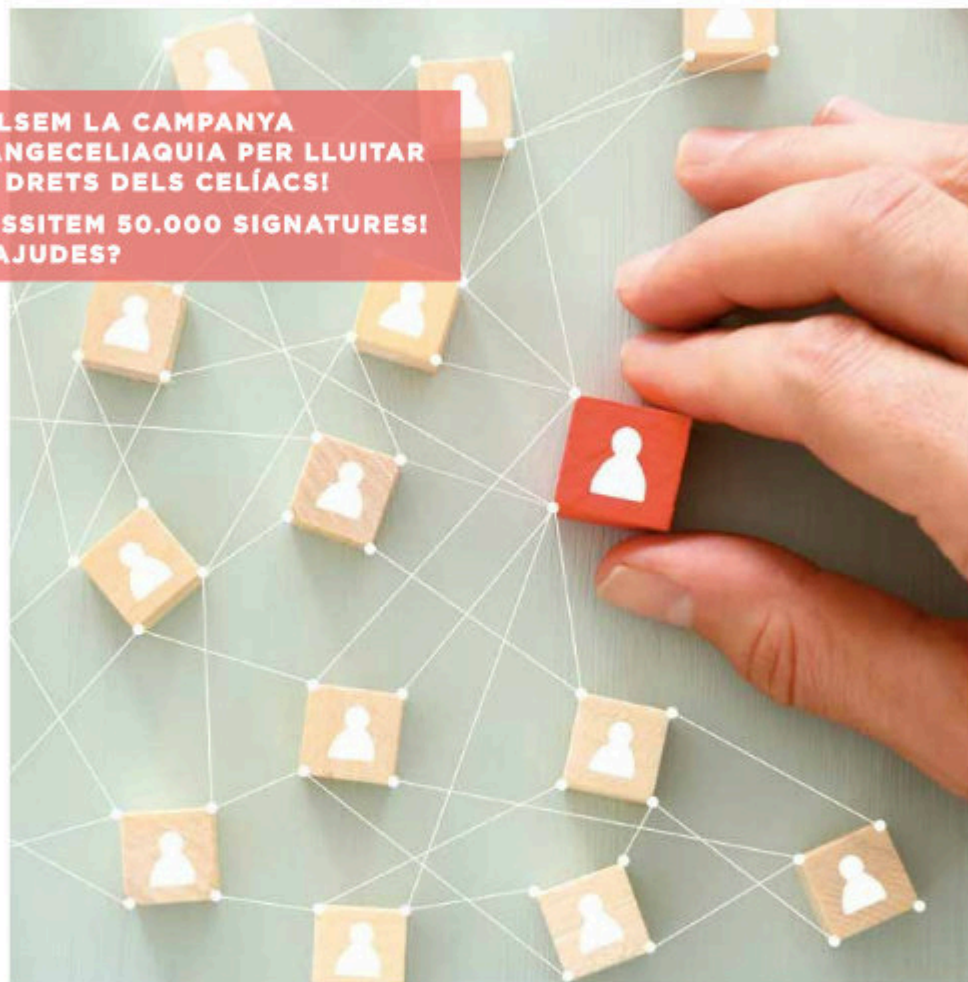


Celiacs



Associació Celiacs de Catalunya

**IMPULSEM LA CAMPANYA
#CHANGECELIAQUIA PER LLUITAR
PELS DRETS DELS CELÍACS!
NECESSITEM 50.000 SIGNATURES!
ENS AJUDES?**



ESTIU 2019 | REVISTA N.º 9

DES DE LA MÀ DE TOTS



ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

Tenemos un PLAN

¡Pásate al **BIO**!



Productos saludables
SIN GLUTEN BIO

- Buenos para tu salud
- Con ingredientes ecológicos de calidad
- Sin aditivos artificiales ni transgénicos
- Respetuosos con el medio ambiente




JOSÉ MOLINA
PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

El 24 de maig de 2019 es va constituir la nova junta directiva de l'Associació Celiacs de Catalunya i vaig prendre possessió del càrrec de President, mandat que s'estendrà durant els pròxims 5 anys, sens dubte tot un honor i una gran responsabilitat. Iniciem una nova etapa que dóna continuïtat a la gran tasca que s'ha fet durant els últims anys i la comencem amb el compromís i la determinació de continuar lluitant en defensa dels drets dels celiacs.

Voldria que la nostra primera acció al capdavant de l'Associació sigui la d'escoltar les reivindicacions dels socis, animant-vos des d'aquí a participar i que ens feu arribar tots els vostres suggeriments, queixes, etc., ja que el camí de l'entitat durant els pròxims anys serà el que la majoria dels seus associats desitgin, i cada opinió serà tinguda en compte.

Són molts els objectius que hem assolit fins ara però ha arribat l'hora que les persones celiaques exigim els drets que ens corresponen com a ciutadans de ple dret, entre ells l'accés al nostre tractament i la nostra seguretat alimentària, que no són aspectes negociables. Cal garantir la seguretat del col·lectiu celiac a les escoles, als centres sanitaris, durant el nostre dia a dia... Ens hem de fer sentir, amb una veu única i unida, i per aconseguir-ho us necessitem a totes les persones sòcies a les quals us hem d'agrair que dipositeu la confiança en nosaltres.

La campanya **#ChangeCeliaquia**, que hem impulsat enguany en el marc del Dia Internacional de la Celiaquia, té un caire totalment reivindicatiu. Per què? Doncs perquè el Govern de Catalunya no està executant els mandats aprovats a favor de les persones celiaques al Parlament, que inclouen ajudes econòmiques, més inversió en investigació, millorar la seguretat alimentària a les escoles i als restaurants, millorar l'atenció sanitària, etc.

El 24 de mayo de 2019 se constituyó la nueva junta directiva de la Asociación Celiacs de Catalunya y tomé posesión del cargo de Presidente, mandato que se extenderá durante los próximos 5 años, sin duda todo un honor y una gran responsabilidad. Iniciamos una nueva etapa que da continuidad a la gran labor realizada durante los últimos años y la empezamos con compromiso y determinación para luchar en defensa de los derechos de los celíacos.

Quisiera que nuestra primera acción al frente de la Asociación sea la de escuchar las reivindicaciones de los socios, animándolos desde aquí a participar y que nos hagáis llegar todas vuestras sugerencias, quejas, etc., ya que el camino de la entidad durante los próximos años será el que la mayoría de los asociados deseeis, y cada opinión será tenida en cuenta.

Son muchos los objetivos que hemos logrado hasta ahora pero ha llegado el momento de que las personas celíacas exijamos los derechos que nos corresponden como ciudadanos de pleno derecho, entre ellos el acceso a nuestro tratamiento y nuestra seguridad alimentaria, que no son aspectos negociables. Hay que garantizar la seguridad del colectivo celiaco en las escuelas, en los centros sanitarios, durante nuestro día a día... Nos tenemos que hacer escuchar, con una voz única y unida, y por ello os necesitamos a todas las personas socias a las que os tenemos que agradecer que depositéis la confianza en nosotros.

La campaña **#ChangeCeliaquia**, que hemos impulsado este año en el marco del Día Internacional de la Celiaquia, tiene un carácter totalmente reivindicativo. ¿Por qué? Pues porque el Gobierno de Catalunya no está ejecutando los mandatos aprobados a favor de las personas celíacas en el Parlamento, que incluyen ayudas económicas, más inversión en investigación, mejorar la seguridad alimentaria en las escuelas y en los restaurantes, mejorar la atención sanitaria, etc.



Associació Celiacs
de Catalunya

Independència, 257
08026 BARCELONA
Telèfon: 934 121 789
E-mail: info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org

President: José Molina
Gerent: Esther Roger

Editora en cap revista:
Irene Puig, Dpt. Comunicació Associació
Celiacs de Catalunya

Comitè Editorial:
SMAP – Celiacs de Catalunya (Esther Roger,
Rosa Simó, Elisenda Vilchez, Elena Mora i
Mònica Justicia)

Col·laboren en aquest número:
Eduard Colomer, Gemma Castillejo, Gemma
Salvador, Miriam Baños, Mònica Roig, Josep
Gil, Xavier Aldeguer i Doris Yamamoto

Disseny, maquetació i impressió:
Edicions MIC

DIPÒSIT LEGAL: B 3061-2015

Queda prohibida la reproducció total
o parcial d'aquesta revista i el seu
contingut, en format mecànic o digital,
sense l'autorització expressa de SMAP
Celiacs de Catalunya. Aquesta revista
no s'identifica necessàriament amb
les opinions i conceptes expressats
pels col·laboradors i les persones
entrevistades, que són d'exclusiva



Associació Celiacs
de Catalunya

SUMARI

ESTIU 2019

ENTRE NOSALTRES p.08

Campanya #ChangeCeliaquis

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.11

Estudi sobre la qualitat nutricional del pa sense gluten
VI Congrés de la Sociedad Española
de Enfermedad Celiaca (SEEC)
III Beca Recerca Celiacs de Catalunya

RACÓ MÈDIC p.16

1a Unitat altament especialitzada en trastorns
relacionats amb el gluten a Camp de Tarragona
Guis Petits canvis per menjar millor

EN PRIMERA PERSONA p.21

Viatge sense gluten a Oelo!
Entrevista a Miriam Baños, voluntària del grup
de joves celiacs

ESPAI SENSE GLUTEN p.26

Mapa d'establiment sense gluten acreditats a Barcelona

DES DE DINS p.30

Accions i fites per millorar la vida del col·lectiu celiac

CELÍACS JOVES p.36

El dinamisme dels joves

CALAIX SENSE GLUTEN p.39

10 consells per a viatgers celiacs
Productes amb el símbol «sense gluten»
i productes amb el Símbol de l'Espiga Barrada

A LA CUINA p.44

Pastís de nata i fruits vermells sense gluten ni lactosa

CELÍACS EN CASTELLÀ p.45





GUANYA

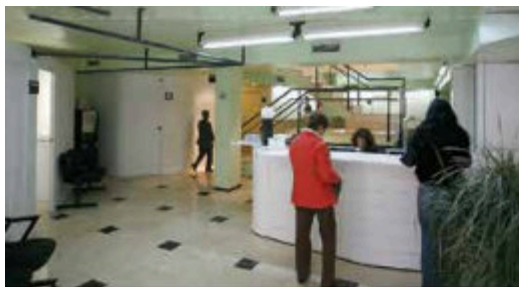
UN VAL DE **50€** PER
PRODUCTES
SENSE GLUTEN*



Per participar, segueix-nos a les
nostres xarxes



A Plusfresc apostem pels productes sense gluten



SOM METGES

ATENCIÓ
PERSONALITZADA

DEDICACIÓ

PROFESSIONALITAT

QUALITAT

RAPIDESA



LABORATORI FAMILIAR

EXTENSA XARXA

OBERT ELS 365 DIES

URGÈNCIES PERMANENTS

ANÀLISIS A DOMICILI

REVISIONS D'EMPRESA

PRINCIPALS MÚTUES



gullón

CUIDARTE ES NATURAL

☆☆☆
Con **Total**
CONFIANZA



Campanya reivindicativa #ChangeCeliaquia

L'Associació Celiacs de Catalunya denunciem que l'administració posa en risc la salut de les persones celiaques

Un any més, l'Associació Celiacs de Catalunya hem impulsat una campanya de sensibilització durant el mes de maig, en el marc del Dia Internacional de la Celiàquia. Enguany la campanya **#ChangeCeliaquia té un caire molt reivindicatiu**, ja que és necessari alçar la veu, fer pinya i lluitar junts per reivindicar els drets del col·lectiu celiac. Si nosaltres no ens movem, qui ho farà?

Així doncs, en primer lloc **us demanem que signeu la petició que hem creat a través de la plataforma Change.org per defensar els drets del col·lectiu celiac** i que demaneu als vostres amics i familiars que també ho facin. L'enllaç per firmar online el podeu trobar a la nostra web www.celiacscatalunya.org i també a les nostres xarxes socials. Necessitem aconseguir 50.000 signatures per poder presentar una Iniciativa Legislativa Popular!

Però, per què us estem demanant que firmeu aquesta petició? Per què és tan important? Us ho expliquem a continuació.

Hem impulsat la campanya #ChangeCeliaquia, que inclou la captació de firmes mencionada i la difusió de vídeos de sensibilització, **per exigir al Govern de Catalunya que compleixi les resolucions 56/XII (25 de setembre de 2018) i 552/XI (30 de març de 2017)**, ja que no s'estan executant. Denunciem que és una deixa de funcions per part de la Generalitat en l'aplicació de les mesures aprovades a la Comissió d'Educació i la Comissió de Salut del Parlament i que s'està posant en risc la salut de les persones celiaques.

L'Administració deixa en una situació d'indefensió als 30.000 alumnes celiaques o sensibles al gluten que mengen als menjadors escolars catalans

La **resolució 56/XII**, aprovada el setembre de 2018, garanteix que tots els centres educatius ofereixin un servei de menjador adequat per als alumnes amb patologies relacionades amb la ingesta de gluten. No obstant, aquesta resolució **no s'està executant ni ho farà durant el curs 2019/20**, tal com el departament d'Educació ens ha confirmat a l'Associació, **deixant en una situació d'indefensió als 30.000 alumnes celiaques o**

**Vídeos de la campanya
#ChangeCeliaquia**

Infradiagnosi

El preu de ser celiac

Amb la salut no s'hi juga

Tinguem cura dels infants celiaques

Aquests vídeos es poden veure al canal de YouTube



1. El servei de cuina de l'escola no pot oferir un menú sense gluten amb garanties i, per tant, l'infant ha de portar diàriament el seu propi menjar. A l'Associació, fins i tot, coneixem casos en què, de manera il·legal, el centre ha negat l'estada de l'infant al menjador si es portava la camanyola.

2. El servei de cuina de l'escola no pot garantir que no es contamini la camanyola de l'infant celiac, ja que les persones que la manipulen no tenen formació en celiaquia ni en pautes de manipulació.

3. A les escoles que ofereixen menjar sense gluten hi ha hagut errors de protocol en la seguretat a la cuina o bé per part del personal de menjador i s'ha donat un producte no apte a un infant celiac que ha patit una intoxicació greu.

4. Alguns nens, en la seva revisió mèdica anual després de fer ús del servei de menjador, mostren un clar augment dels marcadors de celiaquia (coses que indica que l'infant està ingerint traces de gluten) i en retirar el nen del menjador escolar, els marcadors disminueixen fins a negativitzar-se.

5. Algunes escoles que ofereixen opcions sense gluten no tenen un bon protocol d'inclusió. A l'Associació coneixem casos d'infants als quals se'ls separa en una taula, o bé se'ls identifica mitjançant cartells, ocasionant problemes d'inclusió.

Devant d'aquesta situació, actuant en defensa del col·lectiu des de l'Associació hem:

- Realitzat una roda de premsa per alçar la veu i denunciar davant dels mitjans de comunicació que no s'està executant la resolució 56/XII, posant en risc la salut de 30.000 infants celíacs o sensibles al gluten.
- Presentat una queixa formal al Síndic de Greuges.
- Ens hem posat en contacte amb diversos diputats de la Comissió d'Educació del Parlament.
- Creat la campanya de signatures que us hem explicat amb l'objectiu d'aconseguir-ne 50.000 i així poder presentar una Iniciativa Legislativa Popular.

Fa dos anys es va aprovar la resolució 552/XI, que recull les principals peticions del col·lectiu, i no s'està executant

L'Associació Celiacs de Catalunya també exigim al Govern de Catalunya que executi la **resolució 552/XI**, aprovada per la Comissió de Salut. Recull les principals peticions del col·lectiu, entre les quals destaquem:

- "Crear, i sol·licitar al Govern de l'Estat que també ho faci, un sistema d'ajuts fiscals per a les persones celíaqües", donat que **els productes específics sense gluten costen un 250% més i les persones celíaqües gasten 935€ més anuals per persona en fer la compra**. No hi ha cap ajuda governamental per fer front al tractament de la celiaquia, que és la dieta sense gluten. Aquesta ajuda ja es contempla en altres països europeus i en algunes CCAA d'Espanya.

- "Incrementar els recursos (...) destinats a campanyes específiques en els sectors sanitari i educatiu per fomentar el coneixement de la malaltia i de les proves diagnòstiques disponibles". A Catalunya es tarda una mitjana de 7 anys en diagnosticar a un adult celíac. A més, el 80% de les persones celíaqües encara no estan diagnosticades, cosa que a llarg termini els pot comportar greus problemes de salut com patir limfoma intestinal, osteoporosis, infertilitat, avortaments de repetició, etc.

- "Incrementar els recursos destinats a la formació en el sector de l'hostaleria i la restauració sobre la correcta manipulació dels productes sense gluten, i incentivar l'augment d'establiments que ofereixin, sense risc de contaminació creuada, productes lliures de gluten per a persones celíaqües". Des del 2014 han augmentat en més d'un 600% les incidències per intoxicacions per ingesta del gluten en establiments del canal HORECA. A Catalunya només un 3% dels establiments estan acreditats per l'Associació i segueixen tots els protocols de seguretat en gestió del gluten. L'acreditació és gratuïta per als establiments i la financem des de l'Associació perquè les persones celíaqües tinguin més opcions segures quan mengen fora de casa.

Amb la campanya #ChangeCeliaquia, l'Associació Celiacs de Catalunya demanem al Govern que compleixi amb els plans aprovats al Parlament i que no posi en una situació de vulnerabilitat a les persones celíaqües, l'únic tractament de les quals és el seguiment de per vida d'una dieta estricta sense gluten.

Per acabar, us volem agrair a tots els socis i sòcies que col·laboreu amb la nostra entitat. Sense vosaltres no podríem seguir lluitant pels drets del col·lectiu. Tot i que hem avançat molt en els últims anys, com veieu encara queda molt per fer. Junts ho aconseguirem!



