



Celíacs

Associació Celíacs de Catalunya



DEFENSEM AL COL·LECTIU AL PARLAMENT EUROPEU

Denunciem el greuge sanitari que pateixen les persones amb celiàquia

- * Ens fem escoltar al Parlament Europeu
- * 3a edició del Mediterranean Gluten Free Forum
- * Entrevista a Mariona Escoda, cantant i compositora
- * QUIZ sobre la dieta sense gluten

Sense cap
cost addicional
per als
usuaris



Llistats
d'hotels aptes
per a celiacs
per tot el
món

Gluten Free Hotels



Perquè puguis gaudir
d'un hotel
"sense gluten"
amb tota tranquil·litat

Per què un celíac ha de reservar un hotel amb diverses setmanes o mesos d'antelació i algú que no ho sigui pot preparar els seus viatges avui per a viatjar demà?

T'agradaria una web en la qual trobaràs hotels que ofereixen dieta sense gluten?

Realment tenim temps per a fer-ho?

○ preferim utilitzar el nostre temps preparant els destins i monuments que volem visitar?

La nostra plataforma realitza la reserva a l'hotel que el teu decideixis. Totes les peticions són tractades singularment per a assegurar-nos de la disponibilitat i el servei ofert als clients.



Que esperes
per a fer-te una
selfie a París,
Londres,
Roma...?



T'ho resumim
**Cerca el teu destí
i reserva!**



Tels: 933 524 899 • 638 705 878 • 648 507 842 • info@glutenfreehotels.net • www.glutenfreehotels.net

Segueix-nos a:  @glutenfreehotels  glutenfreehotels

Editorial



José Molina
President
de l'Associació
Celíacs de Catalunya

L'any 2025 ha començat amb empenta, i hem dut a terme nombroses activitats i esdeveniments, tant presencials com en format virtual, amb una participació constantment creixent de persones afectades i familiars, professionals vinculats al diagnòstic i/o tractament, així com de la ciutadania en general. Un dels moments més rellevants ha estat la commemoració del **Dia Internacional de la Celiàquia, celebrat en el marc del Mediterranean Gluten Free Forum a Barcelona**. Aquest fòrum pioner, promogut per la nostra entitat, s'ha consolidat com un punt de trobada de referència per a la comunitat celíaca, reunint més de 8.000 assistents durant un cap de setmana ple d'activitats, tallers i espais divulgatius. L'esdeveniment ha contribuït a fomentar l'apoderament de les persones amb celiàquia, millorar l'adherència al tractament i afavorir la seva inclusió social, alhora que ha reforçat la sensibilització col·lectiva sobre les malalties relacionades amb el consum de gluten.

Hem mantingut un compromís ferm i continu amb l'apoderament i la defensa dels drets de les persones amb celiàquia. Durant aquests mesos hem seguit treballant en l'àmbit de la recerca, promovent accions formatives, desenvolupant campanyes de sensibilització i **fent arribar les demandes del col·lectiu celíac a institucions com el Parlament de Catalunya, el Congrés dels Diputats, diversos departaments de la Generalitat i el Govern de l'Estat**.

En l'àmbit institucional, hem aconseguit una fita històrica: **fer escoltar la nostra veu al Parlament Europeu**. Hem comparegut a la Comissió de Peticions per defensar la petició 1468/2024, amb l'objectiu de **denunciar el greuge sanitari que pateixen les persones amb celiàquia a Espanya i la manca d'equitat sanitària de la celiàquia a Europa** i reclamar l'harmonització de mesures a escala europea, demanant accions immediates que suposin una millora en la qualitat de vida de les més de cinc milions de persones afectades de celiàquia a Europa. Com sempre, continuem fent seguiment i treballant perquè les peticions en l'àmbit institucional i les Resolucions aprovades a favor del col·lectiu amb celiàquia, tant en l'àmbit autonòmic com estatal, no quedin en paper mullat. Continuarem treballant amb la mateixa determinació per garantir que aquests avenços es tradueixin en millores reals i tangibles per a totes les persones amb celiàquia, construint un futur més just i equitatiu pel nostre col·lectiu!

Sumari

6

Entre nosaltres

- * 8.000 visitants assisteixen a la 3a edició del Mediterranean Gluten Free Forum 2025
- * L'Associació Celíacs de Catalunya hem comparegut per primera vegada al Parlament Europeu per denunciar el greuge sanitari que pateix el col·lectiu amb celiàquia
- * Celebrem el Dia Internacional de la Celiàquia

14

Formació i investigació

- * Es pot fer un petó a algú que ha menjat gluten?
- * Menjadors escolars i celiàquia: nou estudi de l'Associació Celíacs de Catalunya

18

Racó mèdic

- * És hora de revisar el límit de gluten dels productes "sense gluten"?

20

En 1a persona

- * Entrevista a Mariona Escoda, cantant i compositora
- * Entrevista a Gema Invernón

24

Des de dins

- * Un any de fites històriques pel col·lectiu amb celiàquia
- * Coneix algunes delegacions

28

Celíacs joves

- * Dinar de Nadal de Celíacs Joves: "Una experiència per repetir"
- * Si ets jove, no et perdís els Summer Camp de Coeliac Youth of Europe!

32

Espai sense gluten

- * Directori d'empreses llicenciades amb la Marca Espiga Barrada (AOECS)

34

A la cuina

- * Gelat de xocolata vegà i saludable

36

Castellano

- * Versión en castellano



Associació Celíacs de Catalunya

Independència, 257
08026 Barcelona
Tel. 93 412 17 89
info@celiacscatalunya.org

President José Molina
Gerent Esther Roger

Editores revista
Irene Puig i Gemma Riera,
Dpt. Comunicació
Associació Celíacs de Catalunya

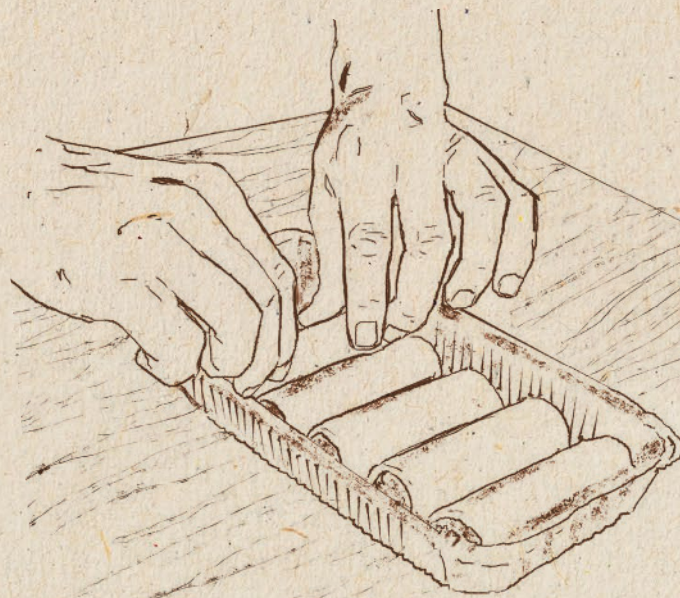
Comitè Editorial
SMAP - Celíacs de Catalunya
(Esther Roger i Cristóbal Pérez)

Col·laboren en aquest número
Cristóbal Pérez, Paula Gomis
i Lore Salas de @datesandavocados

Publicitat, disseny, maquetació i impressió
MC Advertising
Tel. 93 885 20 19
info@mcadvertising.net



A la muntanya cuinem amb ingredients 100% naturals i sense pressa.



A OBACH, ELABOREM TOTS ELS NOSTRES PLATS CUINATS A MÀ,
AMB INGREDIENTS 100% NATURALS, SENSE ADDITIUS, SELECCIONATS
AMB CURA DE PROVEÏDORS LOCALS D'ALTA QUALITAT I PROXIMITAT.



COMPRA
ONLINE



GAUDEIX DELS NOSTRES PRODUCTES
FRESCOS I DE TEMPORADA, AMB LLIURAMENT
A DOMICILI EN MÀXIM 48HS.

OBACH1915.COM

Entre nosaltres

8.000 visitants assisteixen a la 3a edició del Mediterranean Gluten Free Forum 2025



Els dies **31 de maig i 1 de juny**, l'emblemàtic Pavelló Tèxtil de Fira de Barcelona s'ha transformat a l'epicentre europeu de la comunitat sense gluten amb la celebració del **Mediterranean Gluten Free Forum 2025**, la fira de referència per a persones amb celiaquia, sensibilitat al gluten no celíaca, i els seus familiars i amics.

Nascut el 2023 amb l'objectiu de posicionar Barcelona com a capital europea de la dieta sense gluten, el fòrum s'ha convertit en un **esdeveniment imprescindible per a professionals, pacients, famílies i amants del bon menjar**. Aquesta edició, amb **més de 75 expositors 100% sense gluten**, ha tingut lloc en un entorn únic, accessible i centric, amb més espai, més activitats, més sabor i una programació dissenyada per a tots els públics.

L'esdeveniment, organitzat pel Grup ÀPAT, amb l'impuls de l'Associació de Celíacs de Catalunya i amb el suport

d'empreses líders del sector, **ha reunit 8.000 assistents en dues jornades intenses d'activitats divulgatives, cuina en viu, tallers familiars i degustacions**.

Per primera vegada, Mediterranean Gluten Free Forum ha comptat amb una **zona de restauració** on quatre reconeguts establiments han ofert plats exclusius sense gluten durant els dos dies de fira. Els restaurants participants han estat: Greta, cuina emocional d'autor; M2 Gluten Free, cuina inclusiva sense gluten ni lactosa; Generation B, Fast food saludable i Aruku, fusió asiàtica 100% gluten free.

Amb més de 30 activitats programades, el Mediterranean Gluten Free Forum 2025 ha ofert xerrades, show-cookings, tast, taules rodones i tallers impartits per experts en salut digestiva, nutrició, psicologia, esport i cuina sense gluten.

↑ Xerrades, tallers i expositors al Mediterranean Gluten Free Forum



↓ Bossa de productes per als socis i sòcies



Algunes de les activitats destacades:

- **Volem més que enciam, pollastre i pera. Com afrontar emocionalment el diagnòstic de celiaquia?** Amb Ricardo Fueyo, psicòleg i professor de la Universitat de Saragossa, amb nombrosos estudis publicats sobre l'impacte psicoemocional de la malaltia celíaca.
- **Tinc celiaquia? Què passa si menjo sense gluten i no tinc diagnòstic?** amb la Dra. Gemma Ibáñez, especialitzada en servei d'aparell digestiu, malaltia celíaca i càncer colorectal a l'Hospital Universitari de Bellvitge.
- **Et resollem tots els dubtes sobre l'etiquetat de productes sense gluten! El formatge ha d'estar etiquetat? I les lleties?** Amb Helena González, del dept. d'Atenció al Soci i Cristóbal Pérez, responsable del dept. tècnic-científic de l'Associació Celíacs de Catalunya.
- **Taula rodona amb pacients celíacs: abans i després del diagnòstic.** Amb Anna Vinyals, Eva Escorihuela,

del perfil @celiacadepente, Anabel Aranda, del perfil @delglutentambiensesale, i Helena González, del departament d'Atenció al soci.

A més a més, no ha faltat el tradicional **sorteig de lots de productes** sense gluten gràcies a aquestes empreses: Bonpreu/Esclat, Camporico, Caprabo, Casa Amella bio food, Fleca Rebull, Forn Ricardera, Frusano, Jansana, La Gofreria by Cooketea, Productos sin gluten Ceresin, Tortillas Nagual i Trias tartarizados.

A més, hem celebrat, un any més, els **Parlaments Institucionals commemoratius i reivindicatius del Dia Internacional de la Celiaquia**, a càrrec del Sr. Josep García, Director del Mediterranean Gluten Free Forum, el Sr. Albert Moncada, subdirector general de Promoció de la Salut del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, el Sr. Carlos Campuzano, President



“La Fira de Barcelona s'ha transformat en l'epicentre europeu de la comunitat sense gluten”

← Estand de l'Associació

de la Comissió de Salut del Parlament de Catalunya, la Sra. Gloria Gálvez, Secretària d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i el Sr. José Molina, President de l'Associació Celiacs de Catalunya.

En algunes activitats hem comptat amb el **suport de Mercadona** gràcies al qual hem pogut portar ponents i talleristes de primer nivell com el xef Mateo Sierra, el psicòleg Ricardo Fueyo i la periodista especialitzada en salut i creadora de 'La Celicitat', Lorena Pérez.

La fira ha comptat amb dues grans zones infantils, una interior i una altra exterior, amb tallers lúdics, jocs temàtics, cuina per a infants i activitats educatives. Com, per exemple, l'activitat *Piràmide d'alimentació saludable sense gluten. Què he de menjar per tenir energia per fer esport?*, a càrrec de l'Associació Celiacs de Catalunya.

L'estand de l'Associació Celiacs de Catalunya ha estat ple en molts moments, hem atès totes les persones que ens han fet preguntes sobre celiaquia i dieta sense gluten i hem repartit als socis i sòcies les **bosses de productes sense gluten** que hem pogut donar gràcies al donatiu d'aquestes empreses: Aneto, Artiach, Bonarea, Cacao-lat, Casa Tarradellas, Dr. Petker, Forn Ricardera, Gullón, Jansana, La granja, Lliquats Vegetals – Yosoy, Nutricare, Proceli i Schär.

El Mediterranean Gluten Free Forum ha comptat amb el patrocini de **SCHÄR, AIROS, GULLÓN, YOSOY, LA GRANJA i TESLA**. Aquestes empreses no només hi van ser presents com a patrocinadors, sinó que també hi van participar activament amb ponències, degustacions, concursos i activitats divulgatives. Adicionalment, l'hem pogut fer gràcies a la **col·laboració de la Diputació de Barcelona**.

EL FRANKFURT QUE NOS UNE

Apto para todos. Sin gluten, 100% sabor.



Leo Boeck



airos

GLUTEN FREE

NOVA
IMATGE

¡Descobreix el
sabor autèntic!

Gaudeix dels nostres
irresistibles Bread Makers
amb pa de motlle blanc i
cereals, ara amb una
recepta millorada. I no et
perdis els nostres Master
Bakery: pa de pagès fresc i
congelat, i la seva versió
multigrain.

QUALITAT I TRADICIÓ
EN CADA MOSSEGADA!

Fets per
gaudir



➤ airosglutenfree.com ➤

© EVENIA HOTELS

tus vacaciones gluten free



Associació Celiacs
de Catalunya



Amed
ALIMENTACIÓ MEDITERRANEA



Evenia Olympic Resort | Lloret de Mar

L'Associació Celiacs de Catalunya hem comparegut per primera vegada al Parlament Europeu per denunciar el greuge sanitari que pateix el col·lectiu amb celiàquia



← Compareixença a la Comissió de Peticions del Parlament Europeu

El 14 de maig de 2025, per primera vegada en la història, una associació de pacients amb celiàquia ha fet sentir la seva veu al Parlament Europeu. L'**Associació Celiacs de Catalunya** hem comparegut a la **Comissió de Peticions** per defensar la petició 1468/2024, amb l'objectiu de **denunciar el greuge sanitari que pateixen les persones celíaqües a Espanya i la manca d'equitat sanitària de la celiàquia a Europa i reclamar l'harmonització de mesures a escala europea**, demanant accions immediates que suposin una millora en la qualitat de vida dels més de cinc milions de persones afectades de celiàquia a Europa.

Després d'anys de reclamacions ignorades per part de les institucions espanyoles, hem decidit portar la situació d'indefensió del col·lectiu celíac a Europa. Durant la compareixença, la gerent de l'Associació, Esther Roger, ha presentat una petició sòlida, basada en l'evidència científica, i ha reclamat una resposta europea coordinada i ambiciosa per garantir una atenció sanitària equitativa a tot el territori europeu. El seu discurs ha posat sobre la taula casos reals de discriminació i risc per a la salut dels pacients amb celiàquia derivats de la manca de protocols homogenis, inversió en recerca, control normatiu i suport institu-

cional. També ha intervingut la secretària de l'AOECS (Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa), Verònica Rubió, en suport a la iniciativa, la qual ha corroborat la invisibilitat institucional de la celiàquia a Europa.

QUÈ DENUNCIEM?

Denunciem que **la desigualtat en l'abordatge de la celiàquia vulnera l'article 21 de la Carta de Drets Fonamentals de la UE i contradiu l'article 168 del Tractat de Funcionament de la Unió**, que exigeix garantir un nivell alt de protecció de la salut. **La realitat és que les persones amb celiàquia a Espanya i a altres Estats membres enfronten barreres econòmiques, socials i regulatòries que vulneren aquests drets**, i no hi ha una política unificada que en garanteixi el compliment de manera homogènia.

