

# sin gluten

MAGAZINE

Nº 28 Primavera 2023. 2,50 euros

## 'Sin gluten y sin pasta'



El sobrecoste  
de la dieta  
sin gluten

Día  
Nacional  
del Celíaco

19º Simposio  
Internacional  
de Enfermedad  
Celíaca

Sin gluten,  
pero con todas  
las vitaminas  
y minerales!



## SIN GLUTEN



Rallados • Texturizados • Toppings • Cereales sin gluten

# sin gluten



2ª ÉPOCA. Nº 28 PRIMAVERA 2023

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

Presidente

**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 - 2º Piso Nº 18

28037 Madrid

Tel.: 91 440 12 47

Directora:

**Mercedes Hurtado**

Redacción:

Redactor Jefe: **Manel Torrejón**

Director de Arte: **Lluís Coma**

Comunicación: **Silvia Puerta**

Edita:

**ASOCIACIÓN DE CELÍACOS  
Y SENSIBLES AL GLUTEN**

Imprime:

**Monterreina Comunicación S.L.U.**

ISBN:

**1136-0798**

Depósito Legal:

**M-11398-1993**

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



## Sumario

**04** Editorial

**06** Portada

**10** Artículo

**12** Reportaje

**15** Dónde Comer

**16** Simposio

**22** Reportaje

**24** Viajar Sin Gluten

**26** Establecimientos

**28** Productos Sin Gluten

**29** Píldoras

**30** Noticias

**32** Recetas

**34** Avance Actividades

**'Sin gluten y sin pasta'**

**El sobrecoste de la dieta sin gluten**

**Día Nacional del Celíaco**

**Cada día más opciones sin gluten en eventos sociales**

**19º Simposio Internacional de Enfermedad Celíaca (1ª Parte)**

**Sin gluten, ipero con todas las vitaminas y minerales!**

**Viena sin gluten**

**Establecimientos sin gluten**

**Masa quebrada / Tarta de manzana**

**Abril - Mayo - Junio**

**Suscripción anual (4 revistas)  
por SÓLO 10€**

(gastos de envío incluidos).

Si quieres suscribirte a la revista SIN GLUTEN

ponte en contacto con la Asociación

**917 130 147**

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

También puedes hacerlo a través de

[www.tiendasingluten.es](http://www.tiendasingluten.es)

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





Queridos amigos,

En el número anterior, final del año 2022, comentaba en estas líneas la gran preocupación que teníamos por el creciente encarecimiento de los precios de los alimentos específicos sin gluten. Es verdad que después de varios meses de estudio podemos decir que, porcentualmente, han subido más o menos lo mismo que los productos con gluten.

Esto no quiere decir que se hayan facilitado las cosas para las personas celiacas. Todo lo contrario. Al gran aumento de precio que han tenido todos los alimentos, especialmente los básicos, tenemos que sumar el sobrecoste de los productos específicos sin gluten, que este año alcanza los 800€ por paciente al año, según nuestro estudio comparativo de precios. Si para todos los ciudadanos está siendo difícil llegar a fin de mes con los precios actuales, para las familias con enfermos celiacos es aún más complicado.

Desde el manifiesto que presentamos todas las asociaciones de España en el año 2016, vamos mejorando el conocimiento de la enfermedad por la sociedad o la oferta de opciones sin gluten en la hostelería, pero con la sensación de que todas nuestras reivindicaciones, que exponemos periódicamente a diferentes administraciones, están paradas.

Desde ese manifiesto solo ha habido dos acciones de la administración a favor de los celiacos, que son la posibilidad de pertenecer al ejército y la policía, y la actualización del protocolo para el diagnóstico

precoz de la enfermedad celíaca, que contribuye a mejorar el diagnóstico, especialmente en la edad adulta.

Por esta desatención de la administración hacia nosotros convocamos una manifestación el 5 de marzo en Madrid. Fue todo un éxito, acudieron alrededor de 3.000 personas y tuvo una amplia cobertura mediática, haciéndose eco las principales agencias de noticias, todas las televisiones de ámbito nacional y muchas autonómicas, además de las grandes emisoras de radio. Quiero aprovechar estas líneas para agradecer a todos los que estuvisteis y a los que nos apoyasteis a través de diferentes medios.

Estamos reuniéndonos con representantes de los diferentes partidos políticos para mostrarles nuestras reivindicaciones. Por eso es muy importante que hayan visto que somos muchos y que estamos preocupados.

### **MUCHO ÁNIMO A TODOS Y SIGAMOS EMPUJANDO, PORQUE ES LA ÚNICA MANERA DE CONSEGUIR MEJoras**

Cada uno de vosotros podéis ser un pequeño altavoz de todos los celiacos comentando con nuestros amigos o conocidos, especialmente con los políticos, restauradores y personal sanitario.

Por cierto, no os olvidéis de que tenemos un proceso de recogida de firmas en [Change.org](https://change.org). ■



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



# SIN GLUTEN

¡BUEN PRECIO,  
MEJOR SABOR!

Disfruta de las **nuevas tostadas de arroz y maíz sin gluten y sin lactosa**, además de todos los deliciosos productos de Carrefour No Gluten! al mejor precio.



No Gluten!



DESCUBRE AQUÍ  
UN MUNDO SIN GLUTEN



# 'Sin gluten y sin pasta'



El pasado **5 de marzo** vivimos una **cita histórica** para el colectivo celíaco y sensible al gluten: la manifestación *Sin gluten y sin pasta*, que convocamos desde la Asociación y a la que se unieron más de 3.000 personas.

Bajo el lema ***Sin gluten y sin pasta. Ayudas económicas ya***, pacientes, familiares y amigos salieron a la calle para que las administraciones escuchen al fin a nuestro colectivo y para pedir ayudas económicas que sufraguen el sobrecoste que supone para los pacientes la dieta sin gluten, al igual que ya están haciendo otros países europeos, como Reino Unido, Dinamarca, Italia o Portugal.

Según nuestro estudio comparativo de precios, la diferencia de precio de la cesta de la compra sin gluten con respecto a su versión con gluten **asciende en 2023 a 800 euros por paciente al año**, lo que resulta insostenible en familias con varios miembros celíacos.

La marcha comenzó frente al Ministerio de Sanidad, donde se congregaron miles de personas que partieron hacia la Plaza de Neptuno, girando por la Carrera de San Jerónimo. Allí se detuvieron frente al Congreso de los Diputados y continuaron hasta finalizar frente al Ministerio de Hacienda.

A lo largo del recorrido se escucharon cánticos como “no es por moda, es por enfermedad”, “queremos pan a precio normal”, “cuando voy a pagar, cuatro veces más” o “manos arriba, esto es un atraco”.



**MILES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD CELÍACA Y SENSIBILIDAD AL GLUTEN SE MANIFESTARON EL PASADO 5 DE MARZO EN MADRID PARA RECLAMAR AYUDAS ECONÓMICAS QUE SUFRAGUEN EL SOBRECOSTE QUE REPRESENTA LA DIETA SIN GLUTEN PARA EL PACIENTE. PIDIERON A LAS ADMINISTRACIONES QUE SIGAN EL EJEMPLO DE PAÍSES COMO REINO UNIDO, DINAMARCA, ITALIA O PORTUGAL.**



SEGÚN EL INFORME DE PRECIOS DE 2023 DE LA ASOCIACIÓN, LA DIFERENCIA DE PRECIO DE LA CESTA DE LA COMPRA SIN GLUTEN CON RESPECTO A SU VERSIÓN CON GLUTEN ES DE 800 EUROS POR PACIENTE AL AÑO, UNA CANTIDAD INSOSTENIBLE EN FAMILIAS CON VARIOS MIEMBROS CELÍACOS

Los asistentes se implicaron al máximo en la concentración, llevando sus propios carteles y participando con silbatos para hacer el máximo ruido posible. Y lo conseguimos. **Nunca antes se habían congregado 3.000 personas para reclamar los derechos de los celíacos y sensibles al gluten, y la jornada tuvo una gran repercusión mediática.** Quisieron dar voz a nuestras reivindicaciones y se hicieron eco de la protesta los principales medios de comunicación, como las televisiones La 1, Antena 3, Cuatro, Telecinco, La Sexta y Telemadrid; radios como Radio Nacional, Cadena Ser o Cope; las principales agencias informativas, Europa Press y EFE; y una treintena de medios digitales.

Al finalizar la marcha, se leyó el manifiesto de la jornada, en el que se recogieron todas las reivindicaciones que, además de las ayudas económicas, consideramos necesarias para el colectivo:

**1.** Pedimos al Gobierno que, al igual que la mayoría de los gobiernos europeos, nos facilite **AYUDAS DIRECTAS** para que podamos seguir una correcta dieta sin gluten. En este sentido, las personas celíacas que pertenecen al funcionamiento sí reciben ayudas económicas, por lo que pedimos que esto sea ampliable al resto de población celíaca y sensible al gluten de nuestro país.

**2.** Que ofrecer **menús con opciones sin gluten sea obligatorio** en todos los centros educativos, incluyendo escuelas infantiles, universidades y colegios mayores, además de los centros de enseñanza obligatoria.

**3.** Que ofrecer **menús con opciones sin gluten sea obligatorio** en todos los comedores colectivos con más de 100 menús diarios.

**4.** Potenciar el control y el cumplimiento de la **normativa aplicable**, el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, **con especial incidencia en la hostelería y la restauración colectiva**, así como legislar la formación obligatoria en la Dieta Sin Gluten para los manipuladores de alimentos y Escuelas de Hostelería.

**5.** Favorecer y mejorar el diagnóstico de la **Enfermedad Celíaca y de la Sensibilidad al Gluten no Celíaca**, promoviendo acciones formativas con el personal sanitario implicado, tanto en Atención Primaria como Especializada.

**6.** Realización de un **estudio poblacional sobre la enfermedad celíaca** en nuestro país para conocer el número de personas celíacas. El objetivo final debe ser que en las historias médicas de los



pacientes conste el diagnóstico de celíaco o sensible al gluten, y se pueda tener un registro fiel de las personas diagnosticadas.

