de otros componentes del cereal, como pueden ser los fructanos (carbohidratos fermentables) o los inhibidores de amilasa y tripsina (ATI), que pueden causar cierta inflamación intestinal. Otras personas, incluso, experimentan un efecto nocebo, es decir, un empeoramiento clínico ante la creencia de que el trigo, o el gluten, es dañino. **Estudios rigurosos sólo han sido capaces de identificar una verdadera sensibilidad al gluten en escasamente el 20% de las personas que, sin ser celíacas, aseguran mejorar con la dieta sin gluten. ■**

# Navidad sin gluten

## Consejos de 'supervivencia'

**¡FELICES FIESTAS! ¿O QUIZÁS NO TAN FELICES? EN CASO DE QUE ESTA SEA TU PRIMERA NAVIDAD COMO CELÍACO -O INCLUSO SI YA TIENES VETERANÍA Y LLEVAS VARIAS NAVIDADES SIN GLUTEN- ES PROBABLE QUE SIENTAS CIERTA INQUIETUD POR LA PROMINENTE FACETA CULINARIA DE ESTAS FIESTAS.** Y ES COMPRENSIBLE, PORQUE EN NAVIDAD COMEMOS MÁS FUERA Y NOS REUNIMOS VARIAS VECES EN FAMILIA, O ENTRE AMIGOS, ALREDEDOR DE ESPLÉNDIDAS VIANDAS. CUANDO TÚ ERES UN COMENSAL INVITADO, TE PUEDE ENTRAR UN SUDOR FRÍO, ¡PORQUE HAY TANTAS COSAS QUE PUEDEN SALIR MAL CON LA COMIDA DE TUS BIENINTENCIONADOS ANFITRIONES! Por **Manel Torrejón**

**P**ara que todo salga bien, para que ninguno de tus miedos se cumpla, te brindamos varios consejos para sobrevivir a la Navidad si tienes enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten. Así que, ahora sí, ¡Feliz Navidad!

### 1. NO ENTRES EN PÁNICO: PLANIFICA

¿Es esta tu primera Navidad sin gluten? No te preocupes, porque todas las citas gastronómicas van a ser un éxito para tu salud si planificas tus platos y si, cuando quien cocina no eres tú, ayudas a planificar a los *chefs* (amigos, familiares) del resto de comidas navideñas.

Por tanto, es crucial tener claro todo el menú: todos los manjares que habrá en la mesa. Recetas y lista de la compra sin gluten son el primer paso para un apetitoso menú navideño: sin gluten, y también sin sustos.

### 2. SÉ ASERTIVO Y HAZ PEDAGOGÍA

La asertividad, la capacidad para explicar tus necesidades como persona celíaca de una manera a la vez educada y contundente, es una de las habilidades más valiosas cuando se acerca la Navidad, y amigos y familiares ya empiezan a reunir los ingredientes y alimentos necesarios para los platos que elaborarán para los convites. Si en las pasadas navidades comías gluten y en las fiestas actuales, tras un diagnóstico que te ha devuelto la salud, el gluten está absolutamente proscrito, vas a tener que explicar a muchas personas -todas

aquellas que no ves desde la última Navidad- que la dieta sin gluten es el único tratamiento posible para la enfermedad celíaca.

La seriedad de la enfermedad merece tu máxima firmeza, porque el gluten de un postre navideño o una contaminación cruzada en la cocina o en la mesa, pueden deteriorar seriamente tu salud. Pero, una vez has dejado claro que tienes una patología y que tu restricción dietética no es para perder peso o por voluntad propia, debes exhibir mano izquierda. Tienes que ser servicial y dar información práctica sobre ingredientes y platos, y sobre cómo evitar las situaciones más habituales de contaminación cruzada. Muestra tu máxima disposición a responder todas las preguntas que puedan surgir, ofrécete para colaborar en la elaboración de esa receta sin gluten que a tu anfitrión le ha hecho gracia, lleva los ingredientes sin gluten que hagan falta para que así el cocinero los conozca para la próxima ocasión...

Toda esta labor de pedagogía, claro, no sirve de nada si la haces el día 24 de diciembre por la mañana. Cuando el cocinero es otro, ponle las cosas fáciles y, tan pronto recibas la invitación, avisa de que no puedes ingerir gluten y le explicas cómo puede adaptar el banquete navideño para que prescindiera de esa proteína.

### **3. LAS PRIMERAS NAVIDADES SIN GLUTEN SON LAS MÁS IMPORTANTES**

Cuando se acerca la Navidad y tienes que explicar por primera vez tus necesidades como persona celíaca, uno puede sentirse abrumado. Pero ten en cuenta que todo este esfuerzo es enorme en ese momento pero que, en próximas navidades, tus amigos, familiares y compañeros de trabajo sabrán mucho más sobre cocina sin gluten gracias a tus explicaciones de ahora.

Te sorprenderá de qué manera muchas personas de tu círculo van a mostrar empatía y, con un interés genuino, van a *coserte* a preguntas, proponerte recetas y, en definitiva, velar por tu salud.

### **4. MEJORA TU ARTE CULINARIO EN LAS SEMANAS PREVIAS A NAVIDAD**

La proximidad de la Navidad es una magnífica oportunidad para mejorar tu técnica culinaria y así lucirte con tus platos en las fechas señaladas. De modo que, ponte el delantal, abre un libro de recetas sin gluten o busca a través del hashtag #singluten en Instagram, y prueba a cocinar ese plato que tanto te apetece elaborar para sorprenderte a ti mismo y a tus invitados. Si no eres el anfitrión de ninguna comida, tu maestría en los fogones también es necesaria, porque estas fiestas ofrecen muchas ocasiones para presentarte en el convite con un plato o con un postre sin gluten elaborados por ti.

Lo que es muy arriesgado es cocinar por primera vez la versión sin gluten de un pastel para Nochebuena, para el Día de Navidad o para el Día de Año Nuevo. ¡Experimenta con las recetas elegidas en los días previos a Navidad!

### **5. MENÚ NAVIDEÑO: COCÍNALO TODO SIN GLUTEN**

La fórmula más fácil es cocinarlo todo sin gluten, porque de esa manera no puede haber errores, confusiones o episodios de contaminación cruzada. Además, te ahorras el trabajo añadido que supone cocinar de las dos maneras. Para ello, la apuesta segura es apostar por los productos frescos: verduras, hortalizas, frutas, carnes y pescados frescos o congelados. Todos estos alimentos carecen de gluten de forma natural y pueden proyectar su mejor sabor con recetas típicas de Navidad.

En caso de que no se cocine todo sin gluten en tu hogar o en el de tu anfitrión, debes vigilar que se hayan seguido todas las medidas que impidan una contaminación accidental. Y no te olvides de hacer saber a tus anfitriones que lo mejor es dejar las salsas, los aliños y los picatostes a un lado, y que cada uno se sirva por su cuenta.