A Espanya **la dieta sense gluten no està reconeguda a la cartera de salut com un tractament mèdic**, a pesar de ser l'únic reconegut científicament com eficaç per a les persones afectades de malaltia celíaca. Aquestes han de fer front al cost íntegre del seu tractament, cosa que els suposa pagar uns 1.000€ extra anuals que la resta de ciutadans amb malalties cròniques a Espanya. Vulnerant l'article 35 dels Drets Fonamen-

↓ Podeu consultar aquí el vídeo de la compareixença, minut 09:50



tals de la UE. Un estudi de la Universitat de Columbia (2019) va revelar que un terç dels celíacs incompleixen la dieta per motius econòmics. Així doncs, la salut esdevé un privilegi.

A més a més, **el 75 % i el 80 % de les persones amb celiaquia a Europa no estan diagnosticades**. Milers conviuen amb un deteriori progressiu de la seva salut sense saber el motiu. “Aquest retard comporta complicacions greus: infertilitat, avortaments, osteoporosi, limfomes o neuropaties, entre altres. Cal actuar urgentment”, ha manifestat **Esther Roger, gerent de l'associació** i peticionària davant la Cambra europea. “És imprescindible **establir un Protocol Europeu de Diagnòstic actualitzat i homogeni, garantint un accés igualitari al diagnòstic i seguiment a tots els països**”, ha afegit.

La mancança d'una Directiva Marc Europea perpetua les desigualtats en l'accés tant al diagnòstic com al tractament.

QUINES MESURES DEMANEM?

- La creació d'una **Directiva Marc Europea** sobre la Malaltia Celíaca que inclogui protocols de diagnòstic comuns i obligatoris.
- El **reconeixement econòmic de la dieta sense gluten** com a tractament mèdic, amb ajudes directes harmonitzades.
- El **desplegament d'un Observatori Europeu** que supervisi el compliment normatiu i promogui polítiques públiques eficients.
- L'impuls d'un **marc fiscal i d'incentius** per abaratir els productes sense gluten.
- La **formació obligatòria per a personal sanitari i manipuladors d'aliments**, i l'aplicació efectiva dels reglaments europeus sobre informació alimentària.
- La **creació d'un sistema europeu d'indicadors i avaluació periòdica sobre l'atenció a la celiaquia**, amb informes públics i recomanacions als estats membres per reduir desigualtats territorials.

– **La garantia d'accés universal** a una alimentació segura en centres de titularitat pública, menjadors escolars, hospitals, presons, restauració col·lectiva i restaurants, així com el **compliment estricte dels Reglaments Europeus** sobre seguretat alimentària en productes no envasats o envasats en el punt de venda oferts com “sense gluten”.

Aquesta iniciativa **neix de la societat civil i no està impulsada per cap força política**.

REUNIONS AMB ELS GRUPS POLÍTICS

Aprofitant la nostra compareixença, l'Associació Celíacs de Catalunya ens vam reunir al Parlament Europeu amb tots els grups polítics per explicar-los-hi què demanem i per què és clau pel col·lectiu amb celiaquia:

- Eurodiputada Dolors Montserrat. Grup europeu: Grup del Partit Popular Europeu. Grup espanyol: PP. Vicepresidenta de PETI i exministra de Sanitat a Espanya.
- Eurodiputada Sandra Gómez. Grup Europeu: Grup de l'Aliança Progressista de Socialistes i Demòcrates al Parlament Europeu. A Espanya: PSOE.
- Eurodiputada Margarida de la Pisa. Grup europeu: Grup Patriotes per Europa. Grup Espanyol: VOX.
- Eurodiputada Ana Miranda. Grup Europeu: Grup dels Verds/Aliança Lliure Europea. Grup espanyol: Bloc Nacionalista Gallec.

PRÒXIMS PASSOS

La petició ha estat admesa i secundada per la veu unànime de tots els grups polítics. Per tant, la petició continua oberta i el president de la Comissió de la UE ens ha informat que es farà una investigació addicional. En els propers tres mesos des de la compareixença, la peticionària (Esther Roger) rebrà una resposta formal per escrit dels acords finals de la Comissió sobre cada un dels punts sol·licitats. Us mantindrem informats de la resposta i dels pròxims passos.



→ D'esquerra a dreta, Esther Roger, gerent de l'Associació Celíacs de Catalunya, i Verònica Rubió, secretària de l'AOECS (Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa)

Celebrem el Dia Internacional de la Cèliaquia



← Façana Ajuntament d'Alaior, Menorca, il·luminada en motiu del Dia Internacional de la Cèliaquia

El 16 de maig de 2025 vam reivindicar el Dia Internacional de la Cèliaquia. Aquestes són les accions que vam dur a terme per commemorar aquest dia.

PARLAMENT EUROPEU

L'Associació Celiacs de Catalunya vam **comparèixer per primera vegada al Parlament Europeu per denunciar el greuge sanitari que pateix el col·lectiu amb cèliaquia**. En aquesta revista pots llegir un article complet sobre aquesta fita històrica.

CONTE SOBRE CELIAQUIA

El programa *Una mà de contes* de Televisió de Catalunya va estrenar un conte sobre la cèliaquia, ***El malson d'en Manelic***. Es va emetre al canal SX3 i es va publicar a la web del programa.

El conte ha estat elaborat per l'equip del programa amb l'assessorament tècnic de la nostra entitat, el **suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) i el mecenatge de la Fundació Mercedes Armengou Riera "Mar"**.

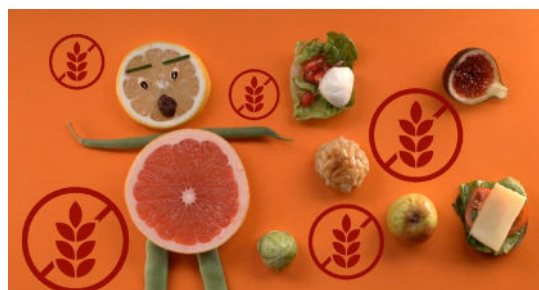
En el mateix projecte, es va incloure l'elaboració d'un **conte sobre la intolerància a la lactosa** amb el suport i assessorament d'ADILAC, Asociación de Intolerantes a la Lactosa de España, *El mal de panxa d'en Said*.

Els dos audiovisuals serviran com a material pedagògic per a **divulgar i sensibilitzar** a la població infantil sobre la cèliaquia i la intolerància a la lactosa, així com per **apoderar** als infants que pateixen aquestes patologies. Fruit de

l'elaboració dels dos contes, es crearà material didàctic per a treballar a les escoles de primària catalanes.

Una mà de contes és un programa de Televisió de Catalunya nascut l'any 2001, dirigit i realitzat per Manuel Barrios, que s'ha emès al canal de televisió K3, al Club Super 3 i actualment al canal SX3, destinat a públic entre els 6 i els 12 anys. L'objectiu del programa és posar en contacte aquest públic amb la literatura, la música, l'art més avantguardista i els valors socials i culturals, a través dels contes i d'un format original.

L'animació dels contes de la cèliaquia i de la intolerància a la lactosa ha estat feta amb aliments. Mentre una veu en off explica la història, els personatges i el seu argument van prenent forma amb la manipulació d'una mà que va afegint o traient elements. En el conte de la cèliaquia, l'evolució de la història ha tingut en compte els aliments en l'estructura narrativa, aliments amb gluten que fan que el protagonista es contamiï a l'inici i aliments sense gluten al tram final quan ja segueix correctament el seu tractament, la dieta sense gluten.



← *El Malson d'en Manelic*

↓ Podeu consultar aquí el conte



MENJADORS ESCOLARS

Un any més, en el marc del Dia Internacional de la Cèliaquia, vam tornar a posar en marxa la **campanya de conscienciació i sensibilització de menjadors sense gluten a les escoles**. Enguany s'hi van adherir 186 escoles catalanes a la iniciativa, **un 11% més que l'any anterior**.

Ens vam posar en contacte amb totes les empreses de restauració col·lectiva acreditades sense gluten que ofereixen serveis als menjadors escolars per animar-les que el 16 de maig oferissin un menú sense gluten a tots els alumnes que fessin ús del servei de menjador. A més a més, enguany també vam contactar amb totes les escoles de Catalunya que es volguessin unir a aquesta iniciativa.

Aquesta campanya la realitzem en el marc del Projecte Escoles, mitjançant el qual acreditem a les empreses de restauració col·lectiva que donen serveis als menjadors escolars.

IL·LUMINACIÓ FAÇANES

Continuant amb la iniciativa de l'any passat, en commemoració al Dia Internacional de la Cèliaquia es van **il·luminar una cinquantena de façanes de diversos edificis emblemàtics** arreu del territori. Enguany, el color fou el verd, en el marc d'una campanya global europea impulsada per l'Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa (AOECS).

CAMPANYA SOLIDÀRIA PER A UCRAÏNA

L'Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa (AOECS), de la qual l'Associació Celíacs de Catalunya

en formem part, va impulsar un any més la **curso virtual 'Coeliac Day Virtual Run 2025' per recaptar fons i continuar donant suport a les persones amb cèliaquia afectades pel conflicte d'Ucraïna**.

El 2024, gràcies a aquesta curso solidària, es van recaptar 2.430€, que es van destinar a comprar regals de Nadal pels infants d'Ucraïna.

DONATIU PER A LA RECERCA

Com a novetat d'enguany, **vam llançar una campanya de recaptació de fons per a la Beca Vicente Varea**, destinada a impulsar la recerca en cèliaquia i patologies relacionades amb la ingesta de gluten.

L'objectiu? Millorar el diagnòstic, el tractament i, sobretot, la qualitat de vida de totes les persones amb cèliaquia, sensibilitat al gluten no celíaca o dermatitis herpetiforme.

Ja hem recaptat 925€ gràcies al donatiu altruista de persones com tu. Qualsevol aportació compta, i encara es poden fer donatius a través d'aquest QR. Es pot desgravar el donatiu fins a un 80% de la donació a la declaració de la renda.

MEDITERRANEAN GLUTEN FREE FORUM

Els dies 30 de maig i 1 de juny, vam impulsar la tercera edició del Mediterranean Gluten Free Forum a Barcelona, la fira de referència sobre la cèliaquia i la dieta sense gluten, on van assistir més de 8.000 visitants en un cap de setmana. Pots trobar tota la informació en un article d'aquesta revista.

→ Façana Ajuntament de Martorell i Estàtua de l'Home del Mil·lenni de Gavà, il·luminats en motiu del Dia Internacional de la Cèliaquia

↓ Podeu realitzar donacions per a la beca Vicente Varea aquí



Formació i investigació

Es pot fer un petó a algú que ha menjat gluten?

Un nou estudi científic dona tranquil·litat a les persones amb celiaquia



"Fer un petó a una persona que ha menjat gluten, especialment si ha begut aigua després, sembla ser una pràctica segura en la gran majoria dels casos."

Cristóbal Pérez Sixto

Responsable del Departament Científic
i Tècnic de l'Associació Celiacs de Catalunya

Durant anys, moltes persones amb malaltia celíaca s'han fet una pregunta tan quotidiana com íntima: **és segur fer un petó a algú que ha consumit gluten?** Aquesta inquietud, que pot semblar anecdòtica, té implicacions reals en la qualitat de vida i en les relacions socials i afectives de les persones amb celiaquia.

Un nou estudi presentat al *Digestive Disease Week 2025* a San Diego (Estats Units) aporta dades tranquil·litzadores i evidència científica a aquesta qüestió.

DISSENY DE L'ESTUDI: PETONS I GLUTEN SOTA EL MICROSCOPI

L'equip liderat per la Dra. Anne Lee, professora assistent de medicina nutricional a la Universitat de Columbia, va dur a terme un petit però revelador experiment. Hi van participar 10 parelles formades per una persona celíaca i una altra no celíaca. En dues sessions diferents, es va demanar a la persona no celíaca que mengés 10 galetes amb gluten. En una de les situacions, havien d'esperar cinc minuts abans de fer un petó amb llengua durant com a mínim un minut; en l'altra, havien de beure 120 ml d'aigua just després de menjar i abans del petó, també d'un minut.

Després del contacte, es va analitzar la saliva de la persona amb celiaquia per detectar la presència de gluten, i també es van prendre mostres d'orina per comprovar una possible exposició. A més, es van monitorar possibles símptomes a les 6 i 12 hores després del petó.

RESULTATS: EXPOSICIÓ MÍNIMA I SENSE SÍMPTOMES

Els resultats van ser sorprenents:

- Només en **2 dels 20 petons** es va detectar una concentració de gluten a la saliva per sobre del límit de **20 parts per milió (ppm)**, que és el límit per considerar un producte com a “sense gluten”.
- Cap d'aquests dos petons es va produir després d'haver begut aigua, cosa que indica que un simple glop podria reduir significativament la presència de gluten a la boca.
- Només una persona amb celiaquia va tenir una mostra d'orina positiva aquell vespre, i **cap participant celíac va patir símptomes** ni a les 6 ni a les 12 hores després.
- En canvi, la saliva de les persones no celíaqües que havien menjat galetes amb gluten mostrava nivells molt elevats de gluten, fins i tot mitja hora després de la ingesta, encara que haguessin begut aigua.

Implicacions socials i sanitàries

La Dra. Lee i el seu equip assenyalen que aquests resultats podrien ajudar a reduir l'ansietat de moltes persones amb celiaquia. Alguns pacients fins i tot eviten els petons si la seva parella ha menjat gluten, o porten un raspall de dents i col·lutori perquè l'altra persona es renti abans

del petó. L'estudi aporta base científica per poder relaxar aquestes mesures sense posar en risc la salut.

CAL CONTINUAR PRENENT PRECAUCIONS?

Sí, amb matisos. Tal com recorda la Dra. Mahima Swamy, immunòloga de la Universitat de Dundee, la reactivitat al gluten pot variar entre persones amb malaltia celíaca. Hi ha individus molt reactius que podrien requerir més precaució. Per tant, l'estudi no dona una norma universal, sinó que ofereix evidència per prendre decisions més informades.

El Dr. David Sanders, gastroenteròleg de la Universitat de Sheffield, va destacar l'enfocament científic del treball i va aplaudir l'intent de resoldre un dubte real dins de la comunitat celíaca.

CONCLUSIONS

Tot i que **l'estudi és preliminar** i amb una **mostra molt reduïda**, representa un pas important en la investigació sobre els riscos d'exposició accidental al gluten. Fer un petó a una persona que ha menjat gluten, especialment si ha begut aigua després, sembla ser una pràctica segura en la gran majoria dels casos.

Des de l'Associació Celíacs de Catalunya valorem positivament aquest tipus d'estudis, que aporten coneixement científic i ajuden a millorar la qualitat de vida. Com sempre, recomanem adaptar les precaucions a cada cas, consultar els professionals sanitaris i seguir una dieta estricta sense gluten ni contacte encreuat amb gluten.





EL REY DE LA GAMBA

Restaurant desde 1972

C/ Passeig Joan de Borbó, 53 (Barceloneta)
Tel.: 93 225 64 01 www.reydelagamba.com



Menjadors escolars i celiaquia: nou estudi de l'Associació Celiacs de Catalunya



Cristóbal Pérez Sixto

Responsable del Departament Científic
i Tècnic de l'Associació Celiacs de Catalunya

Quan un infant amb celiaquia es queda a dinar a l'escola, moltes famílies comparteixen el mateix neguit: *"Estarà menjant amb seguretat? Realment segueix una dieta sense gluten?"* La confiança en el servei de menjador escolar és essencial, però, alhora, és una de les àrees on sovint ens falten dades reals i contrastades.

Des de l'Associació Celiacs de Catalunya hem decidit fer un pas endavant i **posar en marxa un estudi pioner que ens ajudi a conèixer la realitat dels menjadors escolars catalans, des del punt de vista de la seguretat alimentària per a infants amb celiaquia**. L'estudi està en fase inicial (fase 1), i busquem famílies voluntàries que ens ajudin a avançar.

QUÈ ESTEM ESTUDIANT?

Volem saber si els nens i nenes diagnosticats amb celiaquia i que dinen a l'escola mantenen una **dieta lliure de gluten**. Però no ens basem en suposicions: utilitzarem eines científiques com **l'anàlisi de pèptids de gluten a l'orina (GIP)** per detectar si hi ha hagut exposició.

També tindrem en compte factors com:

- Quants dies mengen al menjador.
- Quins hàbits alimentaris tenen fora de casa.
- Si presenten símptomes.
- Si els protocols de cuina a casa i a l'escola són correctes.

Tot això s'analitzarà **amb total confidencialitat**, i amb el suport d'un equip mèdic de referència.

A QUI ENS DIRIGIM?

