sin gluten MAGAZINE

Nº 24 Marzo 2022. 2,50 euros

Día Nacional del Celíaco

Gluten Free

Estado actual de la enfermedad celíaca

Dónde Comer: Celebraciones sin gluten

Medicina alternativa. Eficacia en tela de juicio

Muestreo en obradores avalados por la Asociación

¿Cómo ofrecer platos sin gluten en restauración?

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!

Maná
Productos Sin Gluten

Descubre más sobre las Manalenas y sobre nuestra marca propia Manacel en

www.manaproductossingluten.com/manacel

sin gluten

2ª ÉPOCA. Nº 24 MARZO 2022

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

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

Edita:
ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN

Imprime:
Monterreina Comunicación S.L.U.

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

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

Sumario

04	Editorial	
06	Artículo	**Estado actual de la enfermedad celíaca**
10	Reportaje	**Día Nacional del Celíaco**
12	Investigación	**Participa en un estudio de asesoramiento nutricional en niños**
13	Investigación	**Resultados del estudio 'SECURE-Celiac'**
14	Viajar Sin Gluten	**Roma sin gluten**
16	Reportaje	**Medicina alternativa. Eficacia en tela de juicio**
20	Controles Analíticos	**Muestreo en obradores avalados por la Asociación**
22	Dónde Comer	**Celebraciones sin gluten**
24	Artículo	**¿Cómo ofrecer platos sin gluten en restauración?**
26	Establecimientos	**Establecimientos sin gluten**
27	Productos Sin Gluten	
27	Píldoras	
28	Noticias	
32	Recetas	**Torrijas / Churros**
34	Avance Actividades	**Abril - Mayo - Junio**

Suscripción anual (4 revistas) por SÓLO 10€

(gastos de envío incluidos).

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

También puedes hacerlo a través de
www.tiendasingluten.es

La suscripción es gratuita para nuestros socios.

Queridos amigos,

¡Qué ganas teníamos de dejar de hablar de la COVID-19! Aunque no hubiéramos querido sustituirlo por otra *pandemia*, como la invasión de Ucrania por Putin.

Algunos socios nos pidieron abrir una vía de ayuda a los celíacos ucranianos, ya que con esta situación resulta casi imposible seguir una Dieta Sin Gluten sin transgresiones. Hemos tardado unos días en buscar la manera de que nuestra ayuda llegue y que lo haga con un mínimo de gastos de infraestructura, llegando a un acuerdo con la Asociación de Celíacos de Polonia.

Nosotros recaudaremos dinero y ellos comprarán alimentos especiales sin gluten y los distribuirán en los campos de refugiados e, incluso, llevarán una parte a las ciudades en conflicto de Ucrania. Se puede donar desde nuestra WEB https://www.tiendasingluten.es/, en el apartado de donaciones.

Este es nuestro tercer proyecto de ayuda a los que más lo necesitan.

Anteriormente tuvimos el proyecto *Ayuda a la Palma*, que consistía en enviar dinero a la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Tenerife para apoyar a las familias que se habían quedado sin nada por la erupción del volcán de Cumbre Vieja. Lo habilitamos en septiembre de 2021 y ha estado activo hasta hace unas semanas, habiendo recaudado un total de 4.850 €.

También continúa abierto el proyecto Contigo 2020, por el que ayudamos a celíacos en riesgo de exclusión, enviándoles una caja mensual con los productos especiales que necesitan (1 kg de harina, 1,5 kg de pan, 1 kg de pasta, 1 kg cereales y 1 kg de bollería/galletas).

Con esta iniciativa, ayudamos mensualmente a más de 50 personas (54 en enero de 2022) y han pasado por el proyecto casi 70 celíacos. En este tiempo, hemos repartido más de 3.600 kgs de productos sin gluten, con unos costes totales valorados en 46.363 €. Los productos procuramos que los aporten las casas comerciales colaboradoras y la Asociación corre con los gastos logísticos y cubre lo que falta de producto.

Por último, quería comentaros una nueva campaña que vamos a acometer en los próximos días: *Sin gluten y sin fraudes*. Nos estamos dando cuenta de que en algunos establecimientos, cafeterías de hospitales o aeropuertos ofrecen productos sin gluten. Esto es algo importante que se ha conseguido, pero hemos detectado que sus precios son abusivos. Ya hemos tenido un par de experiencias y, a raíz de nuestro toque de atención a la gerencia de estos establecimientos o del centro en el que prestan servicio, se ha conseguido una reducción importante de los precios.

La campaña consistirá en que los socios nos enviéis los tickets de aquellos establecimientos en los que hayáis tenido que pagar un precio claramente abusivo y desde la Asociación reclamaremos para poder tener unos precios más ajustados.

Espero que para cuando os llegue esta revista, se haya producido el acuerdo de paz en Ucrania. ■

Roberto Espina Cerrillo
Director
Asociación de Celíacos
y Sensibles al Gluten

Los Productos Carrefour

SIN GLUTEN

¡BUEN PRECIO, MEJOR SABOR!

Disfruta de las nuevas galletas BLACK & ROLL SIN gluten, galletas de cacao rellenas de crema sabor vainilla.

✓ Continuamos trabajando para adecuar nuestro surtido a tus necesidades y sorprenderte con nuevos productos.

DESCUBRE AQUÍ UN MUNDO PARA TI

SIN GLUTEN

SIN GLUTEN

Estado actual de la **enfermedad celíaca**

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

EXPERTOS EN ENFERMEDAD CELÍACA DE ESTADOS UNIDOS, ARGENTINA, REINO UNIDO, ITALIA, INDIA Y MALASIA HAN HECHO UNA REVISIÓN EXHAUSTIVA SOBRE EL ESTADO ACTUAL DE LA ENFERMEDAD A NIVEL GLOBAL Y HAN PUBLICADO SUS CONCLUSIONES EN LA REVISTA CIENTÍFICA 'NATURE REVIEWS GASTROENTEROLOGY & HEPATOLOGY'. **RESUMIMOS AQUÍ LO MÁS DESTACADO Y ACTUAL EN CUANTO A LA EPIDEMIOLOGÍA, LOS FACTORES DE RIESGO, EL DIAGNÓSTICO, EL SEGUIMIENTO Y EL TRATAMIENTO DE ESTA PATOLOGÍA**.

Las tres últimas décadas han visto cómo la enfermedad celíaca (EC) ha pasado de ser una patología poco frecuente y casi exclusiva de la infancia, a ser una de las enfermedades autoinmunes más comunes en todo el planeta. Los principales motivos para este cambio han sido:

- La **mejora del proceso diagnóstico** con la llegada de los tests serológicos de anticuerpos en la década de 1990, que contribuyeron a la detección de casos de sospecha y permitieron también simplificar la estrategia de diagnóstico. Así, se redujo el número de biopsias duodenales necesarias para confirmar la EC, hasta el punto de poder prescindir de ellas en ciertos casos.

- Los **estudios de cribado** llevados a cabo gracias a dichos tests serológicos dieron a conocer la verdadera prevalencia de la enfermedad en diferentes regiones del planeta, mostrando que está presente en los cinco continentes afectando, en promedio, al 1% de la población.

- El reconocimiento de la EC como una **patología que puede debutar a cualquier edad** y que, de hecho, es cada vez más diagnosticada en personas adultas de avanzada edad.

- La consideración de la EC como una **patología sistémica** que se puede presentar con todo tipo de manifestaciones digestivas y extradigestivas, llegando a afectar a órganos tan dispares como el hígado, la piel o el cerebro.

Epidemiología

La **prevalencia** media mundial de la EC en base al resultado positivo del análisis de anticuerpos específicos en sangre es del 1,4%, aunque los casos confirmados con biopsia reducen esta prevalencia media mundial al 0,7%, con variaciones que oscilan entre las prevalencias inferiores registradas en Asia, América y África, y las superiores de Europa y Oceanía. Destacan Italia, Finlandia y Suecia en Europa, con prevalencias que oscilan entre el 1,6% y el 2,9%, y la población saharaui en el continente africano, que alcanza el 5,6% según los análisis serológicos de anticuerpos.

Se asume que la prevalencia de la EC está ligada a la prevalencia de las variantes de riesgo HLA-DQ2 y HLA-DQ8 en cada población y a la presencia del trigo como componente básico en la alimentación. Lo curioso es que precisamente aquellas regiones en las que el trigo ha sido tradicionalmente el cereal más cultivado y consumido, registran una mayor presencia de las variantes genéticas que predisponen a EC, cuando lo que cabría esperar es que dichos genes fueran más abundantes en los lugares donde el consumo trigo es escaso, ya que allí no tendrían la oportunidad de ser perjudiciales.

En cuanto a la incidencia, se ha comprobado que ha aumentado notablemente a lo largo del tiempo. Por ejemplo, entre 2010 y 2014 se diagnosticaron en Reino Unido 20 veces más casos de EC al año que entre 1975 y 1979. Y en una región de Estados Unidos, el número de nuevos casos anuales por cada 100.000 habitantes pasó de 11 en los años 2000-2001 a 17 en 2008-2010. Se calcula, en base a estudios realizados en Europa, Norteamérica y Oceanía, que en conjunto la incidencia de EC se ha incrementado en un 7,5% anual durante las últimas décadas, alcanzando en la actualidad los 17,4 nuevos casos por cada 100.000 habitantes al año en mujeres, y los 7,8 nuevos casos por cada 100.000 habitantes al año en los hombres.