### **6. LLEVA UN POSTRE**

Preséntate al convite con una botella de vino... y también con un postre sin gluten. Es una excelente idea por varias razones: para tu anfitrión va a ser el plato sin gluten más difícil de elaborar; haces pedagogía sobre tu enfermedad y sobre lo bueno que puede ser un pastel sin gluten, y te ahorra el disgusto de tener que conformarte con tan solo una pieza de fruta porque los dulces de Navidad disponibles son todos con gluten.

### **7. NO TENGAS MIEDO A PREGUNTAR**

Cuando llegues a la comida o cena, no te olvides de hablar con el cocinero o cocinera. Con amabilidad, pregúntale cómo ha ido el proceso culinario. Es el momento de revisar que todo está en orden: ingredientes, la información en las etiquetas de producto y la forma de cocinar (sin contaminación cruzada).

Hay que preguntar las veces que haga falta. Cuando hacemos una reserva o explicamos nuestras necesidades a nuestro anfitrión, o cuando ya estamos sentados a la mesa, en el restaurante o en casa de nuestro amigo, primo o tío. No te debe saber mal preguntar las cosas las veces que haga falta, porque si te ponen el plato equivocado, el dolor y el malestar te harán perder el espíritu navideño. ■



¿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!



# Cómo preparar tu kit de viaje sin gluten

EN LA PLANIFICACIÓN DE CUALQUIER VIAJE, SIEMPRE DEBEMOS TENER PRESENTE LA PREPARACIÓN DE NUESTRO KIT SIN GLUTEN, QUE NOS AYUDARÁ EN CASO DE QUE NOS SURJA ALGÚN IMPREVISTO. SE TRATA DE LLEVAR SIEMPRE EN LA MALETA ALGUNOS PRODUCTOS QUE NOS SALVEN EN CASO DE QUE LOS NECESITEMOS. VAMOS A AYUDARTE A PREPARAR EL KIT.

Siempre es recomendable ponerse en contacto con la **Asociación de Celíacos de la zona** a la que viajamos para que nos informen sobre establecimientos donde adquirir productos sin gluten y, también, sobre restaurantes que ofrezcan opciones.

La cantidad de productos de nuestro *kit de supervivencia* dependerá de algunos factores:

- **Destino:** No es lo mismo viajar a una ciudad grande, donde siempre encontraremos opciones, que a un pueblecito pequeño en una zona de difícil acceso, donde encontrar algo sin gluten será mucho más difícil. Además, si salimos de España, dependiendo de la normativa del país, los alimentos que nos va a permitir introducir pueden variar, por lo que conviene hablar con antelación con la Embajada del país al

que nos dirigimos. Además, el idioma puede ser un impedimento para hacernos entender, por lo que si no lo dominamos, conviene llevar un texto informativo en el idioma del destino. En nuestra página web puedes encontrarlo en 22 idiomas: <https://www.celiacosmadrid.org/comer-sin-gluten/fuera-de-casa/consejos-para-viajar/viajes-al-extranjero/>

- **Medio de transporte en el que viajamos:** dependiendo de si viajamos en avión, tren, autobús o coche, las facilidades que tendremos para llevar productos serán distintas.

- **Duración de la estancia:** para una estancia corta bastará con preparar un kit muy básico, sobre todo para los desayunos, y, si la estancia es larga, tendremos que organizar un kit más completo.

EN LOS SUPERMERCADOS PUEDE QUE NO ENCUENTRES PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN PERO SÍ ARROZ, LECHE, VERDURAS, CARNE, PESCADOS Y HUEVOS



• **Alojamiento:** Nuestra planificación variará si tenemos pensado alojarnos en un apartamento y hacer las comidas en casa, si nos alojamos en un hotel y las comidas están incluidas o si nos alojamos en hotel/apartamento, pero tenemos pensado hacer las comidas fuera de casa, en restaurantes, o tipo picnic en las excursiones que hagamos.

Teniendo en cuenta estos factores, vamos a explicar a continuación los **elementos que nos deberíamos llevar para preparar un kit de viaje básico sin gluten:**

- Cereales o galletas para el desayuno
- Pan sin gluten
- Tortitas de maíz o arroz sin gluten o algún snack que te guste
- Embutido envasado al vacío que no necesite refrigeración
- Frutos secos al natural y frutas desecadas
- Alguna lata de atún o sardinas al natural o en aceite
- Bolsas de plástico zip y papel de aluminio para envolver nuestra comida

Si la estancia va a ser larga, puedes incluir también pasta sin gluten.

#### ¿Y si ocurre algún imprevisto?

Debemos tener claro que, aunque llevemos todo organizado previamente, nos

podemos encontrar imprevistos, por lo que tendremos que estar siempre preparados para ello. Por ejemplo:

- En los viajes en **avión**, aunque se haya solicitado con antelación el menú sin gluten, hay veces que este falla, por lo que **conviene llevarse algún bocadillo o sándwich sin gluten.**
- Puede que en el **hotel** en el que nos alojamos nos confirmaran al hacer la reserva que tendrían opciones sin gluten, sin embargo, al llegar al primer desayuno, nos comentan que se les han acabado, por lo que siempre conviene llevar algo para los primeros días. Para los siguientes, podemos comprarlo. Si encontrar productos sin gluten en la zona es difícil, en los desayunos de los hoteles siempre encontraremos leche, huevos, fruta, etc.
- Por otro lado, puede que en la zona donde viajas haya pocas opciones sin gluten, pero en cualquier lugar del mundo encontraras fruta fresca. En los supermercados puede que no encuentres productos especiales sin gluten, pero sí arroz, leche, verduras, carne, pescados y huevos, entre otros productos, por lo que, aunque te quedas sin provisiones sin gluten, no tienes por qué pasar hambre. ■

ES BUENO PONERSE EN CONTACTO CON LA ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE LA ZONA A LA QUE VIAJAMOS PARA QUE NOS INFORMEN SOBRE ESTABLECI-MIENTOS Y RESTAURANTES

**AENOR**  
ESTRATEGIA  
100% CIRCULAR

ECONOMÍA  
CIRCULAR

# #hotelesingluten

## Menús y buffets adaptados a celíacos

Primera cadena hotelera en recibir el certificado de Economía Circular de AENOR a nivel internacional

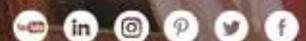
  
Garden  
hotels

FACE Restauración  
Gluten-Free sin Gluten

certificados por FACE

[gardenhotels.com](http://gardenhotels.com)

MALLORCA · MENORCA · IBIZA · HUELVA





Por **Rebekah Darrah**  
Estudiante  
de Biología.  
Universidad de  
Furman, Greenville  
(Carolina del Sur,  
Estados Unidos)

# Evolución de la enfermedad celíaca **potencial en niños**

EN ESTE ARTÍCULO RESUMIMOS UN TRABAJO PUBLICADO POR LIONETTI Y COLABORADORES DE 2019 EN EL QUE **INVESTIGAN LA ENFERMEDAD CELÍACA POTENCIAL A PARTIR DE LOS DATOS OBTENIDOS EN EL ESTUDIO DE CELIPREV.**

**E**l objetivo es evaluar la evolución de la enfermedad celíaca (EC) potencial en niños que no presentan síntomas y siguen consumiendo gluten. Para ello se siguió a los 26 niños del estudio CELIPREV que cumplían los criterios de EC potencial y que estaban asintomáticos.

