

# sin gluten

MAGAZINE

Nº 26 Otoño 2022. 2,50 euros

## Luismi

CONCURSANTE DE 'MASTERCHEF'  
CON ENFERMEDAD CELÍACA

**'Mis profesores  
de cocina fueron  
mis compañeros  
del parque  
de bomberos'**

**Un equipo español  
investiga una nueva  
terapia para la  
enfermedad celíaca**

**Simposio Internacional  
de Enfermedad Celíaca  
de la Universidad  
de Columbia**

**Empoderamiento  
y calidad de vida  
en personas celíacas  
adultas de El Salvador**

**5 cosas que debes saber  
sobre la harina de soja**

**Ingredientes y etiquetas:  
Cómo chequear los alimentos**

**Hipervigilantes con el gluten:  
el peaje para la salud mental**

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)



2ª ÉPOCA. Nº 26 OTOÑO 2022



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

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

Presidente

**Alberto Sánchez Nieto**

Atención a socios

**Dolores Ergueta Sánchez**

Administración y gestión

**Ana Zurrón Sandín**

Nutrición, Dietética  
y Seguridad Alimentaria

**Blanca Esteban Luna**

**Cristina López Ruíz**

Investigación y Formación

**Juan Ignacio Serrano Vela**

Marketing

**Magdalena Moreno Velázquez**

Comunicación

**Nuria Peralbo Rodríguez**

Dirección

**Roberto Espina Cerrillo**

Realización:

**PUBLICACIONES MCV, S.L.**

Albarracín, 58 - 2ª Piso Nº 18

28037 Madrid

Tel.: 91 440 12 47

Directora:

**Mercedes Hurtado**

Redacción:

Redactor Jefe: **Manel Torrejón**

Director de Arte: **Lluís Coma**

Comunicación: **Silvia Puerta**

Publicidad: **Manuela Gómez**

Edita:

**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS  
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:

**Monterreina Comunicación S.L.U.**

ISBN:

**1136-0798**

Depósito Legal:

**M-11398-1993**



## Sumario

**04** Editorial

**El escándalo de los precios**

**06** Portada

**Luismi, concursante de 'MasterChef' con enfermedad celíaca 'Mis profesores de cocina fueron mis compañeros del parque de bomberos'**

**10** Congreso

**Simposio Internacional de Enfermedad Celíaca de la Universidad de Columbia**

**13** Investigación

**Un equipo español investiga una nueva terapia para la enfermedad celíaca**

**14** Reportaje

**Hipervigilantes con el gluten: el peaje para la salud mental**

**16** Viajar Sin Gluten

**Vuestro Verano Sin Gluten**

**18** Sabías que...

**Ingredientes y etiquetas: Cómo chequear los alimentos**

**19** Sabías que...

**5 cosas que debes saber sobre la harina de soja**

**20** Artículo

**Empoderamiento y calidad de vida en personas celíacas adultas de El Salvador**

**22** Dónde Comer

**¿Quedamos a merendar?**

**24** Establecimientos

**Establecimientos sin gluten**

**26** Productos Sin Gluten

**26** Píldoras

**27** Noticias

**32** Recetas

**Pan Sin Gluten /  
Pan de molde con almidón de trigo**

**34** Avance Actividades

**Octubre - Noviembre - Diciembre**

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

Si quieres suscribirte a la revista SIN GLUTEN  
ponte en contacto con la Asociación  
**917 130 147**  
[revistasingluten@celiacosmadrid.org](mailto:revistasingluten@celiacosmadrid.org)

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

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





# El escándalo de los precios

Queridos amigos,

En las últimas semanas estamos recibiendo bastantes comentarios vuestros desesperados por la subida escandalosa de los precios.

Hemos podido comprobar que en algunos productos básicos, el precio del producto sin gluten había subido en porcentaje bastante más que el del producto con gluten.

Ante esta realidad, que no dudamos (o sí) que se deba a un incremento mayor en los costes de producción de los productos sin gluten, nos preguntamos en la Asociación el porqué los celíacos estamos tan discriminados por las diferentes administraciones españolas, en comparación con el resto de los enfermos crónicos, y no digamos con los países de nuestro entorno.

En mayo de 2016, con motivo del Día Nacional del Celíaco, realizamos una manifestación conjunta de las mayores asociaciones de celíacos de España y presentamos un manifiesto que entregamos en Moncloa los días previos. A la marcha, desde Cibeles al Ministerio de Sanidad, acudieron, invitados por las asociaciones, representantes de primer nivel de todos los partidos políticos nacionales con representación en ese momento.

A partir de ahí, el Defensor del Pueblo (Doña Soledad Becerril) tomó el testigo y se hizo un informe muy completo llamado *Estudio sobre La Situación de las personas con Enfermedad Celíaca en España*.

Este informe recoge casi todas las reivindicaciones de nuestro manifiesto. Las consideró justas y correctas. Es un documento muy específico que instaba al Gobierno de la Nación, a varios ministerios y a las diferentes autonomías, para que actuaran en 17 puntos concretos.

**La situación 5 años después es francamente decepcionante.** Avances claros en la mejora para el colectivo solo ha habido dos: la eliminación de la restricción para que los celíacos puedan optar por entrar en el Ejército y las Fuerzas Armadas, y el Nuevo Protocolo Médico que ayuda al diagnóstico.

Asimismo, puede existir una mayor sensibilidad en los concursos públicos de restauración de valorar los menús sin gluten.

Como veis, ha sido fácil ver lo que los políticos han hecho por nosotros en estos 5 años:

## PRÁCTICAMENTE NADA

España es uno de los mejores países de Europa para hacer Dieta Sin Gluten, por el conocimiento de la sociedad y la cantidad de establecimientos con opciones sin gluten.

Pero desgraciadamente, los celíacos españoles somos los peor tratados de Europa por la Administración y, dentro de los enfermos crónicos, los únicos que no tienen ningún apoyo para seguir el tratamiento.

Desde la Asociación vamos a intensificar nuestras reivindicaciones frente a las diferentes administraciones para seguir avanzando en obtener los derechos de los celíacos.

Confiamos en seguir obteniendo mejoras para los celíacos y sensibles al gluten. Nuestras reivindicaciones no son caprichos, sino una cuestión de justicia e igualdad con otros colectivos.

En nuestra página web podéis leer la editorial con el manifiesto de 2016 y un link al informe del Defensor del Pueblo del 2017. ■

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



# SIN GLUTEN

## ¡BUEN PRECIO, MEJOR SABOR!

Descubre los nuevos productos de desayuno y merienda, llenos de sabor y ¡libres de gluten!

Apostamos por la innovación para ofrecerte la mejor calidad en nuestra amplia gama de productos Carrefour **NO GLUTEN!**

Además podrás encontrar en nuestras tiendas más de 650 productos de las marcas de Carrefour señalizados con este símbolo.



No Gluten!



DESCUBRE AQUÍ UN  
MUNDO SIN GLUTEN:





# Luismi

CONCURSANTE DE 'MASTERCHEF' CON ENFERMEDAD CELÍACA

## ‘Mis profesores de cocina fueron mis compañeros del parque de bomberos’

LUISMI HA SIDO UNA DE LAS SENSACIONES DE LA ÚLTIMA EDICIÓN DE 'MASTERCHEF', CONCURSO EN EL QUE LLEGÓ HASTA EL TRAMO FINAL. **CON ENFERMEDAD CELÍACA DESDE BEBÉ, SIEMPRE MOSTRÓ INTERÉS POR LA COCINA EN UNA FAMILIA CON BUENAS COCINERAS.** CON PERSONALIDAD Y SIEMPRE CON ASES EN LA MANGA, EN EL PROGRAMA REIVINDICÓ LA COCINA SIN GLUTEN E HIZO DIVULGACIÓN SOBRE LA PATOLOGÍA.

Entrevista **Manel Torrejón** Fotos **rtve**

Luismi irradió carisma, dio entretenimiento y elaboró buenos platos en la última edición del concurso de cocina *MasterChef*, la número 10, que finalizó este verano. Este concursante, a quien diagnosticaron enfermedad celíaca a la edad de un año, llegó hasta el programa número 9 de un total de 13. Para él fue todo un éxito y, sobre todo, una auténtica experiencia.

Entre otras muchas cosas, en esta entrevista Luismi nos habla sobre su paso por los fogones de *MasterChef*, sobre el potencial de la cocina sin gluten, sobre lo que le inspira a ponerse el delantal e, incluso, sobre ifilosofía estoica! Luismi aprendió a cocinar

en el parque de bomberos en el que está destinado, en Guadalajara.

### ¿Cómo nació tu interés por la cocina?

Nació al ver a mis abuelas, a mi madre y a mi exsuegra cocinar. Mi madre nunca me dejaba hacer nada en la cocina, porque decía que manchaba mucho. ¡Y aún lo sigue pensando! Aprovechaba los cumpleaños de mis amigos para cocinar, por ejemplo, las torrijas sin gluten, que son un manjar. ¡Me salen de *olé!*

### ¿Cómo aprendiste a cocinar con oficio?

Pues tuve pequeñas incursiones, pero aprendí de verdad en el parque de bomberos.

### ¿Quiénes fueron tus profesores?

Aprender, aprender... aprendí de dos bomberos: Mariano, hoy jubilado, y Miguel Ángel, hoy suboficial técnico del servicio y fanático de *MasterChef*. Miguel Ángel me enseñó a preparar básicos, como judías, garbanzos, lentejas, arroces... Mariano, si tuviera que definirle, es de morro fino. Es (era) nuestro sibarita. Es refinamiento máximo en todos los aspectos, en calidad de productos, en materiales: termómetros, pinzas quirúrgicas, básculas... Usaba un sinfín de gadgets. También he aprendido de otros compañeros, como Polan, Josetxu, Serranito, Capein, Alberto Ortega, Canario...

### ¿Les ayudabas a cocinar?

Yo hacía las veces de pinche, y así es como se aprenden los porqués de la cocina. Con ellos preparé recetas tan ricas como el solomillo a las cinco especias chinas, el arroz con curry, los ñoquis... Siempre hacemos cocina básica. Ten en cuenta que estamos de guardia y hay que estar preparados para salir corriendo en cualquier momento.

### Desde tu perspectiva como celíaco y amante de la cocina, ¿cómo han cambiado las cosas estos últimos años?

Han avanzado muchísimo. Cuando era pequeño mi madre cogía un autobús dirección Alcalá de Henares, previa caminata de 15 minutos a Torrejón-Valdeavero, para ir al herbolario. Respecto a los cocinados y productos, todo ha evolucionado mucho, tanto que un celíaco puede comer cualquier producto o elaboración sin gluten. Desde aquí quiero dar las gracias a todos los que hacéis que los celíacos nos sintamos normales, dentro de nuestra *anormalidad*.

### En *MasterChef* cocinaste algún plato sin gluten. ¿Es una disciplina, la cocina sin gluten, en la que hace ya años que te has volcado a fondo?

Me encanta cocinar y lo hago, evidentemente, sin gluten. Mi objetivo en redes sociales es mostrar cocinados rápidos, sencillos, equilibrados y nutritivos. En los tiempos que corren, no tenemos tiempo

para elaboraciones meticulosas y técnicas. Eso es para los domingos y para disfrutar en familia.

### ¿Quién cocina en tu casa?

Mi madre. No me deja cocinar en casa y, las veces que me ha dejado, me ha puesto la cabeza como un bombo.

### Si eres el *chef* de una reunión familiar, ¿cocinas sin gluten para todos?

Sí, solemos comer todos igual, sin gluten. Pero, si no es así, suelo tener 300-400 gramos de patata o arroz hervido -carbohidrato- y especias de todo el mundo. Para mí, las especias son la clave.

### Por tanto, ¿crees que la cocina sin gluten puede ser para todo el mundo?

Afirmativo. La cocina sin gluten es para todo el mundo, salvo que existan otras intolerancias. Tan solo es asumir que, con ciertos carbohidratos, no podemos alimentarnos. Yo invito a la gente a que empiece a explorar el mundo de las legumbres, de los vegetales, de las fermentaciones... Hay que buscar la densidad nutricional y simplificarlo al máximo. Hacerlo rápido, sencillo y muy nutritivo. Por ahí es hacia donde estoy llevando mis cocinados.