Famílies sòcies de l'associació amb infants:

- D'entre **6 i 14 anys**.
- Amb **diagnòstic confirmat de celiaquia**.
- Que facin **ús habitual (mínim 3 dies/setmana)** del menjador escolar.

Si compliu aquests requisits, us convidem a participar i ser part d'un projecte que **pot millorar la seguretat de tots els menjadors escolars**.

AMB QUI COL-LABOREM?

El projecte està coordinat per l'equip tècnic de l'associació i compta amb el suport de professionals mèdics de prestigi de l'Hospital Universitari Mútua Terrassa, així com

laboratoris com Catlab i Biomedal, especialitzats en l'anàlisi de mostres biològiques.

També estem treballant amb hospitals de referència a Tarragona i estudis de viabilitat a comarques com el Barcelonès, Baix Camp i Vallès Oriental.

PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT AQUEST ESTUDI?

Perquè ens permetrà tenir dades reals per:

- Identificar possibles exposicions al gluten i actuar-hi a temps.
- Fer formació i assessorament gratuït als centres escolars.
- Reclamar mesures reals i eficients a les administracions.
- Donar-vos seguretat i tranquil·litat com a famílies.

COM POTS PARTICIPAR-HI?

Escriu-nos a info@celiacscatalunya.org amb l'assumpte "Estudi menjadors escolars". Ens posarem en contacte amb tu, t'explicarem els passos i t'acompanyarem durant tot el procés.

O truca al telèfon **934 121 789** i t'informarem.



Cerdanya Viva

ECOESTADES



Desafieu allò convencional: la cuina del restaurant Arç és **100% sense gluten** i així gaudireu sense preocupacions!



HOTEL SPA
APARTAMENTS
BUNGALOWS

10%
DESCOMPTE



Prullans de Cerdanya - PIRINEUS
cerdanyaviva.com



Racó mèdic

És hora de revisar el límit de gluten dels productes “sense gluten”?



← Dr. Carlo Catassi

Cristóbal Pérez Sixto

Responsable del Departament Científic
i Tècnic de l'Associació Celíacs de Catalunya

REFLEXIONS A PARTIR D'UN ARTICLE DE CARLO CATASSI

Al mes de gener de 2025, el **Dr. Carlo Catassi**, una de les veus més autoritzades en l'àmbit científic de la malaltia celíaca, va publicar una carta a la revista *Digestive and Liver Disease* sota el títol: “*Lessons from low-gluten challenge studies in celiac disease: Is it time to reconsider the gluten threshold in gluten-free food?*”

En aquest treball es revisa l'evidència més recent sobre els anomenats **estudis de provocació amb dosis molt baixes de gluten**, i es planteja una pregunta important: **el límit actual de 20 parts per milió (ppm) de gluten és realment segur per a totes les persones amb celiaquia?**

El que diu la normativa

Segons el **Reglament (UE) 828/2014**, un producte es pot etiquetar com a “sense gluten” si conté menys de **20 mg de gluten per quilo d'aliment**, és a dir, 20 ppm. Aquesta xifra es basa en estudis previs que indicaven que la majoria de pacients podien tolerar aquesta quantitat diàriament (fins a 10 mg/dia) **sense risc clínic significatiu**.

Aquest límit ha estat àmpliament acceptat per la comunitat científica i per sistemes de certificació com l'**Estàndard AOECS**, utilitzat per identificar productes segurs mitjançant el símbol de l'**Espiga Barrada**.

Què aporta aquest nou article?

L'equip de Catassi revisa diversos estudis de provocació en què pacients amb celiaquia diagnosticats, sota

supervisió mèdica, van ser exposats a quantitats molt petites de gluten (per sota de 10 mg diaris).

El resultat? **Alguns pacients van presentar dany intestinal o simptomatologia clínica amb exposicions tan baixes com 1 mg de gluten al dia.**

Això **no vol dir que tots els pacients amb celiaquia siguin tan sensibles**, però sí que evidencia que **hi ha un percentatge —encara que petit— de persones especialment vulnerables**, per a les quals el límit legal actual podria no oferir una protecció completa.

Cap a on hem d'anar?

Aquestes dades reforcen la necessitat de **revisar periòdicament els estàndards de seguretat** en base a les noves evidències clíniques. També interpel·len els diferents actors del sector:

- A la **indústria alimentària**, perquè minimitzi el gluten residual més enllà del compliment normatiu.
- Als **laboratoris**, perquè desenvolupin mètodes de detecció cada cop més sensibles i precisos.
- I a les **associacions de pacients i entitats científiques**, perquè vetllin per una actualització constant de criteris, sempre amb la màxima protecció dels més sensibles com a prioritat.

En paraules del mateix Catassi, potser és hora de passar **d'un enfocament poblacional a un enfocament més individualitzat**, que tinguin en compte l'amplia variabilitat de la resposta celíaca davant el gluten.

Postre lácteo: mousse de leche fermentada con limón.
INGREDIENTES - Leche pasteurizada (61%), nata pasteurizada, azúcar, leche desnatada en polvo, zumo de limón (2,1%), limón (1,4%), gelatina, emulgente (E 472b), aromas naturales y fermentos lácticos.
Puede contener trazas de cereales con gluten (menos de 3ppm) y frutos de cáscara.
CONSERVESE EN FRÍO (ENTRE 2°C Y 6°C).

↓ Podeu llegir aquí l'article complet





Menús personalitzats
Espai per celebracions
Zona de jocs infantils
Cuina per celíacs



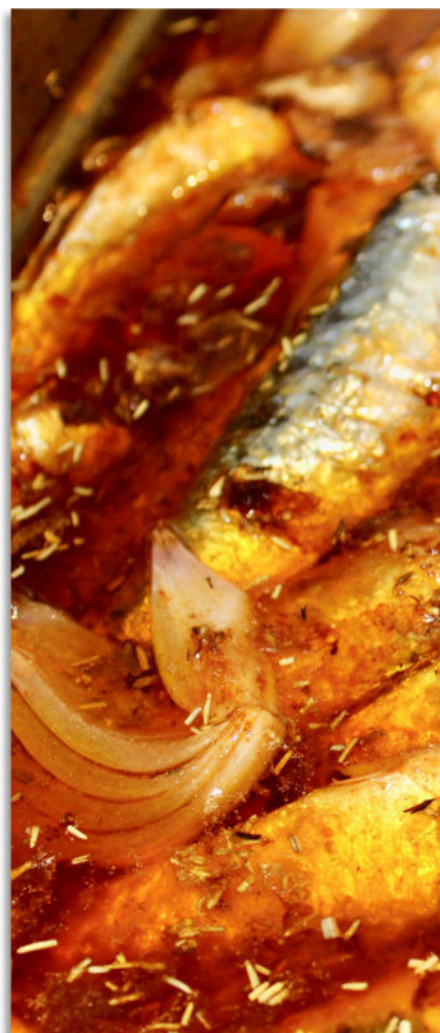
Passeig Marítim, 46
08397 Pineda de Mar (Bcn)



638 84 64 90 



www.elpeixgrillat.com



Aquest Nadal... Canelons sense gluten! Boníssims! Fets com els faries a casa

Especialistes en
productes sense gluten

LA ROSITA
CASTELLDEFELS

Encàrrecs  **93 664 05 92**

SUPERMERCAT
Avinguda 300, 36-38

LA ROSITA TAPES
Avda. de la Pineda, 12

VAGI DE GUST
Avda. 300, 34

LA CUINA DE LA ROSITA
C/ Dr. Barraquer, 26

En primera persona

Entrevista a Mariona Escoda, cantant i compositora



← Mariona Escoda, cantant i compositora

La Mariona Escoda es va donar a conèixer a la primera temporada del programa de talents *Eufòria* de TV3, sent la guanyadora de l'edició. Compta amb dos àlbums publicats en solitari i diversos senzills, un premi *Enderrock* a la millor artista revelació (2022) i un *Premi Gaudí Gresol* a la música (2022).

Quan des de l'Associació vam contactar amb ella per una col·laboració, ens va comentar que tenia sensibilitat al gluten no celíaca. D'aquí ens va sorgir-nos l'interès a saber com gestiona la dieta sense gluten un artista havent de trepitjar escenaris d'arreu.

— Quan vas saber que eres sensible al gluten no celíaca? Quina simptomatologia tenies?

Ho vaig saber del cert farà un any, però tenia simptomatologia des de just després del confinament. Vaig començar amb molta sensació d'inflamació en general, distensió abdominal i restrenyiment bastant sever. Em van fer les proves i em van descartar celiaquia, però em van

recomanar provar de deixar el gluten i, en fer-ho i millorar tots els símptomes, em van diagnosticar sensibilitat al gluten no celíaca. A més, a mi se'm barreja amb un context de disbiosi i SIBO... i també per això em van recomanar treure el gluten.

— Com va ser la teva adaptació a la dieta sense gluten?

Em va costar molt, he tingut èpoques. Jo n'havia menjat sempre, de fet, el meu menjar preferit és la pasta i no m'imaginava perdent l'oportunitat de continuar menjant-ne sempre que volgués. El primer cop que em van dir que el deixés ho vaig intentar, però no vaig fer cas del tot perquè una part de mi estava enfadada amb la situació. Simplement necessitava acceptar-ho, i en el moment que ho vaig fer vaig decidir començar una dieta 100% sense gluten i ara ho porto molt bé i estic més contenta que mai amb aquest tema.

— Notes alguna diferència en el teu rendiment vocal si consumeixes gluten accidentalment?

En general, ho noto a nivell corporal..., si menjo gluten noto molta inflamació i el cos molt pesat... I per cantar necessito exactament el contrari, un cos molt lliure i sensació de lleugeresa general, així que em genera incomoditat.

— Et resulta difícil trobar opcions sense gluten quan vas a fer concerts?

Sí, normalment en el document que enviem on diu les necessitats de càtering demano que hi hagi alguna opció sense gluten per mi, però a vegades ho hem hagut de lluitar moltíssim perquè ens deien que no era possible, altres vegades no ens han fet cas i altres vegades m'han posat més opcions però generalment productes processats i bastant industrials. Aquí entràriem en un debat sobre el tipus d'opcions sense gluten que ens podem trobar també, però potser no cal... jajaja!

— Tens algun "kit de supervivència sense gluten" per a quan vas de gira?

A vegades m'emporto alguna cosa de casa si crec que tindrè gana abans de

cantar o m'hi he de passar moltes hores, o, com que sé que generalment em trobaré fruita, sé que puc tirar de la fruita. Això sí, quan acaba el concert i tinc molta gana intento buscar algun lloc proper que tinguin opcions o esperar-me a arribar a casa perquè poques vegades hi ha un càtering amb condicions que tingui opcions sense gluten.

— Quan has gravat programes a la televisió o has treballat a un teatre, han tingut en compte que puguis seguir la dieta sense gluten?

Sí, ho han tingut en compte. Als programes de televisió sempre han fet cas de les meves necessitats i m'han proporcionat opcions, i en les temporades

de teatre la persona que s'encarrega de posar-nos coses per menjar sempre ha pensat en mi i en comprar-me menjar que se'm posi bé. Fins i tot fa pastissos per a tothom sense gluten perquè jo en pugui menjar.

— Creus que falta sensibilització sobre la celiaquia i la sensibilitat al gluten no celíaca?

Crec que sobre la celiaquia encara falta molta feina a fer perquè la gent no entén el tema del contacte encreuat amb gluten a vegades. Però amb la sensibilitat al gluten crec que encara fa falta més feina perquè m'he trobat en moltíssimes situacions en què m'he sentit jutjada per demanar opcions sense

gluten amb frases com “per una miqueta de gluten no et passarà res” o “però si tu no ets celíaca...”. I costa molt fer entendre a la gent què és la sensibilitat al gluten no celíaca i que has de menjar així per salut.

És cert, encara ens queda molta feina a fer de sensibilització!

Mariona, moltes gràcies per compartir la teva experiència. És molt útil per visibilitzar aquesta realitat i molta sort amb tots els teu projectes!

“Costa molt fer entendre a la gent què és la sensibilitat al gluten no celíaca i que has de menjar així per salut”

En alguns pacients, tot i no tenir proves diagnòstiques específiques, es pot arribar al diagnòstic de sensibilitat al gluten/blat no celíaca quan, descartada la celiaquia i l'al·lèrgia al blat, s'observa una millora clara amb l'eliminació dels cereals amb gluten.

En alguns casos, diagnòstics com el SIBO o la disbiosi intestinal poden tenir símptomes similars. Amb una dieta

baixa en FODMAPs, que exclou aliments rics en fructans com els cereals amb gluten (blat, sègol, ordi i civada) i altres com la ceba, l'all, els espàrrecs, les carxofes o fins i tot la síndria, molts pacients milloren la simptomatologia. Aquesta millora podria deure's més a la reducció d'aquests sucres fermentables que al gluten en si, tot i que altres components del blat, com els ATI o les lectines, també podrien influir.



CHICA
— cheesecake café —

Obrador
de cheesecakes
artesans

 Sense gluten 

www.chicacheesecake.es
Carrer Travesseres 1-3 · Granollers

Carrer del Consell de Cent, 354
Barcelona

NOVA OBERTURA

En primera persona

Entrevista a Gema Invernón

Sobre el seu pòdcast sobre la malaltia celíaca pel Treball Final de Grau de periodisme



“Amb el pòdcast he volgut donar veu a una realitat invisibilitzada i desplaçada, fruit de la manca de suport institucional i social”

← Gema Invernón, periodista

El semestre passat la Gema Invernón va finalitzar el grau de comunicació amb l'especialització de periodisme a la UOC. El seu Treball de Final de Grau (TFG) va consistir en la creació d'un pòdcast dedicat a la malaltia celíaca i a la sensibilitat al gluten no celíaca, denominat "Vivir en la Sociedad 100% gluten free". En el primer episodi, "Vivir en la sociedad del gluten no es pan comido", va comptar amb la participació del cap del departament tècnic-científic de la nostra entitat, en Cristóbal Pérez.

— Per què vas escollir la malaltia celíaca i la sensibilitat al gluten no celíaca pel teu TFG?

Durant molts anys vaig patir nombrosos problemes digestius. Després de sotmetre'm a un gran nombre de proves, entre elles les que descartaven la malaltia celíaca, un digestòleg va determinar que si no menjava gluten i millorava no necessitava cap prova més.

Considero que cal un major coneixement tant en l'àmbit social, com en l'àmbit sanitari, així com més investigació i

una sanitat més eficient davant aquestes malalties.

— Quin objectiu buscaves amb aquest pòdcast?

En el llibre *Diez claves para contar buenas historias en podcast*, l'autor Andoni Orrantia indica que les històries tenen un efecte persuasiu, tal com ja exposava Aristòtil, ja que es basen en tres elements fonamentals, l'ethos (credibilitat), el logos (l'argument associat a la lògica) i el pathos (emoció).

Amb el pòdcast "Vivir en la sociedad del gluten no es pan comido" he volgut donar veu a històries reals, un reflex fidel del que viuen milers de persones cada dia. Una realitat que està invisibilitzada i desplaçada, fruit de la manca de suport per part de les institucions públiques, la indústria farmacèutica, el sector alimentari, la restauració i, en gran part, també de la societat en general.

El pòdcast vol ser un altaveu per visibilitzar les injustícies que patim les persones que formem part d'aquest col·lectiu,

amb el propòsit de promoure un canvi que contribueixi a millorar la nostra qualitat de vida.

— Quants episodis vas produir?

De moment, només he produït el primer episodi, tot i que vaig entrevistar a diverses persones expertes en la matèria i dispo de prou material per produir més episodis en un futur.

— En quines fonts vas buscar la informació pel contingut del pòdcast?

Una de les fases més importants en l'elaboració del pòdcast va ser la producció, en la que vaig fer un exhaustiu treball d'investigació en fons rellevants, com ara llibres especialitzats, revistes del sector, mitjans de comunicació i informació proporcionada per diverses associacions, com la web oficial de l'Associació de Celíacs de Catalunya, entre d'altres.

— Amb quins convidats vas comptar?

En primer lloc, vaig entrevistar a testimonis que en primera persona van explicar les seves experiències. Entre elles,

la Sandra Rusiñol, mare de dues joves celiaques de 22 i 18 anys, i la Cristina Durán, una persona de 46 anys que va ser diagnosticada de celiàquia el 2024.

D'altra banda, vaig comptar amb la participació d'especialistes de l'àmbit sanitari, com la doctora Gemma Ibáñez Sanz, metgessa especialista en l'aparell digestiu, PhD de l'Hospital Universitari de Bellvitge, així com el doctor Franco Antonio Samaniego, especialista en aparell digestiu i medicina interna per la Universitat Nacional de Rosario. Màster en endoscòpia digestiva diagnòstica i terapèutica avançada per la Universitat de Barcelona, Hospital Clínic.