Realitzem un estudi sobre la qualitat nutricional del pa de motlle sense gluten, juntament amb la Universitat de Barcelona

Hem presentat els resultats d'aquest estudi propi al VI Congrés Nacional de la Societat Espanyola de la Malaltia Cellaca (SEEC) a Córdoba

La **investigació** és una peça clau per seguir avançant i aconseguir que millori el dia a dia de les persones celiàques. A l'Associació Cellacs de Catalunya ho tenim molt present i és per això que, per una banda, convoquem les Beques Cellacs de Catalunya i, per altra, realitzem estudis propis. En aquesta ocasió es tracta d'un estudi que hem desenvolupat juntament amb LiBiFOOD, un grup de recerca en Lípids i Compostos Bioactius de la Universitat de Barcelona. Els resultats els hem presentat al VI Congrés Nacional de la Societat Espanyola de la Malaltia Cellaca (SEEC) a Córdoba. És una mostra més de la nostra aposta per a la investigació.

L'Associació Cellacs de Catalunya vam detectar que era necessari conèixer les diferències nutricionals entre els productes amb gluten i sense gluten. Per aquest motiu, vam contactar amb LiBiFOOD, del qual n'és director el Dr. Francesc Guardiola, per dur a terme conjuntament l'estudi mencionat.

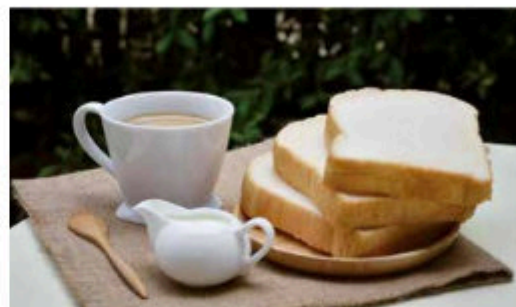
Inicialment vam realitzar una **cerca bibliogràfica** de la composició nutricional (Kcal, lípids, carbohidrats, proteïnes, sodi, etc.) **entre els diferents productes amb gluten i sense gluten** (pa, pasta, pa de motlle, galetes, etc.) per valorar-ne les diferències. Finalment, vam decidir analitzar el pa de motlle, mitjançant tècniques de laboratori, pel fet que és el producte específic més consumit pel col·lectiu celiàc.

Després de dos anys de treball per part del nostre equip, qui s'ha encarregat de la recerca bibliogràfica, i també de l'equip del Dr. Guardiola, finalment ja podem presentar els resultats i les conclusions extretes.

Conclusions dels resultats d'estudis bibliogràfics

D'una banda, es van analitzar i comparar els resultats d'estudis bibliogràfics ja realitzats sobre la qualitat nutricional d'aliments sense gluten. D'altra banda, es va fer una valoració de la composició nutricional de productes amb i sense gluten mitjançant la informació obtinguda a partir de les etiquetes dels productes sense gluten i de les taules de composició nutricional dels productes amb gluten.

Una conclusió que es pot extreure després de fer aquesta anàlisi és que **existeixen diferències entre el perfil nutricional dels aliments amb gluten i sense gluten**. A més, en diversos casos aquestes diferències són significatives, és a dir, hi ha evidència estadística que hi ha diferències en



et al., 2006). Concretament, el pa de motlle blanc. Un cop determinat això es van agafar mostres amb gluten i sense gluten i es van analitzar els principals paràmetres en el laboratori.

L'objectiu de l'estudi va ser comparar la composició i el valor nutricional del pa de motlle blanc comercial amb gluten i sense gluten, centrant-se únicament en la composició d'àcids grassos i continguts en sodi, lípids, colesterol i fitosterols.

Els resultats de l'estudi demostren que el pa de motlle sense gluten conté major contingut en sodi, lípids, colesterol i àcids grassos monoinsaturats.

Els resultats de l'estudi demostren que la composició del pa sense gluten és més variable que en els pans amb gluten en tots els paràmetres estudiats però **les diferències més rellevants són el major el contingut en sodi, lípids, colesterol i àcids grassos monoinsaturats**. Per tant, hi ha diferències entre el perfil nutricional dels aliments amb gluten i sense gluten.

Novetats al VI Congrés de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca

Del 28 al 30 de novembre de 2018 es va celebrar el VI Congrés de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca (SECC), on es van presentar les novetats més destacades en relació amb la celiaquia i la sensibilitat al gluten/blat no celíaca. Des de l'Associació Celiacs de Catalunya hi vam assistir i, a continuació, us ho expliquem.

Sensibilitat al gluten/blat no celíaca

Tot i que la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca posa el focus en la malaltia celíaca, enguany ocupà un lloc rellevant la sensibilitat al gluten/blat no celíaca -més comunament coneguda pel terme "intolerància"- pel fet que és una síndrome que provoca un seguit de símptomes que responen a la retirada del gluten i tornen a aparèixer en re-introduir-lo malgrat no haver-hi atrofia de les vellositats intestinals.

La taula rodona sobre **sensibilitat al gluten/blat no celíaca en la qual van participar el Dr. Miguel Montoro, el Dr. Oreste Lo Lacono i la Dra Carolina Ciacci va permetre posar de manifest els coneixements actuals sobre aquesta síndrome**. En l'actualitat no és fàcil diagnosticar-la i per aquest motiu és prioritari definir un protocol de diagnòstic basat en proves objectives.

No s'ha de confondre la celiaquia o l'al·lèrgia als cereals amb gluten amb la sensibilitat al gluten/blat no celíaca.

Ara per ara, sabem que la sensibilitat al gluten/blat no celíaca es caracteritza per:

- **Síntomatologia digestiva** (distensió i dolor abdominal, diarrees o restrenyiment, vòmits, flatulència, etc.) i **extra-digestiva** (dolor de cap, ment "ennuvolada", dermatitis, artromiàlgies, anèmia o ferropènia, etc.) que apareix hores després del consum de gluten/blat.
- No hi ha suficient evidència per determinar que el gluten és el component responsable de la resposta inflamatòria del sistema digestiu. Podrien ser-ho altres components del blat.
- Alteracions de la barrera intestinal i de la permeabilitat de la mucosa intestinal, cosa que provoca una inflamació local i sistèmica, d'aquí el motiu pel qual es produeix símptomatologia extraintestinal.
- Absència d'algorisme diagnòstic, és a dir, no hi ha proves objectives pel seu diagnòstic i per aquest motiu en l'actualitat es realitza el diagnòstic descartant la malaltia celíaca.

Tenint en compte aquestes característiques, la manera més acurada per realitzar el diagnòstic de la sensibilitat al blat es basa en el descart de les dues patologies relacionades amb la ingesta de gluten: la celiaquia i l'al·lèrgia al blat.

D'altra banda, és important mantenir el consum de gluten fins al moment del diagnòstic. Aquest és un aspecte clau, sense el qual el diagnòstic precis no es pot realitzar i que cal tenir en consideració perquè actualment, a causa de la desinformació sobre el gluten i els autodiagnòstics, l'eliminació del gluten de la dieta és molt freqüent. En aquests casos caldrà reintroduir-lo si es vol realitzar un bon diagnòstic.

En cas que es confirmi el diagnòstic de sensibilitat al gluten/blat, el tractament a seguir, igual que en la celiaquia, és la dieta sense gluten estricta. Així i tot, calen estudis per determinar si la tolerància o sensibilitat pot variar entre pacients i determinar quins efectes o complicacions poden sorgir en consumir petites quantitats de gluten (transgressions voluntàries o involuntàries) que ara per ara es desconeixen.

Novetats en biotecnologia en relació amb el gluten

Pel que fa a l'àrea gluten, de la mà del **Dr. Francisco Barro** vam conèixer les novetats en **biotecnologia i les fites aconseguides en la modificació de varietats de blat i altres cereals amb gluten**.

Fins al moment sabem que el gluten és una proteïna formada per gliadines i glutenines (prolamines) amb la capacitat d'aportar textura i esponjositat a les masses. Durant la seva digestió, la prolina i la glutamina (aminoàcids) són les causants d'una digestió incompleta i això provoca uns pèptids amb elevada capacitat immunogènica per a les persones celiaques.

La biotecnologia permet editar i modificar l'ADN dels cereals i, ara per ara, ha aconseguit una disminució de les proteïnes del gluten mitjançant el silenciament o bloqueig de determinats gens. És per aquest motiu que obtenir línies de blat sense gluten, aptes per celíacs, ja no sembla tan llunyà. Queda pendent l'aprovació per part dels organismes reguladors de la Unió Europea i, d'altra banda, l'acceptació dels consumidors.

GIP: una innovadora prova no invasiva per controlar l'adherència a la dieta sense gluten

Les **doctores María Roca, Victoria Segura-Montero i Ángela Ruiz-Carrión** van explicar els resultats dels



Segons sembla, aquesta tècnica permet un control del consum de gluten en detectar restes dels pèptids resultants de la digestió tant en femta com en orina. Per tant, serveixen per al control de l'adherència a la dieta i les possibles transgressions, voluntàries o involuntàries, en poc temps després de la seva ingesta en orina (fins a 48 hores) i femta (fins a 7 dies).

Els resultats dels diferents estudis que s'han fet sobre la utilitat de les anàlisis de GIP en femta i orina com a mètode de control de la malaltia celíaca són positius i encoratjadors. Extrauen les següents conclusions:

- Serveixen per comprovar la veritable ingesta de gluten quan en una entrevista dietètica el pacient manifesta no menjar-ne (tant per desconeixement com per intenció d'amagar les transgressions).
- Són útils per saber si hi ha transgressions a la dieta, fins i tot quan la serologia ha donat un resultat negatiu.
- Serveixen per quantificar estadísticament com és l'adhesió a la dieta sense gluten en el transcurs del temps des del dia del diagnòstic del malalt celíac.

Aquests resultats positius fan que cada cop es consideri els GIP com una eina més útil en la consulta dels professionals, relacionats amb el diagnòstic i el seguiment del pacient celíac. No obstant això, encara no hi ha suficient evidència per definir un protocol d'ús per part dels professionals implicats en el seguiment del pacient (núm. de mostres a prendre, quan s'han de prendre, etc.).

Projecte CADER

En l'àrea d'epidemiologia i diagnòstic el Dr. **Fernando F. Bañares** va presentar-nos el projecte **CADER** on s'avalua la persistència d'atròfia villositària després de 2 anys

Com pot ajudar l'antropologia mèdica en l'àmbit de la celiaquia?

Dins l'àrea de **prevenció i teràpia**, el Dr. **Alfonso Rodríguez** va parlar-nos sobre el que pot fer l'antropologia mèdica per a la celiaquia. Aquesta disciplina investiga, entre d'altres, els obstacles als quals s'enfronten les persones per tenir cura de la seva salut. És a dir, en l'àmbit de la malaltia celíaca, l'antropologia mèdica estudia com afecta l'entorn d'una persona celíaca després del diagnòstic, ja que per evitar el gluten s'han d'establir nous hàbits d'alimentació i això implica no només vigilar els aspectes nutritius sinó també els cognitius, els econòmics, etc.

Ens explica el Dr. Rodríguez que cal analitzar fins i tot alguns factors que poc tenen a veure amb els aspectes nutritius per valorar per quin motiu una persona no s'adhereix a la dieta sense gluten de manera eficaç.

Així doncs, aquesta disciplina planteja que els aliments transmeten missatges, significats simbòlics i poden despertar emocions que condicionen les decisions alimentàries d'una persona. Un dinar de Nadal pot estar condicionat per creences sobre el que es considera adequat o no. ("Què seria un Nadal sense tastar una saboreosa sopa de galets? Si no l'han preparada apta per a mi..., em passarà alguna cosa si en menjo només una mica?")

La salut ja no es considera només un fenomen biològic, sinó un procés sociobiològic, ja que l'ésser humà és social per excel·lència i els seus processos biològics interactuen permanentment amb els processos socials. Una família amb un integrant celíac es pot sentir aïllada quan intenta reduir el risc de consumir aliments amb contaminació encreuada i no sortir amb els amics o no participar en les festes, amb els conseqüents sentiments de ràbia, impotència, etc.

Entendre què els hi passa, tenir els recursos i la capacitat

III Edició de la Beca Recerca Celiacs de Catalunya

Celiacs de Catalunya beca un projecte d'investigació sobre el microbioma celiac, presentat per l'IdIBGi i que compta amb el Dr. Aldeguer i el Dr. Gil com a investigadors principals



Aquest 2019 hem presentat una **nova edició de la Beca Celiacs de Catalunya per a un projecte de recerca en celiaquia, dermatitis herpetiforme o sensibilitat al gluten no celiaca**. Com cada any, han pogut optar a la beca tots aquells grups que realitzen recerca bàsica, aplicada o clínica sobre alguna de les patologies mencionades i que pertanyen a universitats, hospitals, centres de recerca o empreses, d'àmbit públic o privat, situades al territori català.

El projecte d'investigació guardonat en aquesta III edició de la Beca Celiacs de Catalunya és un estudi multicèntric sobre el microbioma celiac, presentat per l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona Dr. Josep Trueta (IdIBGi) i que compta com a investigadors principals amb el Dr. Josep Gil, metge de família del CAP de Vilatorrada de Girona i el Dr. Xavier Aldeguer, cap del servei de gastroenterologia de l'Hospital Universitari de Girona Dr. Josep Trueta.

Aquest projecte de recerca ofereix una oportunitat per po-

En aquest projecte d'investigació es parteix de la **hipòtesi** que la malaltia celíaca promou la disbiosis al microbioma intestinal en comparació amb els subjectes sans a causa del trastorn immuno-meditat inflamatori a la mucosa intestinal, que és revertit gràcies a la dieta sense gluten. En conseqüència, la dieta sense gluten és la solució terapèutica per als pacients amb malaltia celíaca, ja que generarà una recuperació del microbioma intestinal, assolint nivells saludables de microbioma.

L'objectiu principal de la proposta és descriure el perfil taxonòmic microbiològic de les femtes en pacients de malaltia celíaca i l'avaluació de la recuperació de la disbiosis com a conseqüència de la dieta sense gluten. Els **objectius específics** són descriure i quantificar la microbiota de les femtes en els diferents grups de pacients proposats, la correlació del microbioma de la malaltia celíaca amb paràmetres clínics i la correlació dels canvis en el microbioma intestinal amb els pacients amb sensibilitat al gluten.

Sopas,
Salsas,
Condimentos
y mucho más...



Descubre todo el mundo de GEFRO, ahora disponible en España.

Con más de
60 deliciosos productos sin gluten,
GEFRO ha hecho de la cocina un placer.

Pídelo hoy en www.gefro.es



European Union
European Regional
Development Fund



Entrevistem a la gastroenteròloga-pediàtrica Dra. Castillejo, impulsora de la Unitat pediàtrica d'assistència altament especialitzada en trastorns relacionats amb el gluten de Camp de Tarragona

“Mentre que actualment es pot tardar fins a 6 mesos per obtenir el diagnòstic de celiàquia, la Unitat l'obté en 30-40 dies”

La Unitat es fa càrrec de tots els pacients pediàtrics de la província de Tarragona. Es poden visitar tant a Tarragona com a Reus.

– Dra. Gemma Castillejo, ens pots explicar quins són els principals objectius d'aquesta Unitat?

El Servei Català de la Salut busca que els pacients tinguin un diagnòstic adient, segur i, alhora, amb la millor relació cost-benefici. Això sí, sempre satisfent els pacients i els seus familiars. Per tant, aquests són també els objectius de la Unitat. Volem que **cap celiàc estigui sense diagnosticar** i que **cap tingui un diagnòstic erroni**. A més, també fem **seguiment dels pacients i dels seus familiars** per detectar complicacions com més aviat millor.

– Per quins professionals de la salut està formada la Unitat?

Per gastroenteròlegs pediàtrics especialistes en celiàquia, endoscopistes pediàtrics, dietistes-nutricionistes, un psicòleg, metges especialistes de laboratori, d'anatomia patològica, d'anestèsia, etc. Però tot això no seria possible sense la gran tasca que desenvolupen els pediatres d'assistència primària, que ens remeten els pacients a la consulta.

Els trastorns relacionats amb el gluten són complexos i per això és fonamental comptar amb un equip multidisciplinari.

– Per què és clau el paper del dietista-nutricionista? I el del psicòleg?

D'una banda, la figura del dietista-nutricionista és necessària durant els primers mesos en què s'inicia la dieta, però després també perquè ajuda als pacients que presenten

– Explica'ns quin és el cicle que seguim quan arriba un pacient a la Unitat fins a obtenir el diagnòstic definitiu.

La primera visita a la Unitat es realitza generalment durant la setmana després que el pacient s'hagi fet l'anàlisi de sang. Aquesta coordinació tan ràpida és possible gràcies a una xarxa de comunicació directa entre els tres laboratoris del territori que realitzen la determinació d'anticossos específics (l'Hospital Joan 23, l'Hospital Sant Joan de Reus i la Xarxa Sanitària de Santa Tecla) i la Unitat.

A la primera visita amb el pacient, que dura entre 30-45 minuts, expliquem als pares què és la malaltia i les possibles vies diagnòstiques. Si el protocol és sense biòpsia, repetim l'anàlisi per confirmar el diagnòstic, ja que sempre s'ha de fer una segona anàlisi confirmatòria. Si és amb biòpsia, programem l'endoscòpia entre 1 i 3 setmanes després de la visita. En 15 dies tenim els resultats de les mostres.