Detección de casos

Más de la mitad de los casos de EC están sin diagnosticar. El cribado masivo de la población sacaría a la luz a la mayoría de estos casos ocultos. Sin embargo, no es una estrategia aceptada por diferentes cuestiones. Una de ellas es decidir cuál sería la edad idónea para realizar este cribado o cuántas veces debería repetirse a lo largo de la vida de una persona, teniendo en cuenta que la EC se puede presentar a cualquier edad. A ello se suma el coste económico, psicológico y social que puede suponer para las personas

que, no teniendo síntomas aparentes y que consideran que su estado de salud es bueno, descubran que padecen la EC en un programa de cribado masivo. Por ello, la búsqueda activa de casos se limita actualmente a los grupos de riesgo, especialmente a las personas que tienen algún familiar directo con EC, o a las afectadas por algunas enfermedades autoinmunes. Como estrategia intermedia, se plantea la posibilidad de analizar anticuerpos de EC una vez en la vida en toda la población, aprovechando cualquier analítica de sangre rutinaria.

Factores ambientales

Para desarrollar la EC es necesario consumir alimentos que contienen **gluten** como materia prima, como ingrediente o como contaminante, al haber sido elaborados con, o en presencia de, componentes derivados de trigo, cebada, centeno o avena. Tradicionalmente se ha postulado, aunque no se ha podido demostrar, que la mayor incidencia de la EC puede estar ligada al mayor consumo de trigo en la población. Igualmente sobrevuela la idea, tampoco bien esclarecida, de que las prácticas agrícolas a lo largo de la historia han ido seleccionando las variedades de trigo que ofrecían un mayor rendimiento por su adaptación a los climas extremos, su resistencia a enfermedades, su productividad y sus propiedades panificables, dando lugar a la acumulación de una serie de cambios genéticos que pueden haber potenciado su carácter inmunogénico, es decir, su toxicidad para las personas con EC.

Sin embargo, tener predisposición genética a EC y consumir alimentos con gluten no es suficiente para que la enfermedad se manifieste. Por tanto, se asume que son necesarios otros factores para la puesta en marcha de la reacción inmunitaria adversa que sufren las personas con EC cuando el gluten alcanza su intestino delgado, como la lactancia materna, la edad a la que se introduce el gluten en la alimentación infantil, las infecciones víricas o bacterianas, y otra serie de factores ambientales, cuya contribución probablemente es pequeña y varía de unas personas a otras.

La **lactancia materna** y la edad a la que se introduce el gluten en la dieta de los bebés son dos factores que históricamente se ha considerado que influyen en el riesgo de desarrollo de la EC. Los primeros estudios sobre estos aspectos concluían que el riesgo de EC se reducía con períodos largos de lactancia y si se hacía coincidir la introducción del gluten con la lactancia. Estudios posteriores mostraban, por un lado, un mayor riesgo de EC en bebés que no recibían lactancia materna y, por otro, que en los bebés alimentados con lactancia materna no había diferencia entre introducir el gluten durante o después de la lactancia.

En cuanto a la **edad de introducción del gluten** en la dieta del bebé, diferentes estudios arrojan conclusiones dispares: que no hay diferencias de riesgo si se introduce entre el cuarto y el sexto mes; que si se introduce en el cuarto mes, el riesgo de desarrollo de la EC en los tres primeros años de vida es menor que si se introduce en el sexto mes; que la introducción después del sexto mes aumenta el riesgo de desarrollo de la EC en un 25%; o que la introducción en el mes 12 no reduce el riesgo de desarrollo de la EC, simplemente retrasa la edad a la que se manifiesta la enfermedad.

Además, existe una serie de circunstancias que en alguna ocasión han mostrado estar asociadas con un mayor riesgo de desarrollo de la EC, como son el hecho de **nacer en primavera-verano** o el hábito de fumar. Otras asociaciones previamente aceptadas, como el **nacimiento por cesárea**, han sido después refutadas con estudios más sólidos. Las infecciones con **virus respiratorios** (virus respiratorio sincitial y otros causantes de bronquiolitis en la infancia) también se han vinculado con un mayor riesgo de EC, y las **gastroenteritis** de origen vírico (rotavirus, enterovirus) han sido relacionadas también con un mayor riesgo de EC en unos estudios, mientras que otros no han detectado tal asociación.

Diagnóstico

El principal problema que persiste en relación con el diagnóstico, incluso en los países más familiarizados con la EC, es el alto porcentaje de **casos sin diagnosticar**, alrededor del 70%, y el **retraso en el diagnóstico**, que puede llegar a demorarse de 3 a 13 años tras el inicio de los síntomas. Esto supone que muchas personas con EC siguen consumiendo gluten y, a largo plazo, pueden sufrir complicaciones como osteoporosis, infertilidad, problemas hepáticos o incluso linfoma, sin contar el malestar ocasionado por los síntomas persistentes y el deterioro que supone para la calidad de vida, y sin ignorar el mayor gasto sanitario que todo ello implica. La falta de diagnóstico, o el retraso en el diagnóstico, se achaca a dos causas fundamentales: la falta de sospecha clínica en la atención primaria y el desconocimiento de las diferentes formas de presentación de la EC entre los médicos no especialistas en aparato digestivo.

También es elevado el porcentaje de **casos mal diagnosticados**. Entre un 20% y un 40% de pacientes cuyo diagnóstico de EC fue reevaluado en centros especializados estaban mal diagnosticados, principalmente porque no se les había realizado el análisis serológico de anticuerpos o no se les había sometido a endoscopia con toma de biopsias intestinales. Incluso en pediatría se comprobó que solo el 11% de los casos diagnosticados sin biopsia cumplían estrictamente los requisitos establecidos para dicho diagnóstico.

Además, el **autodiagnóstico** de EC es un problema adicional al que se tienen que enfrentar los profesionales sanitarios cada vez con mayor frecuencia. Es creciente el número de personas que inician la dieta sin gluten por su cuenta y consideran que padecen la EC al experimentar que sus síntomas mejoran, algo que a la larga puede ser contraproducente, ya que la dieta sin gluten implica un mayor consumo de grasas y azúcares, así como déficits de vitaminas del grupo B y algunos minerales y micronutrientes si no se realiza con el asesoramiento adecuado y si no se tiene un control médico periódico. Está más que demostrado que las personas afectadas por el síndrome de intestino irritable o por la sensibilidad al gluten no celíaca mejoran al hacer la dieta sin gluten aunque no padezcan la EC.

Seguimiento

La **remisión de los síntomas** una vez iniciada la dieta ocurre antes o después según la edad de cada paciente, el tipo de síntomas que presentaba antes del diagnóstico o el tiempo que ha estado consumiendo gluten hasta que ha recibido el diagnóstico de EC. Normalmente, los síntomas digestivos típicos de la EC se resuelven en cuestión de semanas, y tardan más en hacerlo en adultos que en niños.

La **reparación de la lesión intestinal** requiere más tiempo y depende también de la edad y del grado de cumplimiento de la dieta sin gluten. El 90% de los niños normaliza la mucosa duodenal en los dos primeros años, mientras que solo el 50% de los adultos lo logran en ese período.

Por ello, es fundamental el **control médico** de los pacientes después del diagnóstico, siendo recomendables dos visitas durante el primer año y, después, una visita cada año o cada dos. En cada visita se valorará el estado clínico teniendo en cuenta tanto la evolución de los síntomas previos al diagnóstico, como la aparición de posibles nuevos síntomas. Y se realizará una analítica de sangre centrada en los anticuerpos específicos de la EC y en el perfil nutricional, entre otros parámetros.

El **control analítico** de anticuerpos tras el diagnóstico es la opción más extendida para monitorizar el cumplimiento de la dieta sin gluten. Sin embargo, solo resulta de utilidad durante el primer año, en el que su descenso paulatino hasta alcanzar valores negativos es un buen indicador de que la evolución es favorable. A partir de ahí, los valores negativos en los controles posteriores no siempre son una garantía del buen cumplimiento de la dieta, y aunque es esperable que la exposición prolongada al gluten provoque la elevación de anticuerpos, esta elevación tampoco sería indicativa de complicaciones a largo plazo.

Por su parte, el **análisis de gluten en heces u orina**, aún no bien protocolizado, revela de forma inequívoca si un paciente ha consumido gluten, sobre todo en los casos en los que persisten los síntomas o incluso hay elevación de anticuerpos y no está claro si la causa es un consumo inadvertido de gluten.

Todo el proceso de seguimiento debe estar acompañado, por tanto, por **dietistas-nutricionistas** que orienten a los pacientes a la hora de realizar una dieta sin gluten variada y equilibrada, y ayuden a corregir fallos cuando se evidencia un incumplimiento de la dieta.

La dieta sin gluten

La dieta 100% sin gluten es prácticamente imposible de realizar y se ha llegado al compromiso de permitir una **cantidad residual de gluten en los productos *sin gluten*** que oscila entre las 20 partes por millón (ppm, mg gluten/kg producto) autorizadas en Europa o Estados Unidos y las 3 ppm que establecen Chile o Australia, pasando por las 10 ppm admitidas por la legislación en Argentina.

Estos límites derivan de estudios que han estimado la **cantidad total de gluten tolerada** por las personas con EC sin consecuencias para su salud. Así, 10 mg de gluten al día son tolerados por la mayoría de los pacientes, 50 mg al día causan deterioro de la mucosa duodenal en la mitad de los pacientes, 100 mg al día provocan la enteropatía en la mayoría de los pacientes y 500 mg al día son dañinos para todos los pacientes.

Otra limitación es la baja **disponibilidad de productos sin gluten** y la escasa **seguridad alimentaria** en países donde aún no existe una concienciación social y médica sobre este tema ni una regulación al respecto. Incluso en los países más sensibilizados con el problema sigue existiendo el riesgo de **contaminación cruzada** en establecimientos de hostelería y restauración, e incluso en productos manufacturados que se comercializan sin gluten. Los estudios revisados al respecto mostraban que entre un 2,1% y un 37% de los productos sin gluten que se ofertan en comercios y en establecimientos de hostelería contenían gluten por encima de los límites permitidos.