## **¿Qué es el estudio CELIPREV?**

El estudio CELIPREV es un ensayo prospectivo que siguió un grupo de niños con predisposición a EC durante diez años para investigar la influencia que tiene la edad a la que se introduce el gluten en su alimentación en el riesgo de desarrollo de la EC. Participaron 553 niños reclutados en 20 centros de Italia entre octubre de 2003 y enero 2009, todos tenían un familiar de primer grado (padre/madre o hermano/a) con EC. Los niños fueron divididos en dos grupos: uno empezó la dieta con gluten a la edad de 6 meses y otro a la edad de 12 meses.

La EC potencial se define como:

- La presencia de los marcadores de riesgo HLA-DQ2 y/o HLA-DQ8.
- La elevación en sangre de anticuerpos IgA antitransglutaminasa (TG2) e IgA antiendomiso (EMA), o bien de anticuerpos IgG anti-TG2 si existe déficit de IgA.
- Una mucosa intestinal sin atrofia de vellosidades (Marsh 0-1).

### ¿Cómo se desarrolló el trabajo?

Cada 6 meses el primer año y anualmente durante 10 años se analizaron los anticuerpos anti-TG2 y EMA en sangre y el estado clínico de los participantes. Además, se realizó una biopsia intestinal cada 2 años en los casos con persistencia de anticuerpos elevados en sangre y en los casos que manifestaron síntomas.

### ¿Qué resultados se obtuvieron?

Los 26 niños seleccionados para el estudio tenían los marcadores de riesgo HLA-DQ2 y/o HLA-DQ8, anticuerpos IgA anti-TG2 y EMA elevados en sangre (IgG anti-TG2 en un caso con déficit de IgA) y lesión Marsh 0 (15 niños) ó Marsh 1 (11 niños) en la biopsia intestinal. Tres de los niños fueron excluidos del estudio porque empezaron una dieta sin gluten por decisión de sus padres. Los 23 restantes continuaron con una dieta normal con gluten. 19 de ellos (el 83%) negatizaron los anticuerpos al cabo de un año y continuaron negativos durante los 10 años del estudio. 2 niños mantuvieron elevados los anticuerpos de forma persistente y desarrollaron la EC activa con atrofia de vellosidades al cabo de dos años. Otros dos niños tenían niveles de anticuerpos IgA anti-TG2 y EMA que fluctuaban en el tiempo. Después de tres años, uno de estos niños desarrolló la EC activa con anticuerpos elevados y atrofia vellositaria mientras que el otro continuó con niveles fluctuantes durante los diez años del estudio sin llegar a desarrollar atrofia.

### ¿Cuáles son las conclusiones del trabajo?

Las diferentes variables consideradas en el estudio, como la edad de introducción del gluten en la dieta, los marcadores genéticos de riesgo presentes en

cada caso o el tipo de lesión intestinal en la biopsia de duodeno no permiten predecir si la EC potencial va a remitir o va a progresar hacia una EC activa con atrofia de vellosidades en los niños asintomáticos que siguen consumiendo gluten. **Solamente los resultados de las pruebas serológicas permiten predecir la evolución de la EC potencial.** Los niños que tenían anticuerpos elevados de forma persistente después de dos años desarrollaron la EC en su forma activa, con atrofia de vellosidades, mientras que ninguno de los casos en los que se negatizaron los anticuerpos desarrolló la EC en los 10 años de seguimiento. Sin embargo, niveles fluctuantes de anticuerpos no fueron una garantía de que un niño desarrollaría EC evidente. De los dos niños en esta situación, uno desarrolló la EC activa a los 3 años y el otro permaneció en estado potencial con anticuerpos fluctuantes durante los 10 años del estudio.

En resumen, de los **23 niños estudiados, la EC potencial remitió en 19, se mantuvo en estado potencial con anticuerpos fluctuantes en 1 y evolucionó hacia EC activa en 3** (2 con anticuerpos elevados de forma persistente y 1 con niveles fluctuantes). ■

**LOS NIÑOS QUE TENÍAN ANTICUERPOS ELEVADOS DE FORMA PERSISTENTE DESPUÉS DE DOS AÑOS DESARROLLARON LA EC EN SU FORMA ACTIVA, CON ATROFIA DE VELLOSIDADES, MIENTRAS QUE NINGUNO DE LOS CASOS EN LOS QUE SE NEGATIVIZARON LOS ANTICUERPOS DESARROLLÓ LA EC EN LOS 10 AÑOS DE SEGUIMIENTO**



**Artículo original:** Lionetti E, Castellaneta S, Francavilla R, Pulvirenti A, Naspì Catassi G, Catassi C; SIGENP Working Group of Weaning and CD Risk. Long-Term Outcome of Potential Celiac Disease in Genetically at-Risk Children: The Prospective CELIPREV Cohort Study. *J Clin Med.* 2019; 8(2): 186. <https://www.mdpi.com/2077-0383/8/2/186/htm>.



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

# ¿Todos los quesos son sin gluten?

**A** la hora de hacer la compra, uno de los productos que más dudas genera entre los consumidores celíacos es el queso, ya que en muchos casos no tienen claro si la variedad en concreto que les gustaría comprar puede contener gluten.

**DE POR SÍ, EL QUESO NO DEBERÍA CONTENER GLUTEN, YA QUE SUS INGREDIENTES SON LECHE, CUAJO, FERMENTOS LÁCTICOS Y SAL, QUE ESTÁN EXENTOS DE GLUTEN POR NATURALEZA**

## ¿Cuáles son los ingredientes que se suelen utilizar en su elaboración?

De por sí, el queso no debería contener gluten, ya que los ingredientes a partir de los cuales se elabora son básicamente leche, cuajo (que puede ser animal o vegetal), fermentos lácticos y sal (aunque también puede ser sin sal), que están exentos de gluten por naturaleza. Las diferentes variedades dependen del origen de la leche utilizada (de vaca, cabra, oveja, búfala, camella u otros mamíferos rumiantes), de los métodos de

elaboración seguidos, del grado de madurez alcanzada, de su textura o de su contenido en grasa.

En nuestro caso, lo que nos interesa diferenciar son los quesos sin gluten de aquellos que pueden contenerlo.

## Tipos de quesos en función a su contenido en gluten:

### Quesos sin gluten

Todos los quesos tradicionales (enteros o en cuñas):

- Quesos frescos (tipo de untar sin sabores, Burgos, quark, mozzarella, Villalón y requesones, queso de cabra en rulo, etc).
- Quesos tiernos fermentados, curados y semicurados (manchego, Brie, Camembert, Cheddar, queso de bola, Edam, Emmental, Gouda, Gruyère, parmesano, torta del Casar, etc).