També les veus de persones representants d'associacions vinculades a la celiàquia, com el vostre company Cristóbal Pérez Sixto, llicenciat en Ciència i Tecnologia dels Aliments, responsable del departament tècnic de la vostra associació, i la María Acevedo, del departament de comunicació de la Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya (FACE).

A més, vaig comptar amb la Lorena Pérez, periodista i Tco. Seguretat Alimentària i directora de la pàgina web i l'aplicació Celicidad.

Finalment, també va participar el Xavi Hernández, forner, pastisser i propietari de l'obra sense gluten Ca la Maria, a Badalona.

— Quines van ser les conclusions del TFG?

En primer lloc, cal destacar la manca d'investigació existent fins a la data en relació amb la malaltia, especialment pel que fa a la recerca d'un tractament farmacològic capaç de pal·liar-ne els efectes. Aquesta absència de recerca posa de manifest una necessitat urgent d'inversió i d'atenció per part de la comunitat científica i sanitària.

En segon lloc, es constata un greuge comparatiu respecte a altres patologies que sí que disposen de tractaments subvencionats per l'Estat. Aquesta desigualtat en l'accés als tractaments suposa una discriminació per a les persones afectades i les seves famílies, que es veuen obligades a fer front a la malaltia sense suport institucional.

A més, cal assenyalar el reconeixement explícit, per part del Govern, de la manca de coneixement generalitzat entre la ciutadania sobre aquesta malaltia, tal com s'ha posat de manifest en la Proposició No de Llei (PNL) presentada recentment. Aquesta realitat evidencia la necessitat d'intensificar les campanyes de sensibilització i informació dirigides a la societat en general.

D'altra banda, s'ha de posar en relleu el sobrecostruït econòmic que han d'assumir les famílies amb membres afectats per aquesta malaltia, especialment pel que

fa a la cistella de la compra i als productes específics necessaris per al seu tractament. Aquest sobreesforç econòmic incrementa la vulnerabilitat d'aquestes famílies i dificulta la seva qualitat de vida.

Finalment, cal advertir sobre els riscos associats a una baixa adherència al tractament, sovint motivada per la manca de recursos econòmics, especialment en els casos de famílies amb menys capacitat adquisitiva. Aquesta situació pot comportar greus conseqüències per a la salut dels afectats, per la qual cosa és vital una resposta per part de les administracions públiques.

En resum, els resultats d'aquest treball van posar de manifest la necessitat d'una major implicació institucional, tant en l'àmbit de la recerca com en el desenvolupament de polítiques públiques, per tal de garantir una resposta eficaç.

— Tens plans per continuar amb el pòdcast després del TFG?

Sempre és interessant deixar la porta oberta a nous reptes, ja que són el motor de les persones a qui ens agrada mantenir-nos mentalment actives.

↓ Enllaç al pòdcast:



Els millors xurros artesans sense gluten t'esperen!

- XURROS DE SUCRE, XOCOLATA NEGRA I BLANCA
- XUXOS FARCITS de crema, nata, dolç de llet, festucs i nutella
- XOCOLATA CALENTA, SENSE LACTOSA I AMB BEGUDA DE CIVADA

Comte Borrell 294, Barcelona - 616 09 21 20



Des de dins

Un any de fites històriques pel col·lectiu amb celiàquia

L'Associació Celíacs de Catalunya som una entitat constituïda l'any 1977 per defensar els interessos de les persones amb celiàquia i sensibles al gluten no celíàques. Amb aquest objectiu hem treballat incansablement per aconseguir ser escoltats per totes aquelles institucions públiques que ens puguin ajudar legislant perquè s'apliquin mesures de suport al col·lectiu.

L'últim any, la nostra associació ha aconseguit diverses fites. **Ens hem fet escoltar al Parlament de Catalunya, al Congrés dels Diputats i al Parlament Europeu.**

ÀMBIT AUTONÒMIC

Pel que fa en **l'àmbit autonòmic**, a l'abril de 2025 s'han **aprovat dues resolucions al Parlament de Catalunya** a favor del col·lectiu amb celiàquia, que ara cal que s'executin i de les quals estem fent seguiment:

* La primera resolució aprovada, **Proposta de resolució per a la millora de la qualitat de vida de les persones celíàques**, insta el Govern català a desenvolupar un Pla de la Malaltia Celíaca que contempli la creació d'unitats especialitzades a nivell local, l'actualització del protocol de diagnòstic i la implantació d'alertes als sistemes informàtics d'atenció primària per agilitzar la detecció de nous casos.

A més, es reclama al Govern nacional la inclusió dels productes sense gluten a la Cartera de Serveis del Sistema Nacional de Salut i mentrestant que la Generalitat implementi ajudes econòmiques directes per a les famílies afectades. La resolució també proposa millorar la seguretat alimentària als menjadors escolars, hospitals i residències, així com reforçar la formació i el control en el sector de la restauració per evitar contaminacions encreuades amb gluten.

* La segona, titulada **Proposta de resolució sobre l'actualització de la informació en relació amb la gestió del gluten i els avenços relatius a la celiàquia**, insta a actualitzar les guies oficials de la Generalitat sobre la gestió del gluten i la malaltia celíaca, assegurant que reflecteixin els avenços científics i que incloguin mesures eficaces per minimitzar el risc de contaminació encreuada amb gluten. A més, es planteja impulsar formacions específiques dirigides a empreses del sector alimentari i de restauració, garantint que

l'oferta alimentària sense gluten sigui segura i la informació proporcionada als consumidors sigui clara i veraç.

Aquestes resolucions inicialment podrien quedar com una declaració d'intencions, però a diferència d'altres vegades, durant l'aprovació, es va resoldre la **creació d'un grup de treball** específic de celiàquia coordinat per l'Agència de Salut pública de Catalunya on participin les diferents societats científiques implicades en la detecció, diagnòstic i tractament de la malaltia celíaca que tindrà com a objectiu fomentar la investigació mèdica i la creació d'un sistema d'ajuts per a projectes científics relacionats amb la malaltia celíaca. Alhora, es va assegurar la disponibilitat d'aliments i begudes sense gluten a totes les reunions, esdeveniments i festes organitzades amb la col·laboració de la Generalitat en què s'ofereixin aliments.

Esperem sincerament que aquestes mesures s'implementin amb urgència i no quedin relegades a simples intencions sense aplicació real.



↑ Aprovació resolucions al Parlament de Catalunya.

ÀMBIT ESTATAL

En l'àmbit estatal, gràcies a la Primera Jornada Parlamentària sobre Cèliaquia que vam dur a terme el maig de 2024 al Congrés dels Diputats, **el 28 de novembre de 2024 vam celebrar l'aprovació d'una Proposició No de Llei (PNL), registrada pel PSOE, per mitigar el greuge sanitari que pateixen les persones amb cèliaquia i millorar la seva qualitat de vida.** Aquest avenç representa un petit triomf per al col·lectiu amb cèliaquia, tot i que ara cal que es passi a l'acció. Durant més de deu anys hem denunciat l'incompliment de la Llei de prestació sanitària pel que fa a la cura dels pacients crònics. Entre altres, demanem la cobertura econòmica del tractament, el foment de la recerca, la garantia d'accés a una dieta sense gluten segura en institucions públiques i la formació de professionals de la salut i de restauració. Actualment, s'ha creat un grup de treball, del qual formem part, que està actualitzant el *Protocol de diagnòstic precoç sobre la malaltia celíaca*, un dels punts que es van aprovar a la PNL.

Paral·lelament, hem contactat amb tots els departaments pertinents del govern per donar curs a cadascun dels punts restants de la PNL i fer-ne un seguiment efectiu.

Durant aquest mateix període, hem presentat esmenes a tres propostes de llei clau: la Llei del Medicament, la Llei d'Igualtat i la Llei d'Equitat. Totes aquestes esmenes tenen com a objectiu garantir l'accés al tractament i la dieta sense gluten per a les persones celíaqües, així com el seu finançament per part del sistema sanitari públic.



↑ 1ª Jornada Parlamentària sobre Cèliaquia al Congrés dels Diputats.

ÀMBIT EUROPEU

En l'àmbit europeu, la gran fita històrica que ja hem explicat extensament en un article de la revista, ha estat aconseguir **la compareixença, el maig de 2025, a la Comissió de Peticions del Parlament Europeu.** Sent la primera associació de pacients amb cèliaquia que ho ha fet. Hem complert amb l'objectiu de denunciar el greuge sanitari que pateixen les persones amb cèliaquia a Espanya i la manca d'equitat sanitària en l'abordatge de la cèliaquia a Europa. Alhora, hem reclamat l'harmonització de mesures a escala europea, demanant accions immediates que millorin la qualitat de vida les més de cinc milions de persones afectades de cèliaquia a Europa.

Des de l'Associació continuarem treballant per les persones amb cèliaquia i sensibles al gluten no celíaqües, fent un seguiment de cadascuna de les portes que hem obert a les institucions públiques perquè el col·lectiu assoleixi les millores que mereix.



↑ Compareixença al Parlament Europeu.

Coneix algunes delegacions

Les delegacions que formen part de l'Associació Celiacs de Catalunya són equips de socis i sòcies de l'entitat que, amb el seu esforç voluntari, ens ajuden a donar un servei de proximitat i vetllen perquè s'implementin les accions locals en benefici del col·lectiu. Avui us presentem:

L'Hospitalet de Llobregat



"Per tal de donar visibilitat al col·lectiu celiac a la ciutat, participem activament en el Consell del Districte i altres reunions, taules i propostes a les quals ens conviden des de diverses àrees o departaments de l'Ajuntament."

Equip

Actualment, la delegació de L'Hospitalet de Llobregat està en creixement i pròximament s'hi afegiran nous voluntaris/es que entraran a formar part de l'equip amb Gloria Garrido.

Tasques habituals

"D'una banda, donem a conèixer la malaltia celiaca a tota la població posant estand en diferents fires de la ciutat, com la Fira de la Salut i la Festa Major de Bellvitge, inclosa la Mostra d'Entitats. Al llarg de tot l'any, també duem a terme diverses activitats com jocs, contes, xerrades i tallers de cuina, en diferents espais i barris, per apropar-nos als socis i sòcies. Aquesta tardor, també en parcs en la Jugateca ambiental.

D'altra banda, donem suport als nous diagnosticats, amb la primera visita, en la qual expliquem la malaltia celiaca i les malalties associades, parlem dels símptomes, donem consells per evitar el contacte encreuat i expliquem com netejar la cuina i cuinar i emmagatzemar els aliments amb seguretat. Resolem els dubtes, els donem suport amb les seves angoixes i els empoderem per comunicar a la família els canvis que suposarà per a tots el diagnòstic. Alhora, expliquem els diferents projectes que es duen a terme des de l'Associació."

Iniciatives

"D'una banda, intentem trobar sinergies i portar a terme activitats conjuntes amb altres associacions de la ciutat, sobretot, amb l'Associació de Diabètics i la de Fibromiàlgia, al ser malalties associades a la celiaquia.

D'altra banda, volem potenciar el contacte entre els socis i sòcies, establint un espai de trobada informal, on cadascú pugui aportar els seus trucs, receptes, eines de negociació i comunicació a casa i a la feina, se senti ajudat i part de la família celiaca."

*Si et vols unir a la delegació aquí tens el seu contacte: hospitalet@celiacscatalunya.org

Eurocamping

Camping Resort
& Bungalow Park
Vacances en família!

Gran varietat de plats
sense gluten



www.euro-camping.com - Avda Catalunya, 15 Calonge i Sant Antoni, Costa Brava **972 65 08 79** @ eurocamping

Baix Llobregat



“Hem realitzat una petita enquesta amb preguntes sobre el que volen o necessiten que fem a les nostres delegacions del Baix Llobregat”

Equip

Actualment, la delegació del Baix Llobregat Centre compta amb dues voluntàries, sent l'Anna Bondia la delegada. Els fan falta persones que vulguin col·laborar ja que aquesta delegació cobreix les necessitats de moltes poblacions dels voltants de la seva seu a Sant Feliu de Llobregat.

Tasques habituals

“La nostra tasca principal és la de fer primeres visites als nous diagnosticats. Disposem d'opció de fer-les presencialment al Centre Cívic Mas Lluí de Sant Feliu de Llobregat i també tenim opció de fer-les telemàticament.

Com a novetat, disposem d'un perfil a Instagram @celiacs_baixllobregat, unificat amb la resta de delegacions del Baix Llobregat des de fa molt poc temps, en el que publiquem les activitats que realitzem a les diferents delegacions de la comarca.”

Iniciatives

“Recentment, i per tal de conèixer millor als nostres socis i sòcies i entendre i saber el que realment els interessa, hem realitzat una petita enquesta amb preguntes sobre el que volen o necessiten que fem a les nostres delegacions del Baix Llobregat. Remarcar que ja estem treballant sobre els resultats per tal de poder fer tot el que ens han proposat els socis i sòcies. Des d'aquí aprofitem per agrair a tothom la seva col·laboració en transmetre'ns les seves prioritats o mancances, ja que ens ajudaran a poder enfocar les activitats i donar un millor servei.”

*Si et vols unir a la delegació aquí tens el seu contacte: baixllobregatcentre@celiacscatalunya.org



panteff

0% gluten 100% sabor



CÓDIGO: DESCUENTO10
1ª COMPRA -10%
www.panteff.es

Celíacs Joves

Dinar de Nadal de Celíacs Joves: “Una experiència per repetir”

A CÀRREC de Paula Gomis



El dia 1 de desembre vaig assistir al dinar de Nadal del grup de joves de l'Associació Celíacs de Catalunya. La trobada va ser al restaurant *La Tagliatella 100% sense gluten* del centre comercial de Finestrelles, que ha estat reformat recentment per especialitzar-se en oferir únicament menjar sense gluten.

Per a mi i per a molts de nosaltres era la primera vegada que anàvem a aquest restaurant i ens va sorprendre positivament, ja que tot el menjar estava boníssim! A l'àpat hi vam assistir 15 joves, la majoria membres de l'associació, però també algun acompanyant. El menú era a compartir i constava d'un entrant amb un fondant de formatge boníssim, dos plats principals (un de pasta i una pizza) i unes postres a elegir entre una gran varietat. Ens va agradar molt tot el menjar i, sobretot, ens va encantar tenir tant per escollir, tant de plats principals com de postres, ja que

BOTIGA D'ALIMENTACIÓ ESPECIALITZADA EN PRODUCTES 100% SENSE GLUTEN

El teu espai lliure de gluten

C/Fray Luis de León 7, Mataró

657 249 057 - www.espaisinsin.com - @espaisinsin



als altres restaurants de La Taglantiella que no són especialitzats en menjar sense gluten, les opcions sense gluten són més limitades.

L'associació, per la seva banda, va tenir un detall amb els socis i sòcies regalant-nos diversos dolços de la marca Schär. Tots deliciosos!

Durant el menjar vam estar parlant de molts temes d'actualitat, entre altres, de les dificultats del dia a dia de les persones amb celiaquia, però també van sorgir molts altres temes que van fer que la sobretaula s'allargués fins a quedar-nos gairebé sols al restaurant. També vam parlar de futurs plans del grup, no només sobre fer àpats sinó també altres activitats esportives o lúdiques. Tots estàvem molt il·lusionats de les idees que van sorgir per tornar a veure'ns després de Nadal.

En el meu cas, era la primera vegada que assistia a una activitat del grup Celíacs Joves, ja que fa poc temps que estic a l'associació. Tot i la timidesa inicial per no conèixer a ningú, de seguida em vaig sentir molt acollida per tot el grup i va ser una gran experiència. Hi vaig anar amb la meua parella, que tot i no tenir celiaquia, li agrada apuntar-se a qualsevol activitat i va gaudir molt, tant del menjar com del grup. Sense dubte, tornarem a la pròxima activitat de Celíacs Joves, que esperem que sigui aviat.

Si vols participar a les pròximes activitats del grup Celíacs Joves, estigues atent al seu Instagram @celiacsjoves.



ELS PESCADORS

Restaurant Els Pescadors
Plaça de Prim, 1 Poblenuu Barcelona
www.elspescadors.com

Vine a provar la nostra proposta de temporada per 39€



SUMMER CAMPS SINCE 1980

- Per a infants i joves de 5 a 17 anys
- Amistats, diversió i aprenentatge
- 100% aptes per a persones amb celiaquia

677 15 30 45
www.englishsummer.com

English Summer Camps since 1980

Si ets jove, no et perdis els Summer Camp de Coeliac Youth of Europe!



