

NÚM. 1 - GENER / ENERO 2015

celíacos

Associació Cellacs de Catalunya



Quatre dècades

WE CARE



El número 1 en Europa en
productos sin gluten.





**Associació Cel·lacs
de Catalunya**



Olga Cuesta
**Presidenta Associació Cel·lacs de
Catalunya**

Amb il·lusió renovada

Ens fa molta il·lusió presentar-vos el primer número de la nostra nova revista, un exemplar que veu la llum dos anys després de la darrera publicació, al novembre del 2012, del que va ser el nostre vehicle de comunicació amb tots vosaltres durant més d'una dècada, la *Tribuna Cel·laca*.

I us la presentem amb una nova capçalera, *Cel·lacs*, nou disseny i amb continguts renovats. El nom escollit no és casual. Una entitat com la nostra no té raó de ser sense la força que li dona la seva massa social, els nostres socs i sòcies que any darrera any, i durant més de 37 heu confiat en nosaltres com els vostres representants per millorar la qualitat de vida del nostre col·lectiu.

És per això que alguna de les històries que coneixerem a les següents pàgines són històries que possiblement ens siguin familiars, o potser no, però és la història de persones que ho podríem ser qualsevol de nosaltres. Experiències reals viscudes i explicades des de l'optimisme, l'esforç del dia a dia, i les ganes de viure i complir els nostres somnis malgrat els entrebancs que la vida ens posa pel camí.

Aprenem tots de la Lala, de la Paula i de la Meritxell. Tirem endavant, però sempre recordant els nostres arrels.

El nostre agraïment especial a la Laura, l'Eduardo i en Jordi, tres dels socs fundadors de la nostra entitat que rememoren en una entranyable entrevista els que foren els inicis de SMAP-Cel·lacs de Catalunya, i ens permeten tornar a la nostàlgia del passat mirant fermes el futur que, gràcies a tots vosaltres, avui és més esperançador que mai.

Con ilusión renovada

Nos hace mucha ilusión presentaros el primer número de nuestra nueva revista, un ejemplar que ve la luz dos años después de la última publicación, en noviembre del 2012, del que fuera nuestro vehículo de comunicación con todos vosotros durante más de una década, la *Tribuna Cel·laca*.

Y os la presentamos con una nueva cabecera, *Cel·lacs*, nuevo diseño y con contenidos renovados. El nombre escogido no es casual. Una entidad como la nuestra no tiene razón de ser sin la fuerza que le da su masa social, nuestros socios y socias que año tras año, y durante más de 37, habéis confiado en nosotros como vuestros representantes para mejorar la calidad de vida de nuestro colectivo.

Es por ello que alguna de las historias que conoceremos en las siguientes páginas son historias que posiblemente nos sean familiares, o quizás no, pero es la historia de personas que han

Gerent: Esther Roger Alcoba

celíacos

Cugat, CoDiNuCat, Gluten Free Planet.

Sumari

Símbol Internacional de l'Espiga Barrada

Para toda la familia
Proceli
ALIMENTACIÓN
SIN GLUTEN

*Per gaudir i compartir
amb tota la família*

proceli
sólo
elabora
productos SIN GLUTEN

Descobreix les darreres novetats:

- ✓ *Petite Fraise, farcida amb mermelada de maduixa*
- ✓ *Petite Délice, farcida amb crema de cacau.*

Tasta les



Jornada històrica al *Parlament*

El passat 20 de novembre fou un dia gran per a tots els celíacs i celiaques, amb l'aprovació al ple de la Comissió de Salut del Parlament de Catalunya, per unanimitat i amb la presència de representants de la nostra associació, de la Proposta de Resolució que pretén millorar la qualitat de vida del nostre col·lectiu.

El text aprovat al Parlament de Catalunya recull les principals reivindicacions que al llarg del 2014 es van presentar des de l'Associació Celiacs de Catalunya a tots els representants dels grups polítics del nostre país, en les diferents reunions mantingudes amb cadascun dels seus representants.

La Proposta de Resolució insta al govern de la Generalitat a demanar al govern central una rebalxa de l'IVA dels productes alimentaris sense gluten fins al tipus superreduït del 4%, al

ser considerats productes de primera necessitat pel celiac, i la aprovació d'ajuts econòmics o beneficis fiscals per les persones celiaques.

A més d'aquestes dues peticions al govern central, que són bàsiques per la millora de la qualitat de vida dels celíacs i celiaques, la Proposta de Resolució inclou un total de vuit punts que recullen controls d'inspecció en seguretat alimentària; la renovació del Pacte del Celiac amb col·laboració amb la Generalitat, que cal remarcar que compila al 2014 el seu

desè aniversari, i l'inici de campanyes de sensibilització dirigides, tant a la societat en general com al sector restaurador i hotelier, així com el col·lectiu mèdic, per millorar la diagnòstic de la celiàquia, sense oblidar-nos de l'obligatorietat d'implementar els protocols necessaris perquè els menjadors escolars i universitaris disposin de menús aptes per celíacs.

La fita assolida és motiu d'orgull i felicitat per a tot els celíacs, doncs l'esforç ha sigut de tots i els beneficis també ho seran. ✨

Els 8 punts

El Parlament de Catalunya insta al Govern de la Generalitat a:

Punt 1 Instar al Govern de l'Estat a rebalçar l'impost sobre el Valor Afegit dels productes alimentaris sense gluten i que tributin al tipus superreduït (4%).

Punt 2 Sol·licitar al Govern de l'Estat que aprovi ajudes econòmiques o beneficis fiscals per les persones celiaques, aprovant, per exemple, una desgravació concreta a la declaració de l'IRPF per les famílies que tenen algun membre amb celiàquia, o que les despeses pels productes sense gluten desgravin proporcionalment a la despesa total en la declaració de la renda.

Punt 3 Instar al Govern de l'Estat a intensificar els controls d'inspecció en seguretat alimentària, principalment en allò referent a l'etiquetatge, en virtut del Reglament de la CE n° 41/2009 sobre composició i etiquetatge dels productes alimentaris per a persones amb intolerància al gluten.

Punt 4 Actualitzar el "Pacte pel celiac", com a Pacte de col·laboració entre la Generalitat de Catalunya i l'Associació Celiacs de Catalunya que té per objectiu promoure la subscripció al pacte de les empreses del sector alimentari i fomentar la correcta identificació i etiquetatge dels productes alimentaris.

Punt 5 Implementar campanyes de sensibilització dirigides al sector hotelier i de restauració perquè incorporin en la seva carta menús sense gluten i dirigides al sector comercial per tal que més botigues d'alimentació i supermercats incloguin en la seva oferta productes específics per a celíacs.

Punt 6 Dissenyar una campanya de sensibilització entre els professionals sanitaris per a la millora del diagnòstic de la celiàquia entre els seus pacients, que incideixi en el coneixement i la implantació del protocol de detecció de la celiàquia.

Punt 7 Efectuar les gestions oportunes perquè als menjadors escolars i a les universitats catalanes es disposi de menús adaptats a les persones celiaques, conscienciant als professionals dels menjadors sobre la importància de la dieta sense gluten per les persones amb celiàquia.