**7.** Fomentar la **investigación** para mejorar el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca.

**8.** Incluir la figura del **nutricionista** en el Sistema Nacional de Salud, para así garantizar el correcto seguimiento de la dieta sin gluten de los pacientes.

Queremos agradecer a todos los socios que estuvieron en la protesta, a tantas personas que vinieron desde otras provincias, a todos los que, año tras año, seguís con nosotros y hacéis posible que podamos seguir trabajando por mejorar la calidad de vida del colectivo. ¡Gracias a todos!

Recordamos, además, que tenemos abierta una petición en la plataforma Change.org para que todas las personas celíacas y sus familiares o conocidos nos apoyen fir-

mando con el objetivo de conseguir ayudas económicas.

Empezamos a ver efectos a nivel político. Al día siguiente de realizar esta manifestación, **el Gobierno de Castilla la Mancha anunció ayudas económicas para las personas celíacas de su Comunidad Autónoma**, así que esperamos que esto sea el comienzo y que el resto de regiones comiencen a plantear también opciones para ayudar al colectivo.

De hecho, algunos partidos políticos han respondido a nuestra llamada y, por el momento, hemos mantenido **reuniones con Más País y su representación en Madrid, Vox, Ciudadanos y PSOE**. Desde la Asociación, ya tenemos desde hace tiempo contacto con los partidos para expresarles las necesidades del colectivo, pero es ahora cuando, a raíz del éxito de la manifestación que organizamos, se están mostrando más interesados en conocer nuestra situación. El debate está encima de la mesa y nuestros objetivos, esperamos que cada vez más cerca. ■

**LA  
MANIFESTACIÓN,  
LA MÁS  
MULTITUDINARIA  
HASTA EL  
MOMENTO Y  
CON UNA GRAN  
REPERCUSIÓN  
MEDIÁTICA,  
RECLAMÓ LOS  
DERECHOS DE  
LOS CELÍACOS  
Y SENSIBLES AL  
GLUTEN**



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

**#SomosTuPasaporteALaFelicidad**



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

**gardenhotels.com**



# El sobrecoste

## de la dieta sin gluten



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

**UN EQUIPO DE INVESTIGADORES ESTADOUNIDENSES REALIZÓ EN 2006 UN ESTUDIO COMPARATIVO DE PRECIOS ENTRE ALIMENTOS CON Y SIN GLUTEN EN DIFERENTES REGIONES DEL PAÍS Y EN DIFERENTES TIPOS DE ESTABLECIMIENTOS. EL OBJETIVO ERA CONOCER LA SITUACIÓN A LA QUE SE ENFRENTAN LAS FAMILIAS CON MIEMBROS CELÍACOS. EN 2016 LO REPLICARON PARA CONOCER CÓMO HABÍA EVOLUCIONADO ESTA SITUACIÓN EN LA ÚLTIMA DÉCADA, COMPARANDO ADEMÁS SUS RESULTADOS CON LOS DE OTROS PAÍSES EN LOS QUE SE HABÍAN REALIZADO ESTUDIOS SIMILARES.**

Los estudios comparativos analizaron los costes de una cesta de la compra estándar según los hábitos de consumo del país, centrándose en los productos que requieren ser sustituidos por equivalentes sin gluten cuando se trata de consumidores con enfermedad celíaca (EC). En concreto, contenía productos básicos (pan, pasta y cereales), *snacks* (galletas, *crackers* y *pretzels*) y platos preparados (pizza, macarrones con queso, gofres y pasteles).

Los establecimientos elegidos para realizar las comparativas incluían supermercados de barrio, tiendas especializadas en productos dietéticos, grandes superficies y tiendas online, y el muestreo se llevó a cabo en ciudades de diferentes estados, concretamente en Nueva York (Nueva Jersey), Chicago (Illinois), Atlanta (Georgia), Rapid City (Dakota del Sur) y Portland (Oregón). En cada establecimiento se seleccionaron tres marcas diferentes de cada producto, la propia del establecimiento y las dos más representativas a nivel nacional.

Los resultados mostraron un mayor coste de todos los productos sin gluten estudiados, en comparación con sus equivalentes con gluten. En conjunto, en 2016 se documentó un sobrecoste del 183%, inferior, no obstante, al 240% de incremento de los precios observado en el estudio de 2006. Por grupos, la mayor diferencia de precios se obtuvo en los *crackers*, con un sobrecoste del 270%. El incremento de precio en los productos básicos se situó por encima de la media: 229% para el pan y 227% para la pasta.

También se observaron diferencias regionales. La mayor brecha entre productos con y sin gluten en su conjunto se vio en Rapid City, y la menor, en Atlanta. Y en productos concretos, la pasta fue el producto sin gluten más caro en Nueva York; el pan sin gluten, en Rapid City; y los *crackers*, en Chicago, Atlanta y Portland. La oferta de estos productos variaba, igualmente, de unos lugares a otros. Mientras que las ciudades costeras (Nueva York y Portland) disponían de varias marcas de todos los productos sometidos a estudio, ciudades del interior, como Atlanta y Rapid City, no disponían de marca blanca o marcas regionales. Los establecimientos con mayor oferta fueron las tiendas especializadas en productos dietéticos y las grandes superficies.

Igual de llamativa fue la diferencia de precios entre diferentes tipos de establecimientos. Los supermercados de barrio resultaron ser los más económicos y las tiendas online, las más caras. Sorpren-

dentemente, las grandes superficies pasaron de ser de los comercios que registraban una menor brecha entre productos con y sin gluten en 2006, a los que mostraban mayor diferencia de precios en 2016. La incorporación de las grandes compañías de alimentación a la elaboración de productos sin gluten ha dado lugar a que haya mayor variedad de estos productos, pero menor número de marcas, que han copado el mercado nacional relegando a los pequeños fabricantes a un ámbito más regional.

### Mayor brecha de precios en varios países

El problema no es diferente en otros países en los que se ha estudiado el sobrecoste de la dieta sin gluten. Los datos disponibles muestran un incremento de precio del 242% en Canadá (2008), 400% en Reino Unido (2015), y 300% en Chile (2016). En el caso de Austria, la diferencia de precio era de un 267% más en el caso del pan, y de un 205% más en los cereales según datos de 2015.

En definitiva, los factores que más determinan la adherencia a la dieta sin gluten son la disponibilidad de productos sin gluten y su precio. El 73% de pacientes encuestados afirma que el hecho de tener que hacer una dieta restrictiva es el principal motivo que les lleva a incumplir la dieta sin gluten, y el 33% alegan que la principal razón para no seguir la dieta sin gluten es el coste de los productos sin gluten. Tanto es así, que los pacientes con EC figuran entre los enfermos crónicos que más limitaciones perciben a la hora de seguir su tratamiento, solo por detrás de los enfermos renales terminales, mientras que los pacientes con diabetes, hipertensión o insuficiencia cardíaca, sienten que su tratamiento es más llevadero. ■



**Artículo original:** Lee AR, Wolf RL, Lebwohl B, Ciaccio EJ, Green PHR. Persistent Economic Burden of the Gluten Free Diet. *Nutrients*. 2019 Feb 14;11(2):399. **DOI:** <https://doi.org/10.3390/nu11020399>



CUIDARTE ES NATURAL



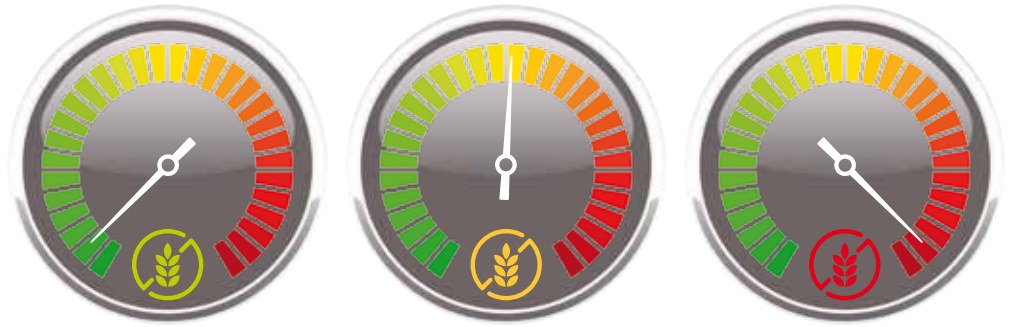
# Con Total CONFIANZA



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



# Día Nacional del Celíaco



SE ACERCA MAYO Y, COMO CADA AÑO, DESDE LA ASOCIACIÓN LANZAMOS UNA SERIE DE ACTIVIDADES DIVULGATIVAS PARA **CONMEMORAR EL DÍA NACIONAL DEL CELÍACO. ESTA JORNADA SE CELEBRA A NIVEL INTERNACIONAL EL DÍA 5, A NIVEL EUROPEO EL DÍA 16 Y, TRADICIONALMENTE, EN ESPAÑA LA HEMOS CELEBRADO EL 27 DE MAYO.**

El objetivo de todas estas actividades es promover el conocimiento de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, fomentando así la divulgación no solo entre los propios pacientes, sino a través de distintos ámbitos: educativos, ocio, hostelería, etc. A continuación hacemos un repaso de todo lo que estamos preparando para esa fecha, aunque también te recomendamos que visites de forma frecuente nuestra página web y redes sociales para estar al tanto de la información más actualizada.



## Congreso de Pacientes

Nuestro Congreso de Pacientes se ha convertido en una cita imprescindible cada año. **El sábado 6 de mayo** cumple su sexta edición y tendrá lugar en el **Hospital Ramón y Cajal de Madrid**.

En este Congreso, **son los médicos quienes explican a los pacientes lo más relevante de la enfermedad celíaca, resolviendo así todas las dudas de los asistentes.**

Contará también con expertos en nutrición y concluiremos hablando de turismo sin gluten. Además, para los más pequeños, habrá ludoteca con juegos, cuentacuentos y espectáculo de magia, y un desayuno sin gluten para todos los asistentes en el descanso de la jornada.