Des de fa quasi dos anys utilitzem tècniques avançades com la citometria de fluxe, que ens permet afinar més en cas de diagnòstics dubtosos. El temps mitjà entre la sospita del pediatre i la confirmació del resultat és de 30-40 dies. Un cop s'ha obtingut el diagnòstic de celiàquia es programa la visita amb la nutricionista, on es fa un seminari de grup. N'organitzem dos al mes, on acudeixen els pacients que s'han diagnosticat durant la quinzena anterior. Hi assisteixen pares, avis, tiets, germans..., tots els que han de tenir relació amb els àpats dels nens i nenes acabats de diagnosticar. Són grups força participatius i sovint superen la barrera dels 60 minuts programats!



– És coneguda l'expressió "els celíacs no es troben, cal buscar-los", i precisament des de la Unitat esteu fent una cerca activa de casos. Com funciona aquest procés?

Consisteix a tenir un alt grau de sospita enfront de la malaltia i demanar els marcadors específics quan es fa una anàlisi per qual-

estudi és obert si alguna família hi vol participar. Aviat iniciarem aquest estudi des del moment en què la mare es queda embarassada per estudiar quins factors prènatals poden influir sobre el desenvolupament de la malaltia.

Aviat començarem altres estudis i projectes:

- Un estudi sobre la recerca de la neurobiologia de la malaltia al

Entrevistem **Gemma Salvador i Maria Manera**, autores de la guia **Petits canvis per menjar millor**, elaborada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya

La guia alimentària **Petits canvis per menjar millor** és una nova eina educativa liderada i coordinada per l'**Agència de Salut Pública de Catalunya**. Ha estat elaborada per Gemma Salvador i Maria Manera, dietistes-nutricionistes de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. A més, ha comptat amb la revisió i les aportacions de 52 professionals de l'àmbit de la nutrició, l'educació, la salut comunitària, la comunicació, etc. Hi han participat 7 universitats, 6 departaments, 6 societats científiques i col·legis professionals, i 10 entitats, fundacions, associacions de pacients i ONG. Les recomanacions de la guia es basen en l'**evidència científica**, tenint en compte **més de 80 referències bibliogràfiques**.

– Quin és l'objectiu de la guia **Petits canvis per menjar millor**?

Des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya cada 5 anys revisem el material que hem elaborat sobre alimentació saludable dirigit a professionals i a ciutadans per mantenir-lo actualitzat en base a l'evidència científica més recent. En aquesta ocasió hem apostat per un format que no és la coneguda piràmide alimentària, que ofereix un concepte més global, sinó que hem elaborat una guia que se centra en oferir missatges més concrets i directes perquè a les persones els sigui més fàcil dur-los a terme. Hem tingut en compte els 'punts febles' de l'alimentació de la població catalana, tenint present que el consum de certs aliments és baix o excessiu, per oferir-los-hi consells que els ajudin a millorar la seva alimentació. **A la guia proposem incrementar el consum d'uns aliments, substituir uns aliments per uns altres o bé reduir el seu consum.**

– Expliqueu-nos, doncs quins aliments hem de consumir més!



– **Feu menció a la fruita seca i els llegums i, de fet, per a les persones celíacques és molt important consumir-ne perquè aporten molts nutrients, cosa molt beneficiosa especialment quan encara no tenen recuperada l'atròfia de les vellositats intestinals. Quins consells recomaneu per menjar-ne més?**

No només és en el cas de les persones celíacques, en general la població n'hauria de menjar més! El consum de **llegums (llenties, cigrons, mongetes blanques...)** és baix i es recomana **menjar-ne, com a mínim, 3 o 4 cops per setmana**. Els llegums no només es poden menjar guisats! Podem fer cremes, sopes, amanides... A la guia expliquem la gran varietat de formes com els podem cuinar.

També és important menjar més **fruita seca natural**, que no sigui fregida i no porti sucre ni sal afegida: ametlles, avellanes, nous, festucs, pinyons, cacauets... La podem consumir entremig d'àpats, a mig matí o a mitja tarda, o també integrar-la en l'elaboració d'alguns plats.

– **Ens expliqueu que cal dur una vida més activa. Què hem de tenir en compte?**

Prop d'un **20% de la població adulta catalana no arriba a fer el mínim d'activitat física moderada recomanada**, que són 150 minuts setmanals, i és molt poquet. La guia destaca la **conveniència d'una vida activa**, que no d'una vida esportiva, no és el mateix. Ens referim a ser actius en el dia a dia: pujar escales, que el joc dels infants sigui més actiu, desplaçar-se activament quan es va de casa a la feina o a l'hora d'anar a comprar. A més, també cal reduir les hores d'estar assegut, ja que hi ha evidència científica que afecta negativament a la salut. Si es treballa moltes hores assegut, és important anar-se aixecant de tant en tant i moure's una

sistència als serveis sanitaris i que la gent que viu en entorns socials menja millor. Per exemple, la gent que menja sola no acostuma a menjar de forma tan estructurada, menja més ràpid o en més quantitat. L'àpat social comporta conversa, acompanyament i benestar emocional. En el cas dels infants, a més, compartir els àpats amb la família, com a mínim un al dia, està associat amb una millor relació familiar i amb la prevenció de trastorns i riscos, no només alimentaris.

No només cal pensar en la salut individual sinó també en la salut col·lectiva i la del planeta.

– **Ara que ja hem parlat dels aspectes que hem de potenciar, expliqueu-nos quins aliments hem de substituir per altres.**

Per una banda, cal **prioritzar l'aigua sobre qualsevol altra beguda**. Ens ha d'acompanyar al llarg del dia. A la guia informem que **es pot consumir aigua de l'aixeta**, en comptes d'aigua embotellada, i això disminueix l'impacte mediambiental. De fet, tots els missatges que oferim tenen en compte tant l'alimentació i la salut com la sostenibilitat i el medi ambient. **No només cal pensar en la salut individual sinó també en la salut col·lectiva i la del planeta.**

Per altra banda, és important donar prioritat a l'**oli d'oliva verge** a l'hora d'amanir o coure. També cal elegir els **aliments integrals**, ja que tenen més quantitat de fibra i nutrients, en comptes dels refinats. A més, sempre que es pugui cal escollir **aliments de temporada i de proximitat** que no vagin envasats. Ajuda a la sostenibilitat i també

sat poc temps des que s'ha recollit fins que el mengem. Si és de temporada i proximitat, hi ha més possibilitats que hagi passat menys temps.

Per una altra, **és clau consumir aliments de proximitat per reduir la petjada mediambiental que suposa el transport de llarga distància**. Pot ser difícil comprar només productes de km 0, però es tracta d'escollir els que es produeixen més a prop. Si poden ser unes taronges de València o unes avellanes de Reus, millor que unes que vinguin de més lluny.

Actualment hi ha la creença que certs aliments que vénen de l'altra punta del món són més saludables que aliments que tenim en l'entorn mediterrani i això la guia ho desmitifica. Afortunadament vivim en un entorn on la producció és molt variada, tenim un clima estacional que ens permet tenir moltes varietats de fruites, hortalisses i verdures.

Donar prioritat als productes de proximitat és beneficiós en l'àmbit nutricional, mediambiental i també ajuda a dinamitzar el teixit productiu agroalimentari de casa nostra.

– **L'última part de la guia fa menció als aliments que hem de reduir. Quins són?**

La **sal** i els productes als quals s'ha afegit sal, el **sucré** i els productes que estan ensucrats, la **carn vermella i la carn processada** i els **aliments ultra-processats**, que són tots aquells que han patit una gran transformació des de la seva matèria primera i solen estar enriquits amb sal, sucres, greixos, additius... Cada persona es pot posar l'objectiu de reduir aquests aliments segons quin sigui el seu consum habitual.

– **Per al col·lectiu celiac és de vital importància disminuir el consum de sal i sucre perquè els productes específics sense gluten encara en contenen més. Ens podeu donar algun consell per acostumar-nos a**

gressivament la quantitat i anar-s'hi acostumant. Recomanem que seleccionin aliments sense sucres ni sals afegides i siguin elles qui els hi afegixin. D'aquesta forma podran regular la quantitat i posar-ne cada cop menys. És més fàcil treballar amb nadons i infants per tal que s'acostumin des d'un principi a no consumir productes amb sal o sucres afegits.

Com has comentat, els productes específics sense gluten sovint contenen més sal, sucres i greixos, però la recomanació que fem a la població cel·liaca per dur una alimentació saludable és exactament la mateixa que donem a la població general. Cal evitar al màxim els aliments ultraprocessats, continguin o no gluten, que ja vénen amb sal i sucre afegits, i cal basar l'alimentació en aliments bàsics com fruites, hortalisses, llegums...

– La guia té present el malbaratament alimentari. Parleu-nos-en!

A nivell mundial, 1/3 de la producció d'aliments es malbarata. Aquest malbaratament es produeix durant la producció, la distribució, l'emmagatzematge i a la llar. En aquest moment s'estan duent a terme estratègies importants per reduir el malbaratament en cada una de les etapes, però a la llar és molt més elevat del que ens pensem, **quasi un 58%¹ del malbaratament alimentari a Catalunya es produeix a la llar.**

Hi ha moltes estratègies per reduir aquest malbaratament: reduir les racions, emmagatzemar els aliments de forma adequada, revisar les dates de caducitat, reutilitzar menjar pre-



Per a més informació sobre **Petits canvis per menjar millor**:
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>

parat en altres formats, congelar-lo i refrigerar-lo de forma adequada.

En cada apartat de la guia s'inclouen consells tant per reduir el malbaratament alimentari com la reducció de residus.

– El col·lectiu cel·líac no pot incorporar algunes recomanacions de la guia perquè ha d'evitar la contaminació encreuada. Per exemple, no pot comprar productes a granel o la

carn tallada en carnisseries de mercats locals. Què recomanaríeu fer en aquests casos?

Recomanaríem un terme mig. És evident que per un tema de seguretat alimentària les persones cel·liques no poden comprar a granel, però llavors poden comprar productes envasats d'1kg o més en comptes de 0,5kg, i això ja marca una diferència. Cal prioritzar la seguretat i, després, cercar i optar per l'opció que genera menys residus.

¹ Dades de la guia "Un consum més responsable dels aliments", editada per l'Agència de Residus de Catalunya

Viatge sense gluten a Oslo!



La sòcia Doris Yamamoto, de 67 anys, ens explica les seves vivències viatjant a Oslo, la capital de Noruega

Durant les festes de Nadal, entre desembre de 2018 i gener de 2019, vaig viatjar a Oslo durant tres setmanes. Hi vaig anar amb avió i em vaig emportar menjar sense gluten a la motxilla, per si l'avió anava amb retard.

Vaig visitar a una família d'amics meus, que són com la meua família, i em van acollir a casa seva. Jo sóc celíaca i, ni que ella no ho són, no és un tema desconegut per a ella. El marit de la família té una germana celíaca i el marit d'una neboda també ho és.

Com que em vaig allotjar amb ells no vaig tenir massa problemes a l'hora de menjar. Els vaig demanar que em deixessin una zona de la cuina on pogués preparar el meu menjar. Van posar un cartell «sense gluten» a la meua part, ja que durant les festes de Nadal hi havia molta gent a casa seva. A més, abans que jo arribés, ells ja havien netejat les superfícies, el forn i la nevera. La superfície de la cuina era de fusta i van cobrir la meua zona amb unes estovalles de plàstic i, quan no estàvem cuinant, ho tapàvem tot amb unes estovalles de cotó. Com que tenien dues neveres, me'n van deixar una per a mi. També vam menjar a casa d'altres familiars i els hi vam explicar les meues necessitats. Tot va anar perfecte!

Abans de viatjar vaig escriure a l'Associació Celiacs de No-

Com a curiositat, us puc explicar que passar el Nadal allí és molt divertit! Se sol celebrar el dia 24 a la tarda/nit. S'agafen de les mans, ballen i salten cantant al voltant de l'arbre de Nadal. Mengen un menjar típic que és el «pinneskjott», una carn de corder curada en salmorra que es fa al vapor posant unes fustes al fons de l'olla. Els regals els porta el «Niiss», que és una mena de nen Santa Claus. Es deixa a fora, a la neu, un bol amb arròs amb llet (típic de Nadal) perquè ell se'l mengi i es recuperi del gran treball que fa.

Pel que fa a les **visites turístiques**, per als amants de l'art contemporani hi ha un lloc bastant desconegut, la **Galleri Würrth**. Està a l'altre costat de la fàbrica de cargols Würrth, una mica als afores d'Oslo. L'amo d'aquestes fàbriques, que n'hi ha per tot Europa i cada una té una galeria al costat, és un dels grans col·leccionistes d'art europeu i exposa part de la seva col·lecció en aquesta galeria. L'exposició canvia aproximadament cada mig any.

He visitat aquests museus i us recomano anar-hi!

- **Munch Museet**, amb obres del pintor Edvard Munch
- **Astrup Fearnley Museet**, un museu d'art contemporani.
- **Norsk Folkemuseum** és un museu a l'aire lliure amb cases antigues de tot Noruega. Hi ha una «Stavkirke» que és una

Entrevistem Míriam Baños, sòcia i voluntària del grup de joves de l'Associació Celíacs de Catalunya

“Aquests anys com a voluntària no només m’han ofert la possibilitat de conèixer altres persones celíaques, sinó que també he fet noves amistats”

La Míriam té 31 anys i treballa com a publicista. És celíaca i fa 4 anys que és voluntària de l'entitat. Ara deixarà de ser-ho durant una temporada però per un bon motiu. Ens en parla a l'entrevista!



Ser voluntària m'ha fet sentir plena. He trobat l'equilibri necessari entre

- Quina edat tenies quan et van diagnosticar celiàquia i com et vas sentir?

Em van diagnosticar el maig de 2012. Des d'un inici vaig començar a fer la dieta sense gluten de forma estricta i al cap de tres mesos em trobava molt millor. Així i tot, el primer any em va costar bastant adaptar-me al canvi de dieta: no trobar certs aliments als quals estava acostumada i que no tenien versió sense gluten, els preus, etc.

- Vas trigar molt a obtenir el diagnòstic? Quins símptomes tenies?

Des de petita sovint tenia malestar a l'estómac, digestions lentes i pesades, no era regular anar al lavabo... Els metges deien que era conseqüència dels nervis però mai em van fer proves. Passats els 18 anys els símptomes van empitjorar. Aleshores vaig tractar de trobar el motiu. Va ser pesat anar a diferents metges, ja que em repetien que eren els nervis o que tenia l'estómac sensible. M'havien arribat a recomanar prendre protector estomacal de per vida, però m'hi vaig negar. I, finalment, vaig anar a parar a mans d'un bon especialista gastroenteròleg que, després de fer-me proves durant sis mesos per descartar altres patologies, em va diagnosticar correctament.

- Per què et vas fer sòcia de l'Associació Celiacs de Catalunya?

Vaig buscar informació de l'Associació per recomanació del metge. Uns mesos després d'estar diagnosticada em vaig fer sòcia perquè volia que m'ajudessin a resoldre dubtes que amb la informació que trobava a Internet no em quedaven gens clars... De fet, em vaig penedir de no haver-me associat abans perquè no seguia la dieta sense gluten tan bé com pensava per simple desconèixement i a

Fa més de 4 anys que sóc voluntària. Vaig assistir a una jornada participativa oberta als socis que em va servir per entendre millor tot el que feia l'Associació i, quan vaig preguntar per què no es feien més activitats per a joves em van comentar que en aquell moment no hi havia gent de Barcelona al grup de joves i, per aquest motiu, hi havia menys activitat comparat amb altres anys. Era necessari un relleu generacional i d'aquí va sorgir la idea de participar com a voluntària per organitzar activitats.

Per a mi era una oportunitat per conèixer gent celiaca de la meua edat, perquè fins aleshores no coneixia a ningú, i poder-hi compartir activitats, experiències, anècdotes... Per tant, no em va costar gens decidir-me!

- Quines tasques has fet com a voluntària?

N'he fet de molt diferents! Pensar i organitzar activitats amb el grup de joves, donar la benvinguda als assistents a les activitats per explicar-los-hi què es fa des de l'Associació i en què consisteix el grup, col·laborar en el DIC, atendre a la gent en estands de l'Associació, per exemple, en esdeveniments per recaptar fons per a la celiàquia...

M'ha fet il·lusió veure que els celiacs que es van conèixer fa més d'una dècada en les colònies que es van organitzar per a nens i nenes s'han retrobat anys després en les activitats que organitzem per a joves.

- Quin és el vincle que has establert amb les altres persones voluntàries?

Aquests anys de voluntària no només m'han ofert la possibilitat de conèixer altres persones celiàquies amb qui gaudir de bones estones durant les activitats, sinó que també he fet noves amistats amb les quals tinc una relació genial. Aquestes tenen el valor afegit que m'entenen millor en certs aspectes perquè comparteixen la mateixa dieta restrictiva

Animaria a tothom a fer-se voluntari, i tant! Qui estigui interessat pot començar participant en les activitats, coneixent a la gent, als altres voluntaris...

participant en les activitats, coneixent a la gent, als altres voluntaris... Tothom és benvingut, només calen ganes. Les activitats s'organitzen en dies diferents, així que qui no pot assistir com a voluntari a una, pot fer-ho a la següent.

Dedicant una mica del teu temps pots fer feliç a altra gent i, alhora, gaudir de la teua experiència i de l'activitat.

- Ara hauràs de deixar de ser voluntària durant un temps però per un bon motiu, ens parles de la nova aventura que aviat emprendràs?

Efectivament deixo de fer de voluntària de l'Associació de Celiacs de Catalunya, com a mínim durant un any, ja que marxo a viure a Canadà, concretament a Vancouver.

- Com tens previst organitzar-te els àpats sense gluten?

Ja m'he informat a través la web de l'associació de celiacs d'allà (restaurants certificats, supermercats recomanats, etc.). També hi he contactat i m'han obert les portes a col·laborar com a voluntària en les activitats que organitzen (tot i que grup de joves no en tenen... encara!).