Y no hay que olvidar el **coste económico** de los productos específicos sin gluten, que en promedio multiplica por 1,83 el precio de sus equivalentes con gluten, siendo muchos, a pesar de ello, los países que no disponen de estrategias de apoyo a las familias para aliviar este sobrecoste. Las fórmulas de ayuda que están implantadas en diferentes países consisten en reducciones fiscales, ayudas económicas directas, provisión de productos sin gluten o prescripción médica de los productos básicos sin gluten. ■

Artículo original: Makharia GK, Singh P, Catassi C, Sanders DS, Leffler D, Ali RAR, Bai JC. The global burden of coeliac disease: opportunities and challenges. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2022. DOI: 10.1038/s41575-021-00552-z.

PARQUE DE ATRACCIONES
MADRID

Día Nacional del Celíaco - 28 de mayo 2022

*Precio especial de 19 €/persona, siendo válida la oferta para el titular y 5 acompañantes. Para beneficiarse de esta oferta será imprescindible presentar en taquillas el carnet de socio o esta imagen

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Día Nacional del Celíaco

COMO SABES, **EL 27 DE MAYO ES EL DÍA NACIONAL DEL CELÍACO Y DESDE LA ASOCIACIÓN ESTAMOS PREPARANDO NUMEROSAS CAMPAÑAS CON EL OBJETIVO DE CELEBRAR ESTE DÍA**, DIVULGAR SOBRE LA ENFERMEDAD Y SEGUIR REIVINDICANDO LOS DERECHOS DEL COLECTIVO. ¿NOS ACOMPAÑAS?

Por **Nuria Peralbo**

Campaña Sin gluten y sin fraudes

En los últimos meses hemos recibido varias reclamaciones de nuestros socios sobre establecimientos de hostelería que imponen precios abusivos en productos sin gluten.

Sabemos que, en general, los productos sin gluten implican unos costes de fabricación mayores y, de ahí, su elevado precio, pero hablamos de situaciones como cafeterías de hospitales, donde productos envasados se venden cuatro veces más caros de lo que se encuentra en un supermercado. Desde la Asociación, consideramos que estas situaciones son abusivas y hemos lanzado la campaña ***Sin gluten y sin fraudes*** para defender los derechos de nuestro colectivo.

Si alguna vez has sufrido una situación así y te han cobrado un precio claramente abusivo en hostelería, escríbenos a consultasdieta@celiacosmadrid.org adjuntándonos el ticket de compra. Estamos recopilando todas vuestras experiencias para actuar y conseguir precios más justos en el mundo sin gluten.

¡Súmate!

TODOS LOS CENTROS ESCOLARES QUE SE SUMAN A LA INICIATIVA OFRECEN A TODOS SUS ALUMNOS UN MENÚ SIN GLUTEN

MAYO
SÁBADO
21

5º Congreso para Pacientes con EC

El Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid acogerá la quinta edición del congreso para pacientes con enfermedad celíaca en su vuelta a la modalidad presencial, y lo hará por todo lo alto, en su emblemática Aula Magna.

Como siempre, profesionales del hospital y de la Asociación se encargarán de explicar a los pacientes la enfermedad celiaca y su tratamiento, la dieta sin gluten, con amplios tiempos para debate y preguntas de los asistentes, a quienes ofreceremos un desayuno sin gluten en el descanso.

Aprovecha para refrescar conceptos, aprender nuevas cosas y aclarar todas tus dudas. Más adelante publicaremos el programa y abriremos las inscripciones en nuestra web, no te pierdas nuestras newsletters y redes sociales, nos encantará volver a verte en persona. ¡Reserva ya la fecha y no faltes!

MAYO
VIERNES
27

5ª Edición del Día Sin Gluten en el Cole

Vuelve una de las campañas que más éxitos lleva recabando en los últimos años: el Día Sin Gluten en el Cole. Todos los centros escolares que se sumen a la iniciativa ofrecerán a todos sus alumnos un menú sin gluten. Mediante esta acción, conseguimos fomentar la integración de los niños celíacos y mejorar la información sobre la enfermedad y la dieta sin gluten, ya que también ofrecemos a los colegios diversas actividades para los niños. En la pasada edición fueron más de 300 colegios los que se sumaron a la causa. Si quieres que el centro escolar de tus hijos se una a la campaña, anímales a escribirnos a: consultasdieta@celiacosmadrid.org.

MAYO
VIERNES
27

1º Día Sin Gluten con nuestros mayores

Además, este año tenemos una novedad, ya que **a los colegios se sumarán también las residencias de mayores**. Como sabes, en los últimos meses hemos lanzado un nuevo proyecto que busca ofrecer opciones sin gluten seguras en residencias y centros de mayores. Así que vamos a llevarles también allí este Día Sin Gluten para divulgar y concienciar sobre la enfermedad y la dieta sin gluten en edades más avanzadas. Si tienes contacto con algún centro de este tipo, proponles que participen y nos escriban a consultasdieta@celiacosmadrid.org..

MAYO
SÁBADO
28

Open Day en Parque de Atracciones

Ya es un habitual en nuestra celebración del Día Nacional del Celíaco: el Open Day del Parque de Atracciones. Un precio especial para socios de la Asociación en la entrada y en el menú sin gluten. Aprovéchalo y disfruta presentando tu carnet virtual de socio al comprar tu entrada en taquilla.

MAYO
DOMINGO
29

6ª Carrera Correr sinGLU10

¡Vuelve nuestra carrera sinGLU10 presencial!

En breve abriremos las inscripciones y te iremos informando de todo a través de nuestra newsletter. No te la pierdas, ya que, en esta edición, más que nunca, ite esperamos!

Volvamos a dar visibilidad a la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca a través del deporte y pasemos un día en familia con un objetivo en común: celebrar el Día Nacional del Celíaco. ■

ESTE AÑO TAMBIÉN LLEVAMOS EL DÍA SIN GLUTEN A LAS RESIDENCIAS DE MAYORES, PARA DIVULGAR Y CONCIENCIAR SOBRE LA ENFERMEDAD Y LA DIETA SIN GLUTEN EN EDADES MÁS AVANZADAS

Participa en un **estudio de asesoramiento nutricional** en niños

LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO ESTÁ REALIZANDO UN ESTUDIO DE SEGUIMIENTO DE PACIENTES CELÍACOS DE ENTRE 2 Y 14 AÑOS PARA CONOCER SU ESTADO NUTRICIONAL EN EL MOMENTO DEL **DIAGNÓSTICO Y MONITORIZAR SU EVOLUCIÓN DURANTE SU PRIMER AÑO DE DIETA SIN GLUTEN. EL OBJETIVO ES ENSEÑARLES A LLEVAR UNA DIETA SIN GLUTEN SEGURA, VARIADA Y EQUILIBRADA MEDIANTE CHARLAS, TALLERES Y JUEGOS.**

El estudio se inició en el País Vasco con la colaboración de varios especialistas de pediatría y ahora piden la colaboración de la Asociación para alcanzar un número significativo de pacientes que permita extraer conclusiones de este estudio, ya que el seguimiento de los participantes incluye encuestas sobre sintomatología digestiva y extradigestiva, calidad de vida y adherencia a la dieta sin gluten, estudio de composición corporal y análisis de marcadores de enfermedad celíaca e inflamación a partir de las muestras de sangre que se extraen en los controles rutinarios de la enfermedad.

Tras presentarles el proyecto, varios hospitales madrileños han mostrado ya su interés en colaborar en este estudio y se están coordinando con las investigadoras del País Vasco para programar las visitas médicas de los menores que vayan diagnosticando, previstas a los 3 y a los 12 meses del diagnóstico, y recoger los datos analíticos y antropométricos requeridos para el estudio. La Asociación, por su parte, informará a los nuevos socios en esta franja de edad que sean diagnosticados en otros hospitales.

La participación en este estudio solo implica acudir al hospital en las visitas de control habituales y rellenar por vía telemática las encuestas sobre síntomas, calidad de vida y adherencia a la dieta sin gluten. Las investigadoras Arrate Lasa y Gesala Pérez, del grupo de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco, contactarán personalmente con los interesados para explicarles con detalle el proyecto y después para ofrecerles orientación de manera personalizada. A lo largo del año se programarán charlas, talleres y juegos para dar a conocer de forma lúdica la dieta sin gluten y los hábitos de alimentación saludable. Se podrá asistir de manera online, aunque las investigadoras planean desplazarse a Madrid para poder realizar estas actividades de forma presencial con los participantes madrileños.

Si quieres participar, o para conocer más en detalle en el estudio, puedes contactar directamente con la investigadora Gesala Pérez a través del correo glutentaldea.ehu@gmaiil.com o llamando a la Asociación. ■

El ensayo clínico **Proactive** sigue reclutamiento **pacientes**

Si eres mayor de edad, tienes diagnosticada la enfermedad celíaca y sigues presentando síntomas después de 1 año haciendo dieta sin gluten puedes participar en los ensayos clínicos que lleva a cabo la compañía estadounidense Provention Bio en varios países, entre ellos España.

Se trata de probar la eficacia del fármaco experimental PRV-015, diseñado para neutralizar la reacción inmunitaria que puede desencadenarse tras la ingesta accidental de pequeñas cantidades de gluten. En nuestro país participan 10 hospitales, en Aragón, Andalucía, Castilla y León, Cataluña y Madrid.

Si te interesa, puedes consultar en nuestra web los detalles de la investigación y contactar con el médico responsable del ensayo en el hospital participante que más te convenga. Madrid y Barcelona acogerán participantes de las comunidades no involucradas. Más Info: https://bit.ly/3C8JGEN. ■

Resultados del estudio '**SECURE-Celiac**'

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

EN DICIEMBRE DE 2019 SE IDENTIFICÓ EL SARS-COV-2, EL CORONAVIRUS RESPONSABLE DE UN SÍNDROME RESPIRATORIO AGUDO SEVERO CAUSANTE DE LA ENFERMEDAD QUE PASARÁ A LA HISTORIA CON EL NOMBRE DE COVID-19. EN MARZO DE 2020, **LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD DECLARÓ ESTA ENFERMEDAD COMO PANDEMIA Y TODO EL PLANETA DECRETÓ ESTRICTOS CONFINAMIENTOS DE POBLACIÓN COMO LOS QUE YA SE VENÍAN APLICANDO** DESDE ENERO EN LA CIUDAD CHINA DE WUHAN, CONSIDERADA EL FOCO DE PROPAGACIÓN DE LA INFECCIÓN.