Cada any, **els joves amb celiàquia entre 18 i 30 anys** tenen l'oportunitat de participar en els **Summer Camps que organitza el grup Coeliac Youth of Europe (CYE)**. Aquestes trobades tenen lloc en ciutats europees, on els participants gaudeixen d'activitats variades i conviuen amb joves amb celiàquia d'altres països. El millor de tot? No cal preocupar-se per la dieta sense gluten, ja que els àpats estan controlats per l'organització.

Fins ara, han tingut lloc a ciutats com Rotterdam, Lisboa, París i San Sebastián, entre altres. **L'edició d'aquest any**, com ja vam informar en el seu moment, **l'organitza l'associació noruega de celiacs (NCFU) del 21 al 27 de juliol a Elverum (les inscripcions es van tancar el 25 de maig)**. A la pròxima revista us informarem de com va anar!

Si ets jove i encara no has gaudit de l'experiència, no ho dubtis i apunta't a la pròxima edició. Totes aquelles persones que han tingut l'oportunitat de participar-hi recomanen la vivència!

Pel que fa al futur, el país organitzador de l'any vinent es decidirà a l'assemblea general de l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS-CYE) que enguany se celebra el mes d'octubre a Brussel·les.

Recordeu estar atents a l'Instagram @celiacsjoves de cara a pròximes activitats. Des del perfil de l'associació, @celiacs_catalunya, també us informarem.



↑ Recopilació de fotos de Summer Camps d'altres anys.



· DES DE ·

La Casa dels Fuets

· 1964 ·

@LACASADELSFUETS WWW.LACASADELSFUETS.COM



Espai sense gluten

Directori d'empreses llicenciades amb la Marca Espiga Barrada (AOECS)

La **Marca de l'Espiga Barrada** és propietat de l'**Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS)** i està registrada i protegida dins del territori de la Unió Europea, Suïssa, Noruega, Croàcia, Montenegro, Sèrbia i Bòsnia Hercegovina. Mitjançant un procés de realització d'una auditoria anual, la marca garanteix el compliment dels requisits establerts a l'Estàndard Europeu per a Aliments Sense Gluten.

L'Espiga Barrada permet als clients amb celiaquia una identificació ràpida en el moment de la compra.

D'una banda, això és de molta utilitat quan el client no coneix de forma segura el contingut en gluten del producte, o també quan viatja i no coneix l'idioma en què l'etiquetatge detalla la informació alimentària.

Per al fabricant és una garantia de seguretat i qualitat en posar de manifest l'estàndard de treball avalat per un sistema de gestió del gluten implantat en tota la fase de producció, des de les matèries primeres fins al producte final.

A continuació, es presenta el **directorí actualitzat de les empreses llicenciades que col·laboren activament amb l'Associació Celiacs de Catalunya** en la implantació i el seguiment de sistemes de gestió de la qualitat i seguretat alimentària, específics per a la producció d'aliments sense gluten, assegurant així productes segurs per a les persones amb malaltia celíaca:

Empresa	Marca	Llicència ELS	Tipus de producte	Web
Proceli Europe S.L.U.	Proceli	ES-001	Productes de fleca i rebosteria	www.proceli.com
Forn Ricardera S.L.	Ricardera	ES-002	Productes de fleca i rebosteria	www.fornricardera.com
Gedesco S.A.	Maheso	ES-004	Plats preparats congelats	https://maheso.com/
Tigernuts Traders S.L.	Tigernuts	ES-007	Fruits secs i farina (xufa)	www.tigernuts.com
Liquats Vegetals S.A.	Yosoy, Natrué, Monsoy, Almendrola	ES-010	Begudes vegetals	https://liquats.com/
Elaborats Milà S.L.	Mdalen	ES-011	Productes de fleca i rebosteria	https://mdalen-singluten.es/
Jesús Navarro S.A.	Carmencita	ES-015	Espècies	https://carmencita.com/
Huerta Camporico, S.L.	Camporico	ES-016	Plats preparats vegetals	https://huertacamporico.es/
Casa Tarradellas S.A.	Casa Tarradellas	ES-017	Pizzes	https://casatarradellas.es/
Agrupación de Cooperativas Valle del Jerte	Agrupación de Cooperativas Valle del Jerte	ES-026	Productes vegetals processats (Figues secs)	https://ac-vallejerte.es/
Nagual Alimentación S.L.	Nagual	ES-009	Tortillas de blat de moro	https://tortillasnagual.com/
Vipasana Bio S.L.	Sol Natural, Vegalife	ES-041	Cereals i productes de fleca i rebosteria	https://solnatural.bio/
Sant Dalmai S.A.U.	Sant Dalmai, Bocatel, Kamper, Libra	ES-044	Productes carnis processats	https://www.santdalmai.com/
Nutrient Solutions S.L.	èquilibre	ES-045	Productes de fleca i rebosteria	https://www.equilibre.bio/
Barcelona Veggie Crafters SL	Veggie Karma	ES-047	Formatges vegetals	https://veggie-karma.com/es/
Sinalcohol, S.L.	WIN, Sonrie, Good Twin	ES-049	Vins desalcoholitzats	https://tienda.matarromera.es/
Obach, S.L.	Obach	ES-054	Embotits i plats preparats	https://embotitsobach.com/es/
La Granja Foods 1959, S.L.	La Granja	ES-055	Productes de fleca i rebosteria i snacks	https://www.lagranjafoods.com/es/
Comercial Restservice 2023 S.L.	BCN Pizza Crust	ES-056	Pizzes i bases precongelades	https://www.mozzarella.es/
Nadia Marcela Pereyra	Cooketea	ES-057	Mix de farines dolces	https://lagoferiabycooketea.com/
Alimentos Biológicos Oleander S.A.	Oleander	ES-058	Cremes de fruita seca, pasta i cereals	https://www.oleanderbio.com/es/
Associació Menjadors Ecològics	Cinc	ES-059	Productes vegetarians per a càterings i col·lectivitats	https://www.menjadorsecologics.cat/
Casa Amella	Casa Amella	ES-060	Llegums, plats preparats i cremes vegetals	https://casaamella.com/es/
Gourmet Eco Foods S.L.	Gluten Zero	ES-061	Farines, cereals, galetes i base de pizza	https://www.glutenzero.bio/en/home-2/



El teu obrador sense gluten del Pla d'Urgell!

Pa, brioixeria i pastissos
100% artesanal
Tot per encàrrec



📍 Palau d'Anglesola (Lleida)

☎ 636 52 63 84

@davantalnetdegluten

QUIZ!

Amb la col·laboració de:



MERCADONA

1 — Quina d'aquestes farines és naturalment sense gluten però amb alt risc de contaminació creuada si no està certificada?

- A) Farina de blat de moro
- B) Farina de cigrò
- C) Farina de civada
- D) Farina d'arròs



3 — “Una pizzeria que ofereix bases de pizza sense gluten és segura”

- A) Verdader
- B) Fals, ja que el farcit de les pizzes pot portar gluten



5 — Un producte etiquetat com “sense blat” és sempre apte per a celíacs?

- A) Sí
- B) No, pot portar altres cereals amb gluten
- C) Sí, perquè el blat és la font principal de gluten
- D) Només si ho diu l'envàs en vermell



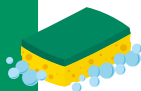
7 — Quins gelats són sense gluten i no fa falta que estigui etiquetats?

- A) Gelats fets a base d'aigua tipus "polo"
- B) Cono de xocolata
- C) Tarrina de gelat d'una gelateria de barri



9 — És necessari tenir un fregall exclusiu per netejar els plats i estris de casa?

- A) Sí, ja que es comparteix amb els plats i estris amb gluten
- B) No, el fregall sempre està net
- C) Si està net de restes de menjar, no cal



11 — Una superfície que es neteja amb un drap humit, elimina el gluten?

- A) Sí
- B) No



2 — El segell “Restauració sense gluten” de l'Associació Celíacs de Catalunya indica que:

- A) El restaurant és exclusiu per a celíacs
- B) Tots els plats del restaurant són sense gluten
- C) El local ha rebut formació específica i segueix protocols validats
- D) Els aliments utilitzats són sempre ecològics i locals



4 — Quina d'aquestes begudes pot contenir gluten?

- A) Vi blanc
- B) Bailey's
- C) Suc de taronja 100%
- D) Cafè molt



6 — Quin d'aquests productes pot estar contaminat en origen si no és controlat?

- A) Llenties
- B) Fruits secs
- C) Espècies en pols
- D) Tots els anteriors



8 — En una mateixa cuina a casa, es poden cuinar plats amb i sense gluten alhora?

- A) Sí, quan s'apliquen els protocols necessaris per evitar el contacte encreuat amb gluten
- B) Mai, sempre s'ha de cuinar tot sense gluten



10 — Quina de les següents opcions a granel són vàlides?

- A) Peix del mercat
- B) Llaminadures
- C) Embotits al tall
- D) Llegums



12 — El forn pot ser un electrodomèstic d'ús mixt?

- A) No. Ha de ser sempre d'ús exclusiu
- B) Només quan s'apliquen els protocols necessaris
- C) Sí. Pot ser d'ús mixt sense cap mena de control



1-C, 2-C, 3-B, 4-B, 5-B, 6-D, 7-A, 8-A, 9-C, 10-A, 11-B, 12-B

← Solucions

Gelat de xocolata vegà i saludable

Recepta per a uns 600 grams de gelat



INGREDIENTS

- * 1 1/2 tasses d'anacards prèviament remullats la nit anterior
- * 1 tassa de llet d'ametlla (preferiblement casolana), etiquetada sense gluten
- * 1/3 tassa de cacau cru en pols, etiquetat sense gluten
- * 1/3 tassa de xarop d'auró ("sirope de arce"). Si és 100% xarop d'auró, és lliure de gluten per naturalesa, si no cal que estigui etiquetat sense gluten
- * 1/4 tassa de mantega de cacau desfeta, etiquetada sense gluten
- * 3 cullerades de nibs de cacau
- * 1 culleradeta d'extracte pur de vainilla (opcional)
- * Pessic de sal rosa
- * Encenalls ("virutes") de xocolata, etiquetades sense gluten

Preparació

Comencem escorrent els anacards que has tingut en remull la nit anterior i posant-los en un recipient per batre juntament amb la resta dels ingredients, excepte els nibs i la mantega de cacau desfeta.

Batem durant uns minuts fins que obtinguis una barreja cremosa.

Amb una batidora a baixa velocitat, incorporem la mantega de cacau progressivament per emulsionar la barreja i que quedi més cremosa.

Per últim, afegim els nibs de cacau i batem durant màxim 5 segons perquè es distribueixi bé, però que no es trituri del tot, ja que volem que aportï un toc cruixent al gelat.

Guarda la barreja a la nevera durant 1 hora perquè es refredi.

Si tens gelatera:

Amb la gelatera girant, posa la barreja de xocolata a poc a poc i deixa que es vagi congelant fins que obtingui la consistència de gelat desitjada. Aquest procés pot portar entre 20 i 30 minuts depenent del model de gelatera que tinguis.

Si no tens gelatera:

Un cop freda, posa la barreja en un recipient que tingui tancament hermètic i guarda'l al congelador. La idea és que el vagis traient cada 15 minuts per remoure la barreja i incorporar aire tal com faria una gelatera. D'aquesta manera obtindràs un gelat molt més cremós que si congeles la barreja directament.

Un cop format el gelat, passa'l a un recipient i guarda'l al congelador fins que el consumeixis. Treu-lo mitja hora abans de servir perquè no estigui excessivament congelat i puguis fer boles amb facilitat. Decora amb encenalls ("virutes") de xocolata.

Es conserva al congelador durant 2 mesos.

La Lola

GALETES VEGANES SENSE GLUTEN

BONES PER A TOTHOM

www.lalola.cat @lalola.cat



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



VEGANO

Celíacs en castellano

Editorial

El año 2025 ha empezado con fuerza, y hemos llevado a cabo numerosas actividades y eventos, tanto presenciales como en formato virtual, con una participación constantemente creciente de personas afectadas y familiares, profesionales vinculados al diagnóstico y/o tratamiento, así como de la ciudadanía en general. Uno de los momentos más relevantes ha sido la conmemoración del **Día Internacional de la Celiaquía, celebrado en el marco del Mediterranean Gluten Free Forum en Barcelona**. Este fórum pionero, promovido por nuestra entidad, se ha consolidado como un punto de encuentro de referencia para la comunidad celiaca, reuniendo más de 8.000 asistentes durante un fin de semana lleno de actividades, talleres y espacios divulgativos. El acontecimiento ha contribuido a fomentar el apoderamiento de las personas con celiaquía, mejorar la adherencia al tratamiento y favorecer su inclusión social, a la vez que ha reforzado la sensibilización colectiva sobre las enfermedades relacionadas con el consumo de gluten.

Hemos mantenido un compromiso firme y continuo con el apoderamiento y la defensa de los derechos de las personas con celiaquía. Durante estos meses hemos seguido trabajando en el ámbito de la investigación, promoviendo acciones formativas, desarrollando campa-

ñas de sensibilización y **haciendo llegar las demandas del colectivo con celiaquía a instituciones como el Parlament de Catalunya, el Congreso de los Diputados, varios departamentos de la Generalitat y el Gobierno del Estado**.

En el ámbito institucional, hemos conseguido un hito histórico: **hacer escuchar nuestra voz en el Parlamento Europeo**. Hemos comparecido en la Comisión de Peticiones para defender la petición 1468/2024, con el objetivo de **denunciar el agravio sanitario que sufren las personas con celiaquía en España y la carencia de equidad sanitaria de la celiaquía en Europa** y reclamar la armonización de medidas a escala europea, pidiendo acciones inmediatas que supongan una mejora en la calidad de vida de las más de cinco millones de personas afectadas de celiaquía en Europa. Como siempre, continuamos haciendo seguimiento y trabajando para que las peticiones en el ámbito institucional y las Resoluciones aprobadas a favor del colectivo con celiaquía, tanto en el ámbito autonómico como estatal, no queden en papel mojado. ¡Continuaremos trabajando con la misma determinación para garantizar que estos adelantos se traduzcan en mejoras reales y tangibles para todas las personas con celiaquía, construyendo un futuro más justo y equitativo para nuestro colectivo!

de la comunidad sin gluten con la celebración del **Mediterranean Gluten Free Forum 2025**, la feria de referencia para personas con celiaquía, sensibilidad al gluten no celiaca, y sus familiares y amigos.

Nacido en 2023 con el objetivo de posicionar Barcelona como capital europea de la dieta sin gluten, el foro se ha convertido en un **acontecimiento imprescindible para profesionales, pacientes, familias y amantes de la buena comida**. Esta edición, con más de 75 expositores 100% sin gluten, ha tenido lugar en un entorno único, accesible y céntrico, con más espacio, más actividades, más sabor y una programación diseñada para todos los públicos.

El acontecimiento, organizado por el Grupo ÀPAT, con el **impulso de la Associació Celíacs de Catalunya y apoyado por empresas líderes del sector, ha reunido 8.000 asistentes en dos jornadas intensas de actividades divulgativas, cocina en vivo, talleres familiares y degustaciones**.

Por primera vez, Mediterranean Gluten Free Forum ha contado con una **zona de restauración** donde cuatro reconocidos establecimientos han ofrecido platos exclusivos sin gluten durante los dos días de feria. Los restaurantes participantes han estado: Greta, cocina emocional de autor; M2 Gluten Free, cocina inclusiva sin gluten ni lactosa; Generation B, Fast food saludable y Aruku, fusión asiática 100% gluten free.

Con más de 30 actividades programadas, el Mediterranean Glu-

ten Free Forum 2025 ha ofrecido charlas, showcookings, catas, mesas redondas y talleres impartidos por expertos en salud digestiva, nutrición, psicología, deporte y cocina sin gluten.

Algunas de las actividades destacadas:

*** Queremos más que ensalada, pollo y pera. ¿Cómo afrontar emocionalmente el diagnóstico de celiaquía?** Con Ricardo Fueyo, psicólogo y profesor de la Universidad de Zaragoza, con numerosos estudios publicados sobre el impacto psicoemocional de la enfermedad celiaca.

*** ¿Tengo celiaquía? ¿Qué pasa si como sin gluten y no tengo diagnóstico?**, con la Dra. Gemma Ibáñez, especializada en servicio de aparato digestivo, enfermedad celiaca y cáncer colorrectal en el Hospital Universitari de Bellvitge.

*** ¿Te resolvemos todas las dudas sobre el etiquetado de productos sin gluten! ¿El queso tiene que estar etiquetado? ¿Y las lentejas?** Con Helena González, del Depto. de Atención al Socio y Cristóbal Pérez, responsable del Depto. Técnico-científico de la Associació Celíacs de Catalunya.