L'allotjament és una de les meves preocupacions perquè m'interessa cuinar sense risc de contaminació. Per tant, prefereixo evitar els albergs durant els primers dies, així com les cases on conviu molta gent.



Selección

ARTESANAL

SIN GLUTEN SIN LACTOSA



En Jansana Gluten Free trabajamos para que todos disfrutéis de nuestros dulces. Hacemos elaboración propia de Pan, Bollería, Pastes y pequeña pastelería Sin gluten y sin Lactosa.

Ven a visitarnos a nuestra pastelería de la Calle Balmes, 106 (Barcelona).



www.glutenfree.cat



A Jansana Gluten Free treballem perquè tots gaudiu dels nostres dolços. Elaboració pròpia de pa, brioixeria, pastissos i petita pastisseria sense gluten, i sense lactosa.

Vine a visitar-nos a la nostra pastisseria del Carrer Balmes, 106 (Barcelona).

Oleander
Agricultura Ecològica

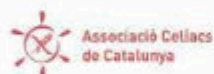
25 anys sense gluten
ni traces de gluten en
tota la nostra gama
de productes.



BARCELONA

GUIA D'ESTABLIMENTS SENSE GLUTEN

Els establiments que apareixen en aquest document han estat acreditats pels tècnics de l'Associació de Celiacs de Catalunya dintre del projecte Restauració sense Gluten, un sistema d'acreditació gratuït per a empreses de restauració que certifica el compliment dels protocols.



Data de publicació: juny 2019. Consulta les actualitzacions a www.celiacscatalunya.org

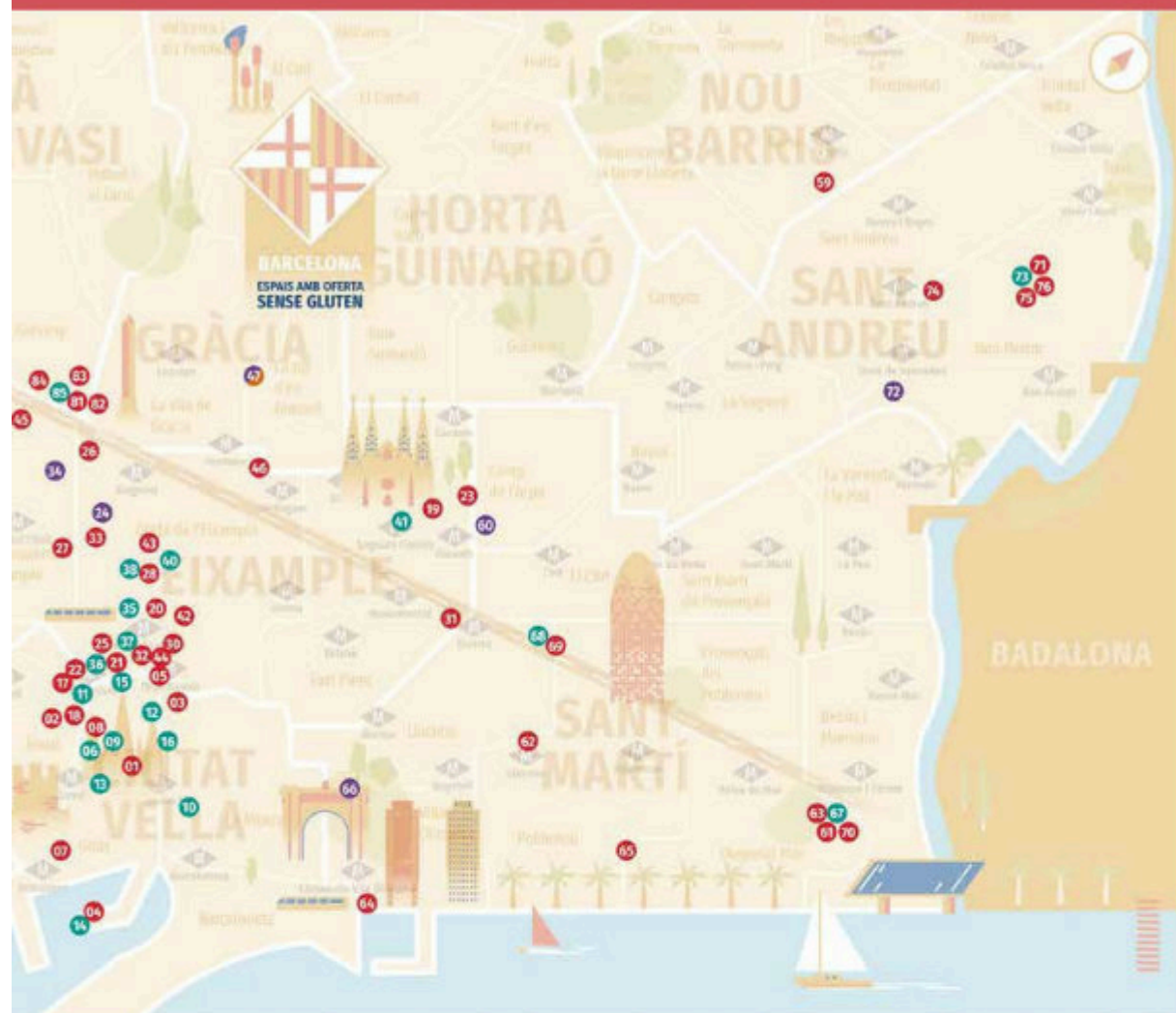


CIUTAT VELLA

- 01 COMESA ARTESANS DE L'ENTREPA
- 02 EN VILLE
- 03 FLAX & KALE PASSAGE
- 04 GINOS MAREMAGNUM
- 05 GINOS VIA LAIETANA
- 06 GRANJA DULCINEA
- 07 MY FUCKING RESTAURANT
- 08 NBA
- 09 PETRITXOL XOCOA

EIXAMPLE

- 19 CAL MARIUS 449
- 20 CITRUS RESTAURANTUS
- 21 GINOS RONDA UNIVERSITAT
- 22 GINOS SEPULVEDA
- 23 IL PICCOLO FOCCONE
- 24 JANSANA GLUTEN FREE BAKERY
- 25 LA TAGLIATELLA
- 26 LA TAGLIATELLA
- 27 MESSIE SIN GLUTEN MUNTANER



39 STARBUCKS RONDA SANT PERE
40 STARBUCKS ROOM MATE ANNA
41 STARBUCKS SAGRADA FAMÍLIA
42 THAI BARCELONA
43 VIENA
44 VIENA
45 VIENA

GRÀCIA

46 MESSIE SIN GLUTEN

56 STARBUCKS DIAGONAL 640
57 STARBUCKS FRANCESC MAÇIA
58 VIENA

NOU BARRIS

59 LA TAGLIATELLA

SANT MARTÍ

60 EL OBRADOR DEL FOCON
61 EL QUINTO

SANT ANDREU

71 GINOS LA MAQUINISTA
72 PASTELOSOFIA
73 STARBUCKS LA MAQUINISTA
74 TR3S TEMPS
75 VIENA
76 VIPS

SANTS MONTJUÏC

77 L'OBRADOR SENSE GLUTEN

SARRIÀ - SANT GERVASI

81 GINOS Tuset
82 LA TAGLIATELLA
83 LA TAGLIATELLA
84 LA TAGLIATELLA
85 STARBUCKS Tuset
86 THE BREAK
87 VIENA

Welcome to the Yacht Cruise Experience

¿QUÉ ES UN CRUCERO BOUTIQUE?

UN CRUCERO BOUTIQUE ES PODER NAVEGAR A BORDO DE UNO DE NUESTROS YATES O VELEROS, PARAR EN UNA PLAYA VIRGEN PARA DARSE UN BAÑO, ATRACAR EN EL CORAZÓN DEL DESTINO Y DISFRUTAR DE UN SERVICIO ÍNTIMO Y PERSONALIZADO...



LE PROPONEMOS CRUCEROS A BORDO DE YATES Y VELEROS EN ESTOS DESTINOS:

Adriático | Caribe | Cabo Verde | Caribe (Antillas)
Costa Rica y Panamá | Cuba | Egipto, Israel y Jordania
España y Portugal | Indonesia (Bali y Borneo) | Islas
Cricmas | Islandia | Senegal y Gambia | Seychelles

Cruceros a partir de

950€



airos
recetas de familia
GLUTEN FREE

IDEAS NUEVAS
de inspiración artesana

Los panes especiales de Airos recuperan nuestras mejores recetas artesanas para que disfrutes cuidándote. Descubre el pan con cereales Multigrain y el tradicional Pan Payés de Master Bakery.

¡El mejor sabor sin gluten!

airos.es

Twitter Facebook Instagram

MASTER BAKERY

Nuevo
FORMATO



CON MASA MADRE

Coosur
Bienestar

La gama saludable del mercado

Luz Verde a la innovación ✓
Apostamos por el Bienestar

Productos novedosos en su concepción que se sitúan a la vanguardia del mercado.
Incorporando los ingredientes más modernos.

SIN GLUTEN
ES-191

NO
LACTOSA

- ✓ **Valor añadido:** estableciendo en los lineales sin diferencial bien valorado.
- ✓ **Tendencia:** apostando por la tendencia salud, driver de crecimiento de los mercados.
- ✓ **Saludable:** productos sin huevo y sin lactosa, sin gluten, sin azúcares añadidos.



Accions i fites per millorar la vida del col·lectiu celíac

PRIMER SEMESTRE 2019

Promoció i Protecció dels Drets de les Persones Celíaques

RESOLUCIONS APROVADES I NO EXECUTADES



Hem impulsat la Campanya #ChangeCeliàquia per exigir al Govern de Catalunya que compleixi les resolucions 56/XII (25 de setembre de 2018) i 552/XI (30 de març de 2017) aprovades a la Comissió d'Educació i a la Comissió de Salut del Parlament respectivament. No

s'estan executant i és una deixa de funcions per part de la Generalitat en l'aplicació de les mesures. S'està posant en risc la salut de les persones celíaques

PROTECCIÓ DELS INFANTS CELÍACS A L'ESCOLA

Gràcies a la denúncia que vam tramitar al Síndic de Greuges, ja que el Govern de Catalunya no està complint la resolució 56/XII per tal que tots els alumnes amb patologies relacionades amb la ingesta del gluten disposin d'un servei de menjador adequat per a ells, **el Síndic de Greuges ha reiterat al Departament d'Educació la conveniència d'elaborar un protocol d'atenció específic en l'àmbit escolar per als alumnes amb al·lèrgies, intoleràncies alimentàries i celiàquia**, que estableixi pautes per a l'organització del menjador escolar i que incorpori garanties de seguretat alimentària (accés i inclusió al servei, elaboració de menús, mecanismes de control per promoure la seva implementació...). Addicionalment, el Síndic ha demanat al Departament d'Educació que l'informi respecte a les novetats que ha previst incorporar al nou decret de menjadors escolars per garantir la seguretat alimentària dels infants amb al·lèrgies, intoleràncies i celiàquia.

CONVENI DE COL·LABORACIÓ AMB L'AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE BARCELONA

Hem firmat un conve-

CONVENI DE COL·LABORACIÓ AMB L'AJUNTAMENT DE LLORET DE MAR



Hem signat un conveni amb l'Ajuntament de Lloret de Mar per impulsar accions en benefici de la salut i el benestar de les persones celíaques, sensibles al gluten no celíaques i amb dermatitis herpetiforme. El conveni s'emmarca dins

l'estratègia d'impuls al sector de la gastronomia de Lloret de Mar 2018-2022.

CONVENI DE COL·LABORACIÓ EN FORMACIÓ AMB CESIF

Hem firmat un conveni institucional en matèria de formació amb el Centre d'Estudis Superiors de la Indústria Farmacèutica (CESIF).



Els alumnes universitaris d'aquesta escola poden realitzar una formació específica en celiàquia i dieta sense gluten i poden fer pràctiques a l'Associació.

CONVENI DE COL·LABORACIÓ AMB CREU ROJA CATALUNYA

Hem renovat el conveni de col·laboració amb Creu Roja Catalunya perquè pugui proporcionar una cistella d'aliments específics



sense gluten als infants celíacs o sensibles al gluten no celíacs en risc d'exclusió social perquè puguin seguir correctament la dieta que tenen prescrita.

Programes de Salut i Investigació

III EDICIÓ DE LA BECA CELÍACS DE CATALUNYA

Enguany hem presentat una nova edició de la Beca

1A UNITAT PEDIÀTRICA D'ASSISTÈNCIA ALTAMENT ESPECIALITZADA EN TRASTORNS RELACIONATS AMB EL GLUTEN A CAMP DE TARRAGONA

No hem faltat a la presentació d'un nou gran projecte: la «Unitat pediàtrica d'assistència altament especialitzada en trastorns relacionats amb el gluten» de Camp de Tarragona, dirigit per la Dra. Gemma Castillejo, gastroenteròloga pediàtrica de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus. Podeu conèixer més detalls sobre aquest projecte llegint l'entrevista que hem realitzat a la Dra. Castillejo en aquesta edició de la revista.



ANÀLISI DEL CONTINGUT EN GLUTEN DE PRODUCTES



Des de l'any 2008 un dels nostres objectius és fer un control de mercat dels productes susceptibles de ser consumits pel col·lectiu celiac per tal de conèixer i valorar si l'etiquetatge dels productes

s'ajusta a la legislació vigent. Durant el primer semestre del 2019 hem continuat amb aquesta tasca prenent mostres que hem enviat al laboratori de l'Agència Catalana de Salut Pública. Durant el 2019 continuem analitzant productes que corresponen a 3 categories diferents segons el seu etiquetat: sense gluten, traces i cap menció al gluten. Posteriorment, els resultats de totes les mostres els unirem amb l'informe de FACE, entitat amb la qual col·laborem en l'anàlisi de mostres.

JORNADA CIENTÍFICA ADREÇADA A 200 PROFESSIONALS SANITARIS

El 28 de juny s'ha organitzat la «Jornada científica 2019: avenços en el diagnòstic i seguiment del pacient amb malaltia celíaca», adreçada als professionals de la salut que intervenen en el diagnòstic i seguiment de la malaltia celíaca. La jornada ha tingut lloc Centre d'Exposicions la Farga de L'Hospitalet i ha estat acreditada pel CFCPS amb 0,7 crèdits. La jornada ha comptat amb grans ponents referents en l'àmbit de la celiaquia, com són el Dr. Miguel A. Montoro (president de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca - SEEC), el Dr. Luis Rodrigo (metge responsable de la Unitat d'Aparell Digestiu a l'Hospital Universitari Central d'Astúries i gran expert en les afectacions

JORNADA "COM COMBATRE LES FAKE NEWS DE SALUT A LA XARXA?" AL COL·LEGI DE METGES DE BARCELONA

Hem participat en la Jornada «Com combatre les fake news de salut a la xarxa?» al Col·legi de Metges de Barcelona. Des de Celiacs de Catalunya hem impartit una ponència sobre la celiaquia i com fer front a la informació errònia que trobem a Internet.



EDICIÓ EN CATALÀ DEL PROTOCOL PER AL DIAGNÒSTIC PRECOÇ DE LA MALALTIA CELÍACA PER A PACIENTS

L'Associació Celiacs de Catalunya estem preparant l'edició en català de *Protocol per al diagnòstic precoç de la malaltia celíaca - Informació per a pacients, familiars i cuidadors*, en col·laboració amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya i el Ministeri de Sanitat.

MAPA D'ACTIUS DE SALUT DE BARCELONA

Amb l'objectiu d'ajudar al pacient celiac, els serveis gratuïts que oferim a l'Associació Celiacs de Catalunya ja s'apareixen a l'espai de Salut en Xarxa de Barcelona, el Mapa d'Actius en Salut de l'Ajuntament de Barcelona. És una eina on es poden trobar diverses iniciatives i programes comunitaris dirigits per millorar la salut des d'una perspectiva integral.

Activitats de formació, acompanyament i oci

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA I FIRA BCN GLUTEN FREE

Enguany ha tocat a celebrar-se la **BCN Gluten Free, la fira internacional de productes i dieta sense gluten**, els dies 28, 29 i 30 de

PARTICIPEM EN 10 FIRES I FESTES LOCALS

Amb la finalitat de sensibilitzar a la població i divulgar la tasca que desenvolupem hem estat presents en 10 fires: Festa Major d'Hivern a Mora d'Ebre, Fira d'Entitats a Girona, Fira Solidària Tecnocampus a Metaró, Festa al Mercat a Amposta, Fesalut a Lleida, Expo Eco Salut a Barcelona, Fira del Bebè ExpoNació a Barcelona i Vilanova i la Geltrú, Expo Free From Food a Barcelona, The Family Run (Fundació Gasol) a Barcelona i Fira Bon Gluten Free a l'Hospitalet.



14 TALLERS DE CUINA SENSE GLUTEN

Centenars de persones s'han tomat xafes per un dia als diversos tallers de cuina sense gluten que hem organitzat i que són gratuïts per als socis! Aquest primer semestre de l'any hem fet tallers de pa, de cuina amb xis, de cuina francesa... Tots amb uns resultats deliciosos!



32 XERRADES SOBRE CELIAQUIA

Hem impartit 32 xerrades mèdiques, nutricionals, sobre l'etiquetatge dels aliments..., arreu del territori. Són clau per apoderar al pacient perquè conegui més la malaltia i tingui tota la informació sobre com seguir correctament la dieta sense gluten.