## Día Sin Gluten en el Cole

El Día Sin Gluten en el Cole es una de las campañas más especiales que hacemos cada año en la Asociación. Este año se celebrará el **viernes 26 de mayo**. La campaña consiste en que **todos los centros escolares que se sumen a la iniciativa ofrecerán a todos sus alumnos un menú sin gluten.**

Mediante esta acción, conseguimos **fomentar la integración** de los niños celíacos y mejorar la información sobre la enfermedad y la dieta sin gluten, ya que también ofrecemos a los colegios diversas actividades para los niños.

En la pasada edición fueron **546 colegios** en toda la Comunidad de Madrid los que participaron en la iniciativa, repartiendo en total de **más de 180.000 menús sin gluten.**

Además, cada año los centros escolares se superan, planificando actividades para que ese día los niños aprendan qué

## 6º CONGRESO NACIONAL DE PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA

Sábado 6 de mayo, de 10:00 a 14:00h  
Hospital Universitario Ramón y Cajal  
Madrid

Inscripción gratuita en [www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)

Expertos en enfermedad celíaca y nutrición resuelven las principales dudas de los pacientes. Y este año, ¡hablamos de turismo sin gluten!

¡Habrás ludoteca para niños de entre 3 y 12 años con magia y cuentacuentos!



## DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



es el gluten, dónde se encuentra y por qué sus compañeros celíacos no pueden tomarlo.

Si quieres que el centro escolar de tus hijos se una a la campaña, animales a escribirnos a [consultasdieta@celiacosmadrid.org](mailto:consultasdieta@celiacosmadrid.org).



### Carrera Correr sinGLU10

Llega la cita deportiva más esperada de nuestro colectivo: la 7ª Carrera Correr sinGLU10.

Apunta la fecha: será el **domingo 18 de junio en el Parque de Valdebebas, Madrid**. Repetimos la localización del año pasado, para favorecer el acceso a todos los asistentes y para disfrutar de un entorno incomparable, corriendo por un paisaje en plena naturaleza.

Nuestra carrera es apta para todos los públicos, ya que hay distintas distancias para cada forma física: **10 km, 5 km, marcha familiar de 2,5 km y carreras infantiles**. Presta atención a todas nuestras comunicaciones a través de la newsletter semanal que enviamos por correo electrónico y te iremos contando todos los detalles: cómo será la camiseta este año, qué incluye la bolsa del corredor, si volverá a haber paella para los corredores, etc.

**No te pierdas la carrera con el ambiente más festivo y familiar de Madrid, y ayúdanos a dar visibilidad a la enfermedad celíaca. ■**

### OFERTAS ESPECIALES EN PARQUES REUNIDOS

Desde la compañía Parques Reunidos, un año más quieren celebrar con nosotros el Día Nacional del Celíaco, con distintos descuentos especiales para nuestros socios en varios de sus parques más emblemáticos.

La metodología es la misma en todos ellos. Comprando tu entrada en taquilla el mismo día del descuento, y presentando tu carnet virtual de socio (que encontrarás en la APP sinGLU10), podrás disfrutar de un precio reducido para ti y hasta tres acompañantes. Te iremos contando en nuestras newsletters semanales por correo electrónico todos los detalles y precios de cada parque. ■





**PARQUE DE  
ATRACCIONES**  
M A D R I D

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**

**27 DE MAYO 2023**

**20'50€\***

\*POR PERSONA PARA TI Y 5 ACOMPAÑANTES



\*Precio especial de 20,50 € persona. Válido para asociados de ASOCIACIÓN DE CELIACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN y hasta un máximo de 5 acompañantes. Para beneficiarse de esta oferta será imprescindible presentar en las taquillas de Parque de Atracciones de Madrid documento que acredite como asociado de ASOCIACIÓN DE CELIACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN o ESTA IMAGEN. Oferta válida para el día 27 DE MAYO DE 2023. No acumulable a otros descuentos y/o promociones. Prohibida su venta. Consulta calendario, horarios de apertura y normas del parque en [www.parquedeatracciones.es](http://www.parquedeatracciones.es). Promoción limitada a 3.000 entradas. Parque de Atracciones de Madrid se reserva el derecho a cancelar este precio especial en cualquier momento sin previo aviso. Teléfono 91 200 07 93.

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



# Cada día **más opciones sin gluten** en **eventos sociales**

HACE UNOS MESES QUE INICIAMOS UNA AGENDA DE REUNIONES CON DISTINTOS **AYUNTAMIENTOS DE ALGUNOS MUNICIPIOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID**. EL OBJETIVO ES ALCANZAR COLABORACIONES DESTINADAS A QUE LAS OPCIONES SIN GLUTEN ESTÉN CADA VEZ MÁS PRESENTES EN LAS ACTIVIDADES Y EVENTOS SOCIALES.

**S**i hay una situación a la que se enfrentan muchos celíacos es la de llegar a un festival de música o evento social, como por ejemplo una ruta gastronómica, y que no haya opciones sin gluten para ellos. Por supuesto que en los últimos años hemos avanzado mucho en restauración, y que lo que tenemos hoy no tiene nada que ver con lo que había hace años. Pero es cierto que este tipo de situaciones generan malestar en los pacientes, que se sienten discriminados por no poder disfrutar al 100% del evento al que acuden con sus familiares o amigos. En algunos casos, además, aún no ofreciendo opciones sin gluten, tampoco permiten introducir comida de fuera, lo que acaba siendo un sinsentido.

Para ir cambiando esto poco a poco, este año mantenemos abierta una agenda de reuniones con ayuntamientos de distintos municipios de la Comunidad de Madrid para ofrecernos a colaborar y facilitar opciones sin gluten en aquellos eventos que organicen.

Hablamos de **cabalgatas, rutas de la tapa, mercados navideños, fiestas populares, verbenas de verano, etc.** Se trata de todos aquellos eventos que se organizan a lo largo del año en distintos municipios, citas en las que las opciones sin gluten siguen siendo demasiado escasas.

Por el momento, hemos mantenido reuniones **con los ayuntamientos de Rivas Vaciamadrid, Arroyomolinos, TorreloDONEs, Alcobendas y Collado Villalba**. En todos ellos hemos planteado

la necesidad de que en todos los eventos que organicen recuerden incluir alguna opción sin gluten, para lo que nos hemos ofrecido a colaborar y asesorar a los locales interesados para asegurar que dichas opciones son seguras.

De hecho, recientemente hemos trabajado con el Ayuntamiento de Collado Villalba revisando las tapas sin gluten que se ofrecieron en su Ruta de la Tapa y asesorando a los establecimientos participantes. Estas colaboraciones están destinadas también a fomentar más restaurantes con opciones sin gluten. En este sentido, les hemos ofrecido nuestro acuerdo de colaboración, mediante el cual formamos de manera presencial al personal del establecimiento, revisamos la carta, ingredientes utilizados y procedimientos. Si cumplen con las garantías necesarias para ofrecer opciones seguras, reciben nuestro sello para colocar en la puerta del local.

Desde la Asociación estamos comprometidos en trabajar con administraciones y restauración para que, poco a poco, se vaya ampliando la oferta de opciones sin gluten y, sobre todo, que estas sean seguras. Y tú también puedes colaborar. Escribe a [comunicacion@celiacosmadrid.org](mailto:comunicacion@celiacosmadrid.org) si conoces algún evento organizado por algún ayuntamiento en el que podamos contribuir para que incluyan opciones sin gluten. ■


 19<sup>th</sup> - 22<sup>nd</sup> OCTOBER 2022 | HILTON SORRENTO PALACE  
 www.icds2022sorrento.com

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

# 19º Simposio Internacional de Enfermedad Celíaca (1ª Parte)

LA CIUDAD ITALIANA DE SORRENTO ACOGIÓ EN OCTUBRE LA DECIMONOVENA EDICIÓN DEL *INTERNATIONAL CELIAC DISEASE SYMPOSIUM (ICDS)* QUE ORGANIZA CADA 2 AÑOS LA SOCIEDAD INTERNACIONAL PARA EL ESTUDIO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA (ISSCD), REUNIÓN CIENTÍFICA A LA QUE ASISTIERON MÁS DE 500 PARTICIPANTES DE TODO EL PLANETA. RESUMIMOS EN ESTE NÚMERO LO MÁS DESTACADO SOBRE EL DIAGNÓSTICO, LAS FORMAS DE PRESENTACIÓN Y PATOLOGÍAS ASOCIADAS.

## NOVEDADES EN EL DIAGNÓSTICO

La **Dra. Ilma Korponay-Szabo** (Universidad de Debrecen, Hungría) repasó la historia del análisis serológico de anticuerpos, aprovechando que se ha cumplido el 50 aniversario del descubrimiento de los anticuerpos antireticulina en niños con enfermedad celíaca (EC). Los más utilizados en la actualidad son los anticuerpos antitransglutaminasa (TG2), que reconocen unos pocos epítomos conformacionales de esta enzima presente en el epitelio intestinal. El uso de la enzima TG2 recombinante humana en los métodos analíticos diseñados para detectar estos anticuerpos redujo notablemente los falsos positivos que se obtenían con los sustratos anteriormente utilizados, que provocaban uniones inespecíficas. Los anticuerpos de clase IgA predicen mejor la EC que los de clase IgG. Advirtió que la elevación en sangre de los anticuerpos anti-TG2 siendo negativos los anticuerpos antiendomio (EMA), puede tener una causa diferente de la EC. Y la elevación de los anticuerpos antigliadina (AGA) o antipeptidos desamidados de gliadina (DGP) siendo negativos los anticuerpos anti-TG2, no es indicio claro de EC.