**EL PROBLEMA LO SOLEMOS ENCONTRAR CUANDO AL QUESO SE LE AÑADEN INGREDIENTES EXTRA, COMO SABORES, ESPECIAS O ALMIDÓN DE TRIGO (PARA APORTAR LA CONSISTENCIA NECESARIA EN ALGUNAS VARIEDADES O COMO ANTIAPELMAZANTE)**

Además, hay que tener cuidado y leer bien las etiquetas al escoger este tipo de productos, ya que actualmente nos venden como queso productos que no lo son, al no cumplir la normativa específica de este alimento, bien porque no cumplen con los ingredientes esenciales o con los procesos de producción que marca la ley.

Tenemos que diferenciar entre **queso**, **queso fundido** y **los sucedáneos de queso**.

### ¿Qué son los sucedáneos de queso?

Los sucedáneos de queso son productos con una apariencia similar a los quesos rallados o en lonchas. Lo curioso es que en la denominación del producto (es la mención que encontramos justo antes del listado de ingredientes) no encontraremos la palabra *queso*. A diferencia del queso tradicional, en el que el ingrediente mayoritario es la leche, en estos productos alimenticios los ingredientes principales suelen ser grasas vegetales, antiapelmazantes (féculas de patata o almidones que pueden proceder del trigo) y otros productos alimenticios, a los que a veces añaden una pequeña cantidad de queso, por lo que **pueden contener gluten**. ■

En este tipo de quesos, no es necesario buscar *sin gluten* en el etiquetado, ya que se pueden comprar de cualquier marca.

### Quesos que pueden contener gluten

El problema lo solemos encontrar cuando al queso se le añaden otros ingredientes extra como por ejemplo sabores, especias o almidón de trigo, que se suele utilizar para aportar la consistencia necesaria en algunas variedades o como antiapelmazante para evitar que las hebras se peguen en el caso de los quesos rallados.

Los quesos que pueden contener gluten son:

- Quesos fundidos: en porciones (quesitos), en lonchas, en barra, rallados, etc.
- Quesos de untar con sabores
- Cremas de queso
- Sucédáneos de queso

Al comprar este tipo de quesos es muy importante verificar en el etiquetado y comprobar que incluyen la mención *sin gluten* o que aparecen en nuestra Lista de Productos Sin Gluten vigente o en la App sinGLU10.



# Donde comer en el centro de Madrid

SI ERES UN ASIDUO AL CENTRO DE MADRID EN NAVIDAD, NO TE PIERDAS NUESTRA RECOPIACIÓN DE ESTABLECIMIENTOS CON NUESTRO ACUERDO DE COLABORACIÓN EN LA ZONA CENTRO. PERFECTOS PARA COMER, CENAR, TOMAR EL CLÁSICO BOCATA DE CALAMARES O UN CHOCOLATE CON CHURROS. **ESO SÍ, ¡NO TE OLVIDES DE RESERVAR! DISFRUTA DE MADRID EN NAVIDAD Y, POR SUPUESTO, HAZLO SIN GLUTEN.**

## ZONA SOL-GRAN VÍA

### Artemisa Sol-Gran Vía

Cocina vegetariana, con opciones para veganos y 100% sin gluten

- Calle de las Tres Cruces, 4, 28013 Madrid

### Celicioso Callao

Healthy food and sugar free Bakery

- Plaza del Callao, 2, 9ª planta, 28013 Madrid

### Celicioso Hortaleza

Healthy food and sugar free Bakery

- Calle de Hortaleza, 3, 28004 Madrid

### Chocolatería 1.902

Chocolate con churros sin gluten

- Calle de San Martín, 2, 28013 Madrid

### Danicola Gran Vía

Deliciosa comida italiana con gran variedad de opciones sin gluten

- Plaza de los Mostenses, 11, LOCAL, 28015 Madrid

## ZONA DE LA LATINA

### Emma y Julia

Deliciosa comida italiana con gran variedad de opciones sin gluten

- Calle de la Cava Baja, 19, 28005 Madrid

### La Lina

Bravas, tapas y copas

- Plaza de la Cebada, 2, 28005 Madrid

### La Mordida Segovia

Comida, bebida y música tradicional mexicana

- Travesía del Conde, 4, 28005 Madrid

### Taberna La Concha

Bocata de calamares sin gluten los sábados y domingos hasta las 17:00h. y casi toda la carta sin gluten

- Calle de la Cava Baja, 7, 28005 Madrid

### Taberna La Daniela

Cocido sin gluten y otras opciones

- Calle de Cuchilleros, 9, 28005 Madrid

## ZONA DEL SENADO

### El Buey Marina Española

Un clásico, cocina tradicional en la que destaca su lomo al estilo de "El Buey"

- **Pl. de la Marina Española, 1, 28013 Madrid**

### El Reloj

Comida mediterránea, su especialidad el pastrami y toda la carta sin gluten

- **Calle del Reloj 16, 28013 Madrid**

### La Bola Taberna

Taberna de 1.870 con cocido madrileño sin gluten elaborado de la forma tradicional

- **Calle de la Bola, 5, 28013 Madrid**

### La Mordida Fuentes

Comida, bebida y música tradicional mexicana

- **Calle de las Fuentes, 3, 28013 Madrid**

### Sr. Vázquez

Cocina de mercado

- **Plaza de la Marina Española, 4, 28013 Madrid**

## ZONA DE HUERTAS

### Artemisa Sol-Huertas

Cocina vegetariana, con opciones para veganos y 100% sin gluten

- **Calle de Ventura de la Vega, 4, 28014 Madrid**

### Il Picolino de la Farfalla

Comida italiana, argentina y también opciones veganas

- **Calle de las Huertas, 6, 28012 Madrid**

### La Pizza Más Sana Barquillo

Pizzas sin gluten, sin lactosa y ecológicas

- **Calle Barquillo, 42, 28004 Madrid**

### Pizza Natura

Pizzas saludables y otras opciones con carta 100% sin gluten

- **Calle de Jovellanos, 6, 28014 Madrid**



# Caracterización de la enfermedad celíaca no **HLA-DQ2.5**

ESTE ES EL TÍTULO DEL PROYECTO QUE HA RECIBIDO **EL XVIII PREMIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE PATOLOGÍAS POR SENSIBILIDAD AL GLUTEN QUE CONCEDE CADA AÑO LA ASOCIACIÓN Y QUE ESTÁ DOTADO CON 18.000 €**. ESTÁ LIDERADO POR LA DRA. MARÍA CONCEPCIÓN NÚÑEZ PARDO DE VERA, DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN SANITARIA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CARLOS DE MADRID, Y CUENTA CON LA COLABORACIÓN DE OTROS 10 HOSPITALES DE MADRID, BARCELONA, TARRAGONA, LÉRIDA, LUGO Y BADAJOZ, ASÍ COMO DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO.



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



Cuando existe sospecha, el diagnóstico de la enfermedad celíaca (EC) se apoya en la actualidad en el resultado del análisis serológico de anticuerpos específicos y en la evaluación de las biopsias de duodeno obtenidas mediante endoscopia. El estudio genético HLA es de escasa utilidad, pues solo permite descartar la EC cuando el resultado es negativo.