FORMEM A LES ESCOLES I AL COL·LECTIU SANITARI I DE RESTAURACIÓ



SANT JORDI 2019

Per una banda, durant aquest Sant Jordi, Zwilling J.A. Henckels España i Beta Editorial han organitzat una jornada gastronòmica i literària centrada en la celiaquia a Barcelona. Tres xefs han ofert la seva visió sobre cuina saludable a través de diferents receptes sense gluten. Les receptes, eines i procediments d'elaboració han estat supervisades per Cèl·lacs de Catalunya. Per altra banda, Cèl·lacs de Catalunya ha estat present en un estand durant tota la jornada, donant a conèixer l'entitat a les persones que han sortit a passejar en aquest dia tan especial.



SINÈRGIES EN L'ÀMBIT INTERNACIONAL



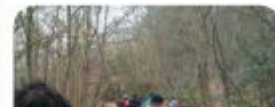
Per una banda, ens hem reunit amb la Dra. Sandra Noemí Wac, coordinadora del Programa de Celiàquia del Ministerio de Salud Pública de la Provincia de Buenos Aires (Argentina) per establir sinèrgies. Per altra banda, hem realitzat una formació sobre celiàquia a un grup d'alumnes gracs estudiants del grau superior de tecnologia dels aliments per sensibilitzar-los sobre la malaltia i també una xerrada a un grup de persones celiaques de l'Associació d'Eslovènia, amb qui hem compartit i comparat experiències.

9 ACTIVITATS DE CONVIVÈNCIA

Des de l'Associació hem organitzat nou activitats de convivència per a les persones sòcies.

• **Dos berenars/tertúlies** a la seu de l'Associació a Barcelona, on vam parlar sobre la celiaquia i els assistents van poder consultar els seus dubtes als experts de l'Associació.

• **Dues calçotades sense gluten:** una a Girona i una a Cerdanya de Viladrau, on 50 socis i sòcies van gaudir, a més, d'una visita guiada entre cel·lacs centenaris.



INAUGURACIÓ DELEGACIÓ DE RIBERA D'EBRE

A la inauguració de la delegació de Ribera d'Ebre hi van assistir més de 60 persones. La delegada, Núria Piñol, va estar acompanyada per l'alcalde de Mora d'Ebre, el Sr. Joan Piñol Mora, el Regidor de Sanitat, Educació i Acció Social, el Sr. Raúl Olivan Gellarco i el Dr. Evelio Blain, especialista digestiu HCME-HGVC, qui va impartir una xerrada sobre la celiaquia.



DUES NOVES DELEGACIONS

Per estar més a prop dels socis, comptem amb dues noves delegacions: la delegació Baix Ebre-Montsià, amb seu a Tortosa, i la delegació Alt Empordà, amb seu a Figueras.

CELÍACS JOVES

Bons moments assegurats! Aquest primer semestre el grup de joves cel·líacs de l'Associació ha organitzat un boníssim berenar sense gluten i un tast de cerveses sense gluten, acompanyat de tapes.



AVANTATGES PER ALS SOCIS I SÒCIES

De forma mensual enviem un email als socis i sòcies

35% DE DESCOMPTE PER GAUDIR DE PORT AVENTURA

Si ets soci/sòcia de Cel·líacs de Catalunya, PortAventura Park t'ofereix un 35% de descompte per a tu i 3 acompanyants! El pots aprofitar qualsevol dia de l'any. Promoció vàlida del 06/04/2019 al 06/01/2020, ambdós inclòsos, i segons calendari i horari d'obertura de PortAventura Park. Tota la informació a l'apartat "Activitats i promocions" del nostre web.



Accions per facilitar l'accés a una dieta sense gluten dins i fora de casa

CAMPANYA: BUSQUEM GELATERIES SENSE GLUTEN!

Des que s'ha apropat el bon temps hem activat, un any més, aquesta campanya per buscar gelateries sense gluten que es vulguin acreditar per ser aptes per a cel·líacs, seguint tots els protocols de seguretat en la gestió del gluten. Les persones interessades a acreditar una gelateria ens poden escriure a restauracio@celiacscatalunya.org.



NOUS ESPAIS AMB OFERTA SENSE GLUTEN

El passat semestre va néixer el projecte «Espai amb oferta sense gluten», amb l'objectiu que les persones cel·líacs puguem localitzar i identificar els llocs on hi ha productes sense gluten envasats. Es tracta d'establiments (cafeteries, fleques...) que tenen productes sense gluten envasats i que no manipulen els aliments. Actualment ja comptem amb 30 espais amb oferta sense gluten, que es poden consultar a

la web www.celiacscatalunya.org. Entre les noves incorporacions, cal destacar els Parcs Aquàtics Water World (Lloret de Mar) i Aquadiver (Platja d'Aro).

Les persones interessades en què el seu establiment sigui un «Espai amb oferta sense gluten» ens poden escriure a restauracio@celiacscatalunya.org.





NOUS ESTABLIMENTS ACREDITATS COM A APTES PER A CELIACS

Durant el primer semestre, des del Departament Tècnic de l'Associació hem seguit fent un gran esforç per acreditar nous establiments com a aptes per a celiacs, ja que segueixen tots els protocols de seguretat alimentària en gestió del gluten. Hem acreditat gratuïtament com a aptes per a celiacs 32 nous establiments. A més, hem renovat l'acreditació de 12 establiments. Com a novetat, destaquem que hem firmat un conveni de col·laboració amb la cadena d'hoteles GHT, que compta amb 11 hotels distribuïts a tota la Costa Brava.

CONVENI AMB VIA FAMILIES

Hem firmat un conveni de col·laboració amb Via Famílies, una plataforma per a les persones interessades a estudiar o treballar a l'estranger i que volen allotjar-se a casa d'una família amb les mateixes necessitats/interessos que elles. Les associacions de celiacs de diferents països validen als seus socis i així les persones celiàques poden saber amb quina família es poden allotjar, ja que hi ha membres amb les mateixes necessitats alimentàries. Els nostres socis de l'Associació Celiacs de Catalunya tenen un 10% de descompte en la quota d'inscripció a Via Famílies.



GUIA "RECOMANACIONS SOBRE MÀQUINES EXPENEDORES"

Hem participat en la redacció de la guia *Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves de Catalunya*, editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Des de l'Associació hem recordat que cal oferir opcions d'aliments aptes per a persones celiàques.



Programes de sensibilització social sobre la celiàquia



100 MITJANS DE COMUNICACIÓ ES FAN RESSÒ SOBRE LA CELIAQUIA

Més de 100 mitjans de comunicació s'han fet ressò de les diverses campanyes de sensibilització que hem realitzat aquest semestre, entre les quals destaca la campanya reivindicativa #ChenoCeliàquia, la campanya "Cen



Desde 1945 dando sabor
y color a todos tus platos



En Productos La Constančia S.L.
apostamos por la calidad
y seguridad alimentaria



Productos La Constančia S.L.
P.I. El Semolilla, Manz. 6 C/N
Apdo. 96 - 30640 - Abanilla - Murcia - España
Tel. +34 968 678 160 Fax +34 968 678 159
www.productoslaconstancia.com

Miembro de: **ainia** centro tecnológico **AEC** **A.F.E.X.P.O.**

GRUPO
Mérica
FOODS

SABORES DE SIEMPRE PARA LA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE HOY




Activitats del grup de joves celíacs, grans moments sense gluten!



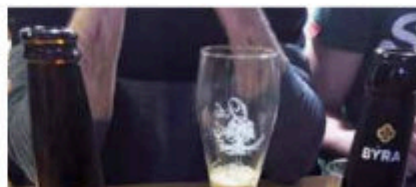
Gaudint del berenar sense gluten

El 21 de febrer el grup de joves vam gaudir de la primera activitat de l'any: un boníssim berenar sense gluten a la pastisseria Pasticellia de Barcelona. Acompanyats d'un cafè, té o una altra beguda, vam tastar els entrepans, les

pizzes i els pastissos com el carrot cake... Per llepar-se els dits! El millor de tot va ser la companyia. Vam estar xerrant fins a les 9 del vespre, compartint experiències. L'estona ens va passar volant!

Un bon tast de cerveses amb tapes sense gluten

El mes d'abril el grup de joves de l'associació ens vam tornar a trobar per gaudir d'un tast de cerveses sense gluten al restaurant Cal Màrius de Barcelona. Aquest cop, el tast va anar acompanyat amb tapes que ofereix l'establiment, i vam tenir l'oportunitat de provar-ne de noves. Durant el tast vam provar cerveses de diferents tipus i marques, començant amb la cervesa basca Byra i acabant amb l'anglesa Tennent's, passant per quatre diferents tipus de cervesa de la marca mexicana Ocho Reales.





**Todos los meses
sorteamos
2 LOTES DE
PRODUCTOS ESGIR**

1 lote para nuestros seguidores
de Facebook y 1 lote para nuestros
seguidores de Instagram.

Síguenos y participa en:

 **esgir cereales y snacks**
 **esgiralimentacion**

www.esgir.net

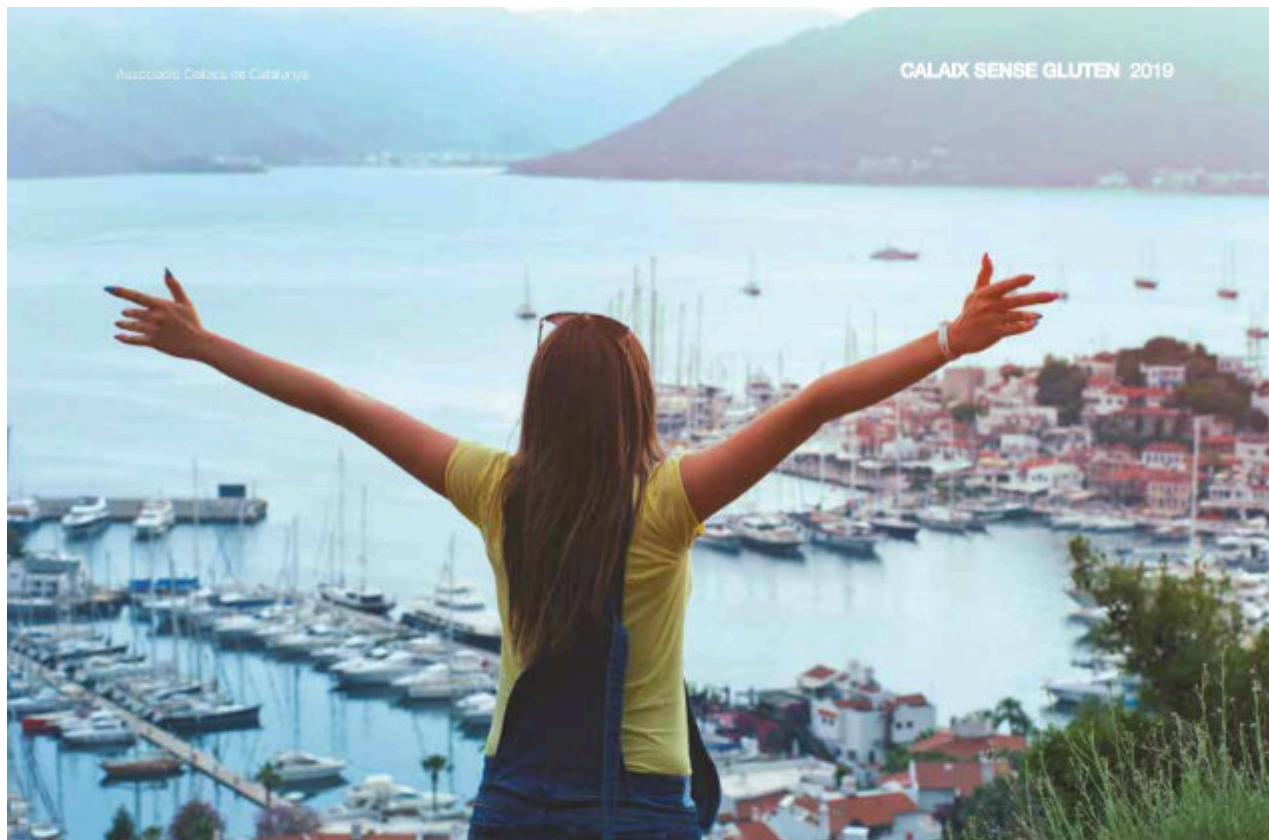
SUPERMERCADOS
veritas

A VERITAS TROBARÀS MÉS DE 500 PRODUCTES SENSE GLUTEN I AMB CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA.

Elaborats amb matèries primeres de qualitat, lliures
de pesticides, fertilitzants i herbicides.

**La nostra vocació és ajudar-te a menjar
millor i viure millor.**





10 consells per a

Viatgers celiacs

Les persones celiàques o amb sensibilitat al gluten/blat no celiàca hem de seguir una estricta dieta sense gluten, cosa que ens fa més complicat **viatjar**, però res és impossible! La planificació abans de sortir de casa és clau per gaudir del viatge. També hi ha peu per a la improvisació, però sempre amb seguretat!

1. Per estar ben informat sobre les **opcions sense gluten que hi ha a la ciutat de destí**, contacta amb la nostra Associació o bé directament amb l'Associació de celiacs de la comunitat autònoma o del país on viatjaràs (si n'hi ha) i visita la seva web.

2. És bona idea fer una llista amb els establiments (botigues, restaurants...) que ofereixen **opcions sense gluten amb seguretat**. Facilita-ho per l'Associació de celiacs destí/ país.

5. A la cabina de l'avió recorda que pots portar-hi menjar sense gluten per a tu. A més, porta un informe mèdic que justifiqui la malaltia per no tenir cap impediment.

6. En cas de **contractar el viatge en una agència** és indispensable que ofereixi garanties que el servei serà segur per a tu. Pots demanar informació per escrit sobre el procediment que se segueix a l'hotel, al vaixell, etc.

7. Si consultes **blogs o webs de viatges**, comprova que realment són fiables i que no fan recomanacions irresponsables com "en aquest establiment no tenen en compte les traces però hi vaig menjar bé".

Quina diferència hi ha entre els productes amb el símbol «sense gluten» i els que duen la marca Símbol de l'Espiga Barrada?

Recuperem un article que hem publicat al blog de l'associació i que ha interessat molt als nostres seguidors. Ja el podeu llegir si encara no heu tingut l'ocasió de fer-ho!

Estar informats és clau! Per això us expliquem la diferència entre els productes amb el símbol «sense gluten» i els que duen la marca Símbol de l'Espiga Barrada.

Símbol o menció «sense gluten»

Els productes que duen el símbol o menció «sense gluten» són aptes per a persones celiaques, ja que aquesta identificació indica que el producte final conté menys de 20ppm de gluten. En aquest cas és el mateix fabricant qui fa un autocontrol del gluten per tal de garantir que el producte final conté menys de 20ppm (que és el límit que marca la legislació per poder emprar el símbol «sense gluten»).

Exemples de diferents marques o mencions «sense gluten»:



Cal una menció especial al **Pacte del Celiac de l'Agència del Consum de la Generalitat de Catalunya**, mitjançant el qual es proporciona de manera gratuïta la marca registrada «apte per celíacs» als fabricants que s'hi adhereixen i que permet identificar d'una manera gràfica i ràpida als consumidors celíacs aquells productes alimentaris aptes pel seu consum.



Els productes que duen aquest símbol contenen menys de 20ppm i, en aquest cas, el fabricant es compromet a realitzar un autocontrol específic per a la gestió del gluten que garanteixi que el producte final és apte per celíacs. El pacte del celiac promou l'homogeneïtzació de l'etiquetatge sense gluten.

Marca Símbol de l'Espiga Barrada

Els productes que duen la marca Símbol de l'Espiga Barrada també contenen menys de 20ppm i, per tant, també són aptes per a celíacs. En aquest cas, les empreses que etiqueten els seus productes amb aquest símbol passen un estricte control de certificació extern.



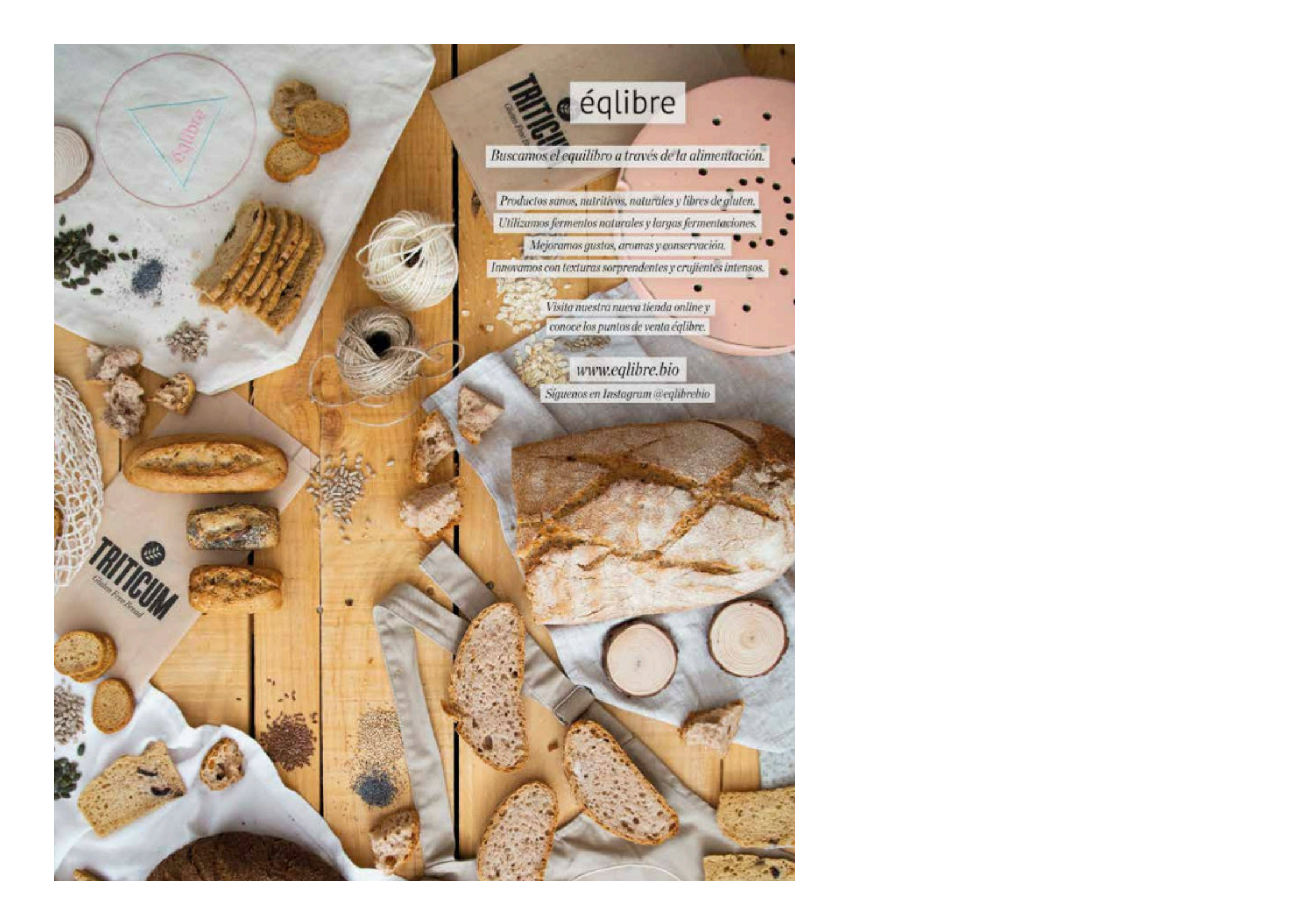
La marca Símbol de l'Espiga Barrada està regulada per l'AOECS (Associació d'Entitats de Celiacs d'Europa), qui delega la concessió del seu ús i control a les seves associacions membres d'arreu d'Europa, entre les quals es troba l'Associació Celiacs de Catalunya.