*** Mesa redonda con pacientes celiacos: antes y después del diagnóstico.** Con Anna Vinyals, Eva Escorihuela, del perfil @celiacaderepente, Anabel Aranda, del perfil @delglutentambiensesale, y Helena González, del departamento de Atención al socio.

Además, no ha faltado el tradicional **sorteo de lotes de productos sin gluten** gracias a estas empresas: Bonpreu/Esclat, Camporico, Caprabo, Casa Amella bio

8.000 visitantes asisten a la 3ª edición del Mediterranean Gluten Free Forum 2025

Los días **31 de mayo y 1 de junio**, el emblemático Pabellón Textil de

Feria de Barcelona se ha transformado en el epicentro europeo

food, Fleca Rebull, Forn Ricardera, Frusano, Jansana, La Gofrera by Cooketea, Productos sin gluten Ceresin, Tortillas Nagual, Trias tartrizados.

Además, hemos celebrado, un año más, los **Parlamentos Institucionales conmemorativos y reivindicativos del Día Internacional de la Celiaquía**, a cargo del Sr. Josep García, Director del Mediterranean Gluten Free Forum, el Sr. Albert Moncada, subdirector general de Promoción de la Salud del Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya, el Sr. Carlos Campuzano, Presidente de la Comisión de Salud del Parlamento de Catalunya, la Sra. Gloria Gálvez, Secretaria de Atención Sanitaria y Participación del Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya y el Sr. José Molina, Presidente de la Associació Celiacs de Catalunya.

En algunas actividades hemos contado con el **apoyo de Mercadona** gracias al cual hemos podido llevar ponentes y talleristas de primer nivel como el chef Mateo Sierra, el psicólogo Ricardo Fueyo y la periodista especializada en salud y creadora de 'La Celicidad', Lorena Pérez.

La feria ha contado con dos grandes zonas infantiles, una interior

y otra exterior, con talleres lúdicos, juegos temáticos, cocina para niños y actividades educativas. Como, por ejemplo, la actividad "Pirámide de alimentación saludable sin gluten. ¿Qué tengo que comer para tener energía para hacer deporte?", a cargo de la Associació Celiacs de Catalunya.

El stand de la Associació Celiacs de Catalunya ha estado lleno en muchos momentos, hemos atendido todas las personas que nos han hecho preguntas sobre celiaquía y dieta sin gluten y hemos repartido a los socios y socias las **bolsas de productos sin gluten** que hemos podido dar gracias al donativo de estas empresas: Aneto, Artiach, Bonarea, Cacaolat, Casa Tarradellas, Dr. Petker, Forn Ricardera, Gullón, Jansana, La granja, Licuados Vegetales-Yosoy, Nutricare, Proceli y Schär.

El Mediterranean Gluten Free Forum ha contado con el patrocinio de **SCHÄR, AIROS, GULLÓN, YOSOY, LA GRANJA y TESLA**. Estas empresas no solo estuvieron presentes como patrocinadores, sino que también participaron activamente con ponencias, degustaciones, concursos y actividades divulgativas. Adicionalmente, lo hemos podido hacer gracias a la **colaboración de la Diputació de Barcelona**.

La Associació Celiacs de Catalunya hemos comparecido por primera vez en el Parlamento Europeo para denunciar el agravio sanitario que sufre el colectivo con celiaquía

El 14 de mayo de 2025, por primera vez en la historia, una asocia-

ción de pacientes con celiaquía ha hecho escuchar su voz en el

Parlamento Europeo. La **Associació Celiacs de Catalunya** hemos comparecido ante la **Comisión de Peticiones** para defender la petición 1468/2024, con el objetivo de **denunciar el agravio sanitario que sufren las personas celíacas en España y la carencia de equidad sanitaria de la celiaquía en Europa y reclamar la armonización de medidas a escala europea**, pidiendo acciones inmediatas que supongan una mejora en la calidad de vida de las más de cinco millones de personas afectadas de celiaquía en Europa.

Se puede consultar el video de la comparecencia en este QR, minuto 09:50.



Después de años de reclamaciones ignoradas por parte de las instituciones españolas, hemos decidido llevar la situación de indefensión del colectivo celíaco a Europa. Durante la comparecencia, la gerente de la Asociación, Esther Roger, ha presentado una petición sólida, basada en la evidencia científica, y ha reclamado una respuesta europea coordinada y ambiciosa para garantizar una atención sanitaria equitativa en todo el territorio europeo. Su discurso ha puesto sobre la mesa casos reales de discriminación y riesgo para la salud de los pacientes con celiaquía derivados de la carencia de protocolos homogéneos, inversión en investigación, control normativo y apoyo institucional. También ha intervenido la secretaria de la

AOECS (Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa), Verònica Rubió, en apoyo a la iniciativa, quien ha corroborado la invisibilidad institucional de la celiaquía en Europa.

¿QUÉ DENUNCIAMOS?

Denunciamos que la desigualdad en el abordaje de la celiaquía vulnera el artículo 21 de la Carta de Derechos Fundamentales de la UE y contradice el artículo 168 del Tratado de Funcionamiento de la Unión, que exige garantizar un nivel alto de protección de la salud. **La realidad es que las personas con celiaquía en España y en otros Estados miembros enfrentan barreras económicas, sociales y regulatorias que vulneran estos derechos**, y no hay una política unificada que garantice el cumplimiento de manera homogénea.

En España la dieta sin gluten no está reconocida en la cartera de salud como un tratamiento médico, a pesar de ser el único reconocido científicamente como eficaz por las personas afectadas de enfermedad celíaca. Estos tienen que hacer frente al coste íntegro de su tratamiento, hecho que les supone pagar unos 1.000€ extra anuales que el resto de ciudadanos con enfermedades crónicas en España. Vulnerando el artículo 35 de los Derechos Fundamentales de la UE. Un estudio de la Universidad de Columbia (2019) reveló que un tercio de los celíacos incumplen la dieta por motivos económicos. Así pues, la salud supone un privilegio.

Además, el **75% y el 80% de las personas con celiaquía en Europa no**

están diagnosticadas. Miles conviven con un deterioro progresivo de su salud sin saber el motivo. “Este retraso comporta complicaciones graves: infertilidad, abortos, osteoporosis, linfomas o neuropatías, entre otras. Hay que actuar urgentemente”, ha manifestado **Esther Roger**, gerente de la asociación y peticionaria ante la Cámara europea. “Es imprescindible establecer un Protocolo Europeo de Diagnóstico actualizado y homogéneo, garantizando un acceso igualitario al diagnóstico y seguimiento en todos los países”, ha añadido.

La carencia de una Directiva Marc Europea perpetúa las desigualdades en el acceso tanto al diagnóstico como al tratamiento.

¿QUÉ MEDIDAS PEDIMOS?

- * La creación de una **Directiva Marc Europea** sobre la Enfermedad Celíaca que incluya protocolos de diagnóstico comunes y obligatorios.
- * El **reconocimiento económico de la dieta sin gluten** como tratamiento médico, con ayudas directas armonizadas.
- * El **despliegue de un Observatorio Europeo** que supervise el cumplimiento normativo y promueva políticas públicas eficientes.
- * El impulso de un **marco fiscal y de incentivos** para abaratar los productos sin gluten.
- * La **formación obligatoria para personal sanitario y manipuladores de alimentos**, y la aplicación efectiva de los reglamentos europeos sobre información alimentaria.
- * **Creación de un sistema europeo de indicadores y evaluación periódica sobre la atención a la celiaquía**, con informes públicos y recomendaciones a los estados miembros para reducir desigualdades territoriales.
- * La **garantía de acceso universal** a una alimentación segura en centros de titularidad pública, comedores escolares, hospitales,

prisiones, restauración colectiva y restaurantes, así como el **cumplimiento estricto de los Reglamentos Europeos** sobre seguridad alimentaria en productos no envasados o envasados en el punto de venta ofrecidos como “sin gluten”.

Esta iniciativa **nace de la sociedad civil y no está impulsada por ninguna fuerza política.**

REUNIONES CON LOS GRUPOS POLÍTICOS

Aprovechando nuestra comparecencia, la Associació Celiacs de Catalunya nos reunimos en el Parlamento Europeo con todos los grupos políticos para explicarles qué pedimos y por qué es clave para el colectivo con celiaquía:

- * Eurodiputada Dolors Montserrat. Grupo europeo: Grupo del Partido Popular Europeo. Grupo español: PP. Vicepresidenta de PETI y exministra de Sanidad en España.
- * Eurodiputada Sandra Gómez. Grupo de la Alianza Progresista de Socialistas y Demócratas en el Parlamento Europeo. En España: PSOE.
- * Eurodiputada Margarida de la Pisa. Grupo europeo: Grupo Patriotas por Europa. Grupo Español: VOX.
- * Eurodiputada Ana Miranda. Grupo Europeo: Grupo de los Verdes/ Alianza Libre Europea. Grupo español: Bloque Nacionalista Gallego.

PRÓXIMOS PASOS

La petición ha sido admitida y secundada por la voz unánime de todos los grupos políticos. Por lo tanto, la petición continúa abierta y el presidente de la Comisión de la UE nos ha informado que se hará una investigación adicional. En los próximos tres meses desde la comparecencia, la peticionaria (Esther Roger) recibirá una respuesta formal por escrito de los acuerdos finales de la Comisión sobre cada uno de los puntos solicitados por la peticionaria. Os mantendremos informados de la respuesta y de los próximos pasos.

Celebramos el Día Internacional de la Celiaquía

El 16 de mayo de 2025 reivindicamos el Día Internacional de la Celiaquía. Estas son las acciones que llevamos a cabo para conmemorar este día.

PARLAMENTO EUROPEO

La Associació Celiacs de Catalunya comparecimos por primera vez en el Parlamento Europeo para denunciar el agravio sanitario que sufre el colectivo con celiaquía. En esta revista puedes leer un artículo completo sobre este hito histórico.

CUENTO SOBRE CELIAQUÍA

El programa *Una mà de contes* de Televisió de Catalunya estrenó un cuento sobre la celiaquía, *La pesadilla de Manelic*. Se emitió en el canal SX3 y se publicó en la web del programa.

El cuento ha sido elaborado por el equipo del programa con el asesoramiento técnico de nuestra entidad, el **apoyo de la Agencia de salud pública de Cataluña (ASPCAT) y el patrocinio de la Fundación Mercedes Armengou Riera “Mar”**.

En el mismo proyecto, se incluyó la elaboración de un cuento sobre la intolerancia a la lactosa con el apoyo y asesoramiento de ADILAC, Asociación de Intolerantes a la Lactosa de España, *El dolor de estómago de Said*.

Los dos audiovisuales servirán como material pedagógico para **divulgar y sensibilizar** a la población infantil sobre la celiaquía y la intolerancia a la lactosa, así como para empoderar a los niños que sufren estas patologías. Fruto de la elaboración de los dos cuentos, se creará material didáctico para trabajar en las escuelas de primaria catalanas.

Una mà de contes es un programa de Televisió de Catalunya nacido

en 2001, dirigido y realizado por Manuel Barrios, que se ha emitido en el canal de televisión K3, en el Club Super 3 y actualmente en el canal SX3, destinado a público entre los 6 y los 12 años. El objetivo del programa es poner en contacto este público con la literatura, la música, el arte más vanguardista y los valores sociales y culturales, a través de los cuentos y de un formato original.

La animación de los cuentos de la celiaquía y de la intolerancia a la lactosa ha sido hecha con alimentos. Mientras una voz en off explica la historia, los personajes y su argumento van tomando forma con la manipulación de una mano que va añadiendo o sacando elementos. En el cuento de la celiaquía, la evolución de la historia ha tenido en cuenta los alimentos en la estructura narrativa, alimentos con gluten que hacen que el protagonista se contamine al inicio y alimentos sin gluten en el tramo final cuando ya sigue correctamente su tratamiento, la dieta sin gluten.

Consulta aquí el cuento:



COMEDORES ESCOLARES

Un año más, en el marco del Día Internacional de la Celiaquía, volvimos a poner en marcha la **campaña de concienciación y sensibilización de comedores sin gluten en las escuelas**. Este año se adherieron 186 escuelas catalanas a la iniciativa, **un 11% más que el año anterior**.

Nos pusimos en contacto con todas las empresas de restauración colectiva acreditadas sin gluten

que ofrecen servicios en los comedores escolares para animarlas a que el 16 de mayo ofrecieran un menú sin gluten a todos los alumnos que hicieran uso del servicio de comedor. Además, este año también contactamos con todas las escuelas de Cataluña que se quisieran unir a esta iniciativa.

Esta campaña la realizamos en el marco del Proyecto Escuelas, mediante el cual acreditamos a las empresas de restauración colectiva que dan servicios en los comedores escolares.

ILUMINACIÓN FACHADAS

Continuando con la iniciativa del año pasado, en conmemoración en el Día Internacional de la Celiaquía, se **iluminaron unas cincuenta fachadas de varios edificios emblemáticos en todo el territorio**. Este año, el color fue el verde, en el marco de una campaña global europea impulsada por la Asociación de Asociaciones de Celiacos de Europa (AOECS).

CAMPAÑA SOLIDARIA PARA UCRANIA

La Asociación de Asociaciones de Celiacos de Europa (AOECS), de la cual la Associació Celiacs de Catalunya formamos parte, impulsó un año más la **carrera virtual 'Coeliac Day Virtual Run 2025' para recaudar fondos y continuar apoyando a las personas con celiaquía afectadas por el conflicto de Ucrania**.

En 2024, gracias a esta carrera solidaria, se recaudaron 2.430€, que se

destinaron a comprar regalos de Navidad para los niños de Ucrania.

DONATIVO PARA LA INVESTIGACIÓN

Como novedad de este año, **lanzamos una campaña de recaudación de fondos para la Beca Vicente Varea**, destinada a impulsar la investigación en celiaquía y patologías relacionadas con la ingesta de gluten.

¿El objetivo? Mejorar el diagnóstico, el tratamiento y, sobre todo, la calidad de vida de todas las personas con celiaquía, sensibilidad al gluten no celiaca o dermatitis herpetiforme.

Ya hemos recaudado 925€ gracias al donativo altruista de personas como tú. Cualquier aportación cuenta, y todavía se pueden hacer donativos a través de este QR. Se puede desgravar el donativo hasta un 80% de la donación en la declaración de la renta.



MEDITERRANEAN GLUTEN FREE FORUM

Los días 30 de mayo y 1 de junio, impulsamos la tercera edición del Mediterranean Gluten Free Forum en Barcelona, la feria de referencia sobre la celiaquía y la dieta sin gluten, donde asistieron más de 8.000 visitantes en un fin de semana. Puedes encontrar toda la información en un artículo de esta revista.

¿Se puede besar a alguien que ha comido gluten? Un nuevo estudio científico da tranquilidad a las personas con celiaquía

Cristóbal Pérez Sixto

Responsable del Departamento Científico y Técnico de la Asociación Celiacs de Catalunya

Durante años, muchas personas con enfermedad celíaca se han hecho una pregunta tan cotidiana como íntima: ¿es seguro besar a alguien que ha consumido gluten?

Esta inquietud, que puede parecer anecdótica, tiene implicaciones reales en la calidad de vida y en las relaciones sociales y afectivas de las personas con celiaquía. Un nuevo estudio presentado en el Digestive Disease Week 2025 en San Diego (Estados Unidos) aporta datos tranquilizadores y evidencia científica a esta cuestión.

DISEÑO DEL ESTUDIO: BESOS Y GLUTEN BAJO EL MICROSCOPIO

El equipo liderado por la Dra. Anne Lee, profesora asistente de medicina nutricional en la Universidad de Columbia, llevó a cabo un pequeño pero revelador experimento. Participaron 10 parejas formadas por una persona celíaca y otra no celíaca. En dos sesiones diferentes, se pidió a la persona no celíaca que comiera 10 galletas con gluten. En una de las situaciones, debían esperar cinco minutos antes de dar un beso con lengua durante al menos un minuto; en la otra, debían beber 120 ml de agua justo después de comer y antes del beso, también de un minuto.

Tras el contacto, se analizó la saliva de la persona con celiaquía para detectar la presencia de gluten, y también se tomaron muestras de orina para comprobar una posible exposición. Además, se monitorizaron posibles síntomas a las 6 y 12 horas después del beso.

RESULTADOS: EXPOSICIÓN MÍNIMA Y SIN SÍNTOMAS

Los resultados fueron sorprendentes:

* Sólo en **2 de los 20 besos** se detectó una concentración de gluten en la saliva por encima del umbral de **20 partes por millón (ppm)**, que es el límite para considerar un producto como "sin gluten".

* Ninguno de estos dos besos se produjo después de haber bebido agua, lo que indica que un simple trago podría reducir significativamente la presencia de gluten en la boca.