La EC es una de las patologías inmunológicas mejor conocidas. A pesar de ello, siguen existiendo grandes incógnitas, reflejo de la enorme complejidad que caracteriza a las enfermedades multifactoriales de este tipo. Prueba de ello es la dificultad que entraña en numerosas ocasiones su diagnóstico, que **aún hoy deja sin identificar a más del 70% de los casos**.

La EC se puede manifestar con una combinación de síntomas y signos de naturaleza intestinal y extraintestinal, cuya diversidad y severidad varía de unas personas a otras. De igual forma ocurre con los marcadores en los que se apoya el diagnóstico. **Existen casos de EC seropositiva o seronegativa** (según estén elevados o no los anticuerpos específicos en sangre), se puede presentar con atrofia (Marsh 3) o sin atrofia (Marsh 1) de vellosidades intestinales, y no todas las personas afectadas son portadoras de las variantes de riesgo HLA-DQ2.5 o HLA-DQ8.

Tampoco existe una clara correlación entre las manifestaciones clínicas y su severidad, los niveles de anticuerpos en sangre, el grado de lesión intestinal o la constitución genética del paciente. A ello se suma un nuevo factor, la composición microbiana de intestino, o microbiota intestinal, que además de estar alterada en las personas celíacas, se sabe que está influida por la genética de la propia persona.

Por otro lado, desde 2007 se han realizado grandes estudios con decenas de miles de sujetos con y sin EC, que han rastreado su genoma en busca de nuevos marcadores genéticos. Ello ha permitido identificar posibles nuevos candidatos que pueden contribuir al desarrollo de la EC, aunque su participación individual se estima que debe ser escasa.

El hecho de que los casos de EC diagnosticados representan menos del 30% del total de casos, y que las variantes

HLA consideradas de bajo riesgo son minoritarias en los casos identificados, hace pensar que muchas de las personas celíacas aún no diagnosticadas pueden ser precisamente portadoras de las variantes de bajo riesgo, y que no han sido detectadas tal vez por no manifestar de forma clara la EC.

El objetivo del proyecto premiado es **caracterizar la EC en las personas diagnosticadas con esas variantes de bajo riesgo**. Se investigará si comparten algún marcador genético adicional que en ellas sí sea relevante, así como si presentan alteraciones exclusivas en su microbiota intestinal o si su respuesta inmunológica frente al gluten es diferente de la que experimentan las personas celíacas con las típicas variantes de riesgo.

Los sujetos de estudio serán casos confirmados de EC en ausencia de las variantes de riesgo HLA-DQ2.5 y HLA-DQ8, y cumplirán los siguientes criterios:

- EC seropositiva con lesión intestinal Marsh 1 o Marsh 2.
- EC seronegativa con lesión intestinal Marsh 1 o Marsh 3 en la que:
  - Se hayan descartado otras causas de enteritis linfocítica (Marsh 1) o atrofia (Marsh 3).
  - Se haya obtenido un linfograma intraepitelial compatible con la EC.
  - Se haya verificado una respuesta favorable a la dieta sin gluten.

Se incluirán también personas celíacas que presenten las variantes de riesgo HLA-DQ2.5 y/o HLA-DQ8, y que cumplan esos mismos criterios, así como sujetos sin EC.

Todos los participantes serán sometidos a una prueba de provocación con gluten (10 gramos de gluten al día durante 3 días), una intervención que ya ha sido ensayada por el grupo premiado y que ha demostrado su capacidad para identificar casos de EC seropositiva, con independencia de su constitución genética. Esta prueba permitirá conocer el tipo de respuesta inmunitaria que se activa en cada grupo de estudio analizando en

sangre, antes y después de la provocación, las células inmunitarias que se movilizan, la expresión de genes relevantes y los mediadores inmunológicos que se liberan.

Se analizará igualmente la composición de la microbiota intestinal a partir de una muestra de heces de cada participante, utilizando técnicas de secuenciación masiva del genoma microbiano y posterior análisis bioinformático, para identificar los grupos bacterianos presentes en cada muestra y su abundancia.

En el proyecto están implicados 11 hospitales con amplia experiencia en el diagnóstico de la EC al ser crucial la selección de pacientes con características atípicas desde el punto de vista serológico, histológico y genético. Actualmente tienen ya identificados 122 casos de EC sin las variantes de riesgo HLA-DQ2.5 y HLA-DQ8 para su estudio, a los que se irán sumando nuevos casos que vayan siendo diagnosticados durante el desarrollo del proyecto, cuyo plazo de ejecución previsto es de dos años. ■

## UN POCO DE GENÉTICA

Los genes contienen la información necesaria para fabricar proteínas. En ocasiones, las proteínas son tan grandes que es necesario más de un gen para fabricarlas. Este es el caso de las proteínas HLA-DQ, implicadas en la enfermedad celíaca, que se fabrican con la información contenida en dos genes: HLA-DQA1 y HLA-DQB1.

Algunos genes son idénticos en todas las personas, otros en cambio presentan ligeras variaciones de unas personas a otras. Cuando es así, las diferentes variantes de denominan alelos, y dan lugar a diferentes variantes proteicas. Este es también el caso de las proteínas HLA-DQ, de las que existen 9 variantes (DQ1, DQ2, ..., DQ9), que derivan a su vez de diferentes variantes (alelos) de los dos genes con los que se fabrican. ■

## EN LA ENFERMEDAD CELÍACA

La variante proteica HLA-DQ2.5 deriva de los alelos HLA-DQA1\*05 y HLA-DQB1\*02. Está presente en más del 90% de las personas con EC y se considera de alto riesgo.

La variante proteica HLA-DQ8 deriva de los alelos HLA-DQA1\*03 y HLA-DQB1\*03:02. Está presente en menos del 10% de las personas con EC y se considera de riesgo moderado.

Las variantes proteicas HLA-DQ2.2 (alelos HLA-DQA1\*02 y HLA-DQB1\*02) y HLA-DQ7.5 (alelos HLA-DQA1\*05 y HLA-DQB1\*03:01) están presentes en el 1-2% de las personas con EC y se consideran de bajo riesgo. ■

# 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.

### CUCURUCHO BAR

- Calle Mateo Inurria, 19
- 28036 Madrid
- Tel.: 913 509 358
- <https://www.cucuruchobar.com/>
- Carta 100% sin gluten



### WARAKU

- Calle de Benito Gutiérrez, 4
- 28008 Madrid
- Tel.: 912 657 294
- <https://restaurantewaraku.com/>
- Restaurante Japonés con carta 100% sin gluten



### PIZZ-END-GLUTEN

- Calle de los Mártires Concepcionistas, 5
- 28006 Madrid
- Tel.: 912 323 479
- <http://www.pizz-end-gluten.com>
- Carta 100% sin gluten



### BENDITA BURGER

- Calle del Cardenal Cisneros, 11
- 28010 Madrid
- Tel.: 613 001 024
- <https://benditaburger.es/>
- Casi toda la carta está libre de gluten



## 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.

### SIN GLUTINIS

Tienda especializada en alimentación sin gluten, intolerancias alimentarias y dieta vegana.