Les empreses que volen etiquetar els seus productes amb la marca Símbol de l'Espiga Barrada han de certificar-se en el Sistema de Llicència Europeu, i perquè el símbol tingui validesa, aquest ha d'anar acompanyat per un número de registre. Per tant, si veieu el símbol en un producte, comproveu que sota d'aquest hi hagi el número de registre per assegurar-vos que té les garanties que atorga la llicència.

Tots els productes amb llicència se sotmeten a proves de laboratori acreditats per garantir que el seu contingut en gluten és inferior a 20ppm. A més, la planta de fabricació s'ha d'auditar un cop a l'any per garantir una correcta gestió del gluten.

Aquesta marca és reconeguda internacionalment com el distintiu que més fàcilment identifiquen els consumidors a l'hora de comprar productes sense gluten i actualment ja hi ha més de 17.000 productes sense gluten llicenciats a tot Europa. Un 94% dels consumidors celíacs l'identifiquen com el símbol que els proporciona més seguretat a l'hora de comprar productes sense gluten.





éqlibre

Buscamos el equilibrio a través de la alimentación.

Productos sanos, nutritivos, naturales y libres de gluten.

Utilizamos fermentos naturales y largas fermentaciones.

Mejoramos gustos, aromas y conservación.

Innovamos con texturas sorprendentes y crujientes intensos.

*Visita nuestra nueva tienda online y
conoce los puntos de venta éqlibre.*

www.eqlibre.bio

Síguenos en Instagram @eqlibrebio



ecoverd
BOTIGA ECOLÒGICA

**C. MONTURIOL, 7 - P.I. LES TÀPIES
L'HOSPITALET DE L'INFANT**

682 346 446  ecoverdbotiga

DILLUNS A DIVENDRES: 09h a 14h i de 17h a 20h
DISSABTES: 10h a 14h i de 17h a 20h

POLÍGON I. LES TÀPIES
SORTIDA
NUM. 1.129
L'HOSPITALET
DE L'INFANT

 **AP-7
A-7**

< MÒRA



Schnitzer
gluten-free

LEMON LOVE

Descubra la variedad sin gluten

Este verano...



GLUTEN FREE @

PRIMAVERA SOUND / 30-1 Junio

CRUÏLLA / 4-6 Julio

SONAR / 18-20 Julio

WHITE SUMMER Pals / Agosto

ROCA VILLAGE / Julio & Agosto



Pastís de nata i fruits vermells sense gluten ni lactosa

Un pastís ben fresc per a l'estiu que es pot preparar sense utilitzar el forn

INGREDIENTS

Per a la base del pastís:

- 16 galetes sense gluten i sense lactosa
- 4 cullerades de mantega estovada sense gluten i sense lactosa

Per al pastís:

- 200 ml. de nata per muntar sense gluten i sense lactosa
- 110 g. de fruits vermells, maduixes o cireres
- Suc de mitja llimona
- 1 cullerada de sucre
- 3 fulles de gelatina neutra

Per a la decoració:

- Una mica de fruita de la triada



Recepta de Mònica Roig Mestre, *Glutoniana*. www.glutoniana.com

PREPARACIÓ

1. Folrar la base d'un motlle rodó d'uns 20 centímetres de diàmetre amb paper vegetal i els costats amb una tira d'acetat.
2. Per fer la base, picar les galetes i unir-les amb la mantega estovada. Posar la massa resultant al motlle aixafant-la amb les mans. Deixar-ho reposar a la nevera mentre es prepara la resta de pastís.
3. Remullar les fulles de gelatina en aigua freda.
4. Muntar la nata fins que quedi ben ferma. Reservar a la nevera.
5. Triturar les fruites triades, ja netes, amb el suc de llimona i el sucre. Posar en un cassó a foc lent i deixar uns 5 minuts. Afegir les fulles de gelatina ben escorregudes de l'aigua i deixar un minut més remenant bé. Deixar temperar bastant.
6. Quan la barreja estigui ben temperada, barrejar amb la nata muntada amb cura de baix a dalt. Cal ser curós perquè quedi tot ben unit i no baixi la nata. Passar aquesta barreja sobre la base de galeta.
7. Deixar a la nevera fins que qualli. És millor fer la recepta d'un dia per l'altre i que estigui tota la nit a la nevera. Paciència! Si no es deixa quallar bé, el pastís no es tallarà correctament.
8. Al moment de servir, decorar per sobre amb la fruita triada. Bon profit!

Hemos realizado un estudio sobre la calidad nutricional del pan de molde sin gluten, junto con la Universidad de Barcelona

Hemos presentado los resultados de este estudio propio en el VI Congreso Nacional de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca (SEEC) en Córdoba. La investigación es una pieza clave para seguir avanzando y conseguir que mejore el día a día de las personas celíacas. En la Asociación Celíaca de Catalunya lo tenemos muy presente. Por ello, por un lado convocamos las Becas Celíacas de Catalunya y, por otro, realizamos estudios propios. En esta ocasión se trata de un estudio que hemos desarrollado junto con UBFOOD, un grupo de investigación en Lípidos y Compuestos Bioactivos de la Universidad de Barcelona. Los resultados los hemos presentado en el VI Congreso Nacional de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca en Córdoba (SEEC). Es una muestra más de nuestra apuesta por la investigación.

En la Asociación Celíaca de Catalunya nos dimos cuenta que era necesario conocer las diferencias nutricionales entre los productos con gluten y sin gluten. Por este motivo, contactamos con UBFOOD, cuyo director es el Dr. Francesc Guardiola, para realizar conjuntamente el estudio mencionado.

Inicialmente hicimos una búsqueda bibliográfica de la composición nutricional (Kcal, lípidos, carbohidratos, proteínas, sodio, etc.) entre los diferentes productos con gluten y sin gluten (pan, pasta, pan de molde, galletas, etc.) para valorar las diferencias. Finalmente decidimos analizar el pan de molde mediante técnicas de laboratorio, ya que es el producto específico más consumido por el colectivo celíaco.

Después de dos años de trabajo por parte de nuestro equipo, que se ha encargado de la investigación bibliográfica, y también del equipo del Dr. Guardiola, finalmente ya podemos presentar los resultados y las conclusiones extraídas.

Conclusiones de los resultados de estudios bibliográficos

Por un lado, se analizaron y compararon los resultados de estudios bibliográficos ya realizados sobre la calidad nutricional de los alimentos sin gluten. Por otro lado, se hizo una valoración de la composición nutricional de los productos con y sin gluten mediante la información obtenida a partir de las etiquetas de los productos sin gluten y de las tablas de composición nutricional de los productos con gluten.

Una conclusión que se puede extraer después de hacer este análisis es que existen diferencias entre el perfil nutricional de los alimentos con gluten y sin gluten. Además, en varios casos estas diferencias son significativas, es decir, hay evidencia estadística de que hay diferencias en la composición. Sin embargo, como los estudios bibliográficos tienen ciertas limitaciones, sobre todo relacionadas con las fuentes de información (estabilidad, bases de datos y declaraciones de los productores), se consideró importante realizar un estudio analítico para determinar las diferencias con más rigor.

Conclusiones del estudio analítico

En esta fase del estudio se determinó que el producto más interesante para analizar era el pan, ya que es el alimento sin gluten más consumido en Europa (Gibert et al., 2006). Concretamente, el pan de molde blanco. A continuación se tomaron muestras con gluten y sin gluten y se analizaron los principales parámetros en el laboratorio. El objetivo del estudio fue comparar la composición y el valor nutricional del pan de molde blanco comercial con gluten y sin gluten, centrándose únicamente en la composición de ácidos grasos y contenido en sodio, lípidos, colesterol y fitosterol. Los resultados del estudio demuestran que la composición del pan sin gluten es más variable que en los panes con gluten en todos los parámetros estudiados pero las diferencias más relevantes son el mayor el contenido en sodio, lípidos, colesterol y ácidos grasos monoinsaturados. Por lo tanto, hay diferencias entre el perfil nutricional de los alimentos con gluten y sin gluten.

Podemos concluir que la calidad nutricional del pan sin gluten varía en función de los ingredientes empleados en su elaboración y, en algunos casos, la composición es peor en los productos sin gluten. Esta diferencia puede aumentar el riesgo cardiovascular de las personas celíacas pero podrá disminuir, e incluso eliminarse, si se reformula la composición de los productos. Por lo tanto, el estudio abre la puerta a la reformulación del pan de molde sin gluten para mejorar su perfil nutricional y también a la realización de estudios similares con otros grupos de alimentos, como la pasta, para poder sacar más conclusiones.

III edición de la Beca Investigación Celíaca de Catalunya

La Asociación Celíaca de Catalunya beca un proyecto de investigación sobre el microbioma celíaco, presentado por el Dr. Aldeguer y el Dr. Gil como investigadores principales.

Este 2019 hemos presentado una nueva edición de la Beca Celíaca de Catalunya para un proyecto de investigación en celiaquía, dermatitis herpetiforme o sensibilidad al gluten no celíaca. Como cada año, han podido optar a la beca todos aquellos grupos que realizan investigación básica, aplicada o clínica sobre alguna de las patologías mencionadas y que pertenecen a universidades, hospitales, centros de investigación o empresas, de ámbito público o privado, situados en el territorio catalán.

El proyecto de investigación galardonado en esta III edición de la Beca Celíaca de Catalunya es un estudio multicéntrico sobre el microbioma celíaco, presentado por el Dr.

debido al trastorno inmuno-mediado inflamatorio en la mucosa intestinal, que es revertido gracias a la dieta sin gluten. En consecuencia, la dieta sin gluten es la solución terapéutica para los pacientes con enfermedad celíaca, ya que generará una recuperación del microbioma intestinal, alejando niveles saludables de microbioma.

El objetivo principal de la propuesta es describir el perfil taxonómico microbiológico de las heces en pacientes de enfermedad celíaca y la evolución de la recuperación de la disbiosis como consecuencia de la dieta sin gluten. Los objetivos específicos son describir y cuantificar la microbiota de las heces en los diferentes grupos de pacientes propuestos, la correlación del microbioma de la enfermedad celíaca con parámetros clínicos y la correlación de los cambios en el microbioma intestinal entre los pacientes que tienen sensibilidad al gluten no celíacos y los que padecen enfermedad celíaca.

Se plantea un trabajo con una estrategia de investigación innovadora en el cual es primordial el papel del IDIBGI en el ámbito tecnológico y de investigación avanzada en el campo de la investigación biomédica. Este tipo de investigación, como requiere estudios de secuenciación genética, es extremadamente costosa. Con esta beca, la Asociación Celíaca de Catalunya aporta su grano de arena para llevarla a cabo.

Campaña reivindicativa #ChangeCeliaquia

La Asociación Celíaca de Catalunya denunciaremos que la administración pone en riesgo la salud de las personas celíacas

Un año más, la Asociación Celíaca de Catalunya hemos impulsado una campaña de sensibilización durante el mes de mayo, en el marco del Día Internacional de la Celiaquía. Este año la campaña #ChangeCeliaquia tiene un carácter reivindicativo, ya que es necesario alzar la voz y luchar juntos para defender los derechos del colectivo celíaco. Si nosotros no nos movemos, ¿quién lo hará?

Así pues, en primer lugar os pedimos que firméis la petición que hemos creado a través de la plataforma Change.org para defender los derechos del colectivo celíaco y que platis a vuestros amigos y familiares que también lo hagan. El enlace para firmar online lo podéis encontrar en nuestra web www.celiacscatalunya.org y también en nuestras redes sociales. ¡Necesitamos conseguir 50.000 firmas para poder presentar una iniciativa Legislativa Popular!

Pero, ¿por qué os pedimos que firméis esta petición? ¿Por qué es tan importante? Os lo explicamos a continuación.

Hemos impulsado la campaña #ChangeCeliaquia, que incluye la captación de firmas mencionada y la difusión de vídeos de sensibilización, para exigir al Gobierno de Catalunya que cumpla las resoluciones 55/XI (25 de septiembre de 2015) y 552/XI (30 de marzo de 2017), ya que no se están ejecutando. Denunciamos que es una falta de funciones por parte de la Generalitat en la aplicación de las medidas aprobadas en la Comisión de Educación y la Comisión de Salud del Parlamento y que se está poniendo en riesgo la salud de las personas celíacas.

La Administración pone en una situación de indefensión a 30.000 alumnos celíacos o sensibles al gluten que comen en los comedores escolares catalanes.

La resolución 55/XI, aprobada en septiembre de 2015, garantiza que todos los centros educativos ofrecen un servicio de comedor adecuado para los alumnos con patologías relacionadas con la ingesta de gluten. Sin embargo, esta resolución no se está ejecutando ni lo hará durante el curso 2019/20, tal como el departamento de Educación nos ha confirmado a la Asociación, dejando en una situación de indefensión a los 30.000 alumnos celíacos o sensibles al gluten que comen en los comedores escolares.

En la Asociación semanalmente gestionamos, como mínimo, una reclamación por intoxicación por ingesta de gluten en los centros escolares, lo que demuestra que los protocolos actuales de seguridad en gestión del gluten no son suficientes.

Esta situación tiene el agravante de que el Departamento de Educación, a partir del curso 2018/19, ha eliminado los puntos que reciben los niños celíacos al hacer la preinscripción escolar y ya no disponen de este apoyo para poder escoger un centro que se adapte a sus necesidades en materia de seguridad alimentaria en la cocina sin gluten.

Analizando los expedientes de las incidencias por ingesta de gluten que gestionamos en la Asociación, hemos podido constatar los cinco problemas más frecuentes en los centros escolares:

1. El servicio de cocina de la escuela no puede ofrecer un menú sin gluten con garantías y, por consiguiente, el niño debe llevar diariamente su propia comida. En la Asociación conocemos casos en que, de forma legal, el centro ha negado la estancia del niño en el comedor si se llevaba la tumbona.
2. El servicio de cocina de la escuela no puede garantizar que no se contamine la tumbona del niño celíaco, ya que las personas que la manipulan no tienen formación en celiaquía ni en pautas de manipulación.
3. En las escuelas que ofrecen comida sin gluten ha habido errores de protocolo de seguridad en la cocina o bien por parte del personal del comedor y se ha dado un producto no apto a un niño celíaco que ha sufrido una intoxicación grave.
4. Algunos niños, en su revisión médica anual después de haber usado el servicio de comedor, muestran un claro aumento de los marcadores de celiaquía (lo que indica que

Hace dos años se aprobó la resolución 552/XI, que recoge las principales peticiones del colectivo, y no se está ejecutando

Desde la Asociación Celíaca de Catalunya también exigimos al Gobierno de Catalunya que ejecute la resolución 552/XI, aprobada por la Comisión de Salud. Recoge las principales peticiones del colectivo, entre las que destacamos:

- "Crear y solicitar al Gobierno del Estado que también lo haga, un sistema de ayudas fiscales para las personas celíacas", dado que los productos específicos sin gluten cuestan un 250% más y las personas celíacas gastan 935€ más anuales por persona cuando hacen la compra. No cuentan con ninguna ayuda gubernamental para hacer frente al tratamiento de la celiaquía, que es la dieta sin gluten. Esta ayuda ya se contempla en otros países europeos y en algunas CC.LL de España.
- "Incrementar los recursos (...) destinados a campañas específicas en los sectores sanitario y educativo para fomentar el conocimiento de la enfermedad y de las pruebas diagnósticas disponibles". En Catalunya se tarda una media de 7 años en diagnosticar a un adulto celíaco. Además, el 80% de las personas celíacas aún no están diagnosticadas, lo que a largo plazo conlleva graves problemas de salud: infarto intestinal, osteoporosis, infertilidad, abortos de repetición, etc.
- "Incrementar los recursos destinados a la formación en el sector de la hostelería y la restauración sobre la correcta manipulación de los productos sin gluten e incentivar el aumento de establecimientos que ofrezcan, sin riesgo de contaminación cruzada, productos libres de gluten para personas celíacas". Desde 2014 han aumentado en más de un 600% las incidencias por intoxicaciones por ingesta del gluten en establecimientos del canal HORECA. En Catalunya sólo un 3% de los establecimientos están acreditados por la Asociación y siguen todos los protocolos de seguridad en gestión del gluten. La acreditación es gratuita para los establecimientos y la financiamos desde la Asociación para que las personas celíacas tengan más opciones seguras cuando comen fuera de casa.