Punt 8 Divulgar a nivell institucional l'existència d'aquestes malalties i la realitat que comporta pels seus afectats i familiars, donant suport i ajuda a les associacions en la tasca de sensibilització i educació sanitària que porten a terme, amb l'objectiu d'incrementar la conscienciació social.



Un Dia que hauria de ser cada dia

Prop de 4.000 assistents, 60 empreses participants i una trentena llarga de voluntaris fan possible l'èxit del Dia Internacional del Celiac, celebrat aquest any al Poble Espanyol de Barcelona

Èxit rotund del Dia Internacional del Celiac, organitzat per l'Associació Celiacs de Catalunya i celebrat el passat 18 de maig al Poble Espanyol de Barcelona, on més de 4.000 persones van gaudir d'una jornada lúdica i al mateix temps reivindicativa. Després d'un parèntesi i d'altres ubicacions, la capital catalana tornava a acollir la trobada anual dels celiacs catalans, que van respondre en massa per degustar nous productes i passar-s'ho d'allò més bé amb les activitats organitzades per l'ocasió.

Seria injust quedar-nos sols en els més de quatre mil d'assistents i oblidar-nos de les 60 empreses participants, algunes amb

estand, d'altres cedint productes i d'altres organitzant espais lúdics i de participació, així com la trentena llarga de voluntaris que amb la seva predisposició, atenció i feina van fer possible que la jornada s'acabés convertint en inoblidable.

El Dia Internacional de la Celiàquia esdevé any darrera any una jornada lúdica, festiva i gastronòmica, en la que, a més, Celiacs de Catalunya aprofita per reivindicar, davant els estaments polítics i econòmic-socials del nostre país, la força del col·lectiu celiac a Catalunya, i per compartir amb ells les que són les seves reivindicacions actuals, per millorar la qualitat de vida dels celiacs i les seves famílies. ✨

Dia internacional de la
CELIAQUIA

Millora en la diagnosi de la celiàquia.

Ajuts econòmics a les famílies sense recursos, i reducció de l'IVA dels productes sense gluten.

Una major sensibilització i conscienciació per part dels restauradors catalans perquè a les seves cartes introdueixin



Un any dóna per molt

Resum de les activitats, acords i fites assolides per la nostra entitat durant un 2014 que va ser molt actiu i que us convidem a repassar, seguint les principals línies marcades en el Pla Estratègic de l'associació.

Foment de la qualitat de vida dels celiacs

Creació de la Plataforma d'Intolerants i Al·lèrgics alimentaris, juntament amb Adilac i Immunitas Vera



A les acaballes del 2014 els representants de les principals associacions d'intolerants i Al·lèrgics de Catalunya vam decidir treballar conjuntament per assentar les bases sobre les que constituïrem, durant el primer trimestre del 2015, una Plataforma per defensar conjuntament els interessos del col·lectiu que representem.

En aquest sentit, la primera de les nostres accions va ser sol·licitar de forma conjunta al Ministeri de Sanitat espanyol que el *Real Decreto* que aquest desenvolupa en l'actualitat per adaptar el *Reglament Europeu* al 1180/2011 sobre informació

Homogeneïtzació a l'etiquetatge dels productes sense gluten



Als darrers mesos hem continuat treballant de forma conjunta amb l'Agència Catalana de Consum, amb l'objectiu de millorar la informació en l'etiquetatge dels productes alimentaris al nostre país, satisfets de que cada vegada siguin més les empreses que volen acollir-se de forma voluntària al Pacte del Cellac, al què en l'actualitat s'han adherit més de 70 empreses catalanes.

Però no podem oblidar el nostre compromís amb les nostres empreses que treballen amb altres països, i volen certificar els seus productes amb el Símbol de l'Espiga Barrada, i ho volen fer a través de la nostra associació.

Restauració: Formació, assessorament a restaurants, i col·laboracions institucionals



Aquest 2014 ha estat especialment prolífic en la certificació de nous establiments.

vam engegar a mitjans d'any amb l'Ajuntament de Mataró, amb l'objectiu d'incrementar el nombre d'establiments de restauració amb menús sense gluten a la ciutat, campanya que es va iniciar amb la Jornada gratuïta *Restauració per a Cellacs: una oportunitat per fer créixer el teu negoci*, en la què hi van participar la major part dels restauradors de la zona.

La Jornada de Mataró va tenir la seva continuïtat a Terrassa, on vam organitzar la primera de les diferents Jornades formatives dirigides als seus restauradors, iniciant així la nostra col·laboració en el projecte *Terrassa, Ciutat sense gluten*, engegat per l'Ajuntament de la ciutat.

A més, continuem treballant sense descans en la nostra campanya de sensibilització i conscienciació adreçada als restauradors del nostre país, què engegàvem a finals del 2013, i en la que des de l'inici hem comptat amb el suport dels cuiners catalans de major prestigi, tots ells amb una o més Estrelles Michelin.

El soci parla



Som conscients de la importància que per la normalització de la vida diària del nostre col·lectiu té el que aquest pugui triar on anar a dinar d'entre una oferta gastronòmica sense gluten el més variada i àmplia possible. Per això continuem treballant en incrementar el nombre d'establiments aptes.

Una de les darreres accions ha estat

WE CARE



Quería un pan aún
más sabroso y fresco...

¡He creado una
obra de arte!



Assemblea General de l'Associació de Societats Europees de la Cellaquia (AOECS)



El passat mes de setembre ens reuníem novament, aquest any a Eslovènia, amb els nostres homòlegs europeus coincidint amb l'assemblea general de l'AOECS, entitat de la que som socis fundadors, per posar-nos al dia en quant a les darreres novetats, jurídiques, econòmiques i socials, sobre la cellaquia, i compartir la tasca desenvolupada per cada una de les entitats membres al seu país.

Acord signat amb Adilac (Associació d'Intolerants a la Lactosa)



Els presidents d'ambdues entitats han signat un Conveni de col·laboració amb l'objectiu de treballar en un projecte de millora de la qualitat de vida de les persones amb intoleràncies alimentàries. En la mateixa línia treballem en aquests moments amb dues entitats més.

Caramels per a tots



Com cada any, i ja són 7, hem començat aquest 2015 amb la nostra campanya *Cap nen celiac sense caramels*, adreçada a tots els ajuntaments de Catalunya amb motiu de les festes nadalenques, en la què hem arribat als 100 municipis participants.

L'àmplia participació de consistoris catalans, que cada any augmenta de forma considerable, fa que ens veiem molt a prop d'aconseguir que tots els nens i nenes celíacs del nostre país puguin gaudir de les festes dels seus municipis com qualsevol altre nen.