- Calle Melchor Fernández Almagro, 62 (Madrid)
- Tienda online: <https://singlutinis.com/>

### ÚNICO Y SANO

Innovador sistema de cocina que te permite reinventar los grandes clásicos del horno: pizzas, asados de carne, bizcochos, etc. cocinándolos en tu cacerola.

- <https://unicoy sano.com/>



## Breves

El restaurante **LA PIZZA MÁS SANA**, situado en la calle Barquillo, 42 (Madrid) y con acuerdo de colaboración de la Asociación, vuelve a abrir sus puertas.

### LA PIZZA MÁS SANA BARQUILLO

- Calle Barquillo, 42. 28004 Madrid ■ 913 308 717 ■ <http://www.lapizzamassana.es>

El establecimiento **ALTER CAFÉ**, con acuerdo de colaboración de la Asociación, ha cerrado.

**LEON THE BAKER** ha abierto nuevo establecimiento en Las Rozas.

### LEON THE BAKER

- Calle Bruselas, 30A ■ 28232 Las Rozas de Madrid ■ 722 738 687



NATURALMENTE BUENO



NOVEDADES

Cereales



Bio

Texturizados



Toppings

Rebozados



## 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.

- **Artesanía** (Enrique Garrigós Monerri, S.A.)
- **As del Sabor** (Enrique Garrigós Monerri, S.A.)
- **Grandes Sabores** (Enrique Garrigós Monerri, S.A.)
- **La Newyorkina** (La Newyorkina, S.L.)
- **Martín Berasategui** (Enrique Garrigós Monerri, S.A.)
- **Merci** (Storck Ibérica, S.L.U.)
- **Rilsan EGM** (Enrique Garrigós Monerri, S.A.)
- **Turrón 25** (Enrique Garrigós Monerri, S.A.)
- **Valio** (The Band Consultants, S.L.)

La lecitina de soja deja de estar en la categoría verde y a partir de ahora se encuentra en la naranja, correspondiente a los productos que pueden contener gluten.



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

## Novedades

### CARREFOUR, TODAS LAS NOVEDADES SIN GLUTEN



Nuevas placas de lasaña Carrefour No Gluten!, Sin gluten, Sin sal y sin huevo.

Carrefour renueva su imagen de dulces navideños. Actualmente cuentan con un diseño en el que fácilmente se puede identificar si la referencia lleva o no gluten, ya que en el frontal se incorpora el pictograma sin gluten. Para esta campaña, contarán en sus marcas propias con más de 60 referencias aptas para celíacos. ■

### BM SUPERMERCADOS CRECE EN MADRID

BM Supermercados, cadena de supermercados sensible a las necesidades de las personas con enfermedad celíaca, ha aumentado su presencia en Madrid con los 12 establecimientos adquiridos a Condis en agosto. Los nuevos supermercados están situados en Madrid centro (8), Algete (2), Villaviciosa de Odón (1) y El Casar-Guadalajara (1). BM Supermercados cerrará el año 2021 con 41 supermercados en esta comunidad.

Las nuevas tiendas, que suman una superficie total de 7.480 metros cuadrados, se han adaptado al modelo BM Supermercados, que se caracteriza por la calidad, el producto local, la excelencia en el servicio y la amplitud de surtido. Todas estos nuevos puntos de venta de BM Supermercados contarán con secciones de pescadería, carnicería y charcutería atendidas, así como mostrador de fruta y verdura. ■



# Si perteneces a la Asociación de Celíacos de Madrid disfruta de un **5% de descuento** en todas tus compras en BM Supermercados.\*

Nuestras tiendas cuentan con más de 9.000 productos a tu disposición, un amplio surtido que te permite seleccionar lo que se adecua a tus necesidades como celíaco.

Vamos a terminar 2021 con 42 supermercados en Madrid, 2 en Ávila y 1 en Guadalajara. Ven a conocernos y, en nuestros establecimientos más espaciosos encontrarás **secciones específicas para celíacos** con tus marcas favoritas.



Además, por cada compra que realices utilizando tu **Cuenta BM** se destinará el **0,7%** a la



\* Para activar el descuento ponte en contacto con la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid. El descuento se acumulará en tu Cuenta BM.



➡ He hablado con ustedes esta mañana para una consulta y quería darles las gracias por su rapidez y eficiencia.

Beatriz J.

➡ Buenos días. Por cuarto mes consecutivo, recibimos en septiembre el lote de productos del proyecto solidario *Contigo 2020*. Han sido cuatro meses de pintarnos una sonrisa como quien recibe a SSMM Los Reyes Magos. Quisiera comunicaros que nuestra situación está progresivamente mejorando.

➡ Quisiera que supieras que, si tenéis la necesidad y demandas de familias, consideréis la posibilidad de reducir mi envío de dos a una persona en octubre, como último envío, para posteriormente anular la pertenencia al proyecto solidario. Actualmente, en mi familia no nos encontramos en un momento de extrema necesidad, como sucedió meses atrás. Es por esta razón que les hago el planteamiento de suprimir su apoyo en beneficio de otros.

➡ Agradecerles A TODOS Y TODAS su apoyo no es un formalismo, ni un gesto de cortesía, es la gratitud por sentirme acompañada, yo y mi familia, en un momento de serias dificultades económicas.

➡ Hola, Me quiero tomar un momento para agradecerles la gran ayuda que me dais con el envío de productos para celíacos cada mes. Les agradezco su interés y que me tomen en cuenta. En verdad es de gran ayuda. También quiero aprovechar para dar las gracias a todos aquellos que, como colaboradores, están detrás de todo este proyecto, que ha logrado mantenerse por tanto tiempo de forma ejemplar.

Beneficiarios proyecto *Contigo 2020*

➡ Muchísimas gracias, equipo, da gusto con vuestro trabajo.

Lorena L.

➡ Buenos días, Encantada de formar parte de esta asociación.

Esperanza D.

➡ Muchas gracias por la rapidez en la respuesta. Agradeceremos una vez más el gran trabajo que hacéis. A nosotros nos habéis ayudado mucho desde el primer día.

Inmaculada A.

➡ Gracias a ustedes por su labor y su función. La formación fue muy interesante y enriquecedora. Se oye mucho "el sin gluten". Parece, incluso, una moda, pero realmente se sabe muy poco al respecto y sobre lo que conlleva. Para nosotros es un tema que nos importa muchísimo y nos tomamos muy en serio en nuestra empresa.

Asistente a formación de comedores escolares

## LOS MENÚS SIN GLUTEN EN COLEGIOS, CADA VEZ MÁS SEGUROS

La formación es una base fundamental para avanzar y para que nuestro colectivo tenga cada vez más opciones seguras. Así ha ocurrido en los últimos años en los colegios. Atrás quedaron los años en que los niños celíacos no podían quedarse al comedor escolar por el desconocimiento que había en torno a la enfermedad celíaca y sobre cómo ofrecer menús sin gluten.