### ¿Qué te animó a participar en un concurso de cocina?

Vivir la experiencia. Antes que bombero, me defino como un aventurero y todo aquello que me huele a incertidumbre, me encanta. No me esperaba llegar tan lejos. Ha sido increíble llegar al programa 9 de un total de 13. ¡Pero solo puede ganar uno!

### Cuando te seleccionaron, ¿se dio importancia a tu condición de persona con enfermedad celíaca?

Sí, desde el primer momento me he sentido cuidadísimo. Era el niño especial. Es más, las personas de producción encargadas de cuidar al grupo de aspirantes, hacían muchísimo hincapié en que a mí no me faltara de nada. Incluso regañaban a mis compañeros si se comían mi comida sin gluten. Durante la convivencia, en casa, la que más miraba por mi celiaquía era Verónica.





**Como cocinero con enfermedad celíaca, ¿consideras que tenías cierta ventaja sobre el resto de concursantes?**

Imagino que lo dices porque el cocinero que hace platos sin gluten debe ser más ingenioso, más creativo... En *MasterChef* no era una ventaja, era un hándicap. Pero asumo las reglas del juego y salgo a ganar siempre. En el *talent* no siempre hice platos sin gluten: asumía los riesgos. Yo no puedo no probar nada antes de servirlo, porque no puedo ofrecer algo que yo no me comería. Así que me lo echaba a la boca y, tras saborearlo, lo escupía en una servilleta.

**Sobre tu participación en *MasterChef*, se ha dicho que eras un participante con ases en la manga, que en el último momento podías sorprender. ¿Había ases en la manga?**

Es que ahí está la esencia de mi profesión: bombero. Cuando llegas a una intervención, por muchos protocolos y maniobras que hagas, nada es igual a lo que has practicado anteriormente. Entonces ahí está nuestro ingenio para sacar la intervención adelante. ¡Eres bombero, soluciona el problema!

**Te machacas en el gimnasio. ¿Cuál es el secreto de una dieta de musculación y cardio que no contenga nada de gluten?**

Lo que a mí me funciona es lo siguiente:

Respecto a la alimentación, como comidas poco procesadas, y solo como cuando tengo hambre y no como de más (escuchad vuestro cuerpo).

Respecto al entrenamiento, ahora entreno con un TRX (entrenamiento en suspensión), pero no os centráis solo en el entrenamiento. Es más importante lo que no hacéis cuando no entrenáis (NEAT), básicamente vuestro estilo de vida. Si el 95% de las ocasiones lo hacéis bien, tendréis resultados. Somos lo que hacemos, consumimos, escuchamos, leemos...

**Los suplementos para entrenar, ¿también sin gluten, no?**

Sí, por supuesto, tomo proteína en función de si he comido de manera natural a lo largo del día, creatina y Arginina. A mí, todo esto me funciona y me va bien.

**Eres una persona a la que le gusta la filosofía. ¿Qué aprendizajes te han ayudado con tu enfermedad celíaca y con tu pasión por la cocina?**

Me encanta la filosofía. Soy un gran seguidor de Séneca, Marco Aurelio, Plutarco, Ryan Holiday... Utilizo muchas herramientas de la filosofía estoica. ¿Cómo abordo la enfermedad con esta filosofía? Muy fácil, asumo que soy celíaco, que tengo un problema que me hace ser diferente. Asumo que soy diferente y, en consecuencia, tendré que actuar de manera diferente. Si actuó como el resto, comeré como el resto, beberé como el resto, y eso tropezará en mi intestino, sentiré debilidad, se me escamará la piel...

**Has dicho que *Be water, my friend*, de Bruce Lee, es una frase que te inspira.**

Bruce Lee descriptó el secreto de la vida. Me gusta mucho esta reflexión suya: "No me des una vida fácil, dame un carácter fuerte para acometer cualquier situación".

**¿Cómo definirías tu relación con la cocina? ¿Pasión, amor, perfeccionamiento, disciplina, placer...?**

Simple: actitud, porque es lo único que depende de nosotros mismos. En las cocinas de *MasterChef* siempre he dado el 100%. Para muestra puedo enseñar mi cuaderno de apuntes del Basque Culinary Center, con reglas nemotécnicas y pictogramas para un mejor aprendizaje.

**¿Platos preferidos? ¿Platos que te eleven y con los que disfrutes de verdad?**

Mi plato preferido es el lomo con pimientos. Me gusta cocinar cualquier cosa que me hermane con quien me sienta en la mesa. Ver el plato vacío es la mayor satisfacción.

**Trabajas como bombero. ¿Es un trabajo que te permite llevar una dieta sin gluten sin problema?**

Sí. Mis compañeros me cuidan muchísimo. El parque de bomberos de Guadalajara es una hermandad. Seremos el mejor servicio de España. ■



# Schnitzer

gluten-free



# AMOR

# AL PAN



preparado  
con



Descubra la  
variedad sin gluten





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

# Simposio Internacional de Enfermedad Celíaca de la Universidad de Columbia

**EL CELIAC DISEASE CENTER DE LA UNIVERSIDAD DE COLUMBIA, EN NUEVA YORK (EEUU), CELEBRÓ EN ABRIL UN SIMPOSIO INTERNACIONAL CONCEBIDO COMO PUNTO DE ENCUENTRO PARA PONER EN COMÚN EL ESTADO DE LAS DIFERENTES TERAPIAS QUE SE INVESTIGAN PARA TRATAR LA ENFERMEDAD CELÍACA. SE APROVECHÓ LA OCASIÓN PARA HACER UN AMPLIO REPASO DE LA PATOLOGÍA DESDE TODAS SUS VERTIENTES CON LAS FIGURAS MÁS RELEVANTES DEL PANORAMA INTERNACIONAL EN ESTE CAMPO. EL EVENTO, QUE CONTÓ CON LA PRESENCIA DE LOS ANFITRIONES Y ALGUNOS DE LOS PONENTES, SE EMITIÓ EN DIRECTO PARA UNA AUDIENCIA QUE SUPERÓ EL MILLAR DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO. RESUMIMOS AQUÍ ALGUNOS DE LOS TEMAS MÁS INTERESANTES QUE SE EXPUSIERON EN ESTA REUNIÓN CIENTÍFICA.**

## Epidemiología

El **Dr. Carlo Catassi** (Universidad Politécnica de la Marche, Ancona, Italia) inauguró el congreso exponiendo la situación epidemiológica de la enfermedad celíaca (EC) en el mundo. Estudios realizados en Suecia, con un pico de casos de EC en 1995 tras un cambio en la pauta de alimentación infantil que condujo a la conocida como *epidemia sueca* de EC y otro pico en 2000 tras la implantación de los tests serológicos de anticuerpos; de Reino Unido entre 1990 y 2010 o de Estados Unidos en distintas regiones del país, muestran un aumento de incidencia atribuible sobre todo al uso de los tests serológicos de anticuerpos para detectar la EC en los casos de sospecha y al mejor conocimiento de la patología.

Por su parte, los estudios de prevalencia, que informan sobre el porcentaje real de casos en una población, arrojan cifras que en población pediátrica alcanzan el 1,58% en Italia y el 2,05% en Estados Unidos, oscilan entre el 1,26% y el 1,62% en Sudamérica y llegan hasta el 7% en refugiados saharauis de entre 11 y 15 años. Por regiones, la prevalencia en India va ligada a la cantidad de trigo que se consume, con un 0,10% en el sur, donde se consumen 25 gramos de trigo al día, 0,87% en el centro (37 g/día) y 1,23% en el norte (445 g/día). Algo similar ocurre en China, con una prevalencia del 1,27% en el norte, que va disminuyendo a medida que nos desplazamos al sur, donde el arroz es la base fundamental de la dieta. En el extremo opuesto se encuentra Japón, donde la prevalencia se sitúa en el 0,19%.

El ambiente puede tener un papel relevante como desencadenante de la EC. Los habitantes de las regiones escandinavas de Laponia (Saami), en Finlandia, y Karelia, en Rusia, registran prevalencias muy diferentes pese a ser genéticamente indistinguibles y estar expuestas a condiciones ambientales similares, salvo una, la higiene, que es mejor en la zona finlandesa. Así, en la región finesa la EC afecta al 1,58% de la población, mientras que en la región rusa no supera el 0,45%. A pesar de estas variaciones, la prevalencia media mundial de la EC se sitúa en el 1%, con cerca de un 70% de casos sin diagnosticar.

## Diagnóstico

El **Dr. Ricardo Troncone** (Universidad Federico II, Nápoles, Italia) se centró en las peculiaridades actuales del diagnóstico de la EC sin biopsia en la infancia y adolescencia. Recalcó que en los casos que muestran déficit de inmunoglobulina A (IgA) la biopsia siempre es necesaria, ya que el diagnóstico sin biopsia se apoya en la elevación de anticuerpos antitransglutaminasa (TG2) y antiendomiso (EMA) de clase IgA. La elevación de anticuerpos anti-TG2 y anti-EMA de clase IgG (la que se analiza si hay déficit de IgA), o de otros anticuerpos, como los antigliadina desamidada (DGP), ya sean IgA o IgG, no es suficiente para diagnosticar sin biopsia.

Por su parte, en los casos con diagnóstico de diabetes tipo 1, la elevación de anticuerpos específicos de EC tampoco es un indicador suficiente para diagnosticar la EC sin biopsia y es necesario realizar la endoscopia para verificar el diagnóstico. Y en los casos de EC potencial, definida por una elevación de anticuerpos en sangre siendo normal la biopsia, hay que ser cautos porque puede evolucionar hacia formas activas de la EC con atrofia de vellosidades o bien revertir espontáneamente. Si no hay síntomas, se puede mantener la dieta con gluten y realizar analíticas cada 3-4 meses para ver cómo evoluciona.

No obstante, el diagnóstico sin biopsia, que se empieza a plantear ya incluso para la edad adulta, no es algo con lo que están de acuerdo todos los profesionales, ni

siquiera en la edad pediátrica. La **Dra. Ritu Verma** (Universidad de Chicago, Estados Unidos) expuso esta discrepancia poniendo como ejemplo este país, EEUU, cuya población es muy heterogénea y donde el uso de anticuerpos antitransglutaminasa no está estandarizado. Comentó, además, que estos anticuepos pueden ser positivos en otras patologías, como la diabetes tipo 1, la hepatitis autoinmune, la enfermedad inflamatoria intestinal o la esofagitis eosinofílica. Además, la biopsia puede detectar enfermedades que, como la esofagitis eosinofílica, pueden estar presentes a la vez que la EC y pasar desapercibidas si no se realiza la endoscopia.

Por otro lado, prescindir de la biopsia puede provocar que el diagnóstico se desplace de los servicios de aparato digestivo de los hospitales a los centros de salud, algo que no se considera conveniente. Los especialistas de digestivo ven muy útil la biopsia para conseguir que los pacientes sean plenamente conscientes de que padecen una enfermedad que daña seriamente su intestino y que se requiere, por tanto, ser muy estrictos con la dieta sin gluten. Al margen de esto, disponer de una biopsia de partida les ayuda a interpretar mejor posibles biopsias que tengan que realizarse en el futuro, ya sea por mala evolución de la EC o por sospecha de otras patologías. Y por último destacó que la EC confirmada con biopsia es siempre un requisito requerido por las agencias del medicamento (la FDA en Estados Unidos o la EMA en Europa) para que los pacientes puedan participar en ensayos clínicos con fármacos experimentales.

Por la importancia que se da a la biopsia en EEUU se sigue trabajando para mejorar las técnicas y herramientas disponibles, como la cápsula endoscópica, que está indicada en situaciones de hemorragias digestivas, anemia ferropénica y enfermedad inflamatoria intestinal, entre otras. En el caso de la EC, según expuso la **Dra. Suzanne Lewis** (Universidad de Columbia, Nueva York, Estados Unidos), esta técnica no invasiva resulta útil cuando el resultado de la biopsia no es concluyente y en los casos de EC refractaria o sospecha de complicaciones intestinales como la yeyunitis ulcerativa o el linfoma intestinal. Permite también controlar la evolución de la EC una vez instaurada la dieta sin gluten. Se ha comprobado que la lesión intestinal se va reparando desde la porción distal hacia la porción proximal del duodeno. Se puede considerar esta opción en los casos de diagnóstico sin biopsia, en situacio-

nes en las que se limita la interacción entre médicos y pacientes (como ha ocurrido durante la pandemia) y para controlar la respuesta a fármacos experimentales en ensayos clínicos.