Al temor general de la población se sumó la inquietud de colectivos con patologías respiratorias o inmunológicas como la enfermedad celíaca (EC), ante la sospecha de que podían ser más vulnerables a la COVID-19. Rápidamente se pusieron en marcha estudios para evaluar su impacto en estos colectivos. En el caso de la EC, la Universidad de Columbia abrió ese mismo mes de marzo el registro internacional SECURE-Celiac en el que los médicos podían incluir información clínica y analítica de pacientes con EC que hubiesen sufrido la COVID-19 y su evolución.

Sociedades médicas y científicas dieron a conocer la existencia de este registro entre el colectivo médico, y asociaciones de pacientes como la nuestra hicieron lo propio entre sus asociados. En España, las asociaciones de celíacos se coordinaron con la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC) para recoger mediante encuesta online datos relevantes de los pacientes con EC afectados por COVID-19 y un equipo de médicos de la SEEC se encargó de contactar con los especialistas que atendieron a dichos pacientes animándoles a cumplimentar el registro.

La iniciativa, a pesar de su buen planteamiento, no logró recabar tanta información como habría sido deseable, y los resultados que se han publicado, correspondientes a los registros recibidos entre marzo de 2020 y febrero de 2021, reflejan la situación de 123 pacientes con EC y COVID-19 reportados por 60 médicos desde 21 países de los 5 continentes, destacando la contribución de Estados Unidos, Suecia, Italia y España. Las conclusiones son similares a las de otros estudios realizados mediante encuestas, aunque en este caso los datos analizados han sido registrados por los médicos y no por los pacientes.

En resumen, **las consecuencias de la COVID-19 en pacientes con EC no fueron peores que las de la población general en términos de hospitalización y muerte**. Se registró una tasa de hospitalización del 12% en el grupo de pacientes con EC, frente al 20% de la población general, y una mortalidad del 2,5%, cuando la tasa estimada de mortalidad en población general en el mismo periodo oscilaba entre el 1% y el 11%.

Los pacientes con EC que sufrieron complicaciones derivadas de la COVID-19 se caracterizaban por su mayor edad, por su origen hispano o latino y por una historia de enfermedad cardiovascular o ictus. Sin embargo, no se detectó un mayor riesgo de complicaciones en los casos con patologías asociadas, tratamiento inmunosupresor, EC refractaria o mal cumplimiento de la dieta sin gluten, evidenciada por la persistencia de anticuerpos elevados en sangre o de atrofia de vellosidades intestinales.

Al igual que en la población general, la edad y la presencia de síntomas digestivos nuevos fueron identificados como principales predictores de enfermedad grave y muerte en pacientes con EC afectados por COVID-19. ■

SECURE-Celiac REGISTRY
Surveillance Epidemiology of Coronavirus (COVID-19) Under Research Exclusion

La Asociación agradece la colaboración de todas las personas con enfermedad celíaca que reportaron su caso a través del formulario habilitado en nuestra página web para participar en este estudio y a los profesionales médicos que se implicaron en registrar de forma exhaustiva el historial clínico de los pacientes en el registro de la Universidad de Columbia en unos momentos tan complicados.

Artículo original: Uche-Anya E, Husby S, Kaplan GG, Underwood FE, Green PHR, Lebwohl B. An International Reporting Registry of Patients With Celiac Disease and COVID-19: Initial Results From SECURE-CELIAC. Clin Gastroenterol Hepatol. 2021 Nov;19(11):2435-2437.e4. **DOI:** https://doi.org/10.1016/j.cgh.2021.06.016

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

Roma sin gluten

Soy Paula, tengo 20 años y soy celíaca desde los 16 años. Hace cinco meses que resido en Roma, viviendo la experiencia Erasmus.

Cuando le dije a mi familia y amigos el destino de mi beca Erasmus, me dijeron que iba a tener muchas dificultades para salir a comer fuera y adaptarme a la gastronomía, ya que aquí se dice que "solo comen pasta y pizza".

No era la primera vez que venía a Roma, pero sí la primera vez que venía siendo celíaca, y tenía un poco de incertidumbre por ver qué tal me iba a ir con la alimentación fuera de casa.

EN CASI TODOS LOS SUPERMERCADOS HAY ZONAS RESERVADAS PARA PRODUCTOS SIN GLUTEN, EN LOS QUE PONEN UN CARTEL GRANDE DONDE DICE 'SENZA GLUTINE'

Es verdad que, si piensas en Italia, se te viene a la cabeza que vas a estar todo el día comiendo pasta y pizza. Cada paso que das, te encuentras un *pizza al taglio* donde puedes comprar trozos de pizza al peso y, en el tiempo que llevo aquí, todavía no he visto ninguno que ofrezca opciones sin gluten. Pero eso no es un problema, ya que **por el centro de Roma casi todos los restaurantes te ofrecen opciones aptas para celíacos**, aunque casi siempre cobran un suplemento por hacerlo sin gluten. Suelen ofrecer más opciones de pasta sin gluten que de pizza.

Una de las mejores pastas que he probado y de las más baratas, fue en el restaurante Tonnarello, en el barrio de Trastevere. No había que pagar ningún suplemento por pedir la opción sin gluten y, por 9 euros, te puedes comer **la mejor carbonara sin gluten de Roma**. Si venís, no podéis iros sin probar este restaurante, aunque para sentarse hay que esperar un poco, ya que siempre está lleno.

Otro restaurante donde también se come muy bien es el Mamma Eat, que tiene la posibilidad de hacer sin gluten el 100% de su carta, incluso los postres.

Si te alejas del centro, se reducen las posibilidades de encontrar algo sin gluten, a no ser que en alguno ofrezcan algo distinto a la pasta y la pizza que, aunque parezca increíble, hay menos de los que puedas imaginar. En algunas ocasiones, me ha tocado pedirme una ensalada, pero todo tiene su lado bueno y es que ¡yo era la que más sano comía de toda la mesa!

Uno de los planes que hago mucho por aquí con mis amigos es comprar para llevar un plato de pasta o un trozo de pizza y comerlo en el Vaticano o en cualquier parque, para apreciar los encantos de

Roma. Sin embargo, como ya he dicho antes, en estos sitios lejos del centro no suelen ofrecer opciones sin gluten, ya que son locales pequeños donde no tienen sitio para dos cocinas y no garantizan que no haya contaminación cruzada, por lo que no podemos comerlo. Así que busco un sitio alternativo donde hagan pizza sin gluten, la pido para llevar y, al final, **puedo hacer el mismo plan que mis amigos**, aunque siempre sale un poco más caro.

Además de la pasta y la pizza, también hay otros restaurantes donde te ofrecen comidas de otras culturas como chino, sushi, mexicano... **En la mayoría de ellos también se pueden encontrar opciones sin gluten.**

Una de las cosas más destacables de Italia son los **helados**. A pesar de que en alguna heladería no garantizan la contaminación cruzada, **en la mayoría sí que ofrecen helados sin gluten**, y en otras, como en la cadena Grom, todo se hace sin gluten, **¡hasta los cucuruchos!**

Por otro lado, en casi todos los supermercados hay zonas reservadas para productos sin gluten, en los que ponen un cartel grande donde dice *senza glutine*. Los precios suelen ser parecidos a los de España, con bastante diferencia entre el precio de los productos sin gluten y con gluten, y hay bastante variedad (pan, galletas, harina, pasta, pizza...).

Yo no he tenido casi problemas a la hora de hacer la compra. Lo único que es un poco mas difícil encontrar en los supermercados son las legumbres que te garanticen estar libres de restos de gluten. Es verdad que cuando salgo a comer fuera suelo ir a comer pasta o pizza, pero en casa procuro no tomarlo y como carne, pescado, ensalada, patatas... **Productos que no están procesados y que venden en cualquier supermercado.**

Para terminar, me gustaría decir que **Roma es una ciudad preciosa que todos tenéis que visitar**. Ser celíaca no es ningún problema**, están bastante concienciados con la celiaquía**. Es cierto que en España lo están bastante más, pero poco a poco se va aprendiendo más y va siendo más fácil encontrar algo sin gluten en cualquier sitio. ■

Paula Mora Molina

ES VERDAD QUE, SI PIENSAS EN ROMA, SE TE VIENE A LA CABEZA QUE VAS A ESTAR TODO EL DÍA COMIENDO PASTA Y PIZZA. PERO SI VAS POR EL CENTRO, ES MUY FÁCIL ENCONTRAR OPCIONES SIN GLUTEN DE ESTOS DOS PLATOS

Medicina alternativa
Eficacia en tela de juicio

SABEMOS QUE EL ÚNICO TRATAMIENTO EFECTIVO PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA ES LA ESTRICTA DIETA SIN GLUTEN. AHORA BIEN, ESO NO QUIERE DECIR QUE NO HAYA TRATAMIENTOS, TERAPIAS, TÉCNICAS Y ALIMENTOS QUE AYUDEN A CURAR EL INTESTINO –EN CASO DE UN RECIENTE DIAGNÓSTICO– O QUE CONTRIBUYAN A LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA A PESAR DE LA AUSENCIA DE GLUTEN EN LAS COMIDAS. PERO, **¿SON BUENOS TODOS ESTOS ENFOQUES COMPLEMENTARIOS A LA DIETA SIN GLUTEN? ¿QUÉ DICE LA CIENCIA AL RESPECTO?**

Por **Manel Torrejón**

SE HA DEMOSTRADO QUE SON FALSAS LA MAYOR PARTE DE LAS AFIRMACIONES DE CENTROS MÉDICOS SOBRE LA EFICACIA DE LA MEDICINA ALTERNATIVA PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA

Las terapias alternativas, a escrutinio

Hay un gran número de opciones disponibles si lo que buscas son tratamientos complementarios y medicina alternativa. Ahora bien, todas estas terapias necesitan someterse a un escrutinio. Precisamente es eso lo que hizo recientemente una investigación publicada en *American Journal of Gastroenterology*. Los investigadores examinaron a quiroprácticos, profesionales de la medicina integral, naturópatas, homeópatas y acupuntores.