Con la campaña #ChangeCeliacity, la Asociación Celíaca de Catalunya pedimos al Gobierno de Catalunya que cumpla con los planes aprobados en el Parlamento y que no ponga en una situación de vulnerabilidad a las personas celíacas, el único tratamiento de las cuales es el seguimiento de por vida de una dieta estricta sin gluten. Por último, queremos agradecer a todas las socias y socios que colaboráis con nuestra entidad. Sin vosotros no podríamos seguir luchando por los derechos del colectivo. Aunque hemos avanzado mucho en los últimos años, como veis todavía queda mucho por hacer, ¡juntos lo conseguiremos!

Entrevistamos a la gastroenteróloga-pediatra Dra. Gemma Castillejo, impulsora de la Unidad pediátrica de asistencia altamente especializada en trastornos relacionados con el gluten de Camp de Tarragona

"Actualmente se pueden tardar hasta 6 meses para obtener el diagnóstico de celiaquía, pero la Unidad la obtiene en 30-40 días"

La Unidad se hace cargo de todos los pacientes pediátricos de la provincia de Tarragona. Se pueden visitar en Tarragona y en Reus.

- Dra. Castillejo, ¿nos puedes explicar cuáles son los principales objetivos de esta Unidad?

El objetivo del Servei Català de la Salut es que los pacientes tengan un diagnóstico adecuado, seguro y, al mismo tiempo, consiguiendo la mejor relación coste-beneficio. Eso es, siempre satisfaciendo a los pacientes y a sus familiares. Por lo tanto, estos son también los objetivos de la Unidad. Queremos que todos los celíacos tengan diagnóstico y que ninguno tenga un diagnóstico erróneo. Además, también hacemos seguimiento de los pacientes y de sus familias para detectar complicaciones lo antes posible.

- ¿Qué profesionales de la salud forman la Unidad?

Gastroenterólogos pediátricos con experiencia contrastada en trastornos relacionados con el gluten, endoscopistas pediátricos, dietistas-nutricionistas, un psicólogo, médicos especialistas de laboratorio, de anatomía patológica, de anestesia, etc. Pero todo ello no sería posible sin la gran labor que desarrollan los pediatras de asistencia primaria, que nos remiten a los pacientes a la consulta. Los trastornos relacionados con el gluten son complejos y, por ello, es fundamental contar con un equipo multidisciplinar.

- ¿Por qué es clave el papel del dietista-nutricionista? ¿Y el del psicólogo?

Por un lado, la figura del dietista-nutricionista es necesaria durante los primeros meses en que se inicia la dieta, pero después también porque ayuda a los pacientes con problemas añadidos como intolerancias a otros alimentos, obesidad, diabetes o dificultades para seguir una dieta equilibrada.

Por otro lado, el papel del psicólogo es importante porque, a veces, el hecho de seguir una dieta restrictiva supone un problema para los pacientes, especialmente en ciertos momentos de su vida, como puede ser en la adolescencia, y es importante apoyarlos cuando lo necesitan.

- Cuéntanos cuál es el ciclo que sigue un paciente cuando llega a la Unidad hasta que obtiene el diagnóstico definitivo.

Una vez se ha obtenido el diagnóstico de celiaquía se programa la visita con la nutricionista, que organiza un seminario de grupo. Se hacen dos al mes, donde ayudan los pacientes que se han diagnosticado durante la quincena anterior. Asisten padres, abuelos, tíos, hermanos..., todas las personas que tienen un papel relevante por lo que respecta a las comidas de los niños y niñas recién diagnosticados. Son grupos bastante participativos y a menudo superan los 60 minutos programados.

- En ocasiones se puede llegar al diagnóstico sin hacer una biopsia. ¿En qué casos se puede evitar?

Nosotros seguimos el protocolo ESPGHAN 2012 (aunque pronto aparecerá en 2019), que permite no hacer biopsia a niños con síntomas sugestivos de enfermedad celíaca, que tengan dos anticuerpos específicos muy elevados (antiendomiso y antitransglutaminasa) y el estudio genético (HLA DQ2/8) compatible.

- Es conocida la expresión "los celíacos no se encuentran, hay que buscarlos", y precisamente la Unidad está realizando una búsqueda activa de casos. ¿Cómo funciona este proceso?

Consiste en tener un alto grado de sospecha frente a la enfermedad y pedir los marcadores específicos cuando se hace un análisis por cualquier motivo. Esto permite detectar casos silentes, es decir, con lesión intestinal pero todavía sin clínica, y ahora muchos problemas en un futuro. Los niños no diagnosticados se hacen adultos y muchos estudios muestran que el tiempo para ser diagnosticado en edad adulta puede llegar hasta los 10 años desde el inicio de la sintomatología.

- ¿Cuáles son los proyectos de futuro y de investigación de la Unidad?

Actualmente hacemos seguimiento de los bebés que nacen en familias de riesgo, es decir, con un hermano/a, padre o madre celíacos. Este estudio está abierto si alguna familia quiere participar. En breve iniciaremos este estudio desde el momento en que la madre se queda embarazada para estudiar qué factores prenatales pueden influir en el desarrollo de la enfermedad.

Pronto empezaremos otros estudios y proyectos:

- Un estudio sobre la repercusión neurológica de la enfermedad en el diagnóstico.
- El seguimiento de familiares de riesgo desde primario.
- Crear sistemas de alerta que ayuden a encontrar nuevos casos cuando hay síntomas sugestivos y no se han pedido los marcadores.
- Elaborar un documento de transición para pasar nuestros pacientes a los gastroenterólogos de adultos.
- Hacer grupos de preadolescentes/adolescentes para ayudar a los que les cuesta más vivir esta etapa.

¡Tenemos muchas ideas pero muy poco tiempo para hacerlas realidad!

Novedades en el VI Congreso de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca

Del 28 al 30 de noviembre de 2018 se celebró el VI Congreso de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca (SECC), donde se presentaron las novedades más destacadas en relación con la celiaquía y la sensibilidad al gluten/trigo no celíaco. Desde la Asociación Celíaca de Catalunya asistimos y os lo contamos a continuación.

Sensibilidad al gluten/trigo no celíaco

Aunque la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca pone el foco en la enfermedad celíaca, este año ocupó un lugar relevante la sensibilidad al gluten/trigo no celíaco -más comúnmente conocida por el término "intolerancia"-, debido a que es un síndrome que provoca una serie de síntomas que responden a la retirada del gluten y vuelven a aparecer al re-introducirlo aunque no haya intolerancia en las vellosidades intestinales.

La mesa redonda sobre sensibilidad al gluten/trigo no celíaco en la que participaron el Dr. Miguel Montoro, el Dr. Oreste Lo Lacono y la Dra. Carolina Clavel permitió poner de manifiesto los conocimientos actuales sobre este síndrome. En la actualidad no es fácil diagnosticarlo y, por este motivo, es prioritario definir un protocolo de diagnóstico basado en pruebas objetivas.

No se debe confundir la celiaquía o la alergia a los cereales con gluten con la sensibilidad al gluten/trigo no celíaco.

Hoy por hoy, sabemos que la sensibilidad al gluten/trigo no celíaco se caracteriza por:

- Sintomatología digestiva (distensión y dolor abdominal, diarrea o estreñimiento, vómitos, flatulencia, etc.) y extradigestivas (dolor de cabeza, mente "nublada", dermatitis, artralgias, anemia o ferropenia, etc.) que aparecen horas después del consumo de gluten/trigo.
- No hay suficiente evidencia para determinar que el gluten es el componente responsable de la respuesta inflamatoria del sistema digestivo. Podrían ser otros componentes del trigo.
- Alteraciones de la barrera intestinal y de la permeabilidad de la mucosa intestinal, lo que provoca una inflamación local y sistémica, de ahí el motivo por el cual se produce sintomatología extraintestinal.
- Ausencia de algoritmo diagnóstico, es decir, no hay pruebas objetivas para su diag-

realizar y que hay que tener en consideración, ya que actualmente, debido a la desinformación sobre el gluten y los auto diagnósticos, la eliminación del gluten de la dieta es muy frecuente. En estos casos habrá que reintroducirlo si se quiere realizar un buen diagnóstico.

En caso de que se confirme el diagnóstico de sensibilidad al gluten/trigo, el tratamiento a seguir, como en la celiaquía, es la dieta sin gluten estricta. Aun así, se necesitan estudios para determinar si la tolerancia o sensibilidad puede variar entre pacientes y determinar qué efectos o complicaciones puedan surgir al consumir pequeñas cantidades de gluten (transgresiones voluntarias o involuntarias), que hoy por hoy se desconocen.

Novedades en biotecnología en relación al gluten

En relación al gluten, de la mano del Dr. Francisco Barro conocimos las novedades en biotecnología y los logros conseguidos en la modificación de variedades de trigo y otros cereales con gluten.

Hasta el momento sabemos que el gluten es una proteína formada por gliadinas y gluteninas (prolaminas) con la capacidad de aportar textura y esponjabilidad a las masas. Durante su digestión, la prolina y la glutamina (aminoácidos) son los asusantes de una digestión incompleta y esto provoca unos péptidos con elevada capacidad inmunogénica para las personas celíacas.

La biotecnología permite editar y modificar el ADN de los cereales y, hoy por hoy, ha conseguido una disminución de las proteínas del gluten mediante el silenciamiento o bloqueo de determinados genes. Es por este motivo que obtenemos líneas de trigo sin gluten, aptas para celíacos, ya no parece tan lejano. Queda pendiente la aprobación por parte de los organismos reguladores de la Unión Europea y también la aceptación de los consumidores.

GIP: una innovadora prueba no invasiva para controlar la adherencia a la dieta sin gluten

Las doctoras María Rosas, Victoria Segura-Montoro y Ángela Ruiz-Camblor explicaron los resultados de sus diferentes estudios sobre los Péptidos Inmunogénicos de Gliadina (GIP), una innovadora prueba no invasiva para el seguimiento del paciente celíaco y el control de la adherencia a la dieta.

Las biopsias y las analíticas siempre han sido las pruebas de excelencia para el diagnóstico y el seguimiento del paciente celíaco, y hasta hace poco eran los únicos métodos disponibles. Pero son invasivas, caras y, además, se ha visto que no son idóneas para el seguimiento del paciente. De hecho, ni la serología ni las entrevistas dietéticas ofrecen datos precisos y fiables.

Al parecer, esta técnica permite un control del consumo de gluten al detectar restos de los péptidos resultantes de la digestión tanto en heces como en orina. Por lo tanto, sirven para el control de la adherencia a la dieta y las posibles transgresiones, voluntarias o involuntarias, al poco tiempo después de su ingesta en orina (hasta 48 horas) y heces (hasta 7 días).

Los resultados de los diferentes estudios que se han hecho sobre la utilidad de las analíticas de GIP en heces y orina como método de control de la enfermedad celíaca son positivos y alentadores. Extraen las siguientes conclusiones:

- Sirven para comprobar la verdadera ingesta de gluten cuando en una entrevista dietética el paciente manifiesta no comer (tanto por desconocimiento como por intención de esconder las transgresiones).
- Son útiles para saber si hay transgresiones en la dieta, incluso cuando la serología ha dado un resultado negativo.
- Sirven para cuantificar estadísticamente cómo es la adhesión a la dieta sin gluten en el transcurso del tiempo desde el día del diagnóstico del enfermo celíaco.

Estos resultados positivos hacen que cada vez se considere los GIP como una herramienta muy útil en la consulta de los profesionales, relacionados con el diagnóstico y el seguimiento del paciente celíaco. Sin embargo, aún no hay suficiente evidencia para definir un protocolo de uso por parte de los profesionales implicados en el seguimiento del paciente (núm. de muestras a tomar, cuándo se deben tomar, etc.).

Proyecto CADER

En el área de epidemiología y diagnóstico, el Dr. Fernando F. Bahares nos presentó el proyecto CADER, donde se evalúa la persistencia de atrofia vellositaria después de 2 años siguiendo la dieta sin gluten en adultos celíacos.

Dado que la atrofia de las vellosidades después de iniciar la dieta sin gluten se relaciona con una falta de adherencia a la dieta, este estudio pretendía poner de manifiesto si el control estricto de la dieta sin gluten con un seguimiento exhaustivo influía en la atrofia. Los resultados ponen de manifiesto que la atrofia vellositaria está presente en un 60% de los casos (76 pacientes completaron el estudio) a pesar de tener un control de la dieta estricta, por lo que la biopsia de seguimiento puede ser una herramienta a valorar en la recuperación del paciente.

¿Cómo puede ayudar la antropología médica en el ámbito de la celiaquía?

Dentro del área de prevención y terapia, el Dr. Alfonso Rodríguez habló sobre lo que puede hacer la antropología médica para la celiaquía. Esta disciplina investiga, entre

La salud ya no se considera solo un fenómeno biológico, sino un proceso socio-biológico, ya que el ser humano es social por excelencia y sus procesos biológicos interactúan permanentemente con los procesos sociales. Una familia con un integrante celíaco puede sentirse aislada cuando intenta reducir el riesgo de consumir alimentos con contaminación cruzada y no salir con los amigos o no participar en las fiestas, con los consiguientes sentimientos de rabia, impotencia, etc.

Entender qué les pasa, tener los recursos y la capacidad de gestionar las situaciones que se les presentan ayudará a los pacientes a encontrar la motivación para adherirse a la dieta de forma saludable.

¿Sería conveniente, pues, que en los CAPs hubiera un servicio de antropología médica que nos ayudara a entender por qué hacemos lo que hacemos con nuestra salud distorsionada a nuestras creencias y cultura?

Elisenda Vilchez, responsable del Departamento Técnico-Científico. Asociación Celíaca de Catalunya

Elena Mora, coordinación de delegaciones. Asociación Celíaca de Catalunya

¿Qué diferencia hay entre los productos con el símbolo «sin gluten» y los que llevan la marca Símbolo de la Espiga Barrada?

Recuperamos un artículo que hemos publicado en el blog de la asociación y que ha interesado mucho a nuestros seguidores. ¡Ya lo puedes leer si aún no has tenido ocasión de hacerlo!

¡Estar informados es clave! Por ello, te explicamos la diferencia que hay entre los productos que llevan el símbolo «sin gluten» y los que llevan la marca Símbolo de la Espiga Barrada.

Símbolo o mención «sin gluten»

Los productos que llevan el símbolo o mención «sin gluten» son aptos para personas celíacas, ya que esta identificación indica que el producto final contiene menos de 20ppm de gluten. En este caso es el mismo fabricante quien hace un autocontrol del gluten para garantizar que el producto final contiene menos de 20ppm (que es el umbral que marca la legislación para poder emplear el símbolo «sin gluten»).

Queremos hacer una mención especial al **Pacto del Celíaco** de la Agencia de Consum de la Generalitat de Catalunya, mediante el cual se proporciona de forma gratuita la marca registrada «apta para celíacos» a los fabricantes que se adhieren y que permita identificar de una manera gráfica y rápida a los consumidores celíacos aquellos productos alimenticios aptos para su consumo.

Los productos que llevan este símbolo contienen menos de 20ppm y, en este caso, el fabricante se compromete a realizar un autocontrol específico para la gestión del gluten que garantice que el producto final es apto para celíacos. El pacto del celíaco promueve la homogeneización del etiquetado sin gluten.

Marca Símbolo de la Espiga Barrada

Los productos que llevan la marca Símbolo de la Espiga Barrada también contienen menos de 20ppm y, por consiguiente, también son aptos para celíacos. En este caso, las empresas que etiquetan sus productos con este símbolo pasan un estricto control de certificación externa.

La marca Símbolo de la Espiga Barrada está regulada por la AOECB (Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa), quien delega la concesión de su uso y control a sus asociaciones miembros de toda Europa, entre las que se encuentra la Asociación Celíaca de Catalunya.

Las empresas que quieren etiquetar sus productos con la marca Símbolo de la Espiga Barrada deben certificarse en el Sistema de Licencia Europea, y para que el símbolo tenga validez, esta debe ir acompañada por un número de registro. Por lo tanto, si ves el símbolo en un producto, comprueba que debajo de este aparezca el número de registro para asegurarte de que tiene las garantías que otorga la licencia.

Todos los productos con licencia se someten a pruebas de laboratorios acreditados para garantizar que su contenido en gluten es inferior a 20ppm. Además, la planta de fabricación se audita una vez al año para garantizar una correcta gestión del gluten.

Esta marca es reconocida internacionalmente como el distintivo que más fácilmente identifican los consumidores al comprar productos sin gluten y actualmente ya hay más de 17.000 productos sin gluten licenciados en toda Europa. Un 94% de los consumidores celíacos lo identifican como el símbolo que les proporciona más seguridad cuando compran productos sin gluten.

PRIMER SEMESTRE 2019

Promoción y protección de los derechos de las personas celíacas

RESOLUCIONES APROBADAS Y NO EJECUTADAS

Hemos impulsado la Campaña #ChangeCeliaquía para exigir al Gobierno de Cataluña que cumpla las resoluciones 55/XII [26 de septiembre de 2018] y 562/XI [30 de mar-

pedido al Departamento de Educación que le informe respecto a las novedades que ha previsto incorporar al nuevo decreto de comedores escolares para garantizar la seguridad alimentaria de los niños con alergias, intolerancias y celiaquía.