**Desde la Asociación, venimos realizando una serie de formaciones anuales dirigidas especialmente a comedores escolares y empresas de catering que dan servicio a colegios,** precisamente para actualizar conceptos y que todo el personal esté correctamente formado en cómo cocinar y manipular los menús sin gluten. En la edición de este año, tuvi-



mos que organizar dos sesiones, debido a la alta demanda que generó la convocatoria y a todos los centros que se inscribieron. En total, asistieron 624 personas, pertenecientes a **141 colegios de la Comunidad de Madrid y 37 empresas de catering**. En [www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org) puedes consultar si tu centro escolar asistió a la formación. ■

## LA SEEC ELABORARÁ ESTÁNDARES DE CALIDAD PARA EL DIAGNÓSTICO DE LA EC



La Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC) ha constituido un grupo de trabajo para elaborar unos estándares de calidad que permitan acreditar unidades especializadas en enfermedad celíaca (EC) en hospitales.

Se trata de fijar unos **requisitos mínimos y procedimientos comunes para que los hospitales que lo deseen puedan acreditar sus servicios de Pediatría y Aparato Digestivo como Unidad Especializada en Enfermedad Celíaca** de acuerdo con el Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca publicado por el Ministerio de

Sanidad en 2018, lo que implica disponer de los sistemas de diagnóstico serológico, histológico, inmunológico y genético necesarios así como de personal cualificado para su aplicación e interpretación. Tras varias discusiones telemáticas en los últimos meses, el grupo de trabajo se reunió de forma presencial en Huesca para abordar éste y otros asuntos que habían quedado pendientes durante la pandemia y espera contribuir de forma activa a la mejora de la práctica asistencial y, en definitiva, de la calidad de vida de las personas con EC, situando a la SEEC como referente en este campo ante la profesión médica y la sociedad. ■

## 37º FESTIVAL DEL CELÍACO

Después de un año de parón, el **18 de diciembre volvemos a verte en nuestro emblemático Festival del Celíaco**, que ya cumple su 37ª edición. Este año, a causa de la pandemia, hay modificaciones, tanto de aforo como de formato.

**No podemos ofrecer las actividades para niños como hinchables o pintacaras, pero sí talleres, tanto para niños como para adultos;** una amplia zona de stands con numerosas marcas presentando sus productos sin gluten y, por supuesto, nuestra tómbola. Encuéntranos en el stand de la Asociación, para resolver dudas, comentar lo que necesites o, incluso, para comprar nuestra **Lotería de Navidad**. Recuerda que también puedes comprar la Lotería viniendo a nuestra sede o a través de nuestra tienda online: [www.tiendasingluten.es](http://www.tiendasingluten.es)

Si no has recibido las entradas del Festival por email, ponte en contacto con nosotros en el 917 130 147. Recuerda que cada socio tiene derecho a dos entradas gratuitas y posibilidad de comprar entradas adicionales a precio reducido (3 euros). Y no olvides recoger la bolsa de productos sin gluten de regalo para socios (hasta agotar existencias).

¡Te esperamos! ■

## CAMPAÑA DE VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE 2021-22

Ya está en marcha la campaña de vacunación contra la gripe para la temporada 2021-2022. Está especialmente indicada para personal sanitario y sociosanitario, personas mayores (a partir de 65 años) y personas de todas las edades con condiciones de riesgo. Entre las condiciones de riesgo se incluye, desde 2018, la enfermedad celíaca. Por tanto, **se recomienda la vacunación de las personas celíacas de todas las edades (a partir de los 6 meses)**, con el fin de prevenir posibles complicaciones derivadas de la gripe. En el caso del personal sanitario y sociosanitario, se recomienda también su vacunación

para prevenir el contagio de personas en situación de riesgo con las que tienen contacto habitual, ya sea en centros sanitarios, oficinas de farmacia, instituciones geriátricas o cuidados a domicilio. Se incluye en este grupo a estudiantes que realizan prácticas en estos centros. Igualmente, se recomienda la vacunación del personal de servicios públicos esenciales como bomberos, protección civil, emergencias, fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado e instituciones penitenciarias, así como las que tienen contacto directo con aves domésticas y cerdos en granjas o explotaciones avícolas y porcinas o con aves silvestres. ■

**Documento original, publicado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud:**

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/programasDeVacunacion/docs/Recomendaciones\\_vacunacion\\_gripe.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/programasDeVacunacion/docs/Recomendaciones_vacunacion_gripe.pdf)

## ESTADOS UNIDOS Y LA UE AUTORIZAN LA VACUNA DE PFIZER EN NIÑOS DE 5 A 11 AÑOS

La agencia estadounidense del medicamento (FDA, Food & Drug Administration) y el centro de control de enfermedades del país (CDC, Centers for Disease Control) autorizaron el pasado 29 de octubre la **vacunación de niños de 5 a 11 años con la vacuna Comirnaty de Pfizer-BioNTech frente a la COVID-19 en Estados Unidos**. Aunque la severidad de la enfermedad es mucho menor en niños que en adultos, el virus se sigue propagando y aún hoy causa miles de ingresos hospitalarios y cientos de muertes de niños en ese país.

A raíz de esta nueva autorización, la **Sociedad para el Estudio de la Enfermedad Celíaca** (SSCD, Society for the Study of Celiac Disease), constituida



por expertos en esta patología de Canadá, Estados Unidos y México, ha publicado un **comunicado respaldando la vacunación en este grupo de edad también en el caso de los niños con enfermedad celíaca (EC)**. Recuerdan que las personas con EC no tienen mayor riesgo de contagio con el coronavirus SARS-CoV-2 ni mayor riesgo de sufrir enfermedad grave si se contagian. Respecto a las vacunas, ninguna de las autorizadas contiene gluten y no se han descrito efectos adversos diferentes de los que puede sufrir la población general. Tampoco existen datos que indiquen que la inmunización sea menos eficaz por el hecho de padecer la EC.

Por su parte, la Agencia Europea del Medicamento (EMA) también ha dado el visto bueno a la inmunización de niños de 5 a 11 años con la vacuna de Pfizer este 25 de noviembre. Hasta ahora, la vacunación en la Unión Europea solo estaba autorizada a partir de los 12 años. En España se ha administrado la pauta completa frente a COVID-19 al 89,2% de lo que ha sido hasta ahora la población diana (es decir, mayor de 11 años), que representa el 79,2% de la población total. En el último grupo de edad en el que había sido autorizada la vacunación, de 12 a 19 años, se ha administrado la pauta completa al 84,1%, según datos del informe diario de vacunación publicado por el Ministerio de Sanidad, el 24 de noviembre de 2021. ■

**Comunicado original de la SSCD:** [https://www.theceliacsociety.org/sscd\\_news](https://www.theceliacsociety.org/sscd_news)



## MAYORES SIN GLUTEN, EL NUEVO PROYECTO DE LA ASOCIACIÓN

Uno de cada cuatro nuevos diagnósticos se produce en mayores de 60 años. Esto, unido al hecho de que los adultos diagnosticados hace años se van haciendo mayores, hace que **cada vez sean más las personas ancianas que deben seguir una dieta sin gluten.**

Hasta ahora, eran anecdóticos los casos de residencias que necesitaban nuestro asesoramiento para ofrecer menús sin gluten seguros y, en esos casos, actuábamos directamente en el centro, formando al personal y asesorándoles para ofrecer menús sin gluten. Sin embargo, dado que cada día lo solicitan más, hemos puesto en marcha el **proyecto Mayores sin gluten, que busca la formación y asesoramiento a residencias de mayores para que puedan elaborar menús sin gluten con garantías.** El proyecto incluye una formación generalizada en las residencias, a las que estamos contac-



tando para invitarles a nuestra jornada formativa, y acuerdos con distintos centros, que poco a poco iremos ampliando.