### Seguimiento

La lesión intestinal que sufren las personas con EC tarda 1 año en repararse en el 10-20% de los pacientes, 2 años en el 30% y más de 2 años en el 65%. El principal obstáculo para alcanzar la normalización histológica en un plazo razonable de tiempo es el consumo inadvertido (o voluntario) de gluten. La herramienta más novedosa y fiable para asegurar si un paciente hace correctamente la dieta sin gluten es el análisis de péptidos inmunogénicos de gluten (GIP) en heces o en orina. El gluten empieza a ser detectado en las heces 1-2 días después de su ingesta y permanece detectable durante 2-5 días. En el caso de la orina, el gluten es detectado entre 1 y 6 horas después de su ingesta y no dura más de 24 horas. Según planteó el **Dr. Julio Bai** (Universidad del Salvador, Buenos Aires, Argentina), una buena estrategia para detectar transgresiones es analizar una muestra de heces a la semana durante 4 semanas. Los resultados de un estudio realizado en la región canadiense de Manitoba, presentados por la **Dra. Jocelyn Silvester** (Hospital Infantil de Boston, Estados Unidos), muestran que en un grupo de 211 pacientes adultos con EC seguidos durante 2 años, el 13% no consumía nada de gluten, el 78% ingería gluten menos de una vez al mes y el 3% cometía transgresiones entre 1 y 4 veces al mes.

En el ámbito psicosocial, la nutricionista **Jessica Lebovits** (Universidad de Columbia, Nueva York, Estados Unidos) habló sobre cómo influye la EC a la hora de tener citas de pareja y la también nutricionista **Ann Lee**, de la misma universidad, insistió en el impacto que tiene la EC en la esfera social, destacando que el trato personal con los pacientes mejora su calidad de vida más que si se interactúa con ellos de manera *online*. Y en cuanto a los trastornos de la alimentación, la **Dra. Randi Wolf**, también de Columbia, habló de los riesgos que conlleva tanto el exceso de vigilancia como la actitud descuidada, con riesgo de sufrir ansiedad y depresión o trastornos como la anorexia, la bulimia y la alimentación compulsiva o restrictiva.

### Infecciones y vacunas

Las infecciones más relevantes sobre las que se habló en este congreso fueron las provocadas por el virus de la hepatitis b, por el neumococo y por el coronavirus. Sobre éste último, la **Dra. Inés Pinto-Sánchez** (Universidad de McMaster, Hamilton, Canadá) resumió lo que ya conocemos: que no existe mayor riesgo de contagio o de sufrir complicaciones por el hecho de padecer la EC y sobre las vacunas, a falta de estudios, no parece haber diferencias respecto de la población general en cuanto a la tasa de inmunización o a los efectos adversos. Queda por conocer el perfil de las personas que sufrirán secuelas tras la COVID-19.

En relación con la hepatitis b, lo más relevante es que entre un 35% y un 50% de las personas celíacas vacunadas no quedan correctamente inmunizadas, cuando la tasa de no inmunización en la población general es del 4-10%. Los motivos no están claros, según la **Dra. Jacqueline Jossen** (Universidad de Columbia, Nueva York, Estados Unidos), y la eficacia mejora en niños que ya están a dieta sin gluten.

Por su parte, el mayor riesgo de sufrir neumonía en las personas celíacas tiene que ver con una disfunción del bazo, el hipoesplenisismo, que reduce la capacidad de respuesta frente a bacterias en-

capsuladas como el neumococo. Esta disfunción es más probable en personas celíacas adultas que llevan demasiado tiempo expuestas al gluten o que padecen alguna otra enfermedad autoinmune o cáncer. En el resto de los casos, si está presente, suele ser leve y se resuelve con la dieta sin gluten. En Estados Unidos no existe recomendación de vacunación frente al neumococo en los casos con EC, en la Unión Europea sí, cuando hay evidencias de hipoespleno o situación de riesgo, por edad o por patologías asociadas.

### Enfermedades asociadas y complicaciones

Entre los problemas de salud asociados a la EC, destacan por su frecuencia el síndrome de intestino irritable, las enfermedades neurológicas y las alteraciones de la densidad mineral ósea. El síndrome de intestino irritable (SII) se caracteriza por síntomas intestinales como la diarrea, el estreñimiento, la distensión abdominal o el dolor epigástrico, además de ansiedad o depresión, síntomas que son compartidos por la EC y por la SGNC, a los que en estas se pueden sumar el cansancio, la confusión mental, las migrañas, los dolores musculares o articulares, las dermatitis o la anemia. El **Dr. Premysl Bercik** (Universidad McMaster, Hamilton, Canadá) investiga los factores implicados en síntomas como el dolor, condicionado por la producción de histamina a la que contribuyen la microbiota intestinal, el sistema inmunitario en condiciones de inflamación de bajo grado, la alimentación rica en carbohidratos fermentables (FODMAP) y ciertas infecciones.

En cuanto a los trastornos neurológicos relacionados con el gluten, el mayor experto es el **Dr. Marios Hadjivassiliou** (Hospital de Sheffield, Reino Unido), quien destaca 3: la ataxia, la neuropatía periférica y la encefalopatía. Su experiencia deriva de los más de 1.500 pacientes atendidos en su consulta con problemas neurológicos y elevación en sangre de anticuerpos relacionados con el gluten o con la EC. Un marcador interesante son los anticuerpos contra la transglutaminasa 6 (TG6), una variante de la TG2 contra la que reaccionan las personas celíacas en respuesta al gluten.

Las alteraciones de la densidad mineral ósea se vinculan con el déficit de calcio y vitamina D, pero también con fenómenos inflamatorios y autoinmunes que acompañan a la EC, según expuso la **Dra. Carol Semrad** (Universidad de Chicago, Estados Unidos). El 40-60% de las personas con EC sufren osteopenia y el 10-20% osteoporosis, que mejoran con la dieta sin gluten sin llegar a alcanzar los valores normales. Aproximadamente el 1,6% de las personas con alteraciones óseas tienen EC, por lo que no está recomendado buscar de forma general la EC en los casos de densidad mineral ósea alterada, pero sí es aconsejable analizar la densidad mineral ósea en personas con EC en el momento del diagnóstico y después cada 2 a 5 años.

Con menor frecuencia pueden presentarse la esofagitis eosinofílica, la colitis microscópica o algún tipo de cáncer. La esofagitis eosinofílica, presentada por el **Dr. David Katzka** (Clínica Mayo, Rochester, Estados Unidos), se caracteriza por un aumento de eosinófilos en la pared del esófago que provoca su estrechamiento y dificultad para tragar. Los cereales con gluten son el segundo grupo de alimentos que con mayor frecuencia la provoca, de los 6 que pueden causarla y que también inducen alergias alimentarias. Es más probable en la EC, con un 1% de afectados, que en la

población general, aunque no está claro el motivo de esta vinculación porque el mecanismo de ambas patologías es diferente.

La colitis microscópica es una enfermedad inflamatoria del colon que provoca diarreas acuosas, pérdida de peso, dolor abdominal, hinchazón y calambres. Se caracteriza por un aumento de linfocitos intrapieliales en la pared del colon y se asocia con otras enfermedades autoinmunes, entre ellas la EC, que se presenta en el 25% de estos pacientes, y el 14% sufre alguna otra enfermedad linfocítica. Como expuso la **doctora Suneeta Krishnareddy** (Universidad de Columbia, Nueva York, Estados Unidos), requiere tratamiento inmunosupresor y la dieta sin gluten no tiene ningún efecto, salvo que la EC también esté presente. Se recomienda buscar la EC en pacientes con colitis microscópica y buscar la colitis en pacientes celíacos con diarrea persistente.

Sobre el cáncer hay datos contradictorios que mostró el **Dr. Benjamin Lebwohl** (Universidad de Columbia, Nueva York, Estados Unidos). Los más asociados a EC son el linfoma intestinal de células T, el linfoma no Hodgkin y el adenocarcinoma intestinal. Respecto a otros cánceres, el riesgo de cáncer de mama o de pulmón es menor en personas con EC, mientras que a largo plazo se incrementa el riesgo de tumores linfoproliferativos y de cáncer hepatobiliar o de páncreas, aunque, en conjunto, el riesgo de padecer algún tipo de cáncer en la población con EC es ligeramente superior al de la población general, especialmente en personas mayores de 40 años y en aquellas en las que persiste la lesión intestinal.

El pronóstico de cáncer es especialmente relevante en pacientes con EC refractaria, una complicación de la EC presentada por el **Dr. Christophe Cellier** (Hospital Europeo George Pompidou, París, Francia) que afecta a entre el 1% y el 5% de los pacientes con EC. Se caracteriza por la persistencia de síntomas de malabsorción (pérdida de peso, anemia, hipoalbuminemia) y atrofia de vellosidades a pesar de seguir correctamente la dieta sin gluten, afectando sobre todo a varones mayores de 50 años. Existen dos tipos, ECR-1 y ECR-2, derivando esta segunda en un linfoma intestinal de células T en el 30% de los casos. ■



Puedes leer un resumen más amplio de este congreso en nuestra página web:

<https://www.celiacosmadrid.org/novedades/noticias/resumen-simposio-internacional-de-ec-de-la-universidad-de-columbia/>



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

# Un equipo español investiga una nueva terapia para la enfermedad celíaca

**SE TRATA DE LA NEPROSINA, UNA ENZIMA DE ORIGEN VEGETAL, SEGREGADA POR UNA PLANTA CARNÍVORA. HA DEMOSTRADO EN EL LABORATORIO Y EN ESTUDIOS CON RATONES SU CAPACIDAD PARA DEGRADAR EFICAZMENTE LOS FRAGMENTOS DE GLUTEN QUE NO PODEMOS DIGERIR LOS HUMANOS Y QUE EN LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA DAN LUGAR A LA REACCIÓN INFLAMATORIA Y AUTOINMUNE CARACTERÍSTICA DE ESTA PATOLOGÍA. LA IDEA ES DESARROLLAR UN FÁRMACO QUE, ADMINISTRADO POR VÍA ORAL, LOGRE NEUTRALIZAR EL GLUTEN INGERIDO POR LOS PACIENTES.**

No es la primera vez que se descubre una enzima capaz de degradar el gluten por completo. De hecho, se han encontrado enzimas similares en bacterias, en hongos y hasta en cereales con gluten como la cebada, y en estos momentos se están ensayando en humanos tres fármacos experimentales basados en enzimas o combinaciones de estas enzimas conocidas de forma genérica como glutenasas. Se trata de la enzima **AN-PEP**, del hongo *Aspergillus niger*, de la **Lati-glutenasa**, que combina la enzima EP-B2 de la cebada con la enzima SC-PEP de la bacteria *Sphingomonas capsulata*, y de **PVP-003**, una enzima sintética inspirada en una proteasa de la bacteria *Alicyclobacillus sedaiensis*. El equipo español, integrado por investigadores de la Universidad de Barcelona, del Instituto de Nutrición y Seguridad Alimentaria vinculado a esta Universidad y del Instituto de Biología Molecular de Barcelona del CSIC, ha optado por **la neprosina** porque, afirman, **cumple satisfactoriamente los requisitos necesarios** para que esta enzima sea una muy buena candidata para tener una aplicación clínica real.

**Primero**, ser activa en las condiciones propias del estómago, lo que implica que no es destruida por las enzimas digestivas del estómago y que actúa en un entorno muy ácido (su actividad es óptima a pH 3, el estómago alcanza un pH de entre 2 y 3 durante la digestión). Así se garantiza que el gluten pueda ser destruido antes de alcanzar el duodeno, que es donde resulta tóxico.

**Segundo**, ser capaz de degradar el gluten, especialmente el fragmento más tóxico para las personas con EC, un péptido de 33 aminoácidos denominado 33mer que ningún humano es capaz de digerir.

**Tercero**, no dañar la pared intestinal ni interferir con la absorción de los nutrientes, además de ser inactiva en las condiciones de pH posteriores a la digestión, cuando la acidez ya es menor.

Sus predecesoras adolecen de una baja actividad a pH ácido, de ser solo efectivas a dosis muy altas o de requerir alguna modificación química para evitar que sean destruidas durante la digestión.