Acords Institucionals

Col·laboració amb el Banc d'Aliments de Barcelona



A finals d'aquest 2014 vam signar un acord de col·laboració amb la Fundació Banc d'Aliments de Barcelona, amb l'objectiu de donar ajut de forma continuada a les persones cellaques que viuen en situació vulnerable a Barcelona i la seva província. Per tirar endavant aquest projecte comptem amb la inestimable col·laboració de les empreses donants de producte sense gluten, algunes d'elles a partir

Alimentaria 2014: Una illa apta per celíacs



Alimentaria

També a les acaballes del primer trimestre del 2014, l'associació estava present, per segon any, a Alimentaria, al front de l'espai *Ma sense gluten*, un esdeveniment dedicat a la conscienciació sobre la importància de l'alimentació sense gluten entre els fabricants i professionals de la indústria, la distribució i el canal Horeca, on també ens vam responsabilitzar de l'organització del programa d'activitats sense gluten que va tenir lloc durant la Fira, i que va comptar amb la presència del xef català Sergi Vela, mentor culinari del programa *Deja sitlo para el postre*, i habitual col·laborador de l'associació.

Participació al Consell Consultiu de Pacients de la Catalunya (Generalitat de Catalunya)



Les diferents reunions mantingudes amb el departament de Salut de la Generalitat de Catalunya els darrers mesos han propiciat que la cellaquia estigui present al Consell Consultiu de Pacients de Catalunya, i la nostra entitat formi part de tres de les seves Comissions de Treball: Gestió de Qualitat, Relacions amb Societats Científiques i Col·lecció Professional.

Jornada amb Mercabarna i el Cluster Alimentari BCN



Mercabarna i el Cluster Alimentari de Barcelona es van posar en contacte amb nosaltres durant el primer trimestre de l'any per demanar-nos la nostra col·laboració en el seu projecte *Restauració per al Col·lectiu Cel·laci*, que iniciaven en aquells moments amb l'objectiu d'apropar les necessitats del nostre col·lectiu als professionals -fabricants, distribuïdors i restauradors- perquè el tinguin en compte a l'hora de produir els seus productes o dissenyar les seves cartes o menús.

Fruit d'aquesta col·laboració, que esperem tingui continuïtat durant aquest 2015, vam celebrar una Jornada, amb el mateix nom, que va comptar al seu acte inaugural amb la presència del senyor Alfons Conesa, director de l'Agència Catalana de Consum, i dels presidents de les tres entitats organitzadores.

En aquests moments treballem...

Amb el Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat), per tal d'aprofitar sinèrgies i impulsar activitats científiques, educatives, culturals, de recerca i docència que redundin en benefici de la salut i el benestar de les persones celiàques del nostre país.

Amb la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (scmfic), per treballar de forma conjunta en la millora de la taxa de diagnòstic de la celiàquia a Catalunya, actualment entre el 12 i 15%, i en la reducció del temps per aquest diagnòstic (actualment, una mitja de 7 anys), a través de la sensibilització i formació específica dels metges d'atenció primària.

Amb el Campus d'Alimentació de Torribera (UB), amb qui treballem plegats en la promoció d'una alimentació saludable i adequats estils de vida; en la recerca i investigació sobre dietes sense gluten, nutrició i celiàquia; en campanyes d'informació i divulgació de la celiàquia en l'àmbit de la nutrició i dietètica, o en l'edició de material divulgatiu i científic sobre la celiàquia, entre d'altres.

El Campus d'Alimentació de Torribera és un dels sis campus de la Universitat de Barcelona dedicat a l'ensenyament, la recerca i la transferència de coneixement en els àmbits relacionats amb l'alimentació, i l'impulsor del nou grau Interuniversitari (UB_UPC) de Ciències Culinàries i Gastronòmiques, en funcionament des d'aquest curs 2014-15.

PUBLICITAT



C/ Costa Brava, 6
17300 Blanes (Girona)
Tel. 972 35 26 31
info@somceliacs.com

TENEMOS HORNO PROPIO

Más de 400 productos
TODOS SIN GLUTEN (congelados y secos)

Adpan	Damel	Natur-improver
Airos Celiacs	Dr. Schär	Orgran
Ampurdanesa	Ds	Pasticely
Aserceli	Forn Ricardera	Proceli
Aiatría	Gerblé	Sanavi
Beiker	Glutenfree	Santiveri-Noglut
Bi-aglut	Bimbo	Singlu

Pide ya nuestra
tarjeta cliente y disfruta
de un 5% de descuento
en todas tus compras.

Visita nuestra
tienda online con el
10% de dto.



Acompanyament, Informació i Formació al soci

Més a prop de tots



**Associació Celiacs
de Catalunya**

Tarragona, Girona, L'Hospitalet i Sant Cugat. Quatre noves delegacions que durant el 2014 es van unir a Abrera, Mataró, Menorca, Valls, Vilafraça, Lleida i Terres de l'Ebre. Actualment tenim representació a les 4 capitals de província i cobrim la quasi totalitat del territori català. Però volem tenir una major representació, pel que durant aquest 2015 continuarem treballant per fer realitat un dels nostres objectius principals, el d'oferir un servei de proximitat a tots els celiacs i celiàques del nostre país.

Un dia sense gluten a Port Aventura



El passat 7 de setembre vam organitzar el nostre ja tradicional *Dia sense gluten a Port Aventura*, i una vegada més la Jornada va ser un èxit total amb més de 5.000 socis i familiars gaudint d'un dia que té com a objectiu principal passar-s'ho bé, i menjar amb seguretat productes sense gluten. A més, durant la jornada s'organitzaren diferents activitats per informar i sensibilitzar a la societat sobre la celiàquia.

Dia Mundial de l'Alimentació



de la celebració de conferències divulgatives sobre alimentació i contaminació creuada o sobre els mites actuals de la dieta sense gluten vam tornar a demanar als nostres dirigents que tinguin en compte el nostre col·lectiu.

Colònies d'Estiu pels nostres nens i joves



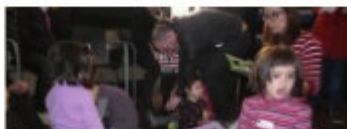
Un total de 55 nens i joves celiacs van participar al 2014 a les Colònies sense gluten que, des de fa ja més de 10 anys organitzem des de l'associació en exclusiva pels nostres socis i sòcies d'edats entre els 7 i els 17 anys.

Les nostres colònies uneixen a la participació en activitats a l'aire lliure i la relació amb altres nens i joves, la importància de conscienciar i promoure entre aquests els hàbits d'alimentació que els hi cal seguir per sentir-se bé.

II Encuentro Veraniego Nacional "FACE Joven en Almería"

Del 16 al 20 de juliol els joves celiacs de tot l'estat espanyol es van reunir a Almeria en unes convivències organitzades per FACE Joven, a les que hi van assistir també alguns dels nostres joves.

Un Nadal sense gluten pels nostres més petits



A la Festa de Nadal, celebrada el passat 30 de desembre, vora un centenar de nens s'ho van passar d'allò més bé fent tallers de música i expressió, teatre, contacontes, collage, manualitats o cuina, tots ells amb temàtica nadalenca, i dissenyats per monitors especialitzats.

Del 27 de desembre al 4 de gener vam tornar a organitzar al Festival de la Infància de Barcelona els nostres tallers de cuina sense gluten, sota el títol *Cuinar pot ser divertit. Gaudir cuinant els teus plats preferits sense gluten*, tallers pels quals hi van passar més d'un miler de nens i nenes, que van aprendre a fer creps dolces i salades, laminadures de xocolata o broquetes de fruita decorades.