En cuanto al futuro de los anticuerpos, queda pendiente aumentar la sensibilidad en los casos de EC seronegativa y en la monitorización de la dieta sin gluten cuando se producen transgresiones. También está pendiente diseñar estrategias de diagnóstico no invasivas para los casos con niveles bajos de anticuerpos IgA anti-TG2, y falta desarrollar métodos de calibración que permitan comparar entre sí diferentes tests.

Sobre la histopatología, el **Dr. Kamran Rostami** (Universidad de Milton Keynes, Reino Unido) comentó que la subdivisión de la atrofia vellositaria (Marsh 3) en parcial (3a), subtotal (3b) y total (3c), no tiene ningún valor predictivo. Por otro lado, la apoptosis (muerte celular progra-



mada) de los enterocitos es similar en las enteropatías con atrofia (Marsh 3) y sin atrofia (Marsh 1-2). Destacó también que la inflamación y la malabsorción aparecen antes que la lesión histológica, y recordó que no hay correlación entre la lesión histológica y las manifestaciones clínicas.

El diagnóstico en edad pediátrica fue abordado por el **Dr. Steffen Husby** (Hospital de Odense, Dinamarca), quien relató los criterios vigentes para el diagnóstico sin biopsia en niños y adolescentes. Recalcó que falta conocer el porcentaje de casos con EC potencial entre quienes cumplen dichos criterios, ya que solo serían identificados si se les realiza la biopsia y se evidencia la ausencia de enteropatía pese a tener niveles de anticuerpos IgA anti-TG2 en sangre 10 veces por encima de lo normal. Existe controversia sobre cómo proceder con los casos de EC potencial. Se asume que pueden seguir consumiendo gluten con normalidad mientras no presenten síntomas y sigan un control médico en espera de ver si finalmente desarrollan de manera activa la EC. El diagnóstico sin biopsia les abocaría a una dieta sin gluten de por vida. Los datos actuales muestran, no obstante, que el 99,4% de los casos de EC diagnosticados sin biopsia lo están correctamente.

El diagnóstico sin biopsia en adultos no está tan afianzado. La **Dra. Fabiana Zingone** (Hospital de Padua, Italia) indicó que en el caso de elaborarse un protocolo unificado para el diagnóstico sin biopsia en niños y adultos, quedarían excluidos el 3-5% de casos de EC que son seronegativos, los casos con déficit de IgA y los casos con tratamiento inmunosupresor. Realizar la biopsia tiene un coste económico, no siempre es bien tolerada, al ser invasiva implica riesgos, como el sangrado o los derivados de la sedación, y puede dar lugar a diagnósticos erróneos por cuestiones metodológicas (orientación de la muestra y demás). Omitir la biopsia, en cambio, conlleva el riesgo de prescribir dieta sin gluten a los casos con EC potencial y de pasar por alto problemas digestivos más graves, como otras enfermedades pépticas o el cáncer gástrico. A pesar de todo, esta estrategia ya se aplica en Finlandia desde 2018 y en Suecia desde 2020.

## DIAGNÓSTICO EN SITUACIONES CLÍNICAS ESPECIALES

### Atrofia vellositaria con anticuerpos negativos

La **Dra. Analissa Schieppatti** (Universidad de Pavía, Italia) comentó que hasta una cuarta parte de las personas con atrofia vellositaria duodenal y valores negativos de anticuerpos en sangre son erróneamente diagnosticadas de EC. Se estima que solo el 36% de los casos de atrofia seronegativa corresponden a EC, siendo esta a pesar de todo la principal causa de esta situación. El 12% es atribuible a fármacos como el antihipertensivo Olmesartán o a tratamientos inmunosupresores. En muchos casos se deben a infecciones intestinales y las atrofias son transitorias, mientras que en otros, menos frecuentes, son causadas por enfermedades como la enteropatía autoinmune o la inmunodeficiencia común variable, y por tumores de tipo linfoproliferativo que tienen mal pronóstico. En un 16% de los casos se desconoce la causa de la atrofia.

### Anticuerpos positivos con mucosa normal

Cada vez es más frecuente encontrar casos con valores positivos de anticuerpos en sangre a niveles bajos, y algunos muestran una mucosa duodenal normal o con lesiones leves, sin atrofia, cuando se les realiza la biopsia, según expuso el **Dr. Kalle Kurppa** (Hospital de Tampere, Finlandia). En ocasiones es debido a que los anticuerpos que se encontraban algo elevados eran los anti-DGP, que son peores predictores de la EC que los anticuerpos anti-TG2. Pero en otras el hallazgo de una mucosa duodenal normal o con leves alteraciones coincide con la elevación de anticuerpos anti-TG2 en sangre. Esta situación es relativamente común en pacientes con dermatitis herpetiforme o con ataxia por gluten, a quienes se prescribe la dieta sin gluten a pesar de la ausencia de lesión intestinal. Pero también se da en personas sin estas patologías y en ellas se plantea la duda de si prescribir o no la dieta sin gluten. Generalmente la opción elegida depende de la presencia o no de síntomas, si no los hay se puede mantener una alimentación normal con gluten y hacer un seguimiento de los pacientes para ver cómo evolucionan.

### Diagnóstico en pacientes que ya están a dieta

En los casos con diagnóstico dudoso que ya se encuentran a dieta sin gluten el **Dr. Peter Green** (Universidad de Columbia, Nueva York, Estados Unidos) aconseja realizar en primer lugar el estudio genético HLA, descartándose la EC en los que resulte negativo. En los positivos, recomienda analizar anticuerpos en sangre y realizar la biopsia intestinal en los que presenten valores positivos. Los casos restantes, es decir, los que tienen predisposición genética (HLA positivo) y valores negativos de anticuerpos, tendrán que someterse a una prueba de provocación. Consiste en consumir al menos 3 gramos de gluten al día durante un mínimo de 2 semanas para valorar si se produce recaída clínica, y repetir la analítica de sangre y la biopsia intestinal para así confirmar o descartar la EC. Este procedimiento es válido para personas que iniciaron la dieta sin gluten por su cuenta o cuyo diagnóstico está en duda por falta de pruebas, por resultados no concluyentes o por mala respuesta a la dieta sin gluten.

### Prueba de provocación

La prueba de provocación, denominada *gluten challenge* en inglés y *reto de gluten* en ciertas zonas hispanohablantes, consiste en administrar de manera controlada una determinada cantidad de gluten durante un periodo corto de tiempo a personas que hacen dieta sin gluten. Se realiza para confirmar el diagnóstico de EC en pacientes con diagnóstico dudoso o que iniciaron la dieta por su cuenta, o bien en ensayos clínicos que requieren consumir gluten en alguna de sus fases.

En el primer caso, los periodos de provocación oscilan entre las 2 y las 12 semanas. No son bien tolerados por los pacientes, los síntomas se presentan en la primera semana y, por ello, es habitual que abandonen la prueba antes de concluirla. El hallazgo de nuevos biomarcadores que revelen la EC tras periodos de exposición al gluten inferiores a las dos semanas, ha dado pie a investigar si se puede confirmar la EC con pruebas de provocación de 3 días o incluso de 1 día, según detalló el **Dr. Jason Tie-Dyn** (Universidad de Melbourne, Australia).

En la prueba de provocación de 3 días se analiza al 6º día la presencia en sangre de linfocitos T CD4+ de memoria, específicos de gluten, mediante la técnica de los tetrámeros o por ELISPOT, o bien la presencia de linfocitos T CD8+ por citometría de flujo. En la prueba de provocación de 1 día, se analiza la presencia de marcadores de inflamación como la interleuquina 2 (IL-2) en sangre a las 2-4 horas de la administración de gluten. En estas pruebas cortas de provocación no suelen presentarse síntomas, en todo caso náuseas o vómitos el primer día, que decaen en los siguientes días.

Precisamente los linfocitos T CD4+ específicos de gluten son células de memoria que permanecen en el intestino de las personas celíacas durante años, representan el 2% de todas las células T CD4+ presentes en la lamina propia intestinal y el 0,007% en sangre, donde se incrementa su porcentaje tras una ingesta de gluten de pocos días. Su estudio permite ahondar en la patogénesis de la EC, ya que al ser específicas de gluten permiten identificar los diferentes péptidos de esta proteína que resultan tóxicos, pero también son útiles para mejorar el diagnóstico, evaluar la eficacia de terapias farmacológicas en fases preclínicas, o elegir las materias primas derivadas de cereales más seguras a la hora de elaborar productos sin gluten. Lo repasó la **Dra. Carmen Gianfrani** (Instituto de Bioquímica y Biología Celular de Nápoles, Italia).

En el caso de los ensayos clínicos, las pruebas de provocación suelen ser de 2 o de 6 semanas. En las pruebas de 2 semanas se administran entre 3 y 5,7 gramos de gluten al día, lo que permite detectar en el 75% de los casos la elevación de anticuerpos anti-TG2 y anti-DGP en sangre el día 28 tras el inicio de la prueba, es decir, a las 2 semanas de su conclusión. En las pruebas de provocación de 6 semanas se administran 3 gramos de gluten al día y la elevación de anticuerpos se detecta en el 16% de los casos al concluir. Para evitar la aparición de síntomas que obliguen a abandonar estas pruebas se opta por administrar dosis de gluten crecientes manteniendo una dieta sin gluten baja en carbohidratos fermentables (FODMAP).

### ENFERMEDAD CELÍACA Y COVID-19

Pocas novedades a este respecto, revisadas por el **Dr. Benjamin Lebwohl** (Universidad de Columbia, Nueva York, Estados Unidos). Tal vez lo más relevante es que la pandemia impulsó la implantación del diagnóstico de la EC sin biopsia en edad pediátrica en Australia y Nueva Zelanda, y en la edad adulta en Estados Unidos.