Estudio de 500 clínicas de Estados Unidos

En concreto, este trabajo científico identificó a un total de 500 clínicas en las 10 zonas metropolitanas más pobladas de Estados Unidos (Dallas, Nueva York, Washington D.C., Atlanta, Chicago, Houston, Boston, Los Angeles, Miami y Philadelphia), en cuyas webs constan tratamientos de medicina complementaria y alternativa.

¿Qué criterio se siguió a la hora de hacer esta lista de 500 clínicas? Los investigadores hicieron búsquedas en Google relativas a cinco disciplinas de medicina alternativa (quiropraxia, naturopatía, homeopatía, acupuntura y medicina integrativa) por cada una de las mencionadas zonas urbanas del país. Las webs seleccionadas eran los 10 primeros resultados de Google en cada una de las cinco disciplinas por cada área metropolitana: en total, 50 clínicas por zona.

Los autores del estudio prestaron atención a las afirmaciones que se hacían en la web en relación a la enfermedad celíaca, la sensibilidad al gluten no celíaca y la sensibilidad al gluten, incluidas aquellas aseveraciones según las cuales los profesionales de la clínica pueden diagnosticar y tratar estas enfermedades.

También se fijaron en manifestaciones como mínimo discutibles sobre la eficacia de los tratamientos alternativos para tratar estas condiciones, del estilo de "la homeopatía es efectiva para la enfermedad celíaca", o "podemos tratar la celiaquía con un quiropráctico, un tratamiento que ha demostrado tener éxito".

El 60% de las afirmaciones sobre medicina alternativa y enfermedad celíaca son falsas

De todos estos centros de salud, se determinó que 178 de ellos mencionaban tratamientos de la enfermedad celíaca –cuya eficacia se reivindicaba– y pruebas de diagnóstico de la patología. **En total, se hacían 238 afirmaciones, 138 (59,5%) de las cuales se demostró que eran falsas o sin fundamentos**. Cada una de las declaraciones se habían dividido en dos categorías: "verdadera o mayormente verdadera", o "sin fundamento o falsa". Las personas encargadas de asignar estas etiquetas a las aseveraciones de los centros médicos evaluados eran expertos que han escrito artículos de análisis sobre el tratamiento de la enfermedad celíaca y otras condiciones relacionadas con el gluten para prestigiosas publicaciones médicas de ámbito internacional.

"Causa de preocupación"

El coordinador del estudio es Benjamin Lebwohl, que es director de investigación clínica en el Celiac Disease Center en la Columbia University. En su opinión, los resultados del estudio son **"causa de preocupación, dada la popularidad de la medicina complementaria y alternativa, y por el hecho de que la desinformación sobre este tema puede llevar a diagnósticos erróneos de enfermedad celíaca, dietas innecesariamente restrictivas (y posiblemente no saludables), y el retraso en el diagnóstico de otras condiciones que sean las que realmente subyacen a los síntomas del paciente".**

Los autores de la investigación sugieren "la necesidad de una mayor regulación del marketing de la medicina complementaria y alternativa para evitar la desinformación médica que puede conducir a consecuencias dañinas".

Enzimas

Una de las falsedades más inquietantes de las detectadas es que las enzimas digestivas permiten a las personas con enfermedad celíaca comer gluten de forma segura, ya que el consumo de gluten no es nunca seguro.

LOS AUTORES DE UN ESTUDIO SUGIEREN "LA NECESIDAD DE UNA MAYOR REGULACIÓIN DEL MARKETING DE LA MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA PARA EVITAR LA DESINFORMACIÓN MÉDICA QUE PUEDE CONDUCIR A CONSECUENCIAS DAÑINAS"

ADEMÁS DE QUITAR EL GLUTEN DE TUS COMIDAS, TIENES QUE SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA Y BASADA EN ALIMENTOS FRESCOS, QUE CONTRIBUYE A LA RECUPERACIÓN DE TU INTESTINO Y CONTRIBUYE A REFORZAR TU SISTEMA INMUNE

Limitaciones del estudio

Este estudio tiene varias limitaciones. Una de ellas es que la proporción de profesionales de la medicina alternativa que ofrecen tratamientos para la enfermedad celíaca es probablemente más elevada que la detectada en el estudio (178 de 500, es decir, el 35%). Y es que en la web de muchas de las clínicas con estas disciplinas médicas se proporciona poca información sobre sus servicios.

El vaso medio lleno

La otra cara de esta noticia es que sí que hay afirmaciones (un 40%) sobre medicina alternativa y patologías relacionadas con el gluten que sí que son correctas.

Por tanto, se puede hacer un aproximación integrativa, que tenga la dieta sin gluten como primera pauta a seguir, y siempre bajo la supervisión de un médico.

-**Dieta estricta sin gluten**. La dieta sin gluten es lo más importante que puedes hacer para tener una buena salud intestinal y general en caso de tener enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten. En la mayoría de casos, los síntomas se desvanecerán. Asimismo, tu intestino se reparará y evitarás nuevos daños en el futuro.

-**Alimentos ricos en nutrientes**. Además de quitar el gluten de tus comidas, tienes que seguir una dieta equilibrada y basada en alimentos frescos. Una alimentación adecuada contribuye a la recuperación de tu intestino y contribuye a reforzar tu sistema inmune.

-**Probióticos y prebióticos**. Pueden contribuir a devolver la salud a tu sistema digestivo

-**Suplementos**. Vitaminas y minerales.

-**Gestión del estrés**. ¿Clases de yoga? Sabemos que el estrés puede ser un detonante de la enfermedad celíaca. En todo caso, lo que está claro es que las técnicas de relajación y una buena gestión del estrés ayudan a tener una mejor salud general.

-**¿Otras enfermedades autoinmunes?** Ya sabemos que la enfermedad celíaca va muchas veces de la mano de otras enfermedades autoinmunes, como la diabetes tipo 1 o el fallo ovárico prematuro. Tu médico debe estar alerta por si se manifestase alguno de estos otros problemas. ■

Schnitzer
gluten-free

DE-ÖKO-003

DE-006

AMOR AL PAN

preparado con

Descubra la variedad sin gluten

Schnitzer GmbH & Co. KG - Marlener Str. 9 - D-77656 Offenburg
www.schnitzer.eu

¡Disponibles en tus tiendas de alimentación ecológica y en nuestra tienda online!

Muestreo en obradores avalados por la Asociación

Por **Blanca Esteban**, Seguridad Alimentaria. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

LOS OBRADORES ESPECIALIZADOS EN PRODUCTOS SIN GLUTEN, CON ACUERDO CON LA ASOCIACIÓN, TIENEN LA OBLIGACIÓN DE REALIZAR **ANALÍTICAS DE DETECCIÓN DE GLUTEN SEMESTRALES PARA ASEGURARNOS QUE EL PRODUCTO FINAL QUE ELABORAN NO LO CONTIENE**.

Todos los años, la Asociación realiza una recogida de muestras de distintos productos que vamos estudiando, para verificar que su etiquetado es correcto y, en caso de detectar gluten, tomar las medidas oportunas.

Este año, para muchos negocios que estaban pasando serias dificultades como consecuencia de la pandemia, resultaba difícil asumir el coste de estas analíticas, por lo que **durante los meses de diciembre-enero fuimos personalmente a recoger muestras de los obradores que cuentan con nuestro distintivo y las sometimos a análisis de detección de gluten asumiendo nosotros el coste de dichos análisis**.

Como era de esperar, **todas las muestras cumplían con la legislación vigente**, Reglamento UE 828/2014, para ser consideradas "sin gluten". Desde la Asociación **damos la enhorabuena a todos nuestros obradores por su gran trabajo y esfuerzo** para poder ofrecer productos sin gluten artesanales y seguros para nuestro colectivo.

A continuación, os detallamos los obradores y las muestras que se analizaron:

OBRADOR	MUESTRA
[0% GLUTEN]	Pan semillas Palmera chocolate
ALEIRO	Napolitana chocolate Pan rebanadas para tostadas
BOUQUET PASTELERÍA-CAFETERÍA	Postre congelado mouse Palmerita de chocolate
CELICIOSO	Cupcake chocolate Rebanadas de pan de molde
CELILOCOS	Pastitas de chocolate Barra de pan
CELIKATESSEN	Pan 84% harina Pan 100% harina
CONFITERÍA EL MARQUÉS	Tartaleta Palmera chocolate
DULCE CONSENTIDO	Pan Palmera chocolate
DULSANIA OBRADOR SIN GLUTEN	Pan Napolitana de chocolate
EXENTO SIN GLUTEN	Pan Lazitos de chocolate
KEDULCE	Magdalena zanahoria Magdalena vainilla
LA CELIACOTECA	Barra de pan Croissant
LA ORIENTAL	Napolitana chocolate Barrita de pan
LAIB	Pan Cookie de chocolate con pepitas choco
LEON THE BAKER	Dos barritas de pan Cookie con pepitas choco
MAMÁ KOKORE	Pan de chia Brownie de chocolate
PANES Y PLANES	Panecillo Galletitas chocolate
SANA LOCURA GLUTEN FREE BAKERY	Croissant Rebanadas de pan
SINGLUTENERIA	Palmera Pan
WOOCA	Cookie de chocolate Magdalena

Los análisis han sido realizados en el **Laboratorio de Análisis de Gluten de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU)**, con el ensayo ELISA SANDWICH basado en el anticuerpo R5, cuyo límite de cuantificación es de 5,0 mg de gluten/kg de muestra (5 ppm).