Tallers de cuina i Conferències mèdiques exclusives



Més de 700 socis i sòcies han participat en els nostres Tallers de Cuina, de pasta i pizza, d'elaboració artesanal de pa, de rebosteria, i Conferències mèdiques o a càrrec de la nostra psicòloga, realitzades a la nostra seu central i a les nostres diferents delegacions durant aquest 2014.

Edició de la Llista d'Aliments sense Gluten



Darreres novetats en llibres, Apps i webs *per estar al dia*



DELICIOSA COCINA SIN GLUTEN **LLIBRE**

Frédérique Jules, Jennifer Lepoutre i Mitsuru Yanase. Ed. Lunwerg

Organitzar segons múltiples possibilitats (esmorzar, berenar, aperitius) i tipus de plats (entrants, plats principals, postres i fins i tot diferents tipus de pa). Frédérique Jules i el seu equip comparteixen secrets de cuina per fer les delícies de tots els que desitgen descobrir una manera de gaudir de nous plaers culinaris. Galetes amb trossets de xocolata, pa de pessic de plàtan, cheesecake, Sandwich de gall dindi i formatge blau, hamburguesa de bou i cheddar, muffins salats i dolços... I així, fins a 67 receptes delícies i fàcil de fer, per tastar i devorar.



VIVIR BIEN SIN GLUTEN **LLIBRE**

Dra. Isabel Polanco Allué. Ed. Salsa Books

La Doctora Isabel Polanco posa al servei del lector tots els seus coneixements per oferir una guia completa i eminentment pràctica sobre la malaltia celíaca. Amb aquest llibre no et queda cap dubte sobre que és la celiàquia, quines són les seves repercussions nutricionals i què és el gluten. Molt recomanable per malalts acabats de diagnosticar.



Recordem que a la seu de l'Associació Cellacs de Catalunya es poden adquirir els següents llibres a preus especials:

CUINAR PER A CELÍACS

Sílvia Vicent. Pagès Editors

COCINA SIN GLUTEN **REPOSTERIA SIN GLUTEN**

Montse Deza. Editorial Lectio

ZEROGLUTEN

María Luisa Barreiro. Editorial Grijalbo



El món del celiac a l'entorn digital

LA CELIA.ES **WEB**

Magazine digital sense gluten 2.0

Un magazine digital dedicat exclusivament al món de la celiàquia i els productes i la dieta sense gluten. Porta dos anys publicant notícies, entrevistes, receptes de cuina i consells pels celíacs, amb més de 2.000 entrades. Molt actius a les xarxes socials @laciellamagazine



ESPACIO GASTRONÓMICO SIN GLUTEN **WEB**

Noves receptes de Sílvie Vicent

Sílvia Vicent, autora del llibre *Cuinar per a Cellacs*, assessora de restaurants i mestre de cuina sense gluten, ha posat en marxa recentment l'espai *Gastronòmics sense gluten* -www.espaclogastronomicosin gluten.com-. Aquesta celiàcia diagnosticada fa set anys presenta noves i innovadores receptes perquè puguis fer gaudir al teu a la taula i presumir davant dels convidats.

GLUTEN FREE DI ANET

MAZI MAZORCO **APP**

Aprèn què és la celiàquia jugant!

Creat per un equip de professionals de Down España y finançat per la Fundació Eroski, *Alimenta't sense gluten* és un primer pas interactiu que ensenya als joves i nens què és la celiàquia, així com les pautes per portar una alimentació i hàbits de nutrició saludables.

El projecte neix per les recomanacions del *Protocol de Detecció Precoç de la Malaltia Celíaca* marcat pel Ministeri de Sanitat, que aconsella incloure el síndrome de Down

IV Congrés Nacional de la SEEC, què s'investiga?

El passat mes de novembre es va celebrar a l'Hospital La Fe de València el IV Congreso Nacional de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC), en el qual hi van participar professionals de la salut de diversos hospitals de l'Estat i experts en tecnologia d'aliments, així com metges de prestigi d'altres països de la Unió Europea.



**Departament Tècnic
Associació Celiacs de Catalunya**

Es va obrir el congrés amb una ponència del professor David Sanders, del Royal Hallamshire Hospital & University de Sheffield (Regne Unit), tractant la sensibilitat al gluten no celíaca. Es segueix investigant sobre aquesta patologia i s'està intentant trobar algun biomarcador que la defineixi més enllà del símptoma que presenten certes persones a l'ingerir gluten, tot i no ser celíacs. A més, cal destacar que la sensibilitat al gluten no celíaca podria ser conseqüència no exclusivament del gluten, sinó d'altres components dels cereals com hidrats de carboni fermentables, poliois, polifenols o altres proteïnes. Tot i així, tots els metges semblen estar d'acord en que primer és necessari descartar la celíaca abans de "diagnosticar" aquesta sensibilitat al gluten no celíaca.

Un altre dels aspectes que caldria destacar,

Investigadors d'Itàlia, Regne Unit i Austràlia han investigat de manera aïllada quins són els pèptids (fracció proteolítica) del gluten que presenten una toxicitat més elevada (pèptids immunodominants) entre la població celíaca dels països esmentats. Amb aquestes dades, s'està mirant quins són aquests pèptids amb més freqüència, i s'està duent a terme un estudi científic en què s'ha observat que a l'introduir-los a la pell de ratolins, hi ha un cert nivell d'immunotolerància d'aquests ensers al gluten. Tot i així, és un estudi en fase molt inicial, i encara té diferents inconvenients: s'està investigant en ratolins, s'hauria de veure en els altres països si els pèptids immunodominants són els mateixos que per Itàlia, UK o Austràlia, i s'hauria de comprovar també en un futur la resposta en nens. Altres factors a tenir en compte de cara a seguir investigant és la resposta d'aquesta injecció o vacuna, si s'hauria d'anar injectant periòdicament per aconseguir aquesta resposta de tolerància i la seva eficàcia.

Altres ponències van posar de manifest la relació entre celiàquia i altres patologies. Per exemple, en un estudi s'ha comprovat que un 5,4% de nens recent diagnosticats en diabetis tipus 1 presenten també marcadors específics de la celiàquia, pel que seria convenient fer-los un seguiment per tenir-los controlats i aconseguir un diagnòstic precoç en el cas que aquests infants desenvolupin la celiàquia en etapes més tardanes de la seva vida.

Un estudi recent posa de manifest que un 5,4% de nens recent diagnosticats de diabetis tipus 1 presenten marcadors específics de la celiàquia

grup B. La pregunta, doncs, és si el contingut en fibra, calci i ferro dels aliments específics sense gluten és suficient per contrarestar aquestes carencies.

En quant a les deficiències més comunes d'un pacient que ja segueix una dieta sense gluten, trobem manca de: entre macronutrients: fibra, hidrats de carboni; minerals: ferro, magnesi, seleni; i entre les vitamines, sobretot les del grup B.

D'aquestes dades es conclou que els fabricants d'aliments sense gluten haurien de considerar, ja no només les característiques organolèptiques per a obtenir aliments de qualitat, sinó també han de tenir en compte les característiques nutricionals.