* Sólo una persona con celiaquía tuvo una muestra de orina positiva aquella noche, y **ningún participante celíaco sufrió síntomas** ni a las 6 ni a las 12 horas después.

* En cambio, la saliva de las personas no celíacas que habían comido galletas con gluten mostraba niveles muy elevados de gluten, incluso media hora después de la ingesta, aunque hubieran bebido agua.

IMPLICACIONES SOCIALES Y SANITARIAS

La Dra. Lee y su equipo señalan que estos resultados podrían ayudar a reducir la ansiedad de muchas personas con celiaquía. Algunos pacientes incluso evitan los besos si su pareja ha comido gluten, o llevan un cepillo de dientes y colutorio para que la otra persona se lave antes del beso. El estudio aporta base científica para relajar estas medidas sin poner en riesgo la salud.

¿HAY QUE SEGUIR TOMANDO PRECAUCIONES?

Sí, con matices. Tal y como recuerda la Dra. Mahima Swamy, inmunóloga de la Universidad de Dundee, la reactividad en el gluten puede variar entre personas con enfermedad celíaca. Hay individuos muy reactivos que podrían requerir mayor precaución. Por tanto, el estudio no da una **norma universal**, sino que ofrece evidencia para tomar decisiones más informadas.

El Dr. David Sanders, gastroenterólogo de la Universidad de Sheffield, destacó el enfoque científico del trabajo y aplaudió el intento de resolver una duda real dentro de la comunidad celíaca.

CONCLUSIONES

Aunque el estudio es preliminar y con una **muestra muy reducida**, representa un importante paso en la investigación sobre los riesgos

de exposición accidental al gluten. Dar un beso a una persona que ha comido gluten, especialmente si ha bebido agua después, parece ser una práctica segura en la gran mayoría de los casos.

Desde la Associació Celiacs de Catalunya valoramos positivamente

este tipo de estudios, que aportan conocimiento científico y ayudan a mejorar la calidad de vida. Como siempre, recomendamos adaptar las precauciones a cada caso, consultar a los profesionales sanitarios y seguir una dieta estricta sin gluten ni contacto cruzado con gluten.

Comedores escolares y celiaquía: nuevo estudio de la Associació Celiacs de Catalunya

Cuando un niño con celiaquía se queda a comer en la escuela, muchas familias comparten la misma desazón: *“¿Estará comiendo con seguridad? ¿Realmente sigue una dieta sin gluten?”* La confianza en el servicio de comedor escolar es esencial, pero, a la vez, es una de las áreas donde a menudo nos faltan datos reales y contrastados.

Desde la Associació Celiacs de Catalunya hemos decidido dar un paso adelante y **poner en marcha un estudio pionero que nos ayude a conocer la realidad de los comedores escolares catalanes, desde el punto de vista de la seguridad alimentaria para niños con celiaquía**. El estudio está en fase inicial (fase 1), y buscamos familias voluntarias que nos ayuden a avanzar.

¿QUÉ ESTAMOS ESTUDIANDO?

Queremos saber si los niños y niñas diagnosticados con celiaquía y que comen en la escuela mantienen una **dieta libre de gluten**. Pero no nos basamos en suposiciones: utilizaremos herramientas científicas como el **análisis de péptidos de gluten a la orina (GIP)** para detectar si ha habido exposición.

También tendremos en cuenta factores como:

- * Cuántos días comen en el comedor.
- * Qué hábitos alimentarios tienen fuera de casa.

- * Si presentan síntomas.
- * Si los protocolos de cocina en casa y en la escuela son correctas.

Todo esto se analizará con **total confidencialidad**, y con el apoyo de un equipo médico de referencia.

¿A QUIÉN NOS DIRIGIMOS?

Familias socias de la asociación con niños:

- * De entre **6 y 14 años**.
- * Con **diagnóstico confirmado de celiaquía**.
- * Que **hagan uso habitual (mínimo 3 días/semana)** del comedor escolar.

Si cumplís estos requisitos, os invitamos a participar y ser parte de un proyecto **que puede mejorar la seguridad de todos los comedores escolares**.

¿CON QUIÉN COLABORAMOS?

El proyecto está coordinado por el equipo técnico de la asociación y cuenta con el apoyo de profesionales médicos de prestigio del Hospital Universitario Mutua Terrassa, así como laboratorios como Catlab y Biomedal, especializados en el análisis de muestras biológicas.

También estamos trabajando con hospitales de referencia en Tarragona y estudios de viabilidad en comarcas como el Barcelonès, Baix Camp y Vallès Oriental.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE ESTE ESTUDIO?

Porque nos permitirá tener datos reales para:

- * Identificar posibles exposiciones al gluten y actuar a tiempo.
- * Hacer formación y asesoramiento gratuito en los centros escolares.
- * Reclamar medidas reales y eficientes a las administraciones.
- * Daros seguridad y tranquilidad como familias.

¿CÓMO PUEDES PARTICIPAR?

Escríbenos a info@celiacscatalunya.org con el asunto “Estudio comedores escolares”. Nos pondremos en contacto contigo, te explicaremos los pasos y te acompañaremos durante todo el proceso.

O llama al teléfono 934 121 789 y te informaremos.

¿Es hora de revisar el límite de gluten de los productos “sin gluten”?

REFLEXIONES A PARTIR DE UN ARTÍCULO DE CARLO CATASSI

En el mes de enero de 2025, el **Dr. Carlo Catassi**, una de las voces más autorizadas en el ámbito científico de la enfermedad celíaca, publicó una carta en la revista Digestive and Liver Disease bajo el título:

“Lessons from low-gluten challenge studies in celiac disease: Is it time to reconsider the gluten threshold in gluten-free food?”

En este trabajo se revisa la evidencia más reciente sobre los llamados **estudios de provocación con dosis muy bajas de gluten**, y se plantea una pregunta importante:

¿El límite actual de 20 partes por millón (ppm) de gluten es realmente seguro para todas las personas con celiaquía?

Lo que dice la normativa

Según el **Reglamento (UE) 828/2014**, un producto se puede etiquetar como “sin gluten” si contiene menos de **20 mg de gluten por kilo de alimento**, es decir, 20 ppm. Esta cifra se basa en estudios previos que indicaban que la mayoría de pacientes podían

tolerar esta cantidad diariamente (hasta 10 mg/día) **sin riesgo clínico significativo**.

Este límite ha sido ampliamente aceptado por la comunidad científica y por sistemas de certificación como el **Estándar AOECS**, utilizado para identificar productos seguros mediante el símbolo de la **Espiga Barrada**.

¿Qué aporta este nuevo artículo?

El equipo de Catassi revisa varios estudios de provocación donde pacientes con celiaquía diagnosticados, bajo supervisión médica, fueron expuestos a cantidades muy pequeñas de gluten (por debajo de 10 mg diarios).

¿El resultado? **Algunos pacientes presentaron daño intestinal o sintomatología clínica con exposiciones tan bajas como 1 mg de gluten en el día.**

Esto no quiere decir que todos los pacientes con celiaquía sean tan sensibles, pero sí que evidencia que **hay un porcentaje —aunque pequeño— de personas especialmente vulnerables**, para las cuales el límite legal actual podría no ofrecer una protección completa.

¿Hacia dónde tenemos que ir?

Estos datos refuerzan la necesidad de **revisar periódicamente los estándares de seguridad** basándose en las nuevas evidencias clínicas. También interpelan a los diferentes actores del sector:

* A la **industria alimentaria**, para que minimice el gluten residual más allá del cumplimiento normativo.

* A los **laboratorios**, para que desarrollen métodos de detección cada vez más sensibles y precisos.

* Y a las **asociaciones de pacientes y entidades científicas**, para que velen por una actualización constante de criterios, siempre

con la máxima protección de los más sensibles como prioridad.

En palabras del mismo Catassi, quizás es hora de pasar **de un enfoque poblacional a un enfoque más individualizado**, que tenga en cuenta la amplia variabilidad de la respuesta celíaca ante el gluten.

Bibliografía

El artículo completo se puede leer a través del siguiente enlace:



EN PRIMERA PERSONA

Entrevista a Mariona Escoda, cantante y compositora

Mariona Escoda se dio a conocer en la primera temporada del programa de talentos *Euforia* de TV3, siendo la ganadora de la edición. Cuenta con dos álbumes publicados en solitario y varios sencillos, un premio Enderrock a la mejor artista revelación (2022) y un Premio Gaudí Gresol a la música (2022).

Cuando desde la Asociación contactamos con ella para una colaboración, nos comentó que tenía sensibilidad al gluten no celíaca. De aquí nos surgió el interés en saber cómo gestiona la dieta sin gluten un artista teniendo que pisar escenarios de todas partes.

— ¿Cuándo supiste que eres sensible al gluten no celíaca? ¿Qué sintomatología tenías?

Lo supe del cierto hará un año, pero tenía sintomatología desde justo después del confinamiento. Empecé con mucha sensación de inflamación en general, distensión abdominal y estreñimiento

bastante severo. Me hicieron las pruebas y me descartaron celiaquía, pero me recomendaron probar de dejar el gluten y, al hacerlo y mejorar todos los síntomas, me diagnosticaron sensibilidad al gluten no celíaca. Además, a mí se me mezcla con un contexto de disbiosi y SIBO..., y también por eso me recomendaron sacar el gluten.

— ¿Cómo fue tu adaptación a la dieta sin gluten?

Me costó mucho, he tenido épocas. Yo había comido siempre, de hecho, mi comida preferida es la pasta y no me imaginaba perdiendo la oportunidad de continuar comiendo siempre que quisiera. La primera vez que me dijeron que lo dejara lo intenté, pero no hice caso del todo porque una parte de mí estaba enfadada con la situación. Simplemente necesitaba aceptarlo, y en el momento que lo hice decidí empezar una dieta 100% sin gluten y ahora lo llevo muy bien y estoy más contenta que nunca con este tema.

— ¿Notas alguna diferencia en tu rendimiento vocal si consumes gluten accidentalmente?

En general, lo noto a nivel corporal..., si como gluten noto mucha inflamación y el cuerpo muy pesado... Y para cantar necesito exactamente lo contrario, un cuerpo muy libre y sensación de ligereza general, así que me genera incomodidad.

— ¿Te resulta difícil encontrar opciones sin gluten cuando vas a hacer conciertos?

Sí, normalmente en el documento que enviamos donde dice las necesidades de catering pido que haya alguna opción sin gluten para mí, pero a veces lo hemos tenido que luchar muchísimo porque nos decían que no era posible, otras veces no nos han hecho caso y otras veces me han puesto más opciones pero generalmente productos procesados y bastante industriales. Aquí entraríamos en un debate sobre el tipo de opciones sin gluten que nos podemos encontrar también, pero quizás no hace falta... ¡jajaja!

— ¿Tienes algún “kit de supervivencia sin gluten” para cuando vas de gira?

A veces me llevo algo de casa si creo que tendré hambre antes de cantar o me tengo que pasar muchas horas, o, como sé que generalmente me encontraré fruta, sé que puedo echar mano de la fruta. Eso sí, cuando acaba el concierto y tengo mucha hambre intento buscar algún lugar próximo que tengan opciones o esperarme a llegar a casa porque pocas veces hay un catering en condiciones que tenga opciones sin gluten.

— ¿Cuándo has grabado programas en la televisión o has trabajado en un teatro, han tenido en

cuenta que puedas seguir la dieta sin gluten?

Sí, lo han tenido en cuenta. En los programas de televisión siempre han hecho caso de mis necesidades y me han proporcionado opciones, y en las temporadas de teatro la persona que se encarga de ponernos cosas para comer, siempre ha pensado en mí y en comprarme comida que se me ponga bien. Incluso hace pasteles para todo el mundo sin gluten para que yo pueda comer.

— ¿Crees que falta sensibilización sobre la celiaquía y la sensibilidad al gluten no celíaca?

Creo que sobre la celiaquía todavía falta mucho trabajo por hacer porque la gente no entiende el tema del contacto cruzado con gluten a veces. Pero con la sensibilidad al gluten creo que todavía hace falta más trabajo porque me he encontrado en muchísimas situaciones en que me he sentido juzgada por pedir opciones sin gluten con frases como “por un poquito de gluten no te pasará nada” o “pero si tú no eres celíaca...”. Y cuesta mucho hacer entender a la gente qué es la sensibilidad al gluten no celíaca y que tienes que comer así por salud.

¡Es cierto, todavía nos queda mucho trabajo por hacer de sensibilización!

Mariona, muchas gracias por compartir tu experiencia. ¡Es muy útil para visibilizar esta realidad y mucha suerte en todos tus proyectos!

En algunos pacientes, a pesar de no tener pruebas diagnósticas específicas, se puede llegar al diagnóstico de sensibilidad al gluten/trigo no celiaca cuando, descartada la celiaquía y la alergia al trigo, se observa una mejora clara con la eliminación de los cereales con gluten.

En algunos casos, diagnósticos como el SIBO o la disbiosis intestinal pueden tener síntomas similares. Con una dieta baja en

FODMAPs, que excluye alimentos ricos en fructanos como los cereales con gluten (trigo, centeno, cebada y avena) y otras como la cebolla, el ajo, los espárragos, las alcachofas o incluso la sandía, muchos pacientes mejoran la sintomatología. Esta mejora podría deberse más a la reducción de estos azúcares fermentables que al gluten en sí, a pesar de que otros componentes del trigo, como los ATI o las lectinas, también podrían influir.

Un año de hitos históricos para el colectivo con celiaquía

La Associació Celiacs de Catalunya somos una entidad constituida en 1977 para defender los intereses de las personas con celiaquía y sensibles al gluten no celiacas. Con este objetivo hemos trabajado incansablemente para conseguir ser escuchados por todas aquellas instituciones públicas que puedan ayudarnos legislando para que se apliquen medidas de apoyo al colectivo.

En el último año, nuestra asociación ha conseguido varios hitos. Nos hemos hecho escuchar en el Parlamento de Cataluña, en el Congreso de los Diputados y en el Parlamento Europeo.

En cuanto al **ámbito autonómico**, en abril de 2025 se han aprobado dos resoluciones en el Parlamento de Cataluña a favor del colectivo con celiaquía, que ahora es necesario que se ejecuten y de las que estamos haciendo seguimiento:

* La primera resolución aprobada, **Propuesta de resolución para la mejora de la calidad de vida de las personas celiacas**, insta al Gobierno catalán a desarrollar un Plan de la Enfermedad Celíaca que contemple la creación de unidades especializadas a nivel local, la ac-

tualización del protocolo de diagnóstico y la implantación de alertas en los sistemas informáticos de atención primaria para agilizar la detección.

Además, que se reclame al Gobierno nacional la inclusión de los productos sin gluten en la Cartera de Servicios del Sistema Nacional de Salud y, mientras, que la Generalitat implemente ayudas económicas directas para las familias afectadas. La resolución también propone mejorar la seguridad alimentaria en los comedores escolares, hospitales y residencias, así como reforzar la formación y el control en el sector de la restauración para evitar contaminaciones cruzadas con gluten.

* La segunda, titulada **Propuesta de resolución sobre la actualización de la información en relación con la gestión del gluten y los avances relativos a la celiaquía**, insta a actualizar las guías oficiales de la Generalitat sobre la gestión del gluten y la enfermedad celíaca, asegurando que reflejen los avances científicos y que incluyan medidas eficaces para minimizar el riesgo. Además, se plantea impulsar formaciones específicas dirigidas a empresas del sector alimenticio y

de restauración, garantizando que la oferta alimentaria sin gluten sea segura y la información proporcionada a los consumidores sea clara y veraz.

Estas resoluciones inicialmente podrían quedar como una declaración de intenciones, pero a diferencia de otras veces, durante la aprobación, se creó un grupo de trabajo específico de celiaquía coordinado por la Agència de Salut Pública de Catalunya en el que participan las diferentes sociedades científicas implicadas en la detección, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca que tendrá como objetivo fomentar la investigación con la enfermedad celíaca. Asimismo, se aseguró la disponibilidad de alimentos y bebidas sin gluten en todas las reuniones, eventos y fiestas organizadas con la colaboración de la Generalitat en la que se ofrezcan alimentos.

Esperamos sinceramente que estas medidas se implementen con urgencia y no queden relegadas a simples intenciones sin aplicación real.