Queremos, asimismo, alertar de que cada vez recibimos más llamadas de socios que nos comentan que en su panadería habitual han empezado a vender pan "sin gluten" o pan de maíz, indicando cuando les preguntan que no se lo pueden ofrecer a alérgicos, pero sí a celíacos. Por lo que **insistimos en que no se deben comprar productos artesanales en obradores/panaderías/pastelerías donde trabajan con harina con gluten, ya que en estos establecimientos no se puede evitar la contaminación cruzada**. ■

Celebraciones sin gluten

SE ACERCA LA ÉPOCA DE CELEBRACIONES COMO BAUTIZOS Y COMUNIONES Y, MUCHAS VECES, A LA HORA DE ORGANIZAR EVENTOS DE ESTE TIPO, NO SABEMOS DÓNDE ACUDIR. A CONTINUACIÓN, TE MOSTRAMOS ALGUNOS ESTABLECIMIENTOS CON ACUERDO DE COLABORACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DONDE PUEDES CELEBRAR DESDE UNA REUNIÓN CON AMIGOS HASTA EVENTOS COMO BAUTIZOS. **DISFRUTA DE UN DÍA ESPECIAL CON LOS TUYOS SABIENDO QUE TIENES TODAS LAS GARANTÍAS DE SEGURIDAD DE TU ASOCIACIÓN.**

AS DE BASTOS MAJADAHONDA
- **Calle Dr. Bastos, 9. 28220 Majadahonda (Madrid). 916 342 256. www.asdebastos.es**

CELMART
- **Avenida de Europa 34D. (Aravaca) 28023 Madrid. 910 063 299. www.celmart.es**

CUCURUCHO BAR
- **Calle Mateo Inurria, 19. 28036 Madrid. 913 509 358. www.cucuruchobar.com**

DA NICOLA PLAZA ESPAÑA
- **Plaza de los Mostenses, 11 (Gran Via). 28015 Madrid. 915 422 574. www.danicola.es**

EL ALBERO
- **Calle Paquito Muñoz, 5. 28806 Paracuellos de Jarama (Madrid). 916 580 989. www.restaurante-elalbero.com**

EL ALMIREZ
- **Calle Maldonado, 5. 28006 Madrid. 914 115 469. elalmirez.eatbu.com**

EL BUEY GENERAL DÍAZ PORLIER
- **Calle General Díaz Porlier, 9. 28001 Madrid. 915 758 066 www.restauranteelbuey.com**

EL BUEY PLAZA DE LA MARINA ESPAÑOLA
- **Plaza de la Marina Española, 1. 28013 Madrid. 915 752 315. www.restauranteelbuey.com**

EL MESON DE FUENCARRAL
- **Ctra. de Colmenar Viejo, Km 14,500. 28049 Madrid. 917 341 019. www.mesondefuencarral.com**

FERREIRO
- **Calle Comandante Zorita, 32. 28020 Madrid. 915 539 342. www.restauranteferreiro.es**

FLAVIA
- Calle Gil de Santivanes, 2. 28001 Madrid. 914 939 051. flaviamadrid.com

K&CO. SUSTAINABLE KITCHEN BAR
- Calle de Puente La Reina 25, local 4. 28050 Madrid. 910 531 786. www.restaurantelastablas-kandco.com

LA BELLA ANNA
- Avda. Monasterio de Silos, 25. 28049 Madrid. 914271221. www.labellaanna.com

LA CASTAFIORE
- Calle Marqués de Monasterio, 5. 28004 Madrid. 913 106 651. www.lacastafiore.net

LA FAMILIAR
- Plaza de la Encina, 10-11. 28760 Tres Cantos (Madrid). 918 063 096. www.lafamiliar.es

LA GAMELLA
- C/ Alfonso XII, 4. 28014 Madrid. 915 324 509. www.lagamella.com

LAVANDA-HOTEL LOS CINCO ENEBROS
- C/ Almenara, nº 33. 28294 Robledo de Chavela (Madrid). 918 981 562. loscincoenebros.com

LUME
- Calle de la Paz, 5. 28944 Fuenlabrada (Madrid). 675 111 028. www.restaurantelume.es

MALVAR (HOTEL HOSPES PUERTA DE ALCALÁ)
- Plaza de la Independencia, 3 (En Hotel Hospes Puerta de Alcalá). 28001 Madrid. 914 322 911. www.hospes.com/puerta-alcala/restaurante-malvar

MÁS QUE BOCADOS
- Avda Juan Carlos I, 13, local 29. 28806 Alcalá de Henares (Madrid). 918 303 648. masquebocados.com

NUEVO ESPACIO 2
- Av. Olímpica, 26 Local 16. 28108 Alcobendas (Madrid). 910 250 711. persianrestaurant.es

PARRILLA CUARTO Y MITAD
- Calle Bolivia, 21. 28016 Madrid. 913 508 334. www.parrillacuartoymitad.com

RÍAS BAJAS-CLARA DEL REY
- Calle Alustante, 11. 28002 Madrid. 914 134 965. restauranteriasbajas.com/nuestra-carta

TEPIC
- Calle Ayala, 14. 28001 Madrid. 915 220 850 www.tepic.es

TERRAZA JARDÍN FELIPE
- Calle Mayo, 2. 28491 Navacerrada (Madrid). 918 531 041. www.restaurantefelipe.com

TRATTORIA ABRUZZI
- CC. Garena Plaza, Parque de negocios. Av. Juan Carlos I, 13 Locales 9 y 10. 28806 Alcalá de Henares (Madrid). 918300490. www.facebook.com/pages/category/Italian-Restaurant/Trattoria-Abruzzi-156050194419794

ZAINO DE DAGANZO
- Calle Franklin, nº 5. 28814 Daganzo de Arriba (Madrid). 918 848 673. www.zainodedaganzo.es

Información: ARACELI FERRERO academialeading@gmail.com Tlf.:653 478 024 – 91 850 39 78

¿Cómo ofrecer **platos sin gluten** en **restauración**?

Por **Blanca Esteban**, Seguridad Alimentaria. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

CON UN EQUIPAMIENTO BÁSICO Y SIGUIENDO UN PROCEDIMIENTO SIN GLUTEN ADECUADO POR PARTE DEL PERSONAL, EN LA MAYORÍA DE LAS COCINAS SE PUEDE PREPARAR COMIDA SIN GLUTEN

En muchos establecimientos de hostelería asumen que no pueden ofrecer opciones sin gluten porque no disponen de una cocina totalmente exclusiva para este fin. Ahora bien, esto no siempre es necesario, ya que con **un equipamiento básico y siguiendo un procedimiento sin gluten adecuado por parte del personal**, en la mayoría de las cocinas se puede preparar comida sin gluten.

¿Qué necesitamos?

1. Una **zona para la manipulación de los ingredientes sin gluten**, que deberá estar físicamente separada de la zona donde se manipula el gluten, en especial de la zona de harinas, pan rallado y pan.

2. Una **superficie de trabajo exclusiva** y unos **utensilios específicos** para la elaboración de la comida sin gluten. Este *kit sin gluten* permanecerá guardado en una caja o similar mientras no se utilice, y estará marcado por fuera con la etiqueta de *sin gluten* o tendrá un color específico que permita al personal diferenciarlo.

No se podrán utilizar utensilios de madera (tabla, espátula, cucharón, rodillo, etc), ni aquellos que sean muy porosos, o difíciles de limpiar, en la elaboración de la comida sin gluten.

3. Un **armario en la cocina para almacenar exclusivamente los productos especiales *sin gluten*** (pasta, harina, pan,

etc). Estos se guardarán siempre bien cerrados y con su etiqueta bien visible. Este armario deberá estar marcado por fuera con la etiqueta de sin gluten.

4. Un **cajón exclusivo** en el congelador para los productos especiales *sin gluten*, que será el situado en la parte superior y también estará marcado por fuera con la etiqueta de *sin gluten*.

5. Una **freidora exclusiva** para freír la comida sin gluten, que estará separada de la freidora que se utiliza para la comida con gluten. Si no es posible, se utilizará la sartén del kit sin gluten con aceite limpio.

6. Un **tostador específico** para tostar el pan sin gluten. De no ser posible, se utilizará la sartén del kit sin gluten o una bolsa de teflón reutilizable.

7. Si es posible, la cocina se dotará de un **horno exclusivo** para hornear los productos sin gluten. De no ser posible, **no se simultaneará nunca el horneado de productos con y sin gluten**, sino que se hará de forma secuencial. Primero, los productos sin gluten (con el horno limpio y sin activar la función de aire) y, a continuación, los productos con gluten.

8. Se recomienda también tener un **microondas en exclusiva** para calentar la comida sin gluten. De no ser posible, solo se utilizará el microondas previa limpieza y siempre tapando el plato sin gluten.

9. Será necesario disponer de unos **utensilios de limpieza exclusivos** para la zona sin gluten.

No obstante, es importante destacar que, **en establecimientos como pizzerías y obradores de pastelería o panadería, con estas recomendaciones no sería suficiente**, ya que, si se trabaja continuamente con harina con gluten, al ser un ingrediente tan volátil, la harina está en suspensión y es muy difícil evitar la contaminación cruzada.