En els celíacs sembla que hi ha un canvi en el patró nutricional, comparant-lo amb la població no celíaca, i degut sobretot als productes específics sense gluten. Segons les recomanacions nutricionals, hi hauria un consum més elevat de greixos respecte a una població control.

Tot i així, cal recalcar que tenint en compte la quantitat de cada micro i macronutrient que consumeix cadascú, la seva activitat física i en general les seves necessitats nutricionals, es pot aconseguir portar una dieta variada i equilibrada adequada a cada persona i sense que hi hagi cap déficit nutricional.

Un altre tema del qual també s'ha parlat força durant els últims mesos, i que ha generat molta preocupació tant entre la població celíaca com en la indústria, és el contingut en arsènic de l'arròs. L'arsènic és un contaminant que està present en el sagó de l'arròs (capa externa del gra d'aquest cereal). Tot i així, els productes elaborats a base d'arròs es



L'ús de Teràpies alternatives en celiacs

Els professionals que formen la Unitat de Celiàquia de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida van dur a terme, durant 2014, un Estudi, en col·laboració amb l'Associació Celiàcia de Catalunya, per descriure i analitzar l'ús de Teràpies Alternatives i Complimentaries per part de persones amb celiàquia.

Les conclusions d'aquest Estudi van ser presentades pels seus autors en la darrera edició del Congrés de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca (SEEC). A l'Estudi van participar un total de 509 socis (89,2% dones i 46% menors de 15 anys). Les principals causes que fan que molts celiacs recorrin a l'ús de les TACs són la baixa adherència a qualsevol consell dietètic en general (sol ser la més baixa de tots els tractaments), l'elevada variabilitat en l'adherència a la dieta sense gluten, i un alt percentatge d'individus insatsfets amb aquesta.

El fet que l'adherència a la dieta sense gluten sigui tan variable i en alguns casos tan baixa entre els celiacs i celiàques es deu a que:

- El pacient considera que la celiàquia és poc greu
- La coexistència d'altres patologies, com la diabetis, on la dieta és també el pilar del tractament
- L'elevat cost de la dieta sense gluten
- Les característiques organolèptiques de determinats productes sense gluten
- Una restauració social no suficientment adaptada

• Un dèficit de l'estructura sanitària espanyola en quant a professionals de la nutrició humana i dietètica. Aquesta figura no es contempla en la majoria de centres sanitaris, tot i ser el professional sanitari més capacitat per abordar la dieta sense gluten.

El 17,3% dels participants va referir diagnòstic d'altres malalties cròniques a més de la celiàquia; un 94,1% va assegurar realitzar un compliment estricte de la dieta, amb un grau de satisfacció al voltant del 70,7%. La percepció de salut entre els enquestats va ser bona o molt bona (un 79%).

Pel que fa a l'ús de TACs, un 25% dels enquestats va pensar en utilitzar-les algun cop, mentre que el 17% es va informar sobre elles i finalment el 6% va fer-ne ús. D'entre els que les van fer servir, la majoria (82,8%) va saber de la seva existència a través de familiars o amics.

Entre les TAC seguides, les més destacades són l'homeopatia (58,6%), els suplementes dietètics i la teràpia amb imants. Entre altres teràpies menys utilitzades trobem l'holística, la kinesiologia, l'aromateràpia, la fisioteràpia y

el shiatsu. Frequentment els pacients combinen diferents teràpies.

En la majoria dels casos es van tractar aquestes teràpies de forma complementària a la dieta sense gluten, no pas com a teràpia alternativa, com ho demostra que el 89,7% dels que segueixen una teràpia alternativa afirmen que també segueixen una dieta estricta sense gluten.

D'entre les motivacions que van portar a alguns celiacs a fer ús d'aquestes teràpies, i els resultats que d'aquestes en van obtenir, destaquem:

- La millora del seu estat general.
- Millorar les molèsties abdominals i el seu estat nutricional.

Un nombre petit d'enquestats tenia la intenció de deixar la dieta sense gluten a través d'aquestes teràpies alternatives, encara que només un d'aquests ho va aconseguir.

Per últim comentar que les persones que van reconèixer no haver aconseguit el seu objectiu, fins i tot van emplenar el seu estat general amb aquestes teràpies. ✨

PUBLICITAT



Fleca de productes **Sense Gluten** online

Panadería de productos **Sin Gluten** online
Producimos el Miércoles, el cliente lo recibe el Jueves

www.maiaflequers.com

Atenció client:

9-13h/15-19h (Dill-Div)

972 539 114

info@maiaflequers.com

"Fets amb les mateixes mans i el mateix amor que la resta de productes que produïm".