Si trabajas o tienes algún familiar en alguna residencia de Madrid, puedes informarles sobre esta campaña y, si están interesados en nuestra formación, que contacten con nosotros para sumarse al proyecto. ■

# Roscón de Reyes

## Ingredientes

- 5 g de trigo sarraceno sin gluten
- 340 g de almidón de trigo
- 45 g de harina de arroz
- 6 g de masas madre liofilizada sin gluten
- 3 huevos
- 115 g de mantequilla
- 125 g de azúcar
- 50 g de leche tibia
- 30 g de zumo de naranja
- 28 g de levadura fresca
- 10 g de vinagre
- 15 g de ron
- 10 g de miel
- 20 g de azúcar invertido o miel en su defecto
- 35 g de agua de azahar
- 10 g de goma xantana
- 10 g de psyllium
- 6 g de leche en polvo
- 4 g de sal
- 6 g de ralladura de naranja
- 6 g de ralladura de limón (Igualmente sin la parte blanca)
- 30 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave
- 1 huevo para pintar, azúcar granillo humedecido, frutas escarchadas, almendras, 1 sorpresa

**Todos los ingredientes deben de ser Sin Gluten**

## Elaboración

MISE EN PLACE (preparación antes de la elaboración)

- Poner todos los ingredientes sólidos (el almidón de trigo, la harina de arroz, el trigo sarraceno y la masa madre) y remover unos segundos para integrarlos.
- Remover la levadura y la leche en un bol y añadir una cucharada de la harina anteriormente creada.
- Dejar reposar durante 20 minutos (cerca de un lugar cálido).
- Mezclar los ingredientes líquidos (primero la mantequilla semifundida removida con los huevos, el azúcar, la levadura, el azúcar Invertido, el vinagre, el ron, la miel, el zumo de naranja y el agua de Azahar) con la sal, la leche en polvo, las ralladuras y el psyllium.

LA MASA PRINCIPAL:

- Trabajar fehacientemente las harinas y la pasta anteriormente elaborada durante 15 minutos, hasta obtener una masa lisa.
- Agregar entonces la xantana y trabajar 5 minutos más.

EL ROSCÓN:

- Engrasar un papel vegetal de horno y la masa en el bol (por los laterales) y hacer una bola con la ayuda de una lengua de cocina.
- Redondear con cuidado, pasar al papel vegetal (debe estar sobre una bandeja de horno) dar forma de anillo (hay que ayudarse con las manos que se llenarán de aceite) y fermentar una hora y media (hasta doblar) en un horno a 30° C con humedad (un cuenco de agua por ejemplo).
- Pintar con huevo batido y decorar con azúcar granillo, con frutas escarchadas laminadas y con láminas de almendra. Hornear a 180° durante 15 minutos o hasta que la superficie esté tostada y la suela cocinada.

**Decorar con nata montada, con crema, con mousse de chocolate.**

# Polvorones

## Ingredientes

- 210 g de harina de arroz
- 100 g de manteca de cerdo
- 75 g de harina de almendras
- 2 g de canela en polvo
- 5 g de ralladura de limón
- 5 g de ralladura de naranja
- 75 g de azúcar glas
- 5 g de azúcar glas (decoración)

**Todos los ingredientes deben de ser Sin Gluten**

## Elaboración

- Unir la harina de arroz y la harina de almendras.
- Tostarlas en sartén, con cuidado que no se quemen.
- Unir en un bol el resto de ingredientes (canela, ralladuras, azúcar glas y manteca) y agregar la mezcla de arroz y almendra (en caliente).
- Trabajar, primero con una espátula de cuchara y seguidamente con las manos, hasta que la masa se atempere y coja liga.
- Porcionar y moldear con un aro o molde.
- Pasar las porciones a una bandeja con papel vegetal.
- Enfriar durante una hora (como mínimo).
- Transcurrido el tiempo, hornear a 180° C durante 15 minutos.
- Retirar la bandeja del horno y espolvorear azúcar glas por encima.

**Contiene frutos secos: utilizar harina de arroz en vez de harina de almendra (misma cantidad).**



# Enero - Febrero - Marzo

**RETOMAMOS LOS TALLERES PRESENCIALES Y LOS COMBINAREMOS CON EL FORMATO ONLINE,** PARA QUE ASISTAS DE LA FORMA QUE TE RESULTE MÁS CÓMODA. EL AFORO PRESENCIAL SERÁ DE 15 PERSONAS Y SE LLEVARÁN A CABO LAS MEDIDAS ANTI COVID PERTINENTES PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE LOS ASISTENTES Y DEL PERSONAL DE LA ASOCIACIÓN.

## TALLERES

### TALLER DE NIÑOS

- **Viernes 21 de enero, 18.00h a 19.30h**
  - *Party Singlu.* Demuestra tus conocimientos realizando divertidas pruebas.
- **Viernes 18 de febrero, 18.00h a 19.30h**
  - *Adivina qué es y si tiene gluten.* Aprenderemos más sobre el gluten, mediante diferentes juegos.
- **Viernes 18 de marzo, 18.00h a 19.30h**
  - *Manualidad Singlu.* Haremos una divertida manualidad relacionada con el mundo sin gluten.

### TALLER DE COCINA

- **Sábado 22 de enero, 10.30h a 13.30h**
  - Sopas de invierno: Realizamos una hogaza sin gluten y, con ella, haremos sopa de pescado, la auténtica sopa francesa de cebolla.
- **Sábado 19 de febrero, 10.30h a 13.30h**
  - Vámonos de tapas: Croquetas de trufa, buñuelos de bacalao y salsa para las bravas.
- **Sábado 26 de marzo, 10.30h a 13.30h**
  - Panes Clásicos Sin Gluten: pan de molde, baguette y pan de hamburguesa.

## ESCUELAS DE PACIENTES VIRTUALES

Impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar y gestionar los problemas asociados a la enfermedad celíaca. Todas ellas serán en formato virtual.

### “MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO”

- **Sábado, 29 de enero, 10:30h a 13:00 h**

### “SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA”

- **Viernes, 25 de febrero, 18.00h a 20.00h**

### “MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO”

- **Sábado, 12 de marzo, 10:30h a 14:00 h**



**Viernes, 11 de febrero, 17:30h.**  
**Hábitos saludables en alimentación sin gluten.** Nuestra nutricionista, **Cristina López,** nos dará las claves para llevar una alimentación saludable.

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)

**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 CELÍACOS