Para más información, desde la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten podemos asesorarte. ■

EN PIZZERÍAS Y OBRADORES DE PASTELERÍA O PANADERÍA, CON ESTAS RECOMENDACIONES NO SERÍA SUFICIENTE, YA QUE SE TRABAJA CONTINUAMENTE CON HARINA CON GLUTEN, UN INGREDIENTE VOLÁTIL

Establecimientos sin gluten

Nuevos obradores con Acuerdo de Colaboración

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

REPOSTERÍA SAMPEDRO

Obrador sin gluten que además distribuye sus productos envasados tanto en otros establecimientos como en sus propias tiendas:

Pastelerías y Cafeterías

- **Calle Granito, 9 P.I – P-29. 28400 Collado Villalba. Tel: 910 662 442**
- **Calle Virgen del Pilar, 8 (Plaza de los Belgas). 28400 Collado Villalba. Tel: 918 497 346**
- **info@reposteriasampedro.com**
- **http://reposteriasampedro.com/**

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.

CARNICERÍA ECOLÓGICA LAMEIRO

Todo lo que elaboran en la carnicería es sin gluten: albóndigas, cachopos, hamburguesas, etc.

- **Calle Augusto Figueroa, 24 (Primera Planta Mercado de San Antón). 28004 Madrid Tel.: 913 300 282**
- **info@carnicalameiro.com**
- **http://www.carnicalameiro.com**

OBRADOR BRANDAO

Elaboran postres sin gluten y sin alérgenos y también tienen tienda online.

- **Calle José Luis de Casso, 34. Local. 41005, Sevilla**
- **tienda@mybrandao.com**
- **https://mybrandao.com/**

ENASUI

Servicio de catering y comedor para colegios, residencias, empresas y otras colectividades.

- **Calle Peña Francia, 1 28500 Arganda del Rey (Madrid). Tel: 918 729 230**
- **enasui@enasui.com**
- **https://enasui.com/**

CONFITERÍA IGUAL PERO SIN

Ofrece numerosas opciones de bollería sin gluten, además de pastas, bombones, chocolates, bolsitas de dulces sin alérgenos para cumpleaños,etc.

- **Calle Cabo San Vicente, 4 (post.). 28924 Alcorcón. Madrid. Tel: 611 189 244**
- **confiteriaigualperosin@gmail.com**

ALEGRA SERVICIOS A COLECTIVIDADES

Servicio integral de catering a colegios, centros educativos, colegios mayores, residencias, centros de día, etc.

- **www.alegra.com.es**

Nuevo restaurante con Acuerdo de Colaboración

El siguiente restaurante ha firmado el Acuerdo de Colaboración con la Asociación y ya disponen de carta sin gluten, después de haber visitado sus establecimientos, asesorado a sus responsables y formado al personal.

OHARAS IRISH CLUB AND RESTAURANT

Pub irlandés con gran variedad de opciones sin gluten.

- **Calle Vía de las dos Castillas, 23. 28224-Pozuelo de Alarcón. Madrid. Tel: 913521188**
- **http://www.oharas.es**

Breves

RICOS TACOS CANILLEJAS ha cerrado.

ALFREDO'S BARBACOA de la calle Conde Aranda ha cerrado.

Los SUPERMERCADOS BM han abierto nuevos establecimientos en la Comunidad de Madrid. Descubre en www.bmsupermercados.es los que tienes más cerca y aprovecha el 5% de descuento que hacen a todos nuestros socios.

El restaurante LA MODERNISTA, con acuerdo de colaboración de la Asociación, ha cerrado.

MANOLO BAKES ya dispone de manolitos y palmeritas (con y sin chocolate) sin gluten en sus establecimientos.

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.

- **Antonio y Ricardo** (El Angulero de Aguinaga, S.L.)
- **Damas Cerveza Artesanal** (Cerveza Artesanal Damas, S.L.)
- **Dia Vegecampo** (Dia Retail España, S.A.)
- **Dia Vegedia** (Dia Retail España, S.A.)
- **La Pili** (AC Gastronomía, S.L.)
- **Lidl-Vemondo** (Lidl Supermercados, S.A.U.): Vegan cookies cocoa y vainilla flavour, 200 g
- **Manolo Bakes** (Suministros Dietéticos Controlados, S.L.)
- **Sampedro** (Repostería Sampedro, S.L.U.)
- **Selección Dia** (Dia Retail España, S.A.)

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

En abril enviaremos a casa la nueva edición de la Lista de Productos Sin Gluten (2022-2023), salvo que hayas canjeado tu lista en papel por una tercera licencia de la App sinGLU10, en la que tienes toda la información siempre actualizada.

Píldoras

- **Os escribo para comunicaros mi nueva dirección. Actualmente me he mudado y ya he conocido algunos establecimientos sin gluten gracias a vuestra maravillosa APP "sinGLU10", que me acompaña a todos los sitios.** Ana C.
- **Qué gusto da teneros ahí, haciendo tan bien esa labor tan importante para nosotros.** Nuria M.
- **Muchísimas gracias por la explicación de todo. Me estáis asesorando muy bien así que os lo agradezco muchísimo.** Elena F.
- **Muchísimas gracias por tu respuesta. La verdad que me doy cuenta de lo poco respaldada e informada que he estado por los médicos. Me ha quedado todo claro. Os pasaré las analíticas. Muchas gracias de nuevo, es una tranquilidad poder consultaros.** Paloma M.
- **Muchísimas gracias. Feliz Navidad y sobre todo feliz vida a ese gran equipo que compone la mejor Asociación.**Arancha L.
- **Estimados señores/as, el pasado día 13 asistí con mi hija a la vacunación contra la gripe. Tras la inicial negativa incluso del jefe de vacunación, mi hija fue vacunada; tras una ardua lucha contra todos les solicité que leyeran el comunicado de la Asociación y consultaran un comunicado de la Comunidad de Madrid. Se logró que vacunaran a la asociada. Se abrió el camino para todos los asociados. Saludos.** Enrique J.
- **Quería transmitir mi agradecimiento por el esfuerzo que supone organizar el Festival año tras año. Toda la familia pasamos un día estupendo. De nuevo Gracias. Un saludo y felices fiestas.** Irene J.
- **Intuía cada año que iba al Festival que el trabajo que conlleva organizar todo era mucho, este ha sido el primer año que he participado como voluntaria y he podido comprobar que no me equivocaba en lo que pensaba. Encantada de haber estado y quedaos con mis datos, que si nada me lo impide, volveré a colaborar.** Raquel.

DONACIONES PARA COMPRAR ALIMENTOS SIN GLUTEN PARA UCRANIA

Nos hemos puesto en contacto con la Asociación de Celíacos de Polonia, que están trabajando en la compra y distribución de productos sin gluten, tanto para los refugiados ucranianos que están llegando a Polonia, como para enviarlos a Ucrania.

Hemos habilitado un apartado para donar en nuestra tienda online desde donde podrás hacer tu aportación.

Entra en www.tiendasingluten.es y colabora. Ya les hemos transferido una primera recaudación de 8.890 euros y seguiremos enviándoles todos los donativos.

¡Gracias por tu solidaridad! ■

GRACIAS POR LA ACOGIDA DEL 37º FESTIVAL DEL CELÍACO

El pasado mes de diciembre celebramos nuestro 37º Festival del Celíaco. Para todo el equipo de la Asociación fue muy emotivo volver a organizar este evento tan emblemático, después de dos años de parón a consecuencia de la pandemia.

La acogida fue espectacular. Más de 3.800 personas se acercaron al Pabellón de Convenciones de la Casa de Campo a conocer las novedades que se ofrecían en la treintena de stands del evento, entre los que había obradores, tiendas, fabricantes, marcas...

Se trata del evento sin gluten más multitudinario de Europa, que reúne en un mismo espacio a productos sin gluten, actividades, talleres, asesoramiento, ocio, etc. Si te lo perdiste, entra en nuestro canal de YouTube y podrás ver el vídeo resumen: https://www.youtube.com/user/celiacosglutentv/videos.

Por supuesto, queremos dar las gracias **a todos los asistentes, a los colaboradores** que estuvieron presentes (bien con un stand o a través de sus donaciones) y, por supuesto, a los **voluntarios** que nos ayudaron y sin los que nada de esto sería posible.

¡Te esperamos en el 38º Festival del Celíaco a finales de este año! ■

NUEVO PROGRAMA DE SEGUIMIENTO PARA PACIENTES ADULTOS

La Asociación ha puesto en marcha un nuevo programa de seguimiento de pacientes adultos con enfermedad celíaca o con sospecha de sensibilidad al gluten no celíaca, para así llevar un control más detallado de su evolución desde el diagnóstico, especialmente durante el primer año de dieta sin gluten.

El programa, que se ha empezado a ofrecer a los pacientes inscritos en la Asociación a partir del mes de enero de este año, comienza con el análisis de sus **informes médicos** para verificar el diagnóstico en base a las pruebas realizadas y sus resultados, según el Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca publicado por el Ministerio de Sanidad en 2018.

Además, **encuestas online sobre síntomas digestivos, adherencia a la dieta sin gluten y calidad de vida**, permitirán conocer cómo evolucionan estos aspectos, una vez iniciada la dieta sin gluten. Estos datos se complementan con **estudios de composición corporal** que se ofrecen de forma gratuita en nuestra sede a los pacientes asociados que deseen conocer su estado nutricional.

Este programa persigue detectar los casos en los que la evolución no es favorable, con el fin de identificar el problema y resolverlo. La Asociación cuenta con un equipo de profesionales que ofrecen orientación sobre diagnóstico y seguimiento, revisiones de dieta, atención psicológica y asesoramiento nutricional, para lograr un estado óptimo de salud en unas patologías cuyo único tratamiento es, hoy por hoy, una dieta sin gluten estricta y de por vida.

Este programa, planteado inicialmente para el control de los pacientes recién diagnosticados durante su primer año de dieta sin gluten, se extenderá con controles similares a los 2, 5 y 10 años tras el diagnóstico, y se ofrecerá igualmente a los socios que llevan más tiempo en la Asociación para conocer su estado de salud actual.