Robert Figueras
Mestre Flequer Artesà



ACABAT DE FER

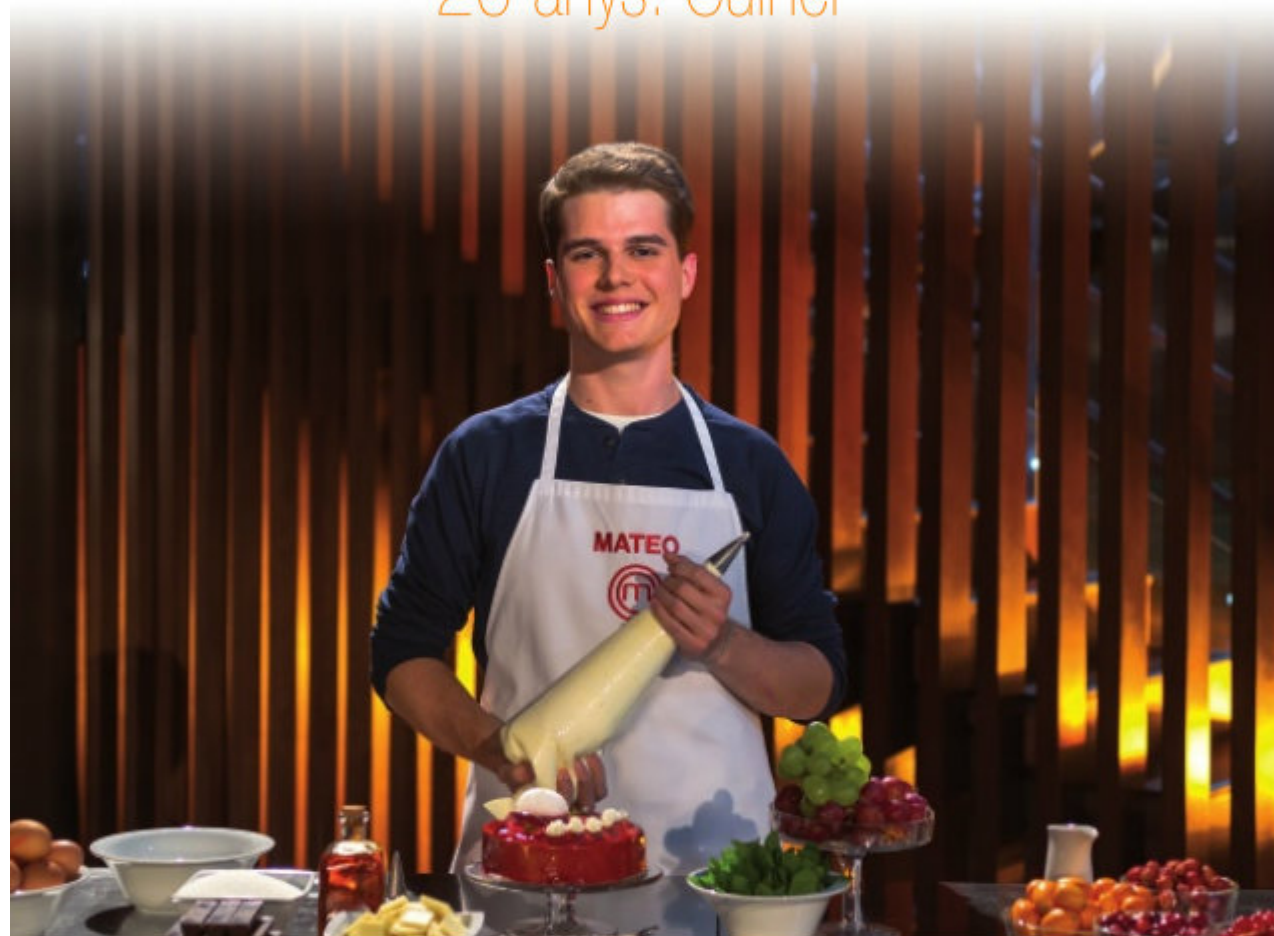
Produïm
Dimecres

A casa seva en
24h



Mateo Sierra

20 anys. Cuiner



Amb 20 anys, aquest aspirant a cuiner nascut a Osca, fou finalista a MasterChef. Aquest any ha canviat els estudis d'Història de l'Art a la Universitat de Saragossa per formar-se culinàriament a

D'on ve la teva afició a la cuina i a preferir els ganivets i les olles a les pilotes o les motos?

Suposo que com tot el món, del que veus a casa quan ets petit, en el meu cas fixant-me en les meves àvies. Som una família molt donada a cuinar, a estar atents a la gastronomia i, perquè no dir-ho, a menjar bé. I suposo que se't va enganxant: jugues des de petit a la cuina, t'ho passes bé embrutant-te amb cada nou plat, gaudeixes del procés i se't va ficant el cuc a dins. No crec que d'entrada pensés en ser cuiner professional, però és cert que de petit se t'obren els ulls quan veus que als altres els agrada el que fas. Perquè per senzill que sigui a tu et sembla una gran creació.

Amb quin tipus de cuina et sents més identificat?

A casa som de plats amb solera, és el que he après de petit. El meu punt de partida és la cuina casolana, de llepar-se els dits, de gulsats per sucar-hi pa, a foc baix i cocció lenta. Això no vol dir que no m'agradi la cuina moderna i no em prepari per estar a l'avantguarda, però sempre partint d'unes arrels.

Què trobes a faltar de quan podies menjar amb gluten?

Uns croissants petits que fan a la Pastelería Soler d'Osca. Si tingués una estona per menjar alguna cosa amb gluten que ningú tingui cap dubte que m'hi tiraria sense pensar-ho. L'altra cosa que em torna boig és l'olor del pa artesanal, de poble, el de fermentació, de masses mare reposades. Hi ha sabors i olores que perduren amb el temps i que no es poden perdre de cap manera perquè formen part de la nostra cultura culinària.

Quan viatges ets dels que pensen que com a casa no es menja enlloc?

M'encanta viatjar i crec que a tot arreu pots trobar productes i plats interessants, però tenint en compte que la cuina espanyola és de les millors del món. Dels viatges que he fet se'm va fer estrany les dificultats que valgu tenir a París, tot i que al final valgu acabar portant-ho força bé. La clau fou trobar una creperia on em felen unes creps amb blat sarraí extraordinàries, i a més sabien del tema i anaven amb molta cura per no contaminar el meu menjar.



I els despistats que no saben de què els paries?

Es nota de seguida a la cara d'un cambrer quan li menciones la paraula gluten i no sap de què va o, pel contrari, coneix algú, ha tingut alguna experiència amb algun client cel·líac o ha estat format. Que un professional de la restauració et demani si això és una dieta per a no engreixar-se pot fer riure una vegada, però no hauria de passar.

De la moda de la dieta sense gluten per esnobisme millor no em parlem.

Em fa ràbia quan algú juga amb el tema de la dieta sense gluten. Jo no en menjo perquè no puc, perquè soc cel·líac, no perquè quedí modern i alguna famosa o famós digui en públic que és la bomba per aprimar-se. S'ha

de tenir cura amb el menjar i tots els seus nutrients i no prescindir per gust d'ingredients només perquè està de moda.

Competir a la cuina de MasterChef fou tota una experiència. Què en destacaries?

Crec que tenia una dificultat afegida, ja que havia de treballar com els meus companys, amb els mateixos productes i utilitzant farines amb gluten. Això m'impedia tastar els plats, tot i que alguna vegada valgu fer una excepció, i anava una mica a cegues. M'havia de fiar una mica dels meus coneixements per decidir si un plat estava cuit o li faltava una punta de sal. No vull que soni a excusa, perquè m'ho valgu passar molt bé i els meus companys tenien molt de nivell, però sí destacar que un cel·líac a una cuina tradicional ha de superar alguns entrebancs addicionals.

El teu postres de la final fou destacat com el millor del programa.

Valgu fer un menú completament sense gluten i els postres em van sortir rodons. Hi valgu bolcar-hi experiència personal i records de la meua clutat i de les seves festes. No valgu guanyar el primer premi, però em valgu endur un bagatge vivencial i professional increïble.

Tan complicat és oferir una bona carta sense gluten en un restaurant?

Crec que és a l'inrevés, que és molt fàcil poder oferir una carta íntegra sense gluten. Així és com imagino el meu restaurant, cent per cent apte per cel·líacs i que ningú noti que hem cuinat sense gluten perquè el gust és extraordinari. ✨



Ingredients

250 gr. de pa sense gluten
1 patata mitjana

La recepta de... Mateo Sierra

Molletes aragoneses amb un toc personal

Preparació

Deixem assecat el pa fora de la bossa o el recipient on es guardi i esperem que es posi dur. Quan ho estigui el tallem fi, però amb cos. Si quan ho fem hi ha trossos que estan una mica tous hauriem de deixar que les molletes s'assequin més.

Preparamos las verduras. Batem la cebolla i la patata i mezclam. Tallam en quadrats al.edu la part de



Quatre dècades *d'una il·lusió*

Laura Llagostera, Eduardo Castro i Jordi Canet, tres dels socis fundadors d'SMAP - Celiacs de Catalunya, junts amb un centenar de nens participant als Tallers infantils de Nadal de l'Associació, recorden el naixement d'aquesta i aporten documents històrics de com uns pares van començar a treballar per millorar la qualitat de vida dels seus fills celiacs

CRONOLOGIA

18 de novembre de 1976. Laura Llagostera, qui reconeix la seva signatura sota "Una Madre", es dirigeix a una seixantena de pares de nens que han passat per l'Hospital de Sant Joan de Déu i presenten "Síndrome Malabsorbativo".