La neprosina vence estas barreras y se ha diseñado un sistema biológico basado en células humanas para su producción en masa. Anteriormente, esta enzima era producida para otros fines

en sistemas bacterianos que daban lugar a una molécula incompleta y sin la funcionalidad que aquí se persigue.

Se ha caracterizado en el laboratorio su estabilidad a diferentes condiciones de temperatura y acidez, comprobándose que es estable a pH neutro (en torno a 9) y resiste la liofilización para su conservación, recuperando su funcionalidad a temperaturas fisiológicas e incluso a elevadas temperaturas, y activándose o desactivándose de forma reversible según el pH baje (más ácido) o suba (menos ácido).

Su actividad proteolítica sobre el gluten y otras proteínas de la dieta ha sido también testada, así como su resistencia a las enzimas digestivas humanas y a diversos inhibidores enzimáticos. Se ha comprobado que una cantidad de neprosina equiparable a la cantidad de pepsina que segrega el estómago es igual de eficaz en la digestión de proteínas y ésta mejora cuando ambas enzimas actúan conjuntamente. Se ha determinado además su estructura cristalina, tanto en la forma inactiva como en la forma activa, teniendo bien localizados los sitios catalíticos responsables de unir y destruir los péptidos de gluten.

La administración de esta enzima a ratones alimentados con gluten confirma su capacidad y eficacia para degradarlo en el estómago y convierten a la neprosina, cuyas propiedades son únicas en comparación con otras glutenasas y en comparación también con las descritas en otros organismos eucariotas, en una candidata ideal para desarrollar una terapia farmacológica eficaz para neutralizar la toxicidad del gluten. ■

**Artículo original:** Del Amo-Maestro L, Mendes SR, Rodríguez-Banqueri A, Garzon-Flores L, Girbal M, Rodríguez-Lagunas MJ, Guevara T, Franch À, Pérez-Cano FJ, Eckhard U, Gomis-Rüth FX. Molecular and in vivo studies of a glutamate-class prolyl-endopeptidase for coeliac disease therapy. Nat Commun. 2022;13(1):4446. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-022-32215-1>





# Hipervigilantes con el gluten: el peaje para la salud mental

**LOS PACIENTES CELÍACOS HIPERVIGILANTES PUEDEN CONVERTIR UN CELO EXAGERADO EN UNA FUENTE DE ESTRÉS Y DE PROBLEMAS MENTALES.** LO IMPORTANTE ES EVITAR QUE LA DIETA SIN GLUTEN RESTRINGA LA VIDA SOCIAL, AFECTIVA Y FAMILIAR.

Por **Manel Torrejón**

La adherencia a una estricta dieta sin gluten es el mejor tratamiento que puede seguir una persona celíaca. Sin embargo, **¿qué pasa cuando hay una actitud de hipervigilancia y la disciplina necesaria para evitar el gluten se transforma en estrés?** Varias investigaciones han determinado que volverse obsesivo puede tener un impacto negativo en la salud mental.

sitios web que les ayudaban a erradicar el gluten de su dieta. Cuando hacían vida social, acudían a restaurantes para celíacos y hacían preguntas oportunas a los camareros. Una forma de hacer las cosas impecable, ¿verdad? Ahora bien, **había casos en los que la intensidad con que se vivía la adherencia a la dieta sin gluten podía ser contraproducente.**

**UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE COLUMBIA ASEGURA QUE LOS PACIENTES HIPERVIGILANTES DE LA DIETA SIN GLUTEN TIENEN UNA PEOR CALIDAD DE VIDA**

Un estudio de 2017 de la Universidad de Columbia (Nueva York) averiguó que **los pacientes celíacos que eran hipervigilantes en relación a su dieta presentaban peores puntuaciones en términos de calidad de vida.** Estas personas sabían leer mejor las etiquetas, cosa que es genial. Además, eran de lo más aplicados en la cocina y con la tecnología a su disposición. Así, habían mejorado sus habilidades culinarias para afrontar el reto de la celiacía, y utilizaban aplicaciones y

El estudio realizado por la mencionada universidad neoyorquina hacía un interesante y curioso apunte sobre el mayor estrés que podrían sufrir los celíacos estadounidenses al salir a comer fuera. La razón es que, en contraste con la realidad europea, en Estados Unidos habría más restaurantes que dicen ofrecer platos sin gluten, pero que no hacen honor a su palabra y no toman las precauciones necesarias. Esa incertidumbre, que por supuesto tiene lugar en cualquier latitud, es sin duda una fuente de estrés.

### Efecto bola de nieve

El miedo a las ingestas accidentales se puede vivir de muchas maneras y con diferentes intensidades. Se puede temer al daño fisiológico de esa exposición al gluten. Y también se puede tener pavor a la incomodidad social de los síntomas que se puedan derivar. **Si el pánico a las situaciones comprometidas es exagerado y se actúa con una prudencia irracional (quedarse en casa, en lugar de buscar una manera alternativa y segura de comer), hay riesgo de aislamiento social.**

En la persona se puede instalar la sensación de que no puede hacer todo lo que se le antoje -cosas tan sencillas como salir con amigos o hacer una escapada-, una mentalidad que puede generar un efecto de bola de nieve, con una ansiedad que sube de grados y con la emergencia de problemas mentales como la depresión. Hay que evitar a toda costa el aislamiento y la espiral de desánimo en que se entra, de pérdida de motivación en las cosas.

### 'Mens sana in corpore sano'

Un estudio conjunto de la Universidad de Harvard y la Universidad de Columbia llegó a una conclusión curiosa: las personas celíacas tienen más probabilidades de recuperarse de un daño intestinal si desarrollaron ansiedad tras el diagnóstico. La idea es que su hipervigilancia fue efectiva para curar la mucosa intestinal, si bien acabó siendo un detonante de problemas en otro ámbito, el mental.

La otra cara de esta investigación, que se hizo con datos de 7.648 pacientes suecos recogidos durante 40 años, es que los pacientes más *pasotas* tenían menos probabilidades de curar el intestino.

El impacto en la salud mental a largo plazo es relevante. **El estudio dice que los pacientes que consiguen una curación completa del intestino delgado afrontan un riesgo casi un 50% mayor de trastorno de ansiedad y un 25% mayor de depresión.**

El hecho de que el intestino esté bien no puede ser nunca una buena noticia si hay una depresión en ciernes. Pensemos que una depresión sin tratar puede

dificultar la mejora de los síntomas intestinales de un paciente. Así, aunque el paciente evite el gluten, estos problemas se podrían seguir manifestando.

Por tanto, **solo hay un escenario válido para prevenir la depresión: cuando el celíaco sigue la dieta sin gluten con normalidad, en el contexto de una vida social y personal satisfactoria, sin barreras sociales, sin autoexclusiones de actividades y de viajes en grupo.** ■

**LOS PACIENTES DEBEN SEGUIR UNA DIETA ESTRICTA, PERO SIN MEDIDAS INNECESARIAS Y CONTRAPRODUCTIVAS QUE PUEDAN CONTRIBUIR AL AISLAMIENTO SOCIAL**



### ¿MÁS TRASTORNOS MENTALES EN LAS PERSONAS CELÍACAS?

Los investigadores no tienen del todo claro si las personas celíacas tienen más problemas mentales que el conjunto de la población. En 2017, un estudio de 22.000 personas en EEUU en el marco de una encuesta pública de salud (*National Health and Nutrition Examination Survey*), concluyó que los pacientes celíacos no tenían más números para tener depresión o trastornos del sueño.

Lo que sí sabemos es que la enfermedad celíaca, y las situaciones a que expone, pueden ser una fuente de angustia. De hecho, todas las patologías crónicas causan ciertos niveles de estrés y ansiedad. Además, también resulta que las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca informan de ansiedad, depresión y *niebla mental* a causa del consumo de gluten.

Children's National Health System (CNHS), hospital pediátrico en Washington DC (EEUU) que colabora con el grupo de defensa del paciente Celiac Disease Foundation, advierte de un gran porcentaje de familias que señalan problemas de irritabilidad y angustia en niños con enfermedad celíaca, unos probables indicios de depresión. Este hospital para niños estima que un 34% de las familias con niños celíacos informan de un diagnóstico preexistente en salud mental.

Esta institución está investigando cómo influye la enfermedad celíaca en la salud mental, como detonante del trastorno de ansiedad o del trastorno por déficit de atención e hiperactividad. ■

# Vuestro Verano Sin Gluten

**D**urante estos últimos meses, hemos recibido multitud de recomendaciones que nos habéis hecho tras vuestras vacaciones de verano. Así que **¡gracias a todos por participar de forma activa en la Asociación y ayudar a otros socios a organizar sus viajes!**

Hemos recopilado todas vuestras experiencias para hablar con los establecimientos e incorporarlos en nuestra APP sinGLU10. Y recuerda que siempre puedes hacernos llegar tus experiencias sobre viajes a [comunicacion@celiacosmadrid.org](mailto:comunicacion@celiacosmadrid.org)

## Irlanda

Queríamos compartir nuestra experiencia de este verano para poder ayudar a la hora de viajar. Este verano hemos hecho nuestro primer viaje fuera de España desde que diagnosticaron la enfermedad celíaca a nuestra hija Alba de 10 años. Nos fuimos a **Irlanda y el balance ha sido muy positivo**, nos hemos encontrado un país muy concienciado con los alérgenos tanto en la hostelería como en los comercios.

Para empezar el viaje, elegimos un alojamiento en Dublín que dispusiera de una pequeña cocina para que pudiéramos tener más opciones a la hora de las cenas y, sobre todo, los desayunos. Además, llevamos para los primeros días algo de comida apta (pan, embutido, postres, etc.). El viaje que íbamos a hacer alternaría días en Dublín con excursiones fuera de la ciudad

para conocer el mayor número de rincones de la Isla Esmeralda. En nuestra preparación de viaje, localizamos varios restaurantes que ofrecían alternativas sin gluten para los días que comiéramos en ciudades: **Beshoff** (fish and chips sin gluten), **Bunsen** (hamburguesas), **Quays** (comida casera), etc. Para las excursiones, la idea era llevar picnic para todos y las cenas y desayunos, en el alojamiento.

La sensación que nos traemos es muy positiva, **en todos los restaurantes el trato fue muy agradable y se preocuparon en todo momento por Alba, lo que nos dio una gran seguridad a la hora de pedir comida**. Además, en todas las cartas se especificaba claramente la presencia de alérgenos. Para comprar comida, todos los supermercados disponían de un estante con productos sin gluten siendo la cadena Tesco la que más variedad tenía. Lo más difícil de encontrar fue embutidos con etiqueta sin gluten, finalmente los encontramos en una cadena de supermercados llamada Fresco, que tenía jamón cocido de importación polaca con distintivo sin gluten.

Recomendamos particularmente el Pepper Pot Café, escondido en un pequeño centro comercial que dispone de tartas y sándwiches riquísimos, y la posibilidad de pedir una sopa del día, todo ello con alternativa sin gluten y el pan recién horneado.

Animamos a todos a viajar sin miedo, siempre con la preparación adecuada y siguiendo las recomendaciones habituales.

**Jonathan S.**





## Huelva

Hola soy Ana, de 37 años. Tengo una familia de 4 miembros en la que sólo soy yo celiaca. Este año nos hemos ido de vacaciones al Hotel Carabela de la Cadena Ohtels. La experiencia ha sido muy buena ya que en el desayuno del buffet el encargado me sacaba un desayuno que constaba de pan tostado con mantequilla y mermelada, galletas y magdalenas. En el buffet de la comida y cena, el cocinero me decía todo lo que podía comer, que era una gran variedad de cosas, además tenían una carta de pasta, croquetas, nuggets, patatas fritas, pizzas y postres que te hacían aparte y en exclusiva si te apetecía. La experiencia ha sido muy buena y lo recomiendo. Un saludo y espero que mi experiencia sirva a más personas para planear sus vacaciones.

**Ana C.**

## A Coruña

El pasado mes de julio tuve la ocasión de conocer la ciudad de A Coruña. Ha sido mi primer viaje como celiaca, pues me diagnosticaron hace dos años y con la pandemia no me había atrevido a salir hasta

ahora. Todas mis reticencias se esfumaron al comprobar que en cualquier sitio, por lo menos de España, puedo disfrutar de la comida con bastantes garantías. Les mando una lista de los establecimientos que visité. Algunos ya están en la aplicación sinGLU10, que me sirvió como base de búsqueda.