### PRESENTACIONES CLÍNICAS, ENFERMEDADES ASOCIADAS Y COMPLICACIONES

En la sesión dedicada a repasar las diferentes formas de presentación de la EC y sus patologías asociadas el **Dr. Raanan Shamir** (Universidad de Tel Aviv, Israel) afirmó que tanto la incidencia como la prevalencia de la EC están aumentando, al igual que en otras enfermedades autoinmunes. Y las formas de presentación también han variado. Los cuadros clásicos de diarrea y retraso de crecimiento son ahora los menos frecuentes en la infancia. En los menores de 3 años destacan la diarrea y la distensión abdominal, y a partir de los 3 años, el dolor abdominal y el déficit de hierro, con síntomas digestivos generales que tienden a ser menos frecuentes y menos severos a medida que aumenta la edad. Los niveles de anticuerpos anti-TG2 en sangre también decaen con la edad.

El **Dr. Daniel Leffler** (Hospital Beth Israel Deaconess de Boston, Estados Unidos) propuso la estratificación de los pacientes para un mejor tratamiento individualizado. En el momento del diagnóstico, los pacientes pueden presentar síntomas digestivos o extradigestivos, anticuerpos positivos o negativos y enteropatía con o sin atrofia. Una vez iniciada la dieta sin gluten, podemos diferenciar entre los que responden o no responden de forma favorable al tratamiento, ya sea por un mal cumplimiento de la dieta sin gluten, por una mayor sensibilidad a ingestas mínimas de gluten, por una recuperación lenta de la lesión intestinal, por presentar patologías asociadas o por alguna complicación seria. Estas clasificaciones que resultan útiles para realizar estudios, también posibilitan el abordaje personalizado de los pacientes. Actualmente, el 20% de las personas con EC mantienen su enfermedad activa, el 30% hacen la dieta sin gluten y están bien, el



50% no se encuentran bien a pesar de la dieta sin gluten y menos del 4% sufren EC refractaria.

### Trastornos neurológicos

En relación con los problemas neurológicos asociados a la EC, el **Dr. Nigel Hoggard** (Universidad de Aberdeen, Reino Unido) diferencia dos grupos de pacientes: los que sufren daño en el cerebelo y experimentan problemas de movimiento, y los que presentan alteraciones en la sustancia blanca y padecen migrañas, confusión mental y trastornos cognitivos. La implicación del gluten en ambos grupos se vio por primera vez en 1994, observándose una mejoría de los síntomas al hacer dieta sin gluten en aquellos que mostraban elevación de anticuerpos antigliadina en sangre. Estos anticuerpos, no obstante, se encuentran elevados en el 10-12% de personas asintomáticas aparentemente sanas de la población general y se plantea la duda de si desarrollarán problemas neurológicos asociados al gluten en el futuro. El tiempo lo dirá.

### Patología ósea

Sobre los problemas óseos habló el **Dr. Julio Bai** (Universidad del Salvador, Buenos Aires, Argentina). Se trata de raquitismo, osteoporosis, osteomalacia, fracturas y deformaciones, cuya vinculación con la EC se conoce desde la década de 1950. La construcción del hueso tiene lugar entre los 15 y los 25 años de edad. A partir de esa edad empieza a decaer y por tanto la dieta sin gluten nunca logrará restaurar por completo la densidad mineral ósea en las personas diagnosticadas con más de 25 años. El estudio de la densidad mineral ósea mediante DEXA (*Dual Energy X-Ray Absorptiometry*) en personas con EC activa (en el

momento del diagnóstico), EC tratada (con dieta sin gluten) y EC asintomática, revela que:

	EC activa	EC tratada (sin gluten)	EC asintomática
<b>Osteopenia</b> (T-score entre -1.0 y -2.5)	40-50%	30-50%	30%
<b>Osteoporosis</b> (T-score menor que -2.5)	1,7-45%	23-30%	25%

Son varios los factores que pueden alterar el equilibrio entre la formación y la resorción ósea, desde los determinantes genéticos hasta la composición de la microbiota intestinal, pasando por fenómenos de malabsorción, de autoinmunidad o del carácter local o sistémico de las reacciones inmunitarias. Por ejemplo, el déficit de calcio y de vitamina D provoca hiperparatiroidismo, que promueve la resorción (destrucción) ósea mediante la liberación de parathormona desde la glándula paratiroides. Y la presencia de anticuerpos anti-TG2 podría interferir en la construcción del hueso, ya que la enzima TG2 es necesaria en dicho proceso.

Los pacientes con EC tienen más riesgo de sufrir fractura de cadera, y es más probable en los que manifestaron la EC con síntomas clásicos frente a los que tenían una EC subclínica. En ambos casos, el riesgo se normaliza con la dieta sin gluten y si no es así se recomienda analizar los niveles de calcio, vitamina D y parathormona en sangre. No hay recomendación sobre el uso de bifosfonatos en estos casos.

### Trastornos metabólicos

Después del diagnóstico de la EC, el 6% de los menores y el 12% de los adultos suben de categoría en su Índice de Masa Corporal (IMC), tal como relató el **Dr. Govind Makharia** (Instituto de Ciencias Médicas, Nueva Delhi, India). Si el 15% presentaban enfermedad hepática en el momento del diagnóstico, la cifra se eleva al 29% tras el diagnóstico. Hay que tener en cuenta que el 3% de los casos con afectación hepática derivan en cirrosis. En el caso del síndrome metabólico, la cifra pasa del 4% en el momento del diagnóstico al 19% cuando ya está instaurada la dieta sin gluten. Estos pacientes ven incrementado en un 10% el riesgo de sufrir patología cardiovascular, y el riesgo de infarto se eleva hasta en un 11%.



En efecto, el 40% de las personas recién diagnosticadas de EC tienen un IMC por encima de 25, lo que indica que tienen sobrepeso o incluso obesidad, según el **Dr. Chris Mulder** (Centro Médico de la Universidad Vrije de Amsterdam, Países Bajos). Por ello, el seguimiento de los pacientes persigue, entre otros aspectos, normalizar su peso, prevenir el sobrepeso y la obesidad, además de eliminar la fatiga y lograr la reparación de la lesión intestinal. Para verificar esto último recomienda repetir la biopsia intestinal en los pacientes que fueron diagnosticados con más de 40 años.

### Enfermedad celíaca refractaria

La falta de respuesta a la dieta sin gluten puede deberse a un mal cumplimiento de la dieta, a una lenta respuesta a este tratamiento o a la presencia de alguna otra patología intestinal, como relató el **Dr. Antonio Di Sabatino** (Hospital de Pavia, Italia). Si no es así y se ha verificado que el diagnóstico inicial de EC es correcto, entonces puede sospecharse la EC refractaria, que se caracteriza por la persistencia de atrofia de vellosidades y síntomas digestivos de malabsorción (diarrea, hipoalbuminemia), que en estados más avanzados y de peor pronóstico pueden ir acompañados de *síntomas b* (pérdida de peso, sudores nocturnos, fiebre intermitente) y atrofia del bazo. Los anticuerpos anti-TG2 y anti-EMA en sangre suelen ser negativos en estos casos.

### Diabetes tipo 1

Según el **Dr. Steffen Husby** (Hospital de Odense, Dinamarca) la EC se manifiesta en el 12% de los casos de diabetes tipo 1, según datos de su país. La coexistencia de ambas patologías se atribuye a factores genéticos compartidos. La dieta sin gluten mejora el control glucémico en pacientes diabéticos con EC, pero no por ello está indicada la dieta sin gluten en pacientes diabéticos sin EC. Lo que sí se aconseja es realizar las pruebas de EC en pacientes con diabetes tipo 1 en los primeros 5 años tras el diagnóstico de la diabetes.

### Enfermedad inflamatoria intestinal

En el caso de la enfermedad inflamatoria intestinal existe controversia sobre su posible asociación con la EC. Según expuso la **Dra. Inés Pinto Sánchez** (Universidad McMaster de Hamilton, Canadá), ambas patologías pueden presentarse con síntomas digestivos parecidos y están condicionadas por factores ambientales similares, como la microbiota intestinal o el triptófano, que es un modulador de la inmunidad. Sin embargo, el detonante, que en el caso de la EC es conocido, el gluten, no ha sido

identificado en la enfermedad inflamatoria intestinal que, a pesar de ello, puede provocar elevación de los anticuerpos específicos de la EC en sangre. La enfermedad de Crohn, además, puede llegar a causar lesión intestinal a la altura del duodeno.

Algunos estudios muestran que el riesgo de desarrollar enfermedad inflamatoria intestinal se multiplica por 10 en pacientes con EC, y el riesgo de manifestar la EC es dos veces y media superior en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal, aunque otros estudios contradicen estos datos. Con todo, y a pesar de que la EC se manifiesta antes que la enfermedad inflamatoria intestinal en la mayoría de los casos en los que ambas coexisten, según se comentó durante el debate, por el momento no se recomienda investigar la enfermedad inflamatoria intestinal en pacientes con EC.

### Síndrome de intestino irritable

En lo relativo al síndrome de intestino irritable (SII), la **Dra. Annamaria Staiano** (Universidad Federico II de Nápoles, Italia) comentó que más del 40% de la población en países desarrollados sufre trastornos digestivos funcionales, principalmente dolor abdominal. Entre ellos, serán minoría los que padezcan la EC, por lo que no hay recomendación de investigar la EC en personas que sufren estos síntomas, al menos en el ámbito de la pediatría. De hecho, pueden presentarse síntomas digestivos en niños con EC después del diagnóstico, cuando ya están a dieta sin gluten, se estima que el 18% sufrirán estreñimiento crónico y el 7% SII.

### SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA

La mayoría de los pacientes con síntomas compatibles con el síndrome de intestino irritable (SII) muestran signos de alergia atípica a alimentos no mediada por inmunoglobulina E (IgE), evidenciada por inflamación duodenal y rectal. Es por ello que el **Dr. Antonio Carroccio** (Universidad de Palermo, Italia) propone abordar el estudio de la sensibilidad al gluten/trigo no celíaca (SGNC) como una alergia. Entre las personas afectadas por SGNC hay una mayor proporción de enfermedades autoinmunes (25%) y de autoanticuerpos (60%).