15 d'abril de 1977. Reunió a la biblioteca de l'Hospital Sant Joan de Déu i constitució de la primera junta gestora d'SMAP (Síndrome Malabsorbativo Asociación de Padres — el nom fou idea del Dr. Vilar), formada per Miguel Bolart, Montserrat Rossell, Eduardo Castro, Oscar Jordà, Josefa Vera, Luis Bahamonde, Jordi Canet, Maria Pilar Torra i l'Excel·lentíssim Sr. Eugenio Gay, jurista que s'encarrega de la redacció dels primers estatuts de l'associació.

21 d'abril de 1977. SMAP queda inscrita al *Registro del Gobierno Civil* de Barcelona.

"Com a metges no podem fer més. Necessitem que els pares es moguin".

Més o menys aquestes foren les paraules del Dr. Bertrán, del Departament de Gastroenterologia de l'Hospital de Sant Joan de Déu a mitjans de 1976 a alguns pares que acabaven de rebre la notícia que els seus fills eren celiacs, fent servir en aquell moment el diagnòstic de 'Síndrome Malabsorbativo'. Els aconsellava associar-se per millorar la vida del seus fills, a fer força a la societat, a trobar aliments aptes, a informar i donar a conèixer una malaltia desconeguda per a la majoria.

La llavors la celiàcia s'entendia com una malaltia de pares.

a qui, intentant descartar una fibrosi quística, li van apuntar que podia ser celiac i tot va quedar en una intolerància a la lactosa". Menys sort va tenir l'Elisabet, la filla de l'Eduardo Castro, que patia "cellaqua severa, desnutrició avançada i el desconexament mèdic de l'època ens portava de corcoll. Tot es va precipitar arran d'una visita a l'hospital per trobar remei a una otitis".

La primera Junta estava integrada per gent de diferents àmbits i amb ocupacions ben diverses. Les reunions eren setmanals a Sant Joan de Déu i mentre un redactava els estatuts (Eugenio Gay), un altre, cuiner de professió (José A. Bonilla), escrivia al 1981 el primer llibre de receptes sense gluten: *¿Cómo preparar alimentos sin gluten? Pastales, dulces y refrescos*, patrocinat per Dietisa, que es convertia així en la primera empresa co-laboradora de l'entitat.



Portada del primer llibre de receptes sense gluten publicat per l'Associació

D'altres cercaven ajut a empreses del món de la dietètica i la nutrició i fins i tot, un conegedor de l'anglès (Jordi Canet) es va posar en contacte amb la britànica The Coeliac Society i va rebre al 1979 el permís per traduir al castellà *The Coeliac Handbook, el Manual del Celíaco*. En aquells moments la roda girava amb força i és d'obligada menció l'enorme mural que conserva com un gran tresor Eduardo Castro, ja que **"significa l'esquema d'una il·lusió, el projecte d'una associació que havia d'ajudar als nostres fills a créixer sans i sense sentir-se diferents"**.

La Laura, en Jordi i l'Eduardo, tots ells recordant vivències i aportant documents de gran valor personal i per SMAP, assenyalen que **"volíem fer força, trobar aliments, informar, fer-nos escoltar pel bé dels nostres fills i d'altres nens"**.

Al maig de 1979 organitzaren el primer acte públic a Barcelona per donar a conèixer la cellaqua a la sala d'actes de l'Il·lustre Col·legi d'Advocats de Barcelona. La conferència dula per títol: *El nen malalt en la societat d'avui. La problemàtica del nen malalt crònic*.

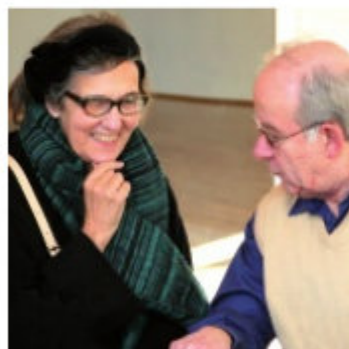
Fa quasi quatre dècades es buscava "més informació, diagnòstics més ràpids, idees per cuinar a casa, etiquetatge clar i que menjar fora de casa no fos una aventura", recorden els tres, conscients que s'ha donat un gran pas endavant però que encara queda camí per recórrer.

"És una enorme satisfacció comprovar que l'associació que vàrem començar estigui plena de vida, com hem pogut comprovar aquest matí rodejats de nens, i que la cadena no s'aturi", són paraules de la Laura Lagostera, la "Madre" que signava la primera carta dirigida als pares de nens malalts i que mesos després va deixar SMAP perquè la seva filla tenia una altra dolència diferent que també li prenia temps.

Camí de l'emoció, en Jordi, que té unes paraules per a la seva esposa, "a la Maria Pilar li hauria encantat estar aquí i veure que la nostra dedicació va tenir continuïtat", agraeix el suport inicial rebut per *The Coeliac Society*, fundada al 1968 per Peter Benenson, després pare d'Amnistia Internacional, "anaven una passa per davant nostre i en tot moment es van mostrar predisposats a donar-nos un cop de mà".

Elisabet Castro, orgullosa i agraïda per la feina incansable del seu pare, assenyala com a èxit "la normalització de la malaltia, sobretot a les escoles. De petita era la diferent i ara molts nens fins i tot saben reconèixer el símbol de l'espluga barrada".

La trobada podria durar hores i les anècdotes interminables, mentre a les aules del voltant quasi un centenar de nens fan diferents tallers i tanquen l'any jugant i cuinant sense gluten. Uns i altres són la llavor i el fruit de 37 d'anys d'SMAP - Celíacs de Catalunya. ✨



Laura Lagostera, Eduardo Castro i Jordi Canet durant l'entrevista en la que van recordar el naixement de la nostra Entitat.

Pautes bàsiques de la DSG



Cristina Moreno Castilla

Dietista-Nutricionista, col·legada núm. CAT000229. És membre de la Unitat de Cellaquia, Servei d'Endocrinologia i Nutrició, de l'Hospital Univ. Arnau de Vilanova, Lleida. Vocal del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat).

A dia d'avui, l'únic tractament per a la celiàquia és la dieta sense gluten (DSG). És el mateix per la dermatitis herpetiforme o malaltia de Duhring. Tan sols un percentatge molt baix de pacients és resistent a la DSG. En aquests casos es parla de celiàquia refractària al tractament.

En què consisteix la DSG? Consisteix a eliminar el gluten de la dieta de forma permanent. Pot ser perfectament saludable, sempre que sigui equilibrada, completa i suficient, entre altres característiques.

Què és el gluten i on es troba? És un conjunt de proteïnes que es troba en aquests cereals:

- Blat
- Espelta
- Ordi
- Sàgol
- Civada
- Kamut
- Triticale

Per tant, per seguir una DSG no s'han de prendre aquests cereals ni qualsevol producte derivat d'aquests (mildó, farina, sèmola, pa, pasta, brioxeria, etc.), així com tampoc aliments que els continguin de forma afegida (alguns embotits,iogurts, etc.). També s'han d'evitar els aliments en què s'hagi produït contaminació creuada, que és la transmissió de gluten d'un aliment que conté gluten a un altre que no en té, ja sigui per contacte directe o indirecte (per exemple, en una fàbrica de productes alimentaris que d'entrada no contenen gluten pot ser que s'utilitzin estris o maquinària que hagin estat en contacte amb gluten).