**LA POSTRE(RÍA)** (Sin gluten). C/ Fernando Arenas Quintela. MUY BIEN. Menú del día sin gluten. Y casi toda la carta apta.

**AMARANTO BAKERY** (Sin gluten). Calle Picavia, 12. Teléfono: 981021964. Domingo cerrado. MUY BIEN. Opciones dulces y saladas sin gluten. Menú del día.

**PIZZERÍA CAMBALACHE** (varias). Concepción Arenal, 5 / Plaza María Pita, 14 / Teléfono/s: 981 205 834 - 981 131 184. Lunes y martes cerrado. Pizza con base muy fina, dura. Mejor la pasta con boloñesa. Postre: sorbete de limón solamente.

**LA CREPERIE.** Avda. de la Marina. No puedo comer las crepes, pero hay muy buenas ensaladas.

**HOTEL ALDA ORZÁN.** Desayuno: Pan y magdalenas sin gluten. Tostadora exclusiva. Necesario avisar previamente.

**SUPERMERCADOS GADIS Y FROIZ.** Buen surtido de productos sin gluten, sobre todo en los primeros.

**Maite N.**



**EL TODO INCLUIDO  
que lo único  
que no incluye  
es GLUTEN**

**#SomosTuPasaporteALaFelicidad**



Cadena hotelera integrada a FACE,  
la Federación de Asociaciones  
de Celiacos de España.

**gardenhotels.com**



¡Sabías que...

# Ingredientes y etiquetas: Cómo chequear los alimentos



¿QUÉ ASPECTOS SON CLAVE EN LA INFORMACIÓN SOBRE LA POSIBLE PRESENCIA DE GLUTEN EN LOS ALIMENTOS?

## PRESTAMOS ATENCIÓN A INGREDIENTES Y ETIQUETAS.

**E**l conocimiento es poder, sobre todo cuando se trata de la enfermedad celíaca. El aprendizaje es más intenso en el momento del debut, pero debería ser constante, porque siempre hay cosas nuevas por aprender. La educación en la dieta sin gluten es fundamental. Y en este ámbito, dos de las materias a las que hay que prestar una especial atención son la lectura de etiquetas y la comprobación de ingredientes. Os damos unas pautas muy sencillas, particularmente útiles si has debutado en la enfermedad celíaca hace poco.

### Compra a granel: no aconsejada

Hay que intentar evitar la compra a granel. **A pesar de que el alimento carezca de gluten, podría haber contaminación cruzada a causa de alimentos con gluten que hubiese podido haber en el mismo contenedor o por la transferencia de gluten de clientes que hayan tocado antes productos con gluten.**

### Mira siempre la lista de ingredientes

En los supermercados cada vez hay más productos envasados que exhiben la leyenda *Sin gluten*. Según la normativa europea, los alimentos que tengan menos de 20 mg/kg (ppm) de gluten en el producto final se pueden publicitar como *sin gluten*.

**El calificativo de *Sin gluten* es muy relevante, pero siempre es bueno fijarse en la lista de ingredientes, por si hubiese trigo u otros ingredientes con gluten.** Ojo, porque incluso envases que dicen no contener trigo aún pueden llevar en su interior un alimento con gluten. Muchos productos enumeran alérgenos no presentes en el alimento, como leche, trigo, nueces, soja y huevos. Ahora bien, estas listas no siempre incluyen cebada y centeno, que contienen gluten.

### Productos en verde, naranja o rojo

**Cuando miramos la etiqueta, es bueno tener en cuenta el semáforo de las personas celíacas.** Los productos se clasifican por colores -verde, naranja y rojo- según si hay total seguridad

en la ausencia de gluten, dudas o, a ciencia cierta, se sabe que hay gluten.

**VERDE.** Alimentos que no llevan gluten de forma natural. Son los productos genéricos sin gluten.

**NARANJA.** En este grupo hay alimentos que llevan y que no llevan gluten. Por el proceso de producción o por los ingredientes elegidos, estos productos podrían contener gluten o trazas de gluten. ¡Hay que leer muy bien el etiquetado para descartar trazas! En el ámbito de este color hay helados, quesos, chocolates, yogurt, embutidos y muchos alimentos más

**ROJO.** Son los alimentos que siempre contienen gluten, porque se producen con cereales o en ambientes muy contaminantes.

### ✓ Chequea el alimento

No metas en la cesta de la compra cualquier producto que contenga: trigo, centeno, triticale, levadura, malta y almidón de trigo que no haya sido procesado para reducir cualquier presencia de gluten por debajo de 20 ppm.

### ✓✓ ¡Haz un chequeo doble!

Estos productos tan comunes podrían contener gluten: picatostes, aderezo para ensaladas, salsas (muchas utilizan una harina a base de trigo como espesante), condimentos...

### ✓✓✓ ¡Que el chequeo sea triple!

La cautela debe ser extrema cuando se trata de estas categorías de producto:

- Las patatas fritas podrían haber sido preparadas con harina de trigo o con una freidora compartida. Durante la elaboración de las patatas podría haberse dado una contaminación cruzada.
- Las patatas de bolsa pueden contener almidón de trigo o vinagre de malta.
- Mantente a mucha distancia de las sopas cremosas, que suelen recurrir a espesantes hechos de harina. Las sopas también pueden contener cebada.
- Cualquier sustituto de la carne hecho con seitán, un gluten de trigo, debería evitarse. Nos referimos, por ejemplo, a las hamburguesas vegetarianas. ■



# 5 cosas que debes saber sobre la **harina de soja**

LA HARINA DE SOJA SE HACE CON GRANOS DE SOJA. **ES UNA IMPRESIONANTE FUENTE DE PROTEÍNAS Y CONTRIBUYE A QUE LOS PRODUCTOS DE PANADERÍA Y REPOSTERÍA SEAN MÁS JUGOSOS Y ESPONJOSOS.** TE CONTAMOS CINCO COSAS QUE DEBERÍAS SABER DE ESTA CLASE DE HARINA.

**1**

La harina de soja es una gran fuente de proteína de soja de alta calidad, de fibra dietética –también conocida como fibra alimentaria o alimenticia–, de hierro, de vitaminas B y de potasio.

**2**

El sabor de la harina de soja no siempre es el mismo. Puede recordar al de la judía, o puede ser un sabor dulce y suave, según cómo se procese el grano de soja.

**3**

Hay tres tipos de harina de soja:

Harina de soja entera, que contiene todos los aceites naturales presentes en los granos de soja.

Harina de soja baja en grasa, que incorpora un tercio de las grasas de la harina de soja entera.

Harina de soja desnatada, que lleva una cantidad mínima de grasa dado que la mayor parte de los aceites se han eliminado durante el proceso industrial.

**4**

La harina de soja entera y la harina baja en grasa son ideales para elaborar galletas y panes. En estas recetas, sustituye entre un 10% y un 30% de la harina de trigo o de centeno por la harina de soja. Para reemplazar la parte restante, prueba con una mezcla de arroz integral y harina de sorgo.

**5**

Las investigaciones han demostrado que el consumo de la proteína de la soja puede ayudar a reducir el riesgo de problemas cardiovasculares al reducir el colesterol en sangre y al aumentar la flexibilidad de los vasos sanguíneos. ■



Por **Karla María Zaldívar Espinal**,  
Asociación de  
Celíacos y Sensibles  
al Gluten de  
El Salvador

# Empoderamiento y **calidad de vida** en personas celíacas adultas de El Salvador

Cordillera  
Apaneca  
Iamatepec.

**Este trabajo, publicado en marzo en la revista científica *Acta Gastroenterológica Latinoamericana*, forma parte de la tesis doctoral de la autora principal del estudio y firmante de este artículo, Karla Zaldívar, y se ha llevado a cabo con la colaboración y asesoramiento de los doctores Salvador Peña, profesor emérito de la Universidad Vrije de Ámsterdam (Países Bajos) y Juan Ignacio Serrano, responsable de investigación de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid. Aborda por primera vez la relación entre el grado de conocimiento que los pacientes tienen de su enfermedad y su calidad de vida, y lo hace además en un país, El Salvador, en el que la enfermedad celíaca es aún una gran desconocida por parte de los profesionales de la medicina, las autoridades sanitarias y la población en general. La autora lidera la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de El Salvador (ACELYSES) y desarrolla su investigación en el programa de doctorado de Proyectos de Salud de la Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI).**

**E**n el contexto económico, político, cultural y social, es común utilizar el término *empoderamiento*. El Diccionario de la Lengua Española establece, en su edición online actualizada en 2020, que *empoderar es hacer poderoso o fuerte a un individuo o grupo social desfavorecido*. ¿Qué sucede en el campo de salud?, ¿Es conveniente el empoderamiento, especialmente en el caso de padecer una enfermedad crónica? ¿Se relaciona el empoderamiento con la calidad de vida de la persona que padece una enfermedad crónica? Estos son los interrogantes que han motivado este estudio con personas celíacas adultas en El Salvador, un país de América Central conocido como *El Pulgarcito de América*, por ser el más pequeño del continente. Tiene una extensión territorial de 21.041 km<sup>2</sup> y una población de 6,5 millones de habitantes en 2021, el 59,6% mayor de 18 años.

La carencia de estudios poblacionales sobre la enfermedad celíaca (EC) en Centroamérica ha favorecido la persistencia entre los profesionales de la salud de uno de los falsos mitos señalados en 2016 por la Organización Mundial de Gastroenterología de que es una enfermedad solo de caucásicos. Esta falsa idea incide negativamente en la población con EC, porque provoca

retraso en el diagnóstico, lo que conduce a una mayor presencia de manifestaciones clínicas de la enfermedad, como demostraban los investigadores Cobos Quevedo, Hernández Hernández y Remes Troche en 2017.

La necesidad de promover el empoderamiento de las personas en materia de salud fue planteada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) por primera vez en 1997. Más tarde, en 2009, este organismo mundial propuso que el empoderamiento es un pilar fundamental en la misión de centrar los servicios de salud en la persona. Asimismo, la OMS destaca que, tratándose de enfermedades crónicas, se requiere la activa participación de los usuarios para poder obtener mejores resultados clínicos. Muchos autores, como Schneider-Kamp y Askegaard, sostienen que el empoderamiento del

paciente debe ser un tema clave en la salud pública, la sociología médica y en los debates públicos sobre la modernización de la atención médica.

En las ciencias de la salud no existe una definición unívoca de empoderamiento. Tampoco existe consenso sobre qué conceptos relacionados ayudan a establecer su significado. En 2012, el Comité Regional de la OMS para Europa acordó que el empoderamiento es un proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud. Para lograrlo, los individuos y comunidades necesitan desarrollar habilidades, y tener acceso a información y recursos, así como a la oportunidad de tener voz e influencia en los factores que afectan a su salud y bienestar. Este concepto de empoderamiento está alineado con la visión holística de la salud establecida por la OMS, entendiendo la salud como *un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*. Los términos autocuidado, autoeficacia, autocontrol, autogestión y otros equivalentes se utilizan en diversas investigaciones, y están referidos al componente de nivel individual del empoderamiento. El componente social es el relacionado con las gestiones de y hacia las comunidades.

Hasta la fecha, este es el único estudio sobre el empoderamiento y su relación con la calidad de vida en la EC. De hecho, no existe ningún instrumento para medir el empoderamiento en esta enfermedad. Por ello, considerando que la EC es una enfermedad crónica, se optó por utilizar un cuestionario que se aplica a toda enfermedad crónica. Se trata del cuestionario *Patient empowerment in long-term conditions*, diseñado y publicado en inglés por Small en 2012 y adaptado al español por Garcimartín Cerezo en 2018, bajo el nombre *Cuestionario de Empoderamiento del Paciente con Enfermedad Crónica (CEPEC)*. Contiene 47 preguntas con cinco opciones de respuesta, y evalúa aspectos como la actitud positiva y el sentido de control, la toma de decisiones compartida e informada, la búsqueda de información y compartir entre iguales. El rango de puntuación es de 0-235 puntos, y 235 corresponde al mayor empoderamiento.