La SGNC actualmente está definida como una reacción adversa al gluten o a otros componentes del trigo (fructanos, inhibidores de amilasa-tripsina) en pacientes en los que se ha descartado la EC y la alergia al gluten/trigo que mejoran o resuelven sus síntomas digestivos al hacer la dieta sin gluten. Desde el punto de vista clínico, los síntomas digestivos que sufren los pacientes con EC, SGNC y SII son similares y en todos los casos pueden mejorar con la dieta sin gluten. El criterio de mejoría utilizado, según el **Dr. Umberto Volta** (Universidad de Bolonia, Italia), consiste en reducir en un 30% la severidad de al menos 1 de los 3 síntomas identificados por el paciente como los más relevantes en un cuestionario de valoración clínica diseñado para este propósito.

No existen pruebas específicas para diagnosticar la SGNC, pero hay diversos biomarcadores (AGA, sCD14, iFABP2, CXCL10) que, una vez que ha sido descartada la EC, pueden inclinar la balanza hacia la SGNC ya que son indicadores de una activación inmunitaria sistémica y de un daño celular a nivel intestinal que no se da en el SII. La mayor prevalencia de enfermedades autoinmunes en pacientes con sospecha de SGNC, también es un dato a tener en cuenta de cara a decidir entre SGNC y SII una vez ha sido descartada la EC. La detección en sangre de anticuerpos de clase IgM contra los péptidos de gluten p57-89 (presente en la gliadina alfa 2)

y p31-43 (en la gliadina alfa 9) también apuntan al papel de esta proteína y sugieren una SGNC. La estrategia diagnóstica es, en cualquier caso, complicada y pasa por hacer un ensayo doble-ciego controlado con placebo ante una sospecha fundada de SGNC después de haber descartado la EC y la alergia al trigo. Este ensayo se aplicaría a los pacientes en los que se evidenciase una mejoría en los síntomas tras realizar una dieta estricta sin gluten durante 6 semanas. Consistiría en mantener la dieta sin gluten administrando de manera camuflada una determinada cantidad diaria de gluten o placebo durante la semana 1 del ensayo y después la sustancia contraria (placebo o gluten) durante la semana 3. La segunda semana se considera *semana de lavado*, es decir, la dieta sin gluten no incluiría la administración de gluten ni de placebo. La evolución de los síntomas durante el ensayo indicaría si el gluten afecta o no.

El papel de los carbohidratos fermentables (FODMAP) en la SGNC fue expuesto por el **Dr. Peter Gibson** (Universidad Monash de Melbourne, Australia). Antes recordó los diversos nombres con los que se designa esta entidad: Sensibilidad al Gluten No Celíaca (NCGS, *Non Celiac Gluten Sensitivity*), Sensibilidad al Trigo No Celíaca (NCWS, *Non Celiac Wheat Sensitivity*), Sensibilidad a Proteínas de Trigo No Celíaca (NCWPS, *Non Celiac Wheat Proteins Sensitivity*) o Personas que Evitan el Gluten (PWAG, *People Who Avoid Gluten*).

Las dietas bajas en FODMAP se diseñaron para tratar los síntomas del SII y el esquema propuesto consiste en reducir la ingesta de FODMAP durante 4-8 semanas y reintroducirlos en las 6-10 semanas siguientes, adaptando después la alimentación a cada caso particular, ya que se pueden observar picos sintomáticos cuando se supera el límite de tolerancia de cada paciente. Los síntomas se atribuyen a una hipersensibilidad visceral a ciertos carbohidratos fermentables. Trasladado a la SGNC, la dieta baja en FODMAP puede resultar de utilidad en aquellos pacientes con sospecha de SGNC que no mejoran del todo cuando restringen el gluten (trigo) en su alimentación. ■

---

**En el siguiente número nos centraremos en el seguimiento, la adherencia a la dieta sin gluten, futuros tratamientos y estrategias para la prevención de la enfermedad celíaca.**

---



**KELLS**  
**51 YEARS TOGETHER**

**Programas verano 2023:  
IRLANDA, USA, CANADÁ  
y REINO UNIDO**

**CURSOS DE IDIOMAS  
EN EL EXTRANJERO**

**Alojamiento en familia  
o residencia. Experiencia  
con alumnos celíacos.**

# Sin gluten, ¡pero con todas las vitaminas y minerales!

**EL CONSUMO ESTRICTO DE ALIMENTOS SIN GLUTEN PUEDE IMPEDIR DISFRUTAR DE NUTRIENTES Y VITAMINAS CLAVES PARA TU ORGANISMO. ASÍ, PODRÍAS TENER QUE INCLUIR DETERMINADOS ALIMENTOS EN LA DIETA O TOMAR SUPLEMENTOS DE VITAMINAS. EL OBJETIVO: EVITAR CARENCIAS NUTRICIONALES.**

Por Manel Torrejón

Los alimentos que carecen de gluten de forma natural no son garantía siempre de una dieta equilibrada y completa. Además, **los productos procesados sin gluten, muchas veces no se enriquecen con esos nutrientes que tanto podrías estar echando en falta en tus comidas.**

En este artículo repasamos qué nutrientes podrían faltar en tu dieta y qué alimentos los contienen. Si con estas adiciones la dieta siguiese cojeando desde el punto de vista nutricional, podría ser necesario tomar suplementos, siempre con asesoramiento médico. Ten en cuenta que el consumo excesivo de vitaminas puede ser tóxico.

## **Vitamina B6 para prevenir infecciones**

La vitamina B6 es una de las mejores aportaciones nutricionales para las personas con enfermedad celíaca. Es un nutriente necesario para un buen funcionamiento de los sistemas nervioso e inmunitario (combate las infecciones), para el transporte de oxígeno y para unos niveles de glucosa en sangre en rango. El problema es que **los estudios de investigación nos dicen que muchas personas**

**celíacas que siguen una dieta sin gluten están bajas en vitamina B6.**

Para dar un empuje a esta vitamina en tu dieta, ¡come más garbanzos, atún, salmón, pollo y pavo! Apunta: un plátano de tamaño mediano aportará el 20% de tus necesidades diarias de vitamina B6.

## **Ácido fólico para crear nuevas células**

Probablemente te suena el importante papel del ácido fólico durante el embarazo para reducir el riesgo de algunas anomalías congénitas. Pero se trata de un nutriente siempre necesario, porque ayuda al organismo a crear nuevas células.

**Dado que hay muchos alimentos comunes con gluten que son generosos en ácido fólico, deberías asegurarte de que consumes la cantidad suficiente de esta vitamina, que es la B9.**

Si te gusta lo verde, lo vas a tener más fácil. Espinacas, espárragos, coles de Bruselas, brócoli y guisantes, presentan altos niveles de este nutriente. Comiendo 10 espárragos, ya habrás superado más de la mitad de las necesidades diarias de ácido fólico.

### Vitamina D, en la leche enriquecida o en el salmón rojo

Se llama también la *vitamina del sol*, porque el organismo la produce cuando la piel se expone de forma directa a la luz solar. Pero la vitamina D también se puede encontrar en leche y cereales enriquecidos. **Si tu dieta es sin gluten y, sobre todo, si es también sin lactosa, podrías presentar déficit de este nutriente.**

Lo que pasa es que pocos alimentos tienen, en su forma natural, altas dosis de vitamina D. Sí que sería el caso de pescados de agua fría como el pez espada o el salmón rojo. Un dato a tener en cuenta: una yema de huevo contiene el 10% de vitamina D que necesitas al día.

### Calcio para los huesos

A no ser que tengas intolerancia a la lactosa, no deberías tener dificultades para obtener las cantidades necesarias de calcio. Las investigaciones disponibles no muestran deficiencias de este mineral en las personas que siguen la dieta sin gluten.

**Si consumes leche, apuesta por las enriquecidas con calcio.** Y si tienes que evitar tanto el gluten como la lactosa, prueba el tofu sin gluten. Rico en proteínas y calcio y sin colesterol.

### Hierro para evitar anemia

La anemia, causada por una carencia de hierro, es un síntoma habitual de enfermedad celíaca. **El estudio *Iron deficiency anemia in celiac disease*, de 2015, apunta que las personas que presentan anemia en el momento del diagnóstico podrían tener mayor daño en el intestino que aquellas cuyo síntoma principal es la diarrea.** De ahí que el hierro sea tan importante. Para conseguirlo, hay que comer las cantidades de carne -sobre todo, ternera

y pavo- aconsejadas en una dieta saludable. El atún también contiene algo de hierro. Si tu dieta sin gluten es también vegetariana, consume legumbres.

### Vitamina B12 para combatir la fatiga

La vitamina B12 ayuda a proteger los nervios y a producir glóbulos rojos. Una carencia exagerada puede causar una fatiga constante. Las investigaciones apuntan que los pacientes con enfermedad celíaca no obtienen suficiente vitamina B12. **El problema está en los muchos cereales del desayuno con este nutriente que los celíacos no pueden consumir. Lo que tienes que hacer es comer carne, pescado y lácteos.**

### Tiamina, riboflavina y niacina para tener energía

Estos tres tipos de vitamina B juegan un rol importante en la transformación del alimento en energía. **Se trata de tres nutrientes que se suelen añadir a cereales y panes con gluten, lo que podría explicar cierta deficiencia de estas vitaminas en la dieta sin gluten.** Para obtener tiamina, come judías y patatas. ¿Necesitas más riboflavina? Consume lácteos: un vaso de leche y un yogur al día ya cubren tus necesidades diarias. Para incorporar niacina, encontrarás altos contenidos en carne, pollo, pescado y lácteos. ■

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE NUTRIENTES Y ENFERMEDAD CELÍACA

### ¿Qué nutrientes suelen faltar a un paciente celíaco?

Las personas con enfermedad celíaca presentan un mayor riesgo de deficiencias nutricionales por mala absorción. Los nutrientes a los que hay que prestar más atención son: calcio, hierro, vitamina D y las vitaminas del grupo B: B6, B12, ácido fólico (folato), niacina, riboflavina y tiamina.