CONVENIO DE COLABORACIÓN CON LA AGENCIA DE SALUD PÚBLICA DE BARCELONA

Hemos firmado un convenio de colaboración con la Agencia de Salud Pública de Barcelona para velar por la seguridad alimentaria de las personas afectadas por patologías relacionadas con la ingesta del gluten. Coordinaremos los recursos de ambas entidades mediante la realización de análisis de control de productos ofrecidos como «sin gluten» y a través de acciones de comunicación y divulgación.

CONVENIO DE COLABORACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO DE LLORET DE MAR
Hemos firmado un convenio con el Ayuntamiento de Lloret de Mar para impulsar acciones en beneficio de la salud y el bienestar de las personas celíacas, sensibles al gluten no celíacas y con dermatitis herpetiforme. El convenio se enmarca dentro de la estrategia de impulso al sector de la gastronomía de Lloret de Mar 2018-2022.

CONVENIO DE COLABORACIÓN EN FORMACIÓN CON CESIF
Hemos firmado un convenio institucional en materia de formación con el Centro de Estudios Superiores de la Industria Farmacéutica (CESIF). Los alumnos universitarios de esta escuela pueden realizar una formación específica en celiacía y dieta sin gluten y pueden hacer prácticas en la Asociación.

CONVENIO DE COLABORACIÓN CON CREU ROJA CATALUNYA

Hemos renovado el convenio de colaboración con Creu Roja Catalunya para que pueda proporcionar una pasta de alimentos específicos sin gluten a los niños celíacos o sensibles al gluten en riesgo de exclusión social para que puedan seguir correctamente la dieta que tienen prescrita.

Programas de salud e investigación

II EDICIÓN DE LA BECA CELÍACS DE CATALUNYA

Este año hemos presentado una nueva edición de la Beca Celíacs de Catalunya para un proyecto de investigación en celiacía, dermatitis herpetiforme o sensibilidad al gluten no celíaca. El proyecto ganador es un estudio multicéntrico sobre el microbioma celíaco, presentado por el Instituto de Investigación Biomédica de Girona Dr. Josep Tuñis (IIBSG), que cuenta con el Dr. Xavier Aleguer y el Dr. Josep Gil como investigadores principales.

1ª UNIDAD PEDIÁTRICA DE ASISTENCIA ALTAMENTE ESPECIALIZADA EN TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL GLUTEN EN CAMP DE TERRAGONA

Hemos asistido a la presentación de un nuevo gran proyecto: la «Unidad pediátrica de asistencia altamente especializada en trastornos relacionados con el gluten» de Camp de Tarragona, dirigida por la Dra. Gemma Castillejo, gastroenteróloga pediátrica del Hospital Universitario Sant Joan de Reus. Puedes conocer más detalles sobre este proyecto leyendo la entrevista que hemos realizado a la Dra. Castillejo en esta edición de la revista.

ANÁLISIS DE PRODUCTOS - CONTENIDO EN GLUTEN

Desde el año 2008 uno de nuestros objetivos es hacer un control de mercado de los productos susceptibles de ser consumidos por el colectivo celíaco para conocer y valorar si el etiquetado de los productos se ajusta a la legislación vigente. Durante el primer semestre de 2019 hemos continuado con esta tarea tomando muestras que hemos enviado al laboratorio de la Agencia Catalana de Salut Pública. Durante 2019 hemos continuado analizando productos que corresponden a 3 categorías diferentes según su etiquetado: sin gluten, trazas y ninguna mención al gluten. Posteriormente, los resultados de todas las muestras los unimos con el informe de FACE, entidad con la que colaboramos en el análisis de muestras.

JORNADA CIENTÍFICA DIRIGIDA A 200 PROFESIONALES SANITARIOS

El 28 de junio se ha organizado la «Jornada científica 2019: avances en el diagnóstico y seguimiento del paciente con enfermedad celíaca», dirigida a los profesionales de la salud que intervienen en el diagnóstico y seguimiento de la enfermedad celíaca. La jornada ha tenido lugar Centro de Exposiciones La Farga de L'Hospitalet y ha sido acreditada por CFCPS con 0,7 créditos. La jornada ha contado con grandes ponentes referentes en el ámbito de la celiacía, como son el Dr. Miguel A. Montoro (presidente de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca - SEEC), el Dr. Luis Rodrigo (médico responsable de la Unidad de Aparato Digestivo en el Hospital Universitario Central de Asturias y gran experto en las afectaciones neurológicas del gluten), la Dra. Gemma Castillejo (responsable de la Unidad pediátrica altamente especializada en trastornos relacionados con la ingesta de gluten del Camp de Tarragona) y la Dra. Núria Rold (pediatra de la Unidad de Salud Infantil). Todas ellas han presentado sesiones educativas

EDICIÓN EN CATALÁN DEL PROTOCOLO PARA EL DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LA ENFERMEDAD CELÍACA PARA PACIENTES

Desde la Asociación Celíacs de Catalunya estamos preparando la edición en catalán del Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca - Información para pacientes, familiares y cuidadores, en colaboración con la Agència de Salut Pública de Catalunya y el Ministerio de Sanidad.

MAPA DE ACTIVOS DE SALUD DE BARCELONA

Con el objetivo de ayudar al paciente celíaco, los servicios gratuitos que ofrecemos a la Asociación Celíacs de Catalunya ya aparecen en el aspecto de Salud en Red de Barcelona, en el Mapa de Activos en Salud del Ayuntamiento de Barcelona. Es una herramienta donde se pueden encontrar iniciativas y programas comunitarios para mejorar la salud desde una perspectiva integral.

Actividades de formación, acompañamiento y ocio

DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA Y FERIA BCN GLUTEN FREE

Este año ha visto a celebrarse la BCN Gluten Free, la feria internacional de productos y dieta sin gluten, los días 28, 29 y 30 de junio de 2019 en La Farga en L'Hospitalet de Llobregat. Este año Celíacs de Catalunya hemos decidido celebrar el Día Internacional de la Celiacía (DIC) el domingo 30 de junio, dentro de la Feria BCN Gluten Free. En la próxima edición de la revista hablaremos de ello de forma detallada.

PARTICIPAMOS EN 10 FERIAS Y FIESTAS LOCALES

Con el fin de sensibilizar a la población y divulgar la labor que desarrollamos, hemos estado presentes en 10 ferias: Fiesta Mayor de Invierno en Mora d'Ebre, Feria de Entidades en Girona, Feria Solidaria Teixoncampus en Mollet, Fiesta en el Mercado de Amposta, Fesalut en Ulldeu, Expo Eco Salut en Barcelona, Feria del Bebé ExpoNadé en Barcelona y en Vilanova i la Geltrú, Expo Free From Food en Barcelona, The Family Run (Fundació Gasol) en Barcelona y Feria Sin Gluten Free en L'Hospitalet.

14 TALLERES DE COCINA SIN GLUTEN

Cientos de personas se han visto atraídas por un día gracias a los talleres de cocina sin gluten que hemos organizado y que son gratuitos para los socios. Este primer semestre del año hemos preparado talleres de pan, de cocina con chile, de cocina francesa... ¡Todos con unos resultados deliciosos!

32 CHARLAS SOBRE CELIAQUÍA

Hemos impartido 32 charlas médicas, nutricionales, sobre el etiquetado de los alimentos..., en todo el territorio. Son clave para empoderar al paciente para que conozca más la enfermedad y tenga toda la información sobre cómo seguir correctamente la dieta sin gluten.

FORMAMOS A LAS ESCUELAS Y AL COLECTIVO SANITARIO Y DE RESTAURACIÓN

Hemos realizado 9 formaciones técnicas para promover la formación en celiacía, dieta sin gluten, protocolo de seguridad en la cocina sin gluten y etiquetado entre diferentes colectivos del ámbito sanitario, de restauración y en las escuelas. Tres de las formaciones en celiacía y dieta sin gluten se han realizado a los profesionales sanitarios y a los pacientes/familiares directamente en tres centros de Atención Primaria.

SANT JORDI 2019

Por un lado, durante este Sant Jordi, Zwilling J. A. Henckels España y Beta Editorial han organizado una jornada gastronómica y literaria centrada en la celiacía en Barcelona. Tres chefs han ofrecido su visión sobre la cocina saludable a través de diferentes recetas sin gluten. Las recetas, herramientas y procedimientos de elaboración han sido supervisados por la Asociación Celíacs de Catalunya. Por otra parte, Celíacs de Catalunya ha estado presente en un stand durante toda la jornada, dando a conocer la entidad a las personas que han sido a pasar en este día tan especial.

SINERGIAS EN EL ÁMBITO INTERNACIONAL

Por un lado, nos hemos reunido con la Dra. Sandra Naomi Waz, coordinadora del Programa de Celiacía del Ministerio de Salud Pública de la Provincia de Buenos Aires (Argentina) para establecer sinergias. Por otro lado, hemos realizado una formación sobre celiacía a un grupo de alumnos griegos estudiantes del grado superior de tecnología de los alimentos para sensibilizarlos sobre la enfermedad y también hemos impartido una charla a un grupo de personas celíacas de la Asociación de Eslovenia, con quienes hemos compartido y comparado experiencias.

INAUGURACIÓN DELEGACIÓN DE RIBERA D'EBRE

En la inauguración de la delegación de Ribera d'Ebre se presentaron más de 80 personas. La delegada, Nuria Pífol, estuvo acompañada por el alcalde de Mora d'Ebre, el Sr. Joan Pífol Mora, el Regidor de Sanidad, Educación y Acción Social, el Sr. Raúl Olivan Galarza y el Dr. Evaïsa Blain, especialista digestivo HC-ME-HGVIC, quien impartió una charla sobre la celiaquía.

DOS NUEVAS DELEGACIONES

Para estar más cerca de los socios, contamos con dos nuevas delegaciones: la delegación Baix Ebre-Montsià, con sede en Tortosa, y la delegación Alt Empordà, con sede en Figueras.

CELÍACS JÓVENES

¡Buenos momentos asegurados! Este primer semestre el grupo de Jóvenes Celíacos de la Asociación ha organizado una buentísima merienda sin gluten y una cata de cervezas sin gluten acompañada de tapas.

VENTAJAS PARA LOS SOCIOS Y SOCIAS

De forma mensual enviamos un email a los socios y socias con las ofertas y promociones que las empresas asociadas les ofrecen. También se pueden consultar en el apartado "Actividades y promociones" de nuestra web. Este semestre han ofrecido descuentos 11 empresas.

35% DE DESCUENTO PARA DISFRUTAR DE PORT AVENTURA

Si eres socio/socia de Celíacs de Catalunya, PortAventura Park te ofrece un 35% de descuento para ti y 8 acompañantes. Puedes aprovechar cualquier día del año. Promoción válida del 06/04/2019 al 01/06/2020, ambos inclusivos, y según el calendario y los horarios de apertura de PortAventura Park. Toda la información en el apartado "Actividades y promociones" de nuestra web.

Acciones para facilitar el acceso a una dieta sin gluten dentro y fuera de casa

CAMPAÑA: BUSCAMOS HELADERÍAS SIN GLUTEN

Desde que hace buen tiempo hemos activado, un año más, esta campaña para buscar heladerías sin gluten que quieran acreditarse para ser aptas para celíacos, siguiendo todos los protocolos de seguridad en la gestión del gluten. Las personas interesadas en acreditar una heladería nos pueden escribir a restaurant@celiacsbcatalunya.org.

NUEVOS ESPACIOS CON OFERTA SIN GLUTEN

El pasado semestre nació el proyecto «Espacio con oferta sin gluten», con el objetivo de que las personas celíacas podamos localizar e identificar los lugares donde hay productos sin gluten envasados. Se trata de establecimientos (cafeterías, panaderías...) que tienen productos sin gluten envasados y que no manipulan los alimentos. Actualmente ya con-

tamos con 30 espacios con oferta sin gluten, que se puedan consultar en la web www.celiacscatalunya.org. Entre las nuevas incorporaciones, hay que destacar los Parques Acuáticos Water World (Jorret de Mar) y Aquadiver (Platja d'Aro). Las personas interesadas en que su establecimiento sea un «Espacio con oferta sin gluten» nos pueden escribir a restaurant@celiacsbcatalunya.org.

NUEVOS ESTABLECIMIENTOS ACREDITADOS COMO APTOS PARA CELÍACS

Durante el primer semestre, desde el Departamento Técnico de la Asociación hemos seguido haciendo un gran esfuerzo para acreditar nuevos establecimientos como aptos para celíacos, ya que siguen todos los protocolos de seguridad alimentaria en gestión del gluten. Hemos acreditado gratuitamente como aptos para celíacos 82 nuevos establecimientos. Además, hemos renovado la acreditación de 12 establecimientos. Como novedad, destacamos que hemos firmado un convenio de colaboración con la cadena de hoteles GHT, que cuenta con 11 hoteles distribuidos en toda la Costa Brava.

PREMIADO UNO DE LOS ESTABLECIMIENTOS ACREDITADOS: EN VILLE

El restaurante En Ville ha ganado la 2ª edición del "Premio Barcelona Restauración" otorgado por el Ayuntamiento de Barcelona en la categoría "Local, notorio e innovador" por su dedicación, innovación y para dar respuesta a la necesidad nutricional de las personas celíacas con una carta 100% sin gluten.

GUÍA "RECOMENDACIONES SOBRE MÁQUINAS EXPENDEDORAS"

Hemos participado en la redacción de la guía Recomendaciones sobre máquinas expendedoras de alimentos y bebidas (MSEAB) en los aspectos para niños y jóvenes de Catalunya, editada por la Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Desde la Asociación recordamos que es importante que en las máquinas expendedoras se ofrezcan opciones de alimentos aptos para personas celíacas.

CONVENIO CON VIA FAMILIES

Hemos firmado un convenio de colaboración con Via Families, una plataforma para las personas interesadas en estudiar o trabajar en el extranjero y que se quieren alojar en casa de una familia con las mismas necesidades/intereses que ellas. Las asociaciones de celíacos de diferentes países validan a sus socios y así las personas celíacas pueden saber con qué familia pueden alojarse, ya que hay miembros con las mismas necesidades alimentarias. Nuestros socios de la Asociación Celíacs de Catalunya tienen un 10% de descuento en la cuota de inscripción a Via Families.

Programas de sensibilización social sobre la celiaquía

100 MEDIOS DE COMUNICACIÓN SE HACEN ECO SOBRE LA CELIAQUÍA

Más de 100 medios de comunicación se han hecho eco de las diversas campañas de sensibilización que hemos lanzado este semestre, entre las que destaca la campaña reivindicativa #ChangeCeliacity, la campaña "Ningún niño sin cereales" para que los más pequeños de la casa puedan disfrutar de los cereales durante la celebración de los Reyes Magos (más de 160 ayuntamientos se han adherido) y la campaña sobre el Manual del etiquetado de los productos sin gluten.





Tel. 937621776 comercial@alatria.es www.alatria.com



Obrador i distribució

Botiga pròpia al
C/Arpelles, 33
de Pineda de Mar

Botiga online
<https://tienda.alatria.com>



Recomienda consumo responsable

Kopparberg Cider es una bebida alcohólica refrescante, tradicionalmente obtenida mediante la fermentación de manzanas o peras. Kopparberg Cider se disfruta más en vaso largo con mucho hielo. Estés donde estés.

Según la UE un producto sin gluten es aquel que contiene menos de 20 ppm. Kopparberg contiene menos de 5 ppm.

Spaghetti Sin Gluten *Bacallà a l'all i llimona*

4 | 20 MIN. | DIFICULTAT

Ingredients

- 500 g de spaghetti Gallo Sin Gluten
- 300 g de bacallà fresc
- Oli d'oliva, sal i pebre
- 1 cullerada de mantega
- 1 gra d'all picat
- ½ culleradeta de bitxo picat
- 1 llimona gran (ratlladura i suc)
- 1 grapat de julivert

Preparació

Cuinar la pasta segons les indicacions de l'envàs. Escórrer la pasta, afegir amb oli d'oliva i reservar.

Assecar els filets de bacallà amb paper de cuina i preparar una paella antiadherent amb una capa d'oli d'oliva i procurar que estigui molt calenta.

Posar el bacallà en la paella 3 minuts, voltejar-lo i acabar la cocció. Refinar els filets i reservar.

En la mateixa paella fondre la mantega i afegir un fil d'oli d'oliva, cuinar l'all picat, agregar el bitxo i una vegada fragant afegir el suc i ratlladura de llimona.

Passar la pasta a la paella i escalfar fins que estigui impregnada de la salsa. Acabar afegint el bacallà a sobre de la pasta i una mica de pebre i julivert picat.

Una gamma completa
SENSE GLUTEN, amb tot el gust
de Pastas **GALLO**



Amb deliciós Salami

The advertisement features a variety of salami hanging on hooks against a white tiled wall. In the foreground, a box of Dr. Oetker Ristorante Pizza Salame NOVA is displayed. The box is white with red and green accents, showing a pizza topped with salami and cheese. A green label on the box reads "SENZA GLUTINE GLUTEN FREE". A small image of a single pizza slice is shown next to the box.

Dr. Oetker

Ristorante

PIZZA SALAME

NOVA

**SENZA GLUTINE
GLUTEN
FREE**

I sense gluten!
Gaudeix del sabor de l'autèntic restaurant italià amb la nova Ristorante Salame sense gluten. Una pizza fina i cruixent, coberta amb formatge mozzarella, formatge edam, salami, un punt d'orenga i gens de gluten. Naturalment!

Descobreix també ristorante
Prosciutto i Ristorante Mozzarella
sense gluten.



La qualitat és la millor recepta.

www.oetker.es