Para medir la calidad de vida existen varios cuestionarios específicos de EC. Se utilizó el *Coeliac Disease Quality of Life Survey* (CD-QOL), diseñado y publicado en inglés por Dorn en 2009 y adaptado al español por Casellas en 2013. Consta de 20 preguntas con 5 opciones de respuesta, y el rango de puntuación es de 0-100, correspondiendo la puntuación 100 a la mejor calidad de vida.

Los cuestionarios fueron difundidos por correo electrónico y redes sociales desde la Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten de El Salvador, y estaban destinados a personas mayores de 18 años con un diagnóstico de EC confirmado con biopsia duodenal. Los participantes debían contestar los cuestionarios online de forma anónima, facilitando además datos sociodemográficos (sexo, edad, estado civil, con quién vive y grado de escolaridad) y otra información relevante, como el tiempo transcurrido hasta y desde el diagnóstico, así como el grado de adherencia a la dieta sin gluten. En total se obtuvieron 36 respuestas válidas para su análisis y correspondían en su mayoría a mujeres (86%) de entre 22 y 84 años, personas casadas (61%) y con buena adherencia a la dieta sin gluten (75%).

El análisis estadístico de las respuestas reveló que **solo el grado de adherencia a la dieta sin gluten mostraba alguna relación con el nivel de empoderamiento**. El sexo, la edad, el estado civil, con quien vive (solo, en pareja o con familia), el grado de escolaridad y el tiempo transcurrido hasta y desde el diagnóstico, no parecen influir en el empoderamiento de la persona con EC. Además, tal como se esperaba, se confirmó que existe una correlación entre el empoderamiento y la calidad de vida, de forma que a mayor empoderamiento, mejor calidad de vida. En conjunto, los participantes en el estudio mostraron un nivel bueno tanto de empoderamiento como de calidad de vida.

El estudio, aunque se ha realizado con un número pequeño de participantes (36), es un aporte para ampliar el conocimiento sobre la EC en esta región de Centroamérica. Asimismo, puede servir de base para próximos estudios cuyo objetivo sea conocer el nivel de empoderamiento de la población con EC a mayor escala, así como para orientar las acciones de las asociaciones de celiacos para incrementar el nivel de empoderamiento y calidad de vida de sus socios. ■



# ¿Quedamos a merendar?

Con la llegada del otoño, te traemos algunas recomendaciones donde poder merendar verdaderas delicias en establecimientos con acuerdo de colaboración de la Asociación. En Madrid hay una veintena de locales en los que disfrutar de un café y numerosas opciones, tanto dulces como saladas, para acompañar. Desde obradores a

cafeterías, de hoy y de las de toda la vida, donde quedar a pasar la tarde y en las que te sentirás como en casa. Por supuesto, sin preocuparte por el gluten.

Aquí tienes una recopilación de locales que cuentan con nuestro acuerdo de colaboración y que te recomendamos visitar. ■

## PASTELERIAS - OBRADORES

- **0% GLUTEN MADRID**  
Calle de Vallehermoso, 33. 28015 Madrid. 914 450 944. <http://0x100gluten.com/es/0-gluten/>
- **ALEIRO**  
Calle Alto de la Camorcha, 2. Colmenar Viejo. 28760 Madrid. 680 591 492. <http://www.aleiro.es>
- **CELICIOSO BARQUILLO**  
Calle Barquillo, 19. 28004 Madrid. 915 322 899. <http://www.celicioso.es>.
- **CELICIOSO CALLAO**  
Plaza del Callao, 2, Novena Planta de El Corte Inglés. 28009 Madrid. <http://www.celicioso.es>
- **CELICIOSO HORTALEZA**  
Calle Hortaleza, 3. 28004 Madrid. 915 318 887. <http://www.celicioso.es>
- **CELICIOSO POZUELO**  
Avda. de Europa,16. Pozuelo de Alarcón. 28224 Madrid. <http://www.celicioso.es>
- **CELICIOSO RETIRO**  
Calle O'Donnell, 4. 28009 Madrid. 918 629 303. <http://www.celicioso.es>
- **CELILOCOS OBRADOR Y CHURRERÍA**  
Calle de Carlos Sole, 6. 28038 Madrid. 609 645 459. <http://celilocos.com/>. Solo abre por las tardes los sábados.
- **EXENTO SIN GLUTEN**  
Avda. Mar Mediterráneo, 133 local 4. Valdemoro. 28341 Madrid. 626 625 646. <http://www.exentosingluten.es>
- **LA CELIACOTECA ALCALÁ**  
Calle Talamanca, 3 local 2. Alcalá de Henares. 28807 Madrid. 911 635 645. <http://laceliacoteca.com/>
- **LA CELIACOTECA MADRID**  
Calle Eraso, 3. 28028 Madrid. 919 195 916. <http://laceliacoteca.com/>
- **LA ORIENTAL**  
Calle de Ferraz, 47. 28008 Madrid. 915 597 045. <http://pastelerialaoriental.net/>
- **PANES Y PLANES**  
Calle Cebreros, 98. 28011 Madrid. 910 401 606 <http://www.panesyplanes.com>
- **PASTELERÍA MANACOR BOADILLA**  
Avda. Infante Don Luis,10. Boadilla del Monte. 28660 Madrid. 916 338 331. <https://pasteleriamanacor.es/> [info@pasteleriamanacor.es](mailto:info@pasteleriamanacor.es)
- **PASTELERÍA MANACOR LAS ROZAS**  
Calle Camilo José Cela, 9. Las Rozas de Madrid. 28232 Madrid. 916 402 016. <https://pasteleriamanacor.es/> [info@pasteleriamanacor.es](mailto:info@pasteleriamanacor.es)
- **PASTELERÍA MANACOR MADRID**  
Calle Palos de la Frontera,15. 28045 Madrid. 910 429 777. <https://pasteleriamanacor.es/> [info@pasteleriamanacor.es](mailto:info@pasteleriamanacor.es)
- **PASTELERÍA MANACOR MAJADAHONDA**  
Calle Las Norias, 23. Majadahonda. 28220 Madrid. 916 387 531. <https://pasteleriamanacor.es/> [info@pasteleriamanacor.es](mailto:info@pasteleriamanacor.es)
- **PASTELERÍA MANACOR MAJADAHONDA LEROY MERLÍN**  
Ctra. Boadilla del Monte Km 7,300 Espacio Leroy Merlin. Majadahonda. 28222 Madrid. 655 835 251. <https://pasteleriamanacor.es/> [info@pasteleriamanacor.es](mailto:info@pasteleriamanacor.es)
- **PASTELERÍA MANACOR POZUELO**  
Avda. de Europa 10. Pozuelo de Alarcon. 28224 Madrid. 914 939 781. <https://pasteleriamanacor.es/> [info@pasteleriamanacor.es](mailto:info@pasteleriamanacor.es).
- **PASTELERÍA MANACOR VILLAVICIOSA**  
Calle Plasencia 67. P.E. Las Nieves. Móstoles. 28935 Madrid. 917 049 699. <https://pasteleriamanacor.es/> [info@pasteleriamanacor.es](mailto:info@pasteleriamanacor.es)
- **REPOSTERÍA SAMPEDRO**  
Calle Virgen del Pilar, 8 (Plaza de los Belgas). 28400 Collado de Villalba. Madrid. 918 497 346. <https://sampedropastelerias.com/>
- **REPOSTERÍA SAMPEDRO**  
Calle Granito, 9 P.I - P-29 . Collado Villaba. 28400 Madrid. 910 662 442. <https://sampedropastelerias.com/>
- **SANA LOCURA GLUTEN FREE BAKERY**  
Calle General Oraá, 49. 28006 Madrid. 917 295 747. <http://www.sanalocura.es/>. ■

## RESTAURANTES

- **AS DE BASTOS MADRID**  
Calle Castilla, 62. 28039 Madrid. 917 957 855.  
<http://www.asdebastos.es/>
- **AS DE BASTOS MAJADAHONDA**  
Calle Dr. Bastos, 9. Majadahonda. 28220 Madrid.  
916 342 256. <http://www.asdebastos.es/>
- **BAR DE TAPAS "EL RINCÓN DE LA MORENITA"**  
Avda. Don Juan de Borbón, s/n. Getafe.  
28903 Madrid. 916 823 003.
- **BAR MÉNTRIDA**  
Plaza de Olavide, 3. 28010 Madrid. 914 488 935.
- **CELMART**  
Avenida de Europa 34D. Aravaca. 28023 Madrid.  
910 063 299. <https://www.celmart.es/>
- **CERVECERÍA ARTESANA - RESTAURANTE KAKTUS**  
Calle Carretas, 5. Villaviciosa de Odón. 28670  
Madrid. 911 699 761. <https://kaktus.eatbu.com/>
- **Chocolatería 1902**  
Calle San Martín, 2. 28013 Madrid. 915 225 575.  
<https://www.chocolatería1902.com>
- **CUCURUCHO BAR**  
Calle Mateo Inurria, 19. 28036 Madrid. 913 509 358.  
<https://www.cucuruchobar.com/>
- **NAKED AND SATED**  
Calle Serrano, 110. 28006 Madrid. 914 413 102  
<http://nakedandsated.com/>
- **NAKED AND SATED**  
Calle Estébanez Calderón, 3. 28020 Madrid.  
914 675 763. <http://nakedandsated.com/>
- **NEW YORK BURGER CASTELLANA**  
Paseo de la Castellana, 89. 28046 Madrid.  
917 707 982.  
<https://newyorkburger.es/la-carta/gluten-free/>
- **NEW YORK BURGER MORALEJA GREEN**  
Avda. de Europa, 13, CC Moraleja Green, Edificio  
Sur. Alcobendas. 28018 Madrid.  
<https://newyorkburger.es/la-carta/gluten-free/>
- **NEW YORK BURGER PARQUESUR**  
Centro Comercial Parquesur. Avda. de Gran Bretaña,  
s/n. Leganés. 28916 Madrid. 915 780 065.  
<https://newyorkburger.es/la-carta/gluten-free/>
- **NEW YORK BURGER PRECIADOS**  
El Corte Inglés Preciados, Calle de Preciados, 3.  
28013 Madrid.  
<https://newyorkburger.es/la-carta/gluten-free/>
- **NEW YORK BURGER RECOLETOS**  
Calle Recoletos, 4. 28001 Madrid. 914 318 417.  
<https://newyorkburger.es/la-carta/gluten-free/>
- **NEW YORK BURGER SAN GERMÁN**  
Calle San Germán, 5. 28020 Madrid. 917 703 079  
<https://newyorkburger.es/la-carta/gluten-free/>
- **OHARAS IRISH CLUB & RESTAURANT**  
Vía de las Dos Castillas, 23. Pozuelo de Alarcón.  
28224 Madrid. 689 402 568.  
<https://oharas.es/>
- **RESTAURANTE POLIDEPORTIVO PARQUE  
DEL SURESTE SIN GLUTEN**  
Polideportivo Municipal del Sureste, C/ Mirador,  
s/n. Rivas Vaciamadrid. 28521 Madrid.  
626 453 534.

LOS SIGUIENTES  
ESTABLECIMIENTOS  
TAMBIÉN  
OFRECEN  
OPCIONES PARA  
MERENDAR,  
AUNQUE NO  
CUENTAN  
CON NUESTRO  
ACUERDO DE  
COLABORACIÓN:

BURGER KING

RODILLA

MANOLO BAKES

MC DONALD'S

VIPS

VIENA  
CAPELLANES

# GLUTEN -FREE en Alfredo's

ALFREDO'S  
MADRID  
MADE  
BARBACOA  
1981  
ESTD  
ALFREDO'S

CARTA SIN GLUTEN

solo disponible en C/Lagasca 5



SÍGUENOS EN INSTAGRAM  
[@ALFREDOSBARBACO](https://www.instagram.com/alfredosbarbacoa)

ALFREDO'S  
ESTD 1981  
BARBACOA  
MADRID



Asociación de Celiacos y  
Sensibles al Gluten

[alfredos-barbacoa.es](http://alfredos-barbacoa.es)

Teléfono: 915 76 62 71

# 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 sus establecimientos, asesorado a sus responsables y formado al personal.



### PASTA BALBOA: DISFRUTA DE LA PASTA FRESCA COMO NUNCA LO HABÍAS HECHO

Si te gusta la pasta fresca, este acuerdo de colaboración te interesa. Pasta Balboa es un obrador y pasta bar 100% sin gluten. Su local está situado en la calle Cardenal Cisneros, 10, Madrid, y allí podrás encontrar una gran variedad de pasta fresca elaborada a diario, con la opción de tomar allí o llevar.