### ¿Cómo absorber mejor los nutrientes?

Una dieta estricta sin gluten es la única manera de reparar el daño intestinal. Cuando eso se consigue, la absorción de nutrientes mejora. Sin embargo, mientras tanto, deberías hablar con tu médico para evaluar la necesidad de aportaciones suplementarias de nutrientes.

### ¿Tienen gluten los multivitamínicos?

A veces. Si bien la mayoría de los fabricantes se esfuerzan por evitar el gluten y otros ingredientes problemáticos, estos suplementos no siempre son sin gluten. Por tanto, hay que leer bien la información del producto. ■

Gastronomía para celíacos con una carta especial de platos sin gluten, en la que destacan los **pastas, pizzas y postres.**



GRAN VÍA  
**da nicola**  
RESTAURANTE ITALIANO

Plaza de los Mostenses, 11 (Gran Vía)  
28015 Madrid • 915 422 574

# Viena sin gluten

**M**e llamo Isabel. Tanto yo, como mis dos hijas, de 10 y 13 años, somos celíacas. Esto no nos impide viajar, así que hoy quiero contaros nuestro reciente viaje a Viena.

Cuando viajo sola no me preocupa la comida, porque siempre vas a encontrar productos frescos sin gluten para comer y no me agobia la hora de la comida. **Viajando con las niñas me organizo un poco más, así que tuve que hacer un poco de búsqueda antes de viajar** para tener algunos restaurantes con opciones sin gluten localizados. Pero una vez allí, es fácil encontrar sitios.

Facturé una maleta en la que metí algunos productos muy concretos para el desayuno de las niñas: galletas, pan, cereales y sobrecitos monodosis de Nesquik (muy útiles cuando paramos a tomar un café y en la cafetería no tienen una opción sin gluten). Y unos espaguetis para comer nada más llegar.

Nos alojamos en un apartamento. Siempre voy buscando que tenga cocina para poder apañar alguna cena, picnic o desayuno. Si voy yo sola, no me preocupo tanto. Cuando salimos del aeropuerto cogimos un tren rápido que te deja en el centro de la ciudad en 16 minutos





(CAR T). Desde allí, nos movíamos en metro o tranvía a cualquier lado. La red de metro es muy similar a la de Madrid. El pase semanal son 17,10 euros y los niños menores de 16 años no pagan los festivos.

Teníamos un Spar al lado del apartamento, y hay supermercados Billa con bastantes opciones sin gluten y un pan riquísimo, de muchas variedades, que jamás había visto antes. **Los productos vienen señalizados con los alérgenos.** Hay un código de letras. La A es que contiene gluten, pero viene especificado.

En el centro de Viena, muy cerca de la ópera, hay un restaurante con opciones sin gluten (estaba cerrado cuando nosotras fuimos), **Restaurant Führich.** También visitamos el emblemático **Café Central**, donde tenían dos tartas sin gluten que, por supuesto, probamos. No tenían cacao o chocolate sin gluten, pero me dejaron usar los sobres de Nesquik que llevaba.

El McDonald's tiene también menús sin gluten. Hay restaurantes de esta cadena por todas partes, hasta dentro del metro. Un poco a las afueras del centro histórico (cuatro paradas de metro), hay un restaurante 100% sin gluten, muy recomendable. Todo estaba buenísimo y tenían comida típica del país: **Zum Wohl.**

Lo que más nos gustó visitar fueron la **Biblioteca Nacional, la Ópera** (visita guiada en español) **y la pista de patinaje sobre hielo**, con dos alturas y caminos.

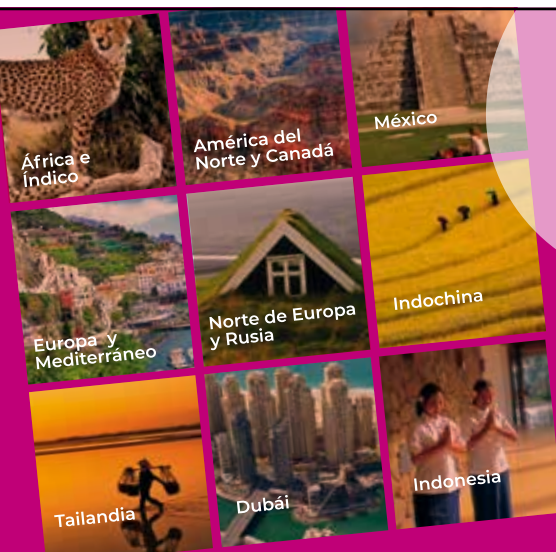


También visitamos **Bratislava**, y la experiencia fue espectacular. Encontramos una cafetería (**Mayer**) **con el mejor chocolate caliente que he probado en mi vida**, y nos ofrecieron una Pavlova buenísima.

Allí comimos en el restaurante **Flagship**, que nos lo recomendó el guía del *Free-tour*. Es un restaurante muy pintoresco, que merece la pena visitar. Toda la comida es típica eslovaca y en el menú vienen muy bien indicadas las opciones sin gluten:

¡Espero que os animéis a hacer este viaje y que el gluten no sea una limitación! ■

**CUANDO VIAJO CON MIS HIJAS, SOY MÁS PREVISORA Y NOS ALOJAMOS EN UN APARTAMENTO. EN VIENA ENCONTRAMOS OPCIONES SIN GLUTEN EN SÚPERS, RESTAURANTES Y EN SUS EMBLEMÁTICAS CAFETERÍAS**



**5% Descuento**

**Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten**

**Ooh Viajes!**

ofrece viajes de ensueño con un 5% de descuento a todos los socios de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid.

A todos los destinos, reserva de vuelos, hoteles, cruceros, excursiones...

Todo un mundo por descubrir a tu alcance!!

91 679 51 20 - 682 110 700

info@oohviajes.com

**ooh!**  
viajes

# 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.



### PINK'S

Añadimos un nuevo restaurante 100% sin gluten a nuestros listados: **PINK'S**.

En su local de la Calle Viriato, 68 (Madrid) encontrarás sus famosas hamburguesas Smash Burgers sin gluten. Tienen más establecimientos, pero únicamente este en concreto es 100% sin gluten.

- **PINK'S**
- **Calle Viriato, 68**
- **28010 Madrid**



### RESTAURANTE CASA SAN JUAN

¿Ya conoces el nuevo restaurante 100% sin gluten del barrio de Huertas, en Madrid? Se llama **Casa San Juan** y su carta es 100% sin gluten, con multitud de opciones. Como con cada acuerdo de colaboración que firmamos desde la Asociación, hemos formado al personal y revisado que su procedimiento es correcto, por lo que ya cuentan con nuestro sello verde. Estos son sus datos:

- **RESTAURANTE CASA SAN JUAN**
- **Calle de las Huertas, 10**
- **28012 Madrid**
- **666 057 083**



### SABOR A PIRINEO

La *food truck* **Sabor a Pirineo** ya es colaboradora de la Asociación. Todo lo que ofrecen es sin gluten. Está presente en muchos eventos en Madrid, en los que podréis disfrutar de una opción sin gluten segura y de los que os iremos informando. Uno de los eventos recurrentes a los que suelen acudir es el Mercado de Motores, una feria comercial de marcas emergentes que se celebra el segundo fin de semana de cada mes en el Museo del Ferrocarril de Madrid.

- **SABOR A PIRINEO**
- **www.saborapirineo.com**
- **659 735 376**





## NUEVAS ENTIDADES COLABORADORAS

Los siguientes establecimientos se han inscrito en la Asociación como Socio Colaborador y reciben la misma información y asesoramiento que cualquier socio celíaco para ofrecer un mejor servicio a los clientes afectados por esta patología.

### CANELA BAKERY

**Canela Bakery** es una pastelería-panadería gourmet con gluten que ha sido asesorada por la Asociación. Han empezado a vender también productos sin gluten elaborados por obradores certificados.

Entre la variedad de productos sin gluten encontrarás pan, magdalenas, brownie, tarta de chocolate y picos. Además de la tienda, aceptan pedidos realizados a través de WhatsApp. Estos son sus datos:

- **CANELA BAKERY**
- **Calle de Tampico, 40**
- **28027 Madrid**
- **633 920 470**



### PUFF AND BUTTER

Si estuviste en el 38º Festival del Celíaco, conocerás a **Puff and Butter**, una pastelería que ahora es también colaboradora de la Asociación.

Están especializados en bollería sin gluten y su producto estrella son los croissants de mantequilla. Pero también tienen pan de chocolate y danesa de pasas sin gluten. ¡Pruébalo todo!

Descubre más sobre sus productos en:

- **PUFF AND BUTTER**
- <https://puffandbutter.com/>

## Breves

Los siguientes establecimientos ya no son colaboradores de la Asociación:

Obrador: **CONFITERÍA EL MARQUÉS**; Colegio: **VALLMONT**; Centro de mayores: **VIVAR VIBES**.

Los establecimientos **CENTRO DE MAYORES LÁUREA**, **IGUAL PERO SIN**, **RESTAURANTE KANDCO** y **TAQUERÍA LOS CARNALES TRES CANTOS** han cerrado.

Los dos locales del restaurante **LALINA**, con acuerdo de colaboración de la Asociación, son ahora 100% sin gluten.

## INFORME DE PRECIOS 2023: LA DIETA SIN GLUTEN SUPONE 800€ MÁS AL AÑO POR PACIENTE

En la Asociación realizamos cada año un informe de precios en el que se valora la diferencia de precio existente entre los productos consumidos por una persona celíaca y por una persona no celíaca, en base a una dieta de 2.000 Kcal.