En el **ámbito estatal**, gracias a la Primera Jornada Parlamentaria sobre Celiaquía que llevamos a cabo en mayo de 2024 en el Congreso de los Diputados, el 28 de noviembre de 2024 celebramos la aprobación de una Proposición No de Ley (PNL), registrada por el PSOE, para mitigar el agravio sanitario que sufren las personas con celiaquía y mejorar su calidad de vida. Este avance representa un pequeño triunfo para el colectivo con celiaquía, aunque ahora es necesario que se pase a la acción. Durante más de diez años hemos denunciado el incumplimiento de la Ley de prestación sanitaria en lo que se refiere al cuidado de los pacientes crónicos. Entre otras, pedimos la cobertura económica del tratamiento, el fomento de la

investigación, la garantía de acceso a una dieta sin gluten segura en instituciones públicas y la formación de profesionales de la salud y restauración. Actualmente, se ha creado un grupo de trabajo, del que formamos parte, que está actualizando el *Protocolo de diagnóstico precoz sobre la enfermedad celíaca*, uno de los puntos que se aprobaron en la PNL.

Paralelamente, hemos contactado con todos los departamentos pertinentes del gobierno para que actúen en cada uno de los puntos restantes de la PNL y hacer un seguimiento efectivo.

Durante este mismo período, hemos presentado enmiendas a tres propuestas de ley clave: la Ley del Medicamento, la Ley de Igualdad y la Ley de Equidad. Todas estas enmiendas tienen como objetivo garantizar el acceso al tratamiento y la dieta sin gluten para las personas celiacas, así como su financiación por parte del sistema sanitario público.

En el **ámbito europeo**, el gran hito histórico que ya hemos explicado extensamente en un artículo de la revista ha sido conseguir la comparecencia, en mayo de 2025, en la Comisión de Peticiones del Parlamento Europeo; siendo la primera asociación de pacientes con celiaquía que lo ha hecho. Hemos cumplido con el objetivo de denunciar el agravio sanitario que sufren las personas con celiaquía en España y la falta de equidad sanitaria en el abordaje de la celiaquía en Europa. Asimismo, hemos reclamado la armonización de medidas a escala europea, pidiendo acciones inmediatas que mejoren la calidad de vida de las más de cinco millones de personas afectadas de celiaquía en Europa.

Desde la Asociación continuaremos trabajando para las personas

con celiaquía y sensibles al gluten no celiacas, haciendo un seguimiento de cada una de las puertas

Delegaciones

Las delegaciones que forman parte de la Associació Celiacs de Catalunya están formadas por grupos de socios y socias de la entidad que, con su esfuerzo voluntario, nos ayudan a dar un servicio de proximidad y velan para que se implementen las acciones locales en beneficio del colectivo. Hoy os presentamos:

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

"Para dar visibilidad al colectivo con celiaquía en la ciudad, participamos activamente en el Consejo del Distrito y otras reuniones, mesas y propuestas a las que nos invitan desde diversas áreas o departamentos del Ayuntamiento."

* Si quieres unirme a la delegación aquí tienes su contacto: hospitalet@celiacscatalunya.org

Equipo

Actualmente, la delegación de Hospitalet de Llobregat está en crecimiento y próximamente se añadirán nuevos voluntarios/as que entrarán a formar parte del equipo con Gloria Garrido.

Tareas habituales

"Por una parte, damos a conocer la enfermedad celíaca a toda la población poniendo un stand en diferentes ferias de la ciudad, como la Feria de la Salud y la Fiesta Mayor de Bellvitge, incluida la Muestra de Entidades. A lo largo de todo el año, también llevamos a cabo diversas actividades como juegos, cuentos, charlas y talleres de cocina, en diferentes espacios y barrios. Este otoño, también en parques en la Jucateca ambiental.

que hemos abierto en las instituciones públicas para que el colectivo alcance las mejoras que merece.

Por otra parte, apoyamos a los nuevos diagnosticados, con la primera visita, en la que explicamos la enfermedad celíaca y las enfermedades asociadas, hablamos de los síntomas, damos consejos para evitar el contacto cruzado y explicamos cómo limpiar la cocina y cocinar y almacenar los alimentos con seguridad. Resolvemos las dudas, les apoyamos con sus angustias y les empoderamos para comunicar a la familia los cambios que supondrá para todos el diagnóstico. Asimismo, explicamos los diferentes proyectos que se llevan a cabo desde la Asociación."

Iniciativas

"Por un lado, intentamos encontrar sinergias y llevar a cabo actividades conjuntas con otras asociaciones de la ciudad, sobre todo, con la Asociación de Diabéticos y la de Fibromialgia, al ser enfermedades asociadas a la celiaquía.

Por otro lado, queremos potenciar el contacto entre los socios y socias, estableciendo un espacio de encuentro informal, donde cada uno pueda aportar sus trucos, recetas, herramientas de negociación y comunicación en casa y en el trabajo, para que se sienta ayudado y parte de la familia celíaca."

BAIX LLOBREGAT

"Hemos realizado una pequeña encuesta con preguntas sobre lo que quieren o necesitan que hagamos en nuestras delegaciones del Baix Llobregat"

* Si quieres unirme a la delegación aquí tienes su contacto: baixllobregatcentre@celiacscatalunya.org

Equipo

Actualmente, la delegación del Baix Llobregat Centre cuenta con dos voluntarias, siendo Anna Bondia la delegada. Les hacen falta personas que quieran colaborar, ya que esta delegación cubre las necesidades de muchas poblaciones de los alrededores de su sede.

Tareas habituales

"Nuestra tarea principal es realizar primeras visitas a los nuevos diagnosticados. Disponemos de opción de hacerlas presencialmente en el Centro Cívico Mas Lluí de Sant Feliu de Llobregat y también tenemos opción de hacerlas telemáticamente.

Como novedad, disponemos de un perfil en Instagram [@celiacs_](https://www.instagram.com/celiacs_)

baixllobregat, unificado con el resto de delegaciones del Baix Llobregat desde hace muy poco tiempo, en el que publicamos las actividades que realizamos en las diferentes delegaciones de la comarca."

Iniciativas

"Recientemente, y para conocer mejor a nuestros socios y socias y entender y saber lo que realmente les interesa, hemos realizado una pequeña encuesta con preguntas sobre lo que quieren o necesitan que hagamos en nuestras delegaciones del Baix Llobregat. Remarca que ya estamos trabajando sobre los resultados para poder hacer todo lo que nos han propuesto los socios y socias. Aprovechamos para agradecer a todo el mundo su colaboración al transmitirnos sus prioridades o carencias, ya que nos ayudarán a poder enfocar las actividades y dar un mejor servicio."

Almuerzo de Navidad de Celíacos Jóvenes: "Una experiencia para repetir"

A cargo de Paula Gomis

El día 1 de diciembre asistí a la comida de Navidad del grupo de jóvenes de la Associació Celiacs de Catalunya. El encuentro fue en el restaurante La Tagliatella 100% sin gluten del centro comercial de Finestrelles, que ha sido reformado recientemente para especializarse en ofrecer únicamente comida sin gluten.

¡Para mí y para muchos de nosotros era la primera vez que íbamos a este restaurante y nos sorprendió positivamente, ya que toda la comida estaba buenísima! A la comida asistimos 15 jóvenes, la mayoría miembros de la asociación, pero también algún acompañante. El menú era para compartir y

constaba de un entrante con un fondant de queso buenísimo, dos platos principales (uno de pasta y una pizza) y un postre a elegir entre una gran variedad. Nos gustó mucho toda la comida y, sobre todo, nos encantó tener tanto por escoger, tanto de platos principales como de postre, ya que en los otros restaurantes de La Tagliatella que no están especializados en comida sin gluten, las opciones sin gluten son más limitadas.

La asociación, por su parte, tuvo un detalle con los socios y socias regalándonos varios dulces de la marca Schär. ¡Todos deliciosos!

Durante la comida estuvimos hablando de muchos temas de

actualidad, entre otros, de las dificultades del día a día de las personas con celiaquía, pero también surgieron muchos otros temas que hicieron que la sobremesa se alargara hasta quedarnos casi solos en el restaurante. También hablamos de futuros planes del grupo, no solo sobre comidas, sino también otras actividades deportivas o lúdicas. Todos estábamos muy ilusionados con las ideas que surgieron para volver a vernos después de Navidad.

En mi caso, era la primera vez que asistía a una actividad del grupo Celiacos Jóvenes, ya que

hace poco tiempo que estoy en la asociación. A pesar de la timidez inicial por no conocer a nadie, enseguida me sentí muy acogida por todo el grupo y fue una gran experiencia. Fui con mi pareja que, a pesar de no tener celiaquía, le gusta apuntarse a cualquier actividad y disfrutó mucho, tanto de la comida como del grupo. Sin duda, volveremos a la próxima actividad de Celiacos Jóvenes, que esperamos que sea pronto.

Si quieres participar en las próximas actividades del grupo, estate atento a su Instagram @celiacs-joves.

Si eres joven, ¡no te pierdas el Summer Camp de Coeliac Youth of Europe!

Cada año, los jóvenes con celiaquía entre 18 y 30 años tienen la oportunidad de participar en el **Summer Camp que organiza el grupo Coeliac Youth of Europe (CYE)**. Estos encuentros tienen lugar en ciudades europeas, donde los participantes disfrutan de actividades variadas y conviven con jóvenes con celiaquía de otros países. ¿Lo mejor de todo? No hace falta preocuparse por la dieta sin gluten, ya que las comidas están controladas por la organización.

Hasta ahora, han tenido lugar en ciudades como Rotterdam, Lisboa, París y San Sebastián, entre otros. **La edición de este año, como ya informamos en su momento, está organizada por la Asociación Celiacos de Noruega (NCFU) del 21 al 27 de julio en Elverum** (las

inscripciones se cerraron el 25 de mayo). ¡En la próxima revista os informaremos de cómo fue!

Si eres joven y todavía no has disfrutado de la experiencia, no lo dudes y apúntate a la próxima edición. ¡Todas aquellas personas que han tenido la oportunidad de participar recomiendan la vivencia!

En cuanto al futuro, el país organizador del próximo año se decidirá en la asamblea general de la Asociación de Asociaciones de Celiacos de Europa (AOECS-CYE) que este año se celebra el mes de octubre en Bruselas.

Recuerda estar pendiente al Instagram @celiacsjoves de cara a próximas actividades. Desde el perfil de la asociación, @celiacs_catalunya, también te informaremos.

Receta

*A cargo de Lore Salas del obrador Dates & Avocados Atelier
www.datesandavocados.com
@datesandavocados*

HELADO DE CHOCOLATE VEGANO Y SALUDABLE

Receta para unos 600 gramos de helado

Ingredientes

- * 1 1/2 tazas de anacardos previamente remojados la noche anterior
- * 1 taza de leche de almendra (preferiblemente casera), etiquetada sin gluten
- * 1/3 taza de cacao crudo en polvo, etiquetado sin gluten
- * 1/3 taza de jarabe de arce ("sirope de arce"). Si es 100% jarabe de arce, es libre de gluten por naturaleza, sino hace falta que esté etiquetado sin gluten
- * 1/4 taza de manteca de cacao deshecha, etiquetada sin gluten
- * 3 cucharadas de nibs de cacao
- * 1 cucharita de extracto puro de vainilla (opcional)
- * Pellizco de sal rosa
- * Virutas de chocolate, etiquetadas sin gluten

Preparación

Empezamos escurriendo los anacardos que has tenido a remojo la noche anterior y poniéndolos en un recipiente para batir junto con el resto de los ingredientes, excepto los nibs y la manteca de cacao deshecha).

Batimos durante unos minutos hasta que obtengas una mezcla cremosa. Con una batidora a baja velocidad, incorporamos la manteca de cacao progresivamente para

emulsionar la mezcla y que quede más cremosa.

Por último, añadimos los nibs de cacao y batimos durante máximo 5 segundos para que se distribuya bien, pero que no se triture del todo, puesto que queremos que aporte un toque crujiente al helado.

Guarda la mezcla en la nevera durante 1 hora para que se enfríe.

Si tienes heladera:

Con la heladera girando, pon la mezcla de chocolate despacio y deja que se vaya congelando hasta que obtenga la consistencia de helado deseada. Este proceso puede llevar entre 20 y 30 minutos dependiendo del modelo de heladera que tengas.

Si no tienes heladera:

Una vez fría, pon la mezcla en un recipiente que tenga cierre hermético y guárdalo en el congelador. La idea es que lo vayas sacando cada 15 minutos para remover la mezcla e incorporar aire tal como haría una heladera. De este modo obtendrás un helado mucho más cremoso que si congelas la mezcla directamente.

Una vez formado el helado, pásalo a un recipiente y guárdalo en el congelador hasta que lo consumas. Sácalo media hora antes de servir para que no esté excesivamente congelado y puedas hacer bolas con facilidad. Decora con virutas de chocolate.

Se conserva en el congelador durante 2 meses.

QUIZ!

Con la colaboración de:



MERCADONA

1 — ¿Cuál de estas harinas es naturalmente sin gluten pero con alto riesgo de contacto cruzado con gluten si no está certificada?

- A) Harina de maíz
- B) Harina de garbanzo
- C) Harina de avena
- D) Harina de arroz



3 — "Una pizzería que ofrece bases de pizza sin gluten es segura"

- A) Verdadero
- b) Falso, puesto que el relleno de las pizzas puede llevar gluten.



5 — ¿Un producto etiquetado como "sin trigo" es siempre apto para celíacos?

- A) Sí
- B) No, puede llevar otros cereales con gluten
- C) Sí, porque el trigo es la fuente principal de gluten
- D) Sólo si lo dice el envase en rojo



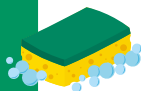
7 — ¿Qué helados son sin gluten y no hace falta que estén etiquetados?

- A) Helados hechos a base de agua tipo "polo"
- B) Cono de chocolate
- C) Tarrina de helado de una heladería de barrio



9 — ¿Es necesario tener un estropajo exclusivo para limpiar los platos y utensilios de casa?

- A) Sí, ya que se comparte con los platos y utensilios con gluten
- B) No, el estropajo siempre está limpio
- C) Si está limpio de restos de comida, no es necesario



11 — Una superficie que se limpia con un paño húmedo, ¿elimina el gluten?

- A) Sí
- B) No



2 — El sello "Restauración sin gluten" de la Asociación Celíacs de Catalunya indica que:

- A) El restaurante es exclusivo para celíacos
- B) Todos los platos del restaurante son sin gluten
- C) El local ha recibido formación específica y sigue protocolos validados
- D) Los alimentos utilizados son siempre ecológicos y locales



4 — ¿Cuál de estas bebidas puede contener gluten?

- A) Vino blanco
- B) Bailey's
- C) Zumo de naranja 100%
- D) Café molido



6 — ¿Cuál de estos productos puede estar contaminado en origen si no es controlado?

- A) Lentejas
- B) Frutos secos
- C) Especies en polvo
- D) Todos los anteriores



8 — En una misma cocina en casa, ¿se pueden cocinar platos con y sin gluten a la vez?

- A) Sí, cuando se aplican los protocolos necesarios para evitar el contacto cruzado con gluten
- B) Nunca, siempre debe cocinarse todo sin gluten



10 — ¿Cuál de las siguientes opciones a granel son válidas?

- A) Pescado del mercado
- B) Golosinas
- C) Embutidos en el corte
- D) Legumbres



12 — ¿El horno puede ser un electrodoméstico de uso mixto?

- A) No. Debe ser siempre de uso exclusivo
- B) Sólo cuando se aplican los protocolos necesarios
- C) Sí. Puede ser de uso mixto sin ningún tipo de control



1-C, 2-C, 3-B, 4-B, 5-B, 6-D, 7-A, 8-A, 9-C, 10-A, 11-B, 12-B

← Soluciones

jansana

gluten freedom

Treballem cada dia per oferir pa, brioixeria i pastisseria artesana que enamori.



A la nostra pastisseria i fleca 100 % sense gluten, elaborem cada producte amb matèria primera de màxima qualitat i un compromís ferm amb la seguretat alimentària.

Creiem que menjar sense gluten no ha de ser una limitació, sinó una oportunitat per innovar, sorprendre i emocionar.

Perquè tothom mereix gaudir del bon pa i d'un bon dolç, sense renúncies.

Balmes 106
BARCELONA
93 170 07 14

De dilluns a dissabte de 08:30 a 20:30
Diumenges i festius de 09:00 a 14:00

Martí Costa 14
STA. PERPÈTUA DE MOGODA
93 560 01 60

De dimarts a diumenge de 09:00 a 13:00
Festius de 09:00 a 13:00



jansanaglutentfree.com

YOSOY®



NOVA
IMATGE

**GAUDEIX DE LA TEVA
YOSOY PREFERIDA
SENSE ADDITIUS
I SENSE GLUTEN**

Un nou espai on menjar la cuina de sempre,
ara sense gluten i vegana.

NOU PÖTSTOT OBRIM AL RAVAL!



TOTS A TAULA. TOTS A PÖTSTOT.

C/ PINTOR FORTUNY, 32

620 349 019

POTSTOT.COM