Todas sus pastas están elaboradas con harinas alternativas, procedentes en su mayoría de agricultura ecológica, y obtenidas a partir de legumbres o cereales sin gluten. En su carta encontrarás *mafalde* de guisantes, *spaghetti* de remolacha, trompetas de tomate y albahaca, *fusilli* de garbanzos, o spaghetti de espinacas y orégano...

Las salsas también son artesanales y elaboradas cada día: Pesto Vegano, Pollo Tandori, Seis Quesos... Y, ¿qué mejor manera de cerrar el menú que con uno de sus postres caseros?

- Pasta Balboa
- Calle Cardenal Cisneros, 10
- 28010 Madrid
- Tel.: 912405610
- <https://pastabalboa.com/>



### NUEVO ESTABLECIMIENTO DE PIZZA NATURA

Pizza Natura acaba de abrir segundo local en Madrid, que también cuenta con el acuerdo de colaboración de la Asociación. Está en la calle Francisco Silvela, N°78. En él encontrarás pizzas a base de mijo y quinoa y unos postres espectaculares.

De la mano de Ernesto Navas y todo su equipo, este nuevo establecimiento mantiene la filosofía de Pizza Natura: que lo natural sabe mejor. Por eso, la base de sus recetas es sin harinas, sin azúcares añadidos, ni conservantes. Su misión es brindarte una experiencia saludable a través de un viaje de sabores sin gluten y con opciones veganas.

¿Un truco? Pide extra de rúcula en cualquier pizza y te encantará el sabor. Y, por supuesto, no puedes irte de allí sin probar sus postres.

- Pizza Natura
- Calle Francisco Silvela, 78. 28028 Madrid
- Tel.: 913855133
- <https://pizza-natura.eatkitch.com/pizzanaturafranciscosilvela>







## 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.

### CHOCOLATE Y CHURROS SIN GLUTEN EN LEGANÉS

La churrería Desayuna Solagua acaba de firmar nuestro acuerdo de colaboración, así que apunta en tu lista una referencia donde poder tomar chocolate y churros sin gluten. Se encuentra en la calle Anita Martínez, 9, en Leganés (Madrid). Nuestra responsable de seguridad alimentaria ha revisado las instalaciones y su procedimiento y ya cuentan con nuestro sello. Los churros se elaboran en un obrador independiente y cuentan con todas las garantías, por lo que ya puedes disfrutar de un nuevo establecimiento donde degustar unos deliciosos churros sin gluten para desayunar o merendar. Aquí tienes todos los datos:

- Churrería Desayuna Solagua
- Calle Anita Martínez, 9. 28918 Leganés. Madrid
- Tel: 674 309 557



### ‘LA VIDA ES CORTA, CÓMETE EL POSTRE PRIMERO’

Este es el lema de **Holy Grain Bakery**, un obrador que acaba de firmar el acuerdo de colaboración de la Asociación. Se encuentra en la calle Sáinz de Baranda, 18 (Madrid) y allí podrás encontrar tanto opciones dulces como saladas y con una gran variedad: Palmeras de pantera rosa, donuts de multitud de sabores (pistacho, frutos del bosque, clásico, chocolate, oreo, kinder...), cookies crujientes o exquisitas tartas, como la de queso con compota de mango y maracuyá. Por supuesto, también tienes que probar su bollería clásica (croissants, napolitanas de chocolate, croissants salados, napolitanas de crema, volovanes de fruta...) y en la opción salada, sus panes y Bagels (de bacon y cheddar, pollo y caprese y salmón). Tienen también algunas opciones sin lactosa y posibilidad de hacer pedidos a domicilio con la plataforma Glovo.

- Holy Grain Bakery
- Calle del Alcalde Sainz de Baranda, 18. 28009 Madrid
- Tel: 664 108 834



## Breves

El obrador **WOOCA** ha cambiado de dirección. Ahora se encuentra en la calle Mónaco, 18. 28232. Las Rozas. Madrid.

El siguiente establecimiento ya no tiene Acuerdo de Colaboración con la Asociación:

- Restaurante **PARRILLA CUARTO Y MITAD** (C/ Bolivia 21, Madrid).

El restaurante **BENDITA BURGER CHAMBERÍ** (C/ del Cardenal Cisneros, 11, 28010 Madrid) ha cerrado temporalmente.

Los siguientes establecimientos colaboradores de la Asociación han cerrado:

- Obrador de pastelería vegana sin gluten **MAMÁ KOKORE** (C/ Germán Pérez Carrasco 48, Madrid).
- Cafetería **EL ANTIGUO** (Avda. de Madrid 77, El Álamo).

El restaurante **FLAX AND KALE** del Paseo de la Castellana, 89 de Madrid ha cerrado. Han abierto un nuevo establecimiento en Madrid situado en la Calle Trafalgar, pero no cuenta con nuestro acuerdo de colaboración, ya que no pueden garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

## Lista de Productos Sin Gluten 2022-2023

A continuación se muestran las últimas actualizaciones de la Lista de Productos Sin Gluten 2022-2023.

### NUEVAS MARCAS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN:

Las siguientes marcas se incorporan a la Lista 2022-2023. Puedes consultar los productos sin gluten que ofrecen en la App sinGLU10.

- **Be Plus** (Vicky Foods Products, S.L.U.)
- **Dulcesol** (Vicky Foods Products, S.L.U.)
- **Gloria** (Vicky Foods Products, S.L.U.)
- **Linwoods** (John Woods (L) Ltd.)
- **Mi Menú** (Vicky Foods Products, S.L.U.)



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

## ||||| Píldoras



Quería agradecerte (bueno, agradeceros) la ayuda con el material y la atención constante... que soy un papá pesado, lo sé. Lo dicho, muchas gracias! Buen día,

Juan



¡Muchas gracias! Un abrazo y enhorabuena de nuevo por el trabajo tan maravilloso que realizáis.

Esther



Desde luego, sin vosotros hubiera sido infinitamente más complicado y no tendría la tranquilidad de poder consultar y preguntar, y saber que hay gente tan maja y cariñosa al otro lado que siempre me resuelve dudas o me echa una mano. Besos,

Sara



## LOTERÍA DE NAVIDAD

Como cada Navidad, este año también jugamos a la Lotería. No lo dejes para más adelante y no te quedes sin ella. Jugamos tanto **décimos completos** como **participaciones**, y lo hacemos con dos números: el **60.404** y **90.527**. ¿Te has dado cuenta? Este último es un número muy especial... **27 de mayo del 90**, el Día del Celíaco de nuestro año de nacimiento. Esperamos que esta fecha tan señalada nos de suerte este año.

Los décimos cuestan 24€ (20€ el décimo y 4€ de donativo) y las participaciones, 5€ (2€ a cada número y 1€ de donativo). Puedes comprarlos a través de nuestra tienda online ([www.tiendasingluten.es](http://www.tiendasingluten.es)) o viniendo a nuestra sede de lunes a jueves de 9:00 h a 18:00 h y viernes de 9:00 h a 14:00 h.



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



**Lotería Nacional**  
SORTEO EXTRAORDINARIO DE NAVIDAD

El portador participa con **2,00** euros en cada número:

**Nº 60.404 Nº 90.527**

para el sorteo que se celebrará el  
**22 de Diciembre de 2022**

El poseedor de la papeleta cuyo número de participación coincida con las 4 últimas cifras del primer premio del sorteo del 22-12-2022 será obsequiado con un lote de productos de la tienda MANA

Depositarario: **Nº: 00000**  
**Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**  
[www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)

**San: 5 Euros**  
Donativo: 1,00 Euro

Los premios por décimo cuya cuantía sea superior a lo que marque en cada momento la legislación vigente, tendrán la retención que dicha legislación disponga en la proporción correspondiente al valor nominal de estas participaciones. Toda papeleta rota, deteriorada o sin numerar será nula. Caduca a los 3 meses

**Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**  
C/ Lanza, 19 Bajo - 28028 Madrid - T: 917 130 147  
[www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)

**ASESORAMIENTO**  
Previo al diagnóstico  
Recién diagnosticado  
Personalizado  
Dietético  
Médico  
Psicológico

**FORMACION**  
Escuelas de hostelería  
Empresas de catering  
Colegios  
Restaurantes  
Hoteles  
Personal sanitario  
Estudiantes universitarios

**ACTIVIDADES**  
Talleres de cocina, de niños  
Escuela de padres  
Campamentos, granjas...  
Festival del Celíaco  
Camea Comer sinGLU10  
Día Nacional del Celíaco

**DIVULGACION**  
Conferencias  
Organización de eventos  
Participación en eventos  
Presencia en medios de difusión  
Campañas de difusión  
Facebook, Instagram, Twitter y YouTube  
Jornadas

**INVESTIGACION**  
Participación en congresos y jornadas científicas  
Colaboración en proyectos de investigación  
Financiación de proyectos de investigación

**COLABORADORES**

## XXXVIII JORNADA DE FORMACIÓN PARA COMEDORES

El próximo mes de octubre tendrá lugar una nueva edición de nuestra Jornada de Formación para Comedores Escolares. Solemos realizar dos jornadas cada año, dirigidas a los profesionales del servicio de comedor de los centros escolares.



La próxima fecha será el **miércoles 5 de octubre a las 18:30 h.** Desde la Asociación, y a través de la Consejería de Educación, hacemos llegar la convocatoria a todos los centros educativos de la Comunidad de Madrid y a las empresas de restauración colectiva que trabajan en estos centros, pero tú también puedes informar al colegio de tus hijos para que puedan apuntarse.



Gracias a esta constante formación y actualización del personal en materia de menús sin gluten, podemos decir que actualmente la gestión de las opciones sin gluten en los centros escolares es muy buena. Y recuerda que puedes contar con nosotros si tienes alguna duda sobre la oferta de menús sin gluten en el comedor de tus hijos. ■

Gracias a esta constante formación y actualización del personal en materia de menús sin gluten, podemos decir que actualmente la gestión de las opciones sin gluten en los centros escolares es muy buena. Y recuerda que puedes contar con nosotros si tienes alguna duda sobre la oferta de menús sin gluten en el comedor de tus hijos. ■

## XXII SEMANA DE LA CIENCIA Y LA INNOVACIÓN DE MADRID

Otro año más, la Asociación va a participar en la Semana de la Ciencia y la Innovación de Madrid, que en esta ocasión se celebrará entre el 7 y el 20 de noviembre con numerosas actividades de divulgación científica de carácter gratuito, con las que se pretende acercar la ciencia, la tecnología y la innovación a la sociedad.

Nuestra participación girará en torno a la alimentación sin gluten, con dos talleres que impartiremos de manera presencial en nuestra sede (C/ Lanuza 19 bajo, Madrid).

**Taller de alimentación sin gluten (jueves 10, 18h).** Una buena alimentación sin gluten requiere escoger adecuadamente los productos que van a conformar nuestra dieta. Para ello, tenemos guías y una aplicación móvil, sinGLU10, que nos facilitan la tarea. Cristina López, nutricionista de la Asociación, será la encargada de mostrarnos las claves para que nuestra vida sin gluten sea más fácil.

**Taller de cocina sin gluten (sábado 12, 11h).** Los productos de panadería, bollería y repostería sin gluten son caros y tienen una calidad nutricional y sensorial mejorables. Vamos a aprender sencillas recetas y trucos para elaborarlos en casa, guiados por nuestro chef Alfredo Gil. ■



*XXII Semana de la Ciencia e Innovación*

### Taller de alimentación sin gluten

■ Jueves, 10 de noviembre de 2022, 18:00 a 19:30 h  
■ Formato presencial. Calle Lanuza, 19 bajo.  
✓ Inscripción gratuita en [www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)

Una buena alimentación sin gluten requiere escoger adecuadamente los productos que van a conformar nuestra dieta y para ello tenemos guías y una aplicación móvil, sinGLU10, que nos facilitan la tarea.

Ponente: Cristina López, nutricionista de la Asociación, Madrid.

---

*XXII Semana de la Ciencia e Innovación*

### Taller de cocina sin gluten

■ Sábado, 12 de noviembre de 2022, 11:00 a 13:00 h  
■ Formato presencial. Calle Lanuza, 19 bajo.  
✓ Inscripción gratuita en [www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)

Los productos de panadería, bollería y repostería sin gluten son caros y tienen una calidad nutricional y sensorial mejorables. Vamos a aprender sencillas recetas y trucos para elaborarlos en casa.