Según los resultados obtenidos en el mismo, se deduce que el seguimiento de una dieta sin gluten conlleva un gasto adicional y extraordinario en la alimentación de las personas celíacas de **66,80 euros al mes, lo cual supone 801,60 euros al año.**

ESTUDIO COMPARATIVO DE PRECIOS DE PRODUCTOS CON GLUTEN Y PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN 2023		
PRODUCTO	CON GLUTEN (EUROS)	SIN GLUTEN (EUROS)
HARINA (1kg)	0,81 €	5,28 €
PAN (1kg)	1,88 €	11,57 €
PAN DE MOLDE (1kg)	1,52 €	11,45 €
PAN TOSTADO (1kg)	3,33 €	16,18 €
PAN RALLADO (1kg)	1,27 €	7,43 €
PASTA (1kg)	1,22 €	5,08 €
FIDEOS (1kg)	1,31 €	5,39 €
BASE DE PIZZA (1kg)	4,66 €	13,02 €
GALLETAS (1kg)	2,05 €	9,77 €
GALLETAS CHOCOLATE (1kg)	2,37 €	12,90 €
BIZCOCHO (1kg)	4,65 €	14,01 €
MAGDALENAS (1kg)	3,24 €	13,46 €
BOLLOS CHOCOLATE (1kg)	4,31 €	13,52 €
CEREALES DES. (1kg)	3,10 €	8,05 €

## 2023 Estudio de Precios



Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

917130147 | www.celiacosmadrid.org | Calle Lanuza, 19. Madrid

Como ya reivindicamos en la manifestación 'Sin Gluten y Sin Pasta' que organizamos en marzo, los pacientes celíacos y sensibles al gluten son los únicos que se costean el 100% de su tratamiento: la dieta sin gluten. Por eso, pedimos a la administración que tenga en cuenta la problemática que sufre nuestro colectivo.

De hecho, solamente algunos organismos tanto públicos como privados conceden a sus trabajadores una pequeña ayuda económica, y algunas provincias y municipios a todos los celíacos, sin embargo no se ha aprobado aún ningún tipo de ayuda a nivel nacional.

En la mayor parte de los países de la Unión Europea, entre ellos Austria, Italia, Irlanda, Finlandia, Francia, Noruega, Portugal, Reino Unido, Suecia o Suiza sí se contempla dicha ayuda.

El no seguimiento estricto de la dieta sin gluten supone un grave perjuicio para la salud del celíaco con el riesgo de desarrollo de enfermedades autoinmunes y/o linfoma. ■

### GASTO EXTRA QUE SUPONE SEGUIR UNA DIETA SIN GLUTEN

SEMANAL  
16,70 €

MENSUAL  
66,80 €

ANUAL  
801,60 €



## ALERTA ALIMENTARIA: PRESENCIA DE GLUTEN NO DECLARADO EN CAMELOS DE CHUPA CHUPS

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) ha notificado la presencia de gluten no declarado en el surtido de caramelos de goma *Sour Mini Tubes*, de la marca Chupa Chups.

La distribución inicial ha sido a la comunidad autónoma de Navarra, si bien no es descartable que puedan existir distribuciones a otras comunidades autónomas.

Estos son los datos del producto:

**Nombre del producto: "SOUR MINI TUBES"**

**Marca/comercial: Chupa Chups**

**Envase de plástico 150 g**

**Número de lote: L2082**

**Fecha de consumo preferente 02/2024**

**Temperatura: ambiente**

Se recomienda a las personas con problemas derivados de la ingesta de gluten que pudieran tener el producto anteriormente mencionado en sus hogares, que se abstengan de consumirlo. ■

## ALGUNAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS EMPIEZAN A VALORAR AYUDAS ECONÓMICAS

Un día después de la multitudinaria manifestación que convocamos en Madrid, el gobierno de Castilla la Mancha anunció la concesión de ayudas económicas para las personas celiacas de la Comunidad. Aunque aún está por determinar cómo se van a gestionar dichas ayudas, es una buena noticia para el colectivo ya que, poco a poco, y a raíz de las movilizaciones generadas, la Administración va teniendo en cuenta a nuestro colectivo.

Y no ha sido la única que ha puesto el foco en la problemática de nuestro colectivo. En Castilla y León se debatió la propuesta de establecer ayudas económicas para los pacientes celiacos, aunque no salió adelante. Por su parte, en Canarias se ha aprobado la Proposición No de Ley "Medidas de ayuda para los pacientes con enfermedad celiaca", que incluye ayudas económicas aunque sin determinar de qué tipo. ■

## LA ORIENTAL GANA EL 6º CONCURSO DE LAS MEJORES TORRIJAS

Cada año, la Asociación de Pasteleros de Madrid (Asempas) organiza el concurso de las Mejores Torrijas de Madrid. Por segundo año consecutivo, ha sido La Oriental la ganadora de la categoría Sin Gluten.

Blanca Esteban, responsable de Seguridad Alimentaria de la Asociación, estuvo como jurado en el certamen, en el que también participaron los obradores Sana Locura, Dulce Consentido y Cercadillo. ■



# Masa quebrada sin gluten con almidón de trigo



## Ingredientes

- 90 g de almidón de trigo sin gluten
- 80 g de almidón de yuca
- 80 g de harina de arroz
- 6 g de xantana
- 6 g de psyllium
- 5 g de sal
- 1 huevo
- 125 g de mantequilla
- 27 g de agua

## Elaboración

- Tamizar el almidón de yuca, el de maíz y la harina de arroz.
- Agregar la xantana, la sal y el psyllium.
- Seguidamente hacer un volcán y agregar en el medio el huevo, la mantequilla y el agua.
- Trabajar apretando al comienzo los ingredientes líquidos con los sólidos y, una vez que se forme una especie de arena, unir mezclando bien, no amasando.
- Reposar en la nevera unos minutos.

## Consejos

- Contiene huevo, se puede sustituir por leche o más mantequilla.
- Contiene lácteos, si queremos sustituirlo añadir grasa vegetal.

# Tarta de manzana de almidón de trigo

## Ingredientes

- 1 base de masa quebrada
- 580 g de leche
- 4 g de canela en rama
- 58 g de almidón de maíz
- 58 g de azúcar
- 92 g de yema pasteurizada
- 29 g de mantequilla
- 2 manzanas Golden
- 15 g de azúcar glass
- 1 bote pequeño de mermelada de albaricoque o de melocotón

## Consejos

- Realizar porciones y servir.
- Puede decorarse con alguna guinda.
- Contiene huevo: utilizar más almidón de maíz en la crema pastelera para sustituirlo.
- Contiene lácteos: utilizar grasas sin lácteos en la masa quebrada y leche vegetal en la crema pastelera.

## Elaboración

- Estirar la masa quebrada, colocarla en un molde desmontable, pinchar y cocer en blanco durante 15 minutos a 180 °C.
- Infundir la leche con la canela en rama. Dejar reposar tapada durante 10 minutos.
- Mezclar en un bol el almidón de maíz, un poco de la leche infundida (atemperada), el azúcar y la yema.
- Agregar el resto de la leche y llevar al fuego.
- Dejar hervir hasta que reduzca la crema a 490 g o tome bastante cuerpo.
- Retirar del fuego y añadir la mantequilla.
- Agregar la crema a la masa quebrada precocida.
- Pelar las manzanas, descorazonarlas y cortarlas en láminas no muy finas (tampoco gruesas).
- Colocarlas por encima de la crema y espolvorear a continuación el azúcar glass.
- Cocinar en el horno a 170 °C durante 20 minutos.
- Aligerar la mermelada con un poco de agua y pasarla por un colador fino.
- Pintar la tarta con la mermelada.



# Abril - Mayo - Junio

## TALLERES PRESENCIALES

### TALLER DE NIÑOS

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

- **Viernes 14 de abril, 18.00h a 19.30h**
  - **Teatro interactivo - Don Gluten el travieso**  
*¿Conoces a Don Gluten? ¿Y a Doña Velloso-dad? ¡Tú puedes ser uno de ellos! Acércate por la Asociación y te contaremos quiénes son y qué hacen, en una pequeña obra de teatro en la que vosotros sois los protagonistas. Después de la actuación, tomaremos una rica merienda sin gluten. ¡Apuntaos, súper estrellas!*
- **Viernes 19 de mayo, 18.00h a 19.30h**
  - **Vestuario Singlu**  
*¿Tienes en casa una camiseta, gorra, mochila, o cualquier prenda o complemento que quieras que sea divertido y original? Vente con nosotras a decorarlo, crea tu propio diseño Singlu y presume de una prenda original y única. ¡Despierta el diseñador que llevas dentro! ¡Anímate! ¡Te esperamos!*
- **Viernes 9 de junio, 18.00h a 19.30h**
  - **Elaboración de helados**  
*Pasaremos una tarde refrescante para terminar el curso y aprenderemos cosas nuevas sobre el mundo sin gluten.*



### 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, 15 de abril, 11.00h a 13.00h**
  - Pan negro de semillas, pan de remolacha y queso, pan de ajo y azafrán.
- **Sábado, 20 de mayo, de 11.00 a 13.00h**
  - Bollería casera para desayuno o merienda: Medias noches, caracolas y pan de sartén o blinis (tortas saladas).
- **Sábado, 10 de junio, de 11.00 a 13.00h**
  - Elaboraciones sin gluten en Airfryer.

## 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”

Para padres de pacientes menores de 10 años.

- **Sábado, 3 de junio, 10.30h a 14.00 h**

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

Para pacientes mayores de 18 años.

- **Viernes, 23 de junio, 15.30h a 19.30h**



## EL CAFÉ DEL MES

- **Jueves, 27 de abril, de 18.00 a 19.00h**
  - **Compartiendo recetas**  
*Trae tu receta de bizcocho sin gluten, dinos de qué lo rellenas o cómo lo haces más saludable, es un espacio para compartir donde nos hablaremos del mundo sin gluten.*

*Realizaremos dos bizcochos sin gluten que cataremos en la sede.*

*Hablaremos de harinas, trucos, levaduras, etc.*

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



Te presentamos las nuevas

# Manalenas sin gluten Manacel

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



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

# LEVÁNTATE Y HAZLO



Genie

**PROHIBIDO  
BAJAR  
LOS  
BRAZOS**