En definitiva, se trata de **acompañar a los pacientes a lo largo de este recorrido** en el que a menudo surgen dudas o aparecen situaciones que los profesionales de la Asociación pueden atajar, complementando así las revisiones médicas anuales que realizan los especialistas a los pacientes para conseguir una evolución aún más positiva. ■

EL PROYECTO 'CONTIGO 2020', EN CIFRAS

Contigo 2020 es un proyecto con el que ayudamos a personas celíacas y sensibles al gluten en situación económica de riesgo. Lo lanzamos en 2020, cuando comenzó la pandemia, y hemos cerrado el año 2021 habiendo ayudado a 63 personas celíacas o sensibles al gluten, mediante el **reparto de más de 2.000 kilos de productos básicos sin gluten.**

Este año empezamos con 54 familias inscritas al proyecto, a las que seguiremos ayudando. **¿Quieres colaborar? Tú también puedes contribuir con tu donación**. Entra en **www.ayudaparaceliacos.org** y ayúdanos a hacerlo posible. ■

TU CUMPLEAÑOS PUEDE TENER PREMIO EN LA ASOCIACIÓN

Seguramente te hayas enterado por nuestra newsletter y redes sociales de que hemos lanzado una nueva iniciativa para compartir con nuestros socios. Se trata de **celebrar vuestros cumpleaños con un sorteo cada mes**, de la mano de nuestros establecimientos colaboradores.

De esta forma, **entre todos los socios que cumplieron años en enero, sorteamos un vale de 30 euros para utilizar en el restaurante Kaktus Beer**. Entre todos los socios que han cumplido años **en febrero, hemos sorteado una cena para dos personas en el restaurante mexicano La Federala**. Y este mes de marzo, sortearemos un vale para una tarta en **La Celiacoteca**. Así, iremos anunciando nuevos premios cada mes.

No te pierdas nuestras newsletter semanales, porque ahí os vamos informando de todo: ganadores de los sorteos, anuncio de todos los premios que donan los colaboradores que participan, etc.

¡La Asociación celebra tu cumpleaños contigo! ¡Suerte a todos! ■

GANADORES DEL CONCURSO DE CHRISTMAS

Este año, nuestro concurso de Christmas traía novedades. Y es que, además de dibujos, se podían presentar manualidades navideñas. Han sido muchos los socios que han plasmado toda su creatividad en el concurso. ¡Gracias a todos por participar! Los ganadores fueron los siguientes:

Categoría A: Socio a018403

¡Enhorabuena!

Categoría B: Socia a012290

Categoría C: Socia a017212

CARREFOUR, TODAS LAS NOVEDADES SIN GLUTEN... CALIDAD, SABOR Y PRECIO

Nuevas placas de lasaña Carrefour No Gluten!, Sin gluten, Sin sal y sin huevo. Nuevas galletas rellenas Black & Roll: Galleta sin gluten de cacao, rellena de crema sabor vainilla. ■

FORMACIÓN ESPECÍFICA A CAMPAMENTOS COLABORADORES

De cara a los campamentos del próximo verano, desde la Asociación también hemos reforzado la formación al personal de los campamentos colaboradores, con una sesión virtual informativa de reciclaje a todo el personal. Del mismo modo que en restauración, con estas jornadas queremos que todo el personal esté correctamente actualizado para poder ofrecer opciones sin gluten seguras, sobre todo si hay personal de nueva contratación que aún no haya asistido a ninguna de nuestras sesiones.

Aprovechamos para recordarte que en nuestra página web, www.celiacosmadrid.org, puedes ver todos los campamentos colaboradores de la Asociación por si ya estás buscando opciones de cara al verano. Tendrás que entrar en el menú Comer Sin Gluten > Fuera de Casa. ■

FORMACIONES MENSUALES A LOS ESTABLECIMIENTOS CON ACUERDO DE COLABORACIÓN

Desde la Asociación hemos puesto en marcha una nueva iniciativa con la que pretendemos **reforzar la formación en hostelería y que los restaurantes con nuestro acuerdo de colaboración estén siempre actualizados**.

Haremos **una sesión informativa virtual al mes**, a la que invitaremos a todo el personal de los restaurantes que tienen nuestro acuerdo de colaboración. Creemos que la formación es esencial, así como un reciclaje periódico que sirva de actualización para el personal ya formado y, a su vez, para las nuevas contrataciones.

Este tipo de acciones son clave para que las opciones sin gluten en restauración sean seguras, por lo que también realizamos periódicamente sesiones informativas en Escuelas de Hostelería, donde los alumnos aprenden qué es la enfermedad celíaca, cómo elaborar menús sin gluten y cómo evitar la contaminación cruzada.

Si tienes un restaurante y quieres asistir a estas formaciones, escríbenos a consultasdieta@celiacosmadrid.org. ■

Torrijas

Ingredientes

- 1 l. de leche.
- 5 g. de canela en rama.
- 465 g. de pan de torrija sin gluten.
- 3 huevos.
- 172 g. de nata para montar (35% de materia grasa)
- 150 g. de azúcar.
- 5 g. de ralladura de limón.
- 200 g. de azúcar.
- 5 g. de canela en polvo.

Comprobar que todos los ingredientes son sin gluten

Elaboración

- En un cazo se echa la leche entera y 100 g. de nata para montar (la nata se añade para enriquecer la leche); se añaden 1 ó 2 ramas de canela partidas y un poco de ralladura o piel de limón y los 150 g. de azúcar.
- Se infusiona al fuego durante 3 veces y luego se deja enfriar (se deben hacer 3 hervores: hervir, retirar del fuego, volver a hervir, retirar del fuego, volver a hervir, retirar y dejar enfriar).
- Se coge el pan de las torrijas (puedes ver la receta en www.celiacosmadrid.org y APP sinGLU10) y con un cuchillo quedarnos sólo con miga. Se cortan rebanadas más o menos gruesas, según el gusto.
- Se bañan las rebanadas en la leche infusionada hasta que cojan la textura deseada (ni muy poco, porque quedarían secas, ni mucho, porque se desharían).
- En un bol se echan los huevos y el resto de la nata de montar y se baten bien.
- Se sacan las torrijas de la leche, se dejan escurrir un poco para que suelten el exceso de la leche, se pasan por el huevo batido con nata y se fríen. Se sacan a un papel absorbente.

CONSEJOS:

- Pueden acompañarse con una bola de helado.
- Pueden elaborarse de vino: para ello se realiza un almíbar con 250 g. de agua, 565 g. de vino blanco o tinto, 225 g. de azúcar, 6 g. de canela en rama y 4 g. de ralladura de naranja. Tras hervir 10´ a fuego suave, se atempera y se colocan las rebanadas de pan. Las pasamos por huevo y se fríen.
- Se puede realizar el doble del almíbar de vino y con lo que sobre, colarlo, ponerlo a reducir y bañar las torrijas tras la fritura.
- Ambas torrijas (vino, nata-huevo) se pueden bañar con agua-miel en vez de rebozarlas con azúcar-canela. Las cantidades son: 90 g. de azúcar, 50 g. de miel, 15 g. de brandy y 175 g. de agua. Se deja reducir levemente y se bañan las torrijas.

Churros

Ingredientes

PARA LA MASA:
- 25 g. de harina de sarraceno
- 150 g. de harina mix pan
- 2 g. de sal.
- 350 g. de agua hirviendo
- 8 g. de levadura química
- 2 g. de goma xantana
- 30 g. de azúcar
- 15 g. de aceite de oliva

PARA EL REBOZADO:
- 100 g. de azúcar en grano

PARA LA FRITURA:
- 500 ml de aceite de oliva especial para freír

Elaboración

PUESTA A PUNTO

La masa de churros:
- Poner a hervir el agua, el azúcar y la sal.
- Añade en el fuego las harinas.
- Retira y agrega la levadura, la goma xantana y el aceite de oliva sin parar de remover.

ELABORACIÓN
- Calentar el aceite en una sartén.
- Introducir la masa en una manga pastelera con boquilla gruesa rizada y formar tiras en la sartén.
- Dar la vuelta tostando la masa por ambas caras y dejándola levemente cruda en su interior.

MONTAJE FINAL

A la salida de la fritura escurrir en papel absorbente y pasar opcionalmente por granillo de azúcar.

Comprobar que todos los ingredientes son sin gluten

Abril - Mayo - Junio

TALLERES

TALLER DE NIÑOS. PRESENCIALES

- **Viernes 22 de abril , 18.00h a 19.30h**
  - *Party Singlu*. Demuestra tus conocimientos realizando divertidas pruebas.
- **Viernes 6 de mayo, 18.00h a 19.30h**
  - *Decora tu camiseta Singlu*. Trae una camiseta blanca, la decoraremos para lucirla este verano en tus vacaciones.
- **Viernes 17 de junio, 18.00h a 19.30h**
  - *Adivina qué es y si tiene gluten*. Aprenderemos más sobre el gluten, mediante diferentes juegos.

TALLER DE COCINA. VIRTUALES Y PRESENCIALES

- **Sábado 23 de abril, 10.30h a 13.30h**
  - Vámonos al campo: bocadillo, empanada y barritas de cereales.
- **Sábado 7 de mayo, 10.30h a 13.30h**
  - Los italianos "Lasaña, grisinis y focaccia".
- **Sábado 18 de junio, 10.30h a 13.30h**
  - Barbacoa sin gluten.

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 PEQUEÑO ES CELÍACO"
- **Sábado, 11 de junio, 10:30h a 14:00 h**

"MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO"
- **Sábado, 30 de abril, 10:30h a 13:00 h**

"SOY CELÍACO: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA"
- **Viernes, 3 de junio, 18.00h a 20.00h**

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

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

ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·

VEGETARIANO

Cruzcampo®

ESPECIAL PARA CELIACOS, LITERALMENTE.

SIN GLUTEN

ES-149-002

CON MUCHO ACENTO

Cruzcampo recomienda el consumo responsable.