Ponente: Alfredo Gil, Chef y Profesor de Cocina, Escuela de Hostelería del Sur, Madrid.

**La participación en estas actividades requiere inscripción previa, que es gratuita y se puede formalizar a partir del 24 de octubre desde la web de la Semana de la Ciencia y en nuestro calendario de eventos:**  
<https://www.celiacosmadrid.org/novedades/agenda-de-eventos/>

## ESTE AÑO, TAPAPIÉS CONTARÁ CON OPCIONES SIN GLUTEN

Si eres o vives en Madrid, seguro que conoces Tapapiés, el festival que cada año se organiza en la capital y en el que se puede disfrutar tanto de tapas como de conciertos y actuaciones en pleno casco histórico madrileño.

Este año, la Asociación colabora con este emblemático evento para que nuestro colectivo esté representado y pueda disfrutar de tapas sin gluten con total garantía. Fruto de este acuerdo, nuestra responsable de Seguridad Alimentaria, Blanca Esteban, ha impartido una formación y asesorado a los locales que ofrecerán tapas sin gluten, con el objetivo

FESTIVAL DE TAPAS Y MÚSICA en Lavapiés del 20 al 30 de octubre de 2022

Consulta la info y vota tus tapas favoritas en: [enlavapiés.com](http://enlavapiés.com)

Síguenos en:  
@Enlavapiés  
@en\_lavapiés

Este año, con tapas sin gluten con la colaboración de:  
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

Organiza: EnLavapiés  
Patrocinador: ESTRELLA BARR  
Colabora: MADRID

Al cierre de esta revista, aún no estaba confirmado si habrá cerveza sin gluten.

de que estas sean seguras. Esta duodécima edición de Tapapiés se celebrará en Madrid entre el 20 y el 30 de octubre. Puedes ver toda la información entrando en <https://enlavapiés.com/>. ■



## TE ESPERAMOS EN NUESTRO 'CAFÉ DEL MES'

Este mes de septiembre hemos lanzado una nueva actividad con la que queremos retomar el contacto y las quedadas con nuestros socios: el 'Café del mes'. Se trata de una serie de encuentros, que organizaremos mensualmente de forma presencial en nuestra sede y en la que pasaremos la tarde charlando sobre temas de interés en torno a la dieta sin gluten: comer fuera de casa, viajar, reuniones sociales, etc.

La idea es que, partiendo de un tema concreto presentado por el moderador de la jornada, se inicie una conversación espontánea entre todos los asistentes, con el objetivo de compartir experiencias y comentar aquellas situaciones del día a día en las que todos nos sentimos tan identificados. Todo ello, por supuesto, amenizado con café y merienda sin gluten. No te pierdas nuestras newsletters y calendario de eventos de nuestra página web porque cada mes iremos publicando la fecha del siguiente café. ■

## NUEVA ZONA JOVEN

Hace ya tiempo que desde la Asociación estamos promoviendo actividades y campañas específicas para nuestros socios jóvenes, con el objetivo de que conozcan gente de su edad y disfruten pasando tiempo con otros. Desde entonces, se ha creado un buen grupo entre ellos, que ya se conocen, repiten en quedadas, comparten experiencias a través del grupo de Whatsapp, etc.

Así que hemos recopilado en un apartado de nuestra página web, todas las acciones específicas que tenemos para socios de entre 18 y 29 años. Allí encontrarás información sobre el grupo de Whatsapp que comparten y donde se recomiendan establecimientos, productos, etc. También informamos de nuestras quedadas periódicas en restaurantes con acuerdo de colaboración y de nuestro proyecto Gluten Friends, así como los enlaces a nuestras redes sociales y al apartado de voluntariado de la Asociación. Conoce más en <https://www.celiacos-madrid.org/la-asociacion/zona-joven/>. ■



## PROMOCIÓN PARA SOCIOS EN CARREFOUR

Desde la Asociación hemos gestionado junto a Carrefour un descuento para nuestros socios de cara a los próximos meses.

**Si eres miembro del Club Carrefour y te inscribes en la promoción, recibirás 15 euros de acumulación en tu ChequeAhorro, divididos en tres ChequeAhorro.**

Además, si aún no eres usuario del Club Carrefour y te descargas su APP, recibirás también 3€ en una compra superior a 25€.



Para inscribirte a la promoción y beneficiarte de este descuento, sólo tendrás que rellenar el pequeño formulario que encontrarás en nuestra APP SINGLUIO y que pronto estará habilitado. Asegúrate de tenerla descargada y también de que recibes nuestras newsletters por email porque próximamente te avisaremos para que empieces a beneficiarte de esta interesante promoción. ■

## ENVÍANOS TU FELICITACIÓN NAVIDEÑA



Pueden participar todos los **socios de la Asociación que tengan entre 4 y 12 años**, existiendo tres categorías diferenciadas por edad:

- Categoría A (4-6 años)
- Categoría B (7-9 años)
- Categoría C (10-12 años)

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

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

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



**El plazo de participación estará abierto hasta el domingo 18 de diciembre.**

Parece que queda mucho, pero dentro de poco nos estamos felicitando por Navidad. Así que abrimos nuestro tradicional concurso para niños. Si tu peque es socio de la Asociación y tiene entre 4 y 12 años, nos podéis enviar su felicitación navideña, ya sea en formato dibujo, manualidad o lo que se le ocurra.

Puedes enviárnoslo, escaneado si es dibujo o fotografía si es manualidad, a [secretaria@celiacosmadrid.org](mailto:secretaria@celiacosmadrid.org).

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

# 38º FESTIVAL DEL CELÍACO

Ya se acerca tu cita anual con el mayor evento sin gluten de nuestro país. **El sábado 17 de diciembre, de 11:00 a 19:30 h**, celebraremos el **38º Festival del Celíaco**, un punto de encuentro para marcas, obradores, restaurantes y, por supuesto, colectivo celíaco y sensible al gluten, para conocer novedades y disfrutar de una jornada 100% sin gluten.

Este año repetimos la localización del año pasado: el **Pabellón de Convenciones de la Casa de Campo**. Allí vas a encontrar un amplio espacio comercial en el que numerosas marcas se darán cita para presentarte sus novedades, con descuentos y ofertas especiales. En definitiva, **una oportunidad única de tener en un mismo recinto todas las marcas referentes del mundo sin gluten para que puedas hacer todas tus compras**.

Stands, degustaciones, sorteos, actividades, talleres, nuestra tómbola benéfica y mucho más te espera en nuestro evento más emblemático y al que el año pasado acudieron más de 3.500 personas.



Imagen: Freepik.com. El cartel ha sido diseñado usando imágenes de Freepik.com.

**Cada socio de la Asociación dispone de dos entradas gratuitas** para acceder al recinto y la posibilidad de comprar entradas adicionales para familiares o amigos a precio reducido. Además, **podrá recoger un lote de productos sin gluten que nos donan diferentes marcas**.

¡Anímate y reserva la fecha para pasar un día festivo y familiar en la única oportunidad que tendrás de tener reunidos a tantos referentes comerciales del mundo sin gluten. La mayoría de socios que acuden al Festival repiten cada año y nos hacen llegar su agradecimiento y buenas impresiones por organizar un evento de estas características, en el que, por un día, pueden comprar y comer absolutamente todo lo que se ofrece allí.

Si aún no lo conoces, en nuestro canal de YouTube (TV Sin Gluten) podrás ver algunos vídeos de ediciones anteriores.

Te aseguramos que no te lo querrás perder.

**¡Te esperamos en el 38º Festival del Celíaco! ■**

## ¿Qué dicen los asistentes del Festival del Celíaco?

**“Toda la familia pasamos un día estupendo. Mi agradecimiento por el esfuerzo que supone organizar el Festival”.**

**“Encantada de haber estado. Si nada me lo impide, volveré”.**

**“Un año más, me vengo a casa cargada de productos nuevos que pude probar y otros que ya conocía y no me pude resistir”.**



# Pan Sin Gluten



## Ingredientes

- 400 g. de harina mix B Schär
- 100 g. de harina de trigo sarraceno o de arroz
- 1 cucharada de miel o azúcar
- 5 g. de leche en polvo (opcional)
- 530 g. de agua
- 80 g. de aceite de oliva virgen extra
- 25 g. de levadura fresca
- 8 g. de sal

## Elaboración

- Echar en un bol 100 ml. de agua, la miel o el azúcar, la levadura fresca, la mitad del aceite y una cucharada de harina panificable.
- Remover y dejar reposar durante 20 minutos.
- Mezclar las harinas, la sal y la leche en polvo.
- Agregar la levadura espumada y el resto del agua.
- Trabajar fehacientemente durante 10 minutos.
- Dividir la masa en pequeñas porciones (con una espátula de lengua), formar bolas (con las manos engrasadas) y pasarlas a una bandeja de fermentación de pan.
- Dejar fermentar durante una hora u hora y cuarto, greña e introducir en el horno durante 20 minutos 220° C.



# Pan de molde con almidón de trigo

## Ingredientes

- 200 g. de tónica (en su defecto agua con gas o gaseosa)
- 250 g. de leche
- 20 g. de miel
- 4 g. de inulina
- 25 g. de levadura fresca en bloque
- 75 g. de mantequilla
- 450 g. de almidón de trigo sin gluten.
- 50 g. de haría de trigo sarraceno.
- 12 g. de sal
- 15 g. de psyllium
- 15 g. de goma xantana
- 1 huevo
- 5 g. de levadura química

## Elaboración

- Echar en un bol la tónica, la leche, la miel y la levadura desmenuzada, remover y dejar actuar durante 2 minutos.
- Añadir entonces el almidón, la inulina, la harina de trigo sarraceno, la sal, el psyllium, el huevo cascado y la levadura química.
- Amasar durante diez minutos y agregar entonces la mantequilla y la goma xantana.
- Amasar durante 5 minutos más, sacar la masa y colocarla en un molde rectangular previamente engrasado.
- Dejar levar durante una hora y cuarto aproximadamente (debe llegar casi al borde del molde).
- Hornear entonces a 180° C durante 30 minutos aproximadamente.



# Octubre - Noviembre - Diciembre

## TALLERES

### TALLER DE NIÑOS. PRESENCIALES

Para niños entre 6 y 12 años donde participan y conocen a otros compañeros celíacos.

- **Viernes 7 de octubre, 18.00h a 19.30h**
  - Pirámide de alimentos y guía de alimentos sin gluten.
- **Viernes 4 de noviembre, 18.00h a 19.30h**
  - Muffins de calabaza y chocolate.
- **Viernes 2 de diciembre, 18.00h a 19.30h**
  - Guirnalda Navideña para decorar tu árbol.

### TALLER DE COCINA

Todos los talleres de Cocina son mixtos, presencial y virtual. Como novedad, incluimos una pequeña introducción a nuestros talleres con preguntas dirigidas a nuestro cocinero Alfredo Gil.

- **Sábado 8 de octubre, 10.30h a 13.30h**
  - Pan Rústico y Brownies con los preparados de la firma Schär.
- **Sábado 5 de noviembre, 10.30h a 13.30h**
  - Tres tartas rápidas y fáciles sin gluten con productos de Airos.
- **Sábado 3 de diciembre, 10.30h a 13.30h**
  - Panetone y Roscón.



## ESCUELAS DE PACIENTES VIRTUALES

Impartidas por nuestra psicóloga, Teresa Arce, con la finalidad de orientar y gestionar los problemas emocionales asociados a la Enfermedad Celíaca. Todas las sesiones serán en formato virtual.

### “MI HIJO PEQUEÑO ES CELÍACO”

- **Sábado, 22 de octubre, 10:30h a 14:00 h**

### “MI HIJO ADOLESCENTE ES CELÍACO”

- **Viernes, 19 de noviembre, 10:30h a 13:00 h**

### “AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA EN ADULTOS”

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

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)

# 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)



VEGETARIANO

VIRGINIAS

**BSAN**  
*Sin Gluten*

Una deliciosa combinación de  
crujiente galleta y chocolate negro

**70% CACAO**



 **SIN ACEITE DE PALMA**

 **SIN LACTOSA**

 **BAJO EN SAL**