També es pot trobar gluten com a excipient d'alguns medicaments (cal consultar-ne el prospecte), en productes de cosmètica i en dentífics (cal llegir-ne els ingredients).

I quins són els cereals sense gluten que es poden incloure en una DSG?

- Arròs de qualsevol tipus: integral, refinat, basmati, salvatge, etc.
- Blat de moro o panís
- També hi ha pseudocereals sense gluten:
 - Quinoa
 - Mili
 - Sorgo o melca
 - Fajol
 - Amarant
 - Teff

Té algun efecte secundari prendre aliments amb gluten? Sí, ja que fins i tot petites quantitats de gluten poden danyar les vellositats del budell prim.

Per què s'han de llegir les etiquetes dels aliments? Perquè es pot trobar gluten en qualsevol aliment envasat, encara que d'entrada no en contingui, ja que a la indústria el gluten s'utilitza com a additiu (per donar elasticitat, esponjositat, per espessir) o perquè hi pot haver contaminació creuada.

Recomanacions en la compra:

- Consultar sempre l'etiqueta dels aliments.
- Davant qualsevol dubte, no consumir el producte.
- Eliminar els productes "a granel", els artesanals i els que no portin etiqueta.
- Consultar el llistat d'aliments sense gluten de l'Associació Cellacs de Catalunya.

- Tenir precaució amb aliments importats.
- No abusar dels productes que, tot i estar etiquetats com a lliures de gluten o amb baix contingut en aquest, estan elaborats amb matèries primeres que el contenen (brioxeria, pizzes, etc.). És preferible optar sempre per aliments frescos (verdures, fruites, llegums, fruits secs, etc.).

Recomanacions a casa per evitar la contaminació creuada:

- No reciclar brous o olis.
- Evitar el contacte directe entre productes amb gluten i sense gluten.
- Emprar estris ben nets per als aliments sense gluten.
- Utilitzar una torradora exclusiva per al pa sense gluten o fer ús d'una bossa especial no inflamable per introduir el pa dins d'aquest aparell.
- Tenir ben identificats els productes sense gluten. En el cas de productes per untar (per exemple, margarina), no introduir-hi el ganivet amb restes de pa.

I si es menja fora de casa? El primer que ha de fer un celiac és identificar-se com a tal. D'aquesta manera, si el restaurant està preparat, podrà elaborar plats sense gluten amb total seguretat per al comensal. S'ha de tenir en compte que no tots els bars/restaurants ofereixen opcions sense gluten, però tots tenen l'obligació de proporcionar informació al consumidor sobre el contingut en gluten de la seva oferta gastronòmica, tal com estableix el Reglament (UE) núm. 1169/2011, que és d'aplicació a la Unió Europea des del 13 de desembre de 2014. L'Associació Cellacs de Catalunya disposa d'un llistat de bars/restaurants que serveixen productes sense gluten.

S'ha de reduir la lactosa de la dieta? És possible que al moment del diagnòstic de la celiàquia es presenti una intolerància secundària a la lactosa, la qual acostuma a desaparèixer a mesura que el budell es recupera. En aquests casos caldrà restringir la lactosa de la dieta de forma temporal.

I les teràpies alternatives o complementàries? No hi ha evidència científica que altres teràpies diferents de la DSG siguin efectives per tractar la celiàquia.



Sergi Vela

Mestre pastisser

“La pastisseria és, per a mi, la barreja de diferents disciplines: alquímia, ciència i arquitectura en la manera de concebre-la. Passió, amor infinit pel treball ben fet, sacrifici, dedicació absoluta en la manera de sentir-la”

Són paraules d'aquest mestre cuinari que, en col·laboració amb l'Associació Celfacs de Catalunya, va impartir un curs de "Pastisseria sense gluten" que va esgotar les places en qüestió d'hores. Lluny del personatge sever de *Deja sitió para el postre* (en Cuatro TV) Sergi Vela ens va delectar ensenyant a fer macarons, núvols, torrons, tartaletes, eclairs i semifred de xocolata sense gluten.

En aquest número ens deba pas a pas la recepta de tres tipus de macarons.

La recepta del...

macaron



MASSA DE MACARON

Ingredients:

250g Farina d'ametlla, 250g Sucre llustre, 90g Clara d'ou, 80cl Aigua mineral, 230g Sucre, 2g Albúmina, 0,5mg Colorant verd lliposoluble, 12 gotes Colorant verd hidrosoluble

Procés:

- 1-Barrejar l'ametlla en pols i el sucre llustre, passant-ho pel robot, per aconseguir una barreja el més fina possible.
- 2-Fer un merengue italià, coent l'aigua amb el sucre a 118°C.
- 3-Incorporar les clares velles muntades amb l'albúmina, refredar el conjunt a 50°C.
- 4-Fer una massapà: barrejar les segones clares amb la primera mescla i el colorant.
- 5-Incorporar el merengue al massapà en 3 cops perquè no babi la mescla.
- 6-Dosificar botons sobre un paper de forn. Donar repòs fins que es crei "pell" i al tocar amb el dit no s'engaixi.
- 7-Coure a 170°C durant 14 minuts al forn.

GANACHE DE MENTA

Ingredients:

GANACHE DE CAFÈ

Ingredients:

CREMA DE LLIMONA

Ingredients:



Un deu a l'escola i com a germana

La Bruna Banyeres Pulgdemont té 9 anys. La seva germana Jana en té sis i es cellaca. Igual que la seva companya d'escola Eyna, a qui li van diagnosticar la malaltia fa un any. A l'escola CEIP Montjuïc de Girona li van demanar, com a treball, una recepta d'un entrepà i descriure'n els seus ingredients i la seva elaboració. La Bruna ho va tenir clar, es va decidir per fer un pa amb farina de castanya, per tant sense gluten, així la seva amiga i la seva germana en podrien menjar. Assistir a la Fira de la Castanya de Viladrau i rebre un parell de consells d'en Jordi Ribas, de Mamicasas, formen part dels petits secrets d'aquesta recepta que us detallarem pas per pas, amb fotos inclosos per a no tenir excusa i intentar fer-ho a casa.

Entrepà menorquí de tardor

Ingredients: pa de castanya (per 1 kg): 580 gr. de farina de castanya, 1 sobre de llevat sec per pa, 340 ml d'aigua, 2 ous, Sal, Oli per manipular la massa, Sobrassada de Menorca, Formatge ratllat.

Preparació del pa de castanya

1. Agafem la bossa de farina de castanya, i l'aboquem a la Thermomix.



2. Afegim el llevat i barregem durant 1 minut a velocitat 5.

3. Afegim l'aigua i ho amassem durant 6 minuts. (Got tancat i velocitat espiga).

4. Quan portem 3 minuts afegim un ou.



8. Ens untem bé les mans amb l'oli.

9. A la massa li donem forma de rodona.



10. El partim com si talléssim una pizza en 8 talls.



11. Agafem un tall de massa de pa i li donem forma de panet.

13. Debrem els panets en un lloc sense corrent durant 90 minuts (dins el forn és un bon lloc).

14. Un cop han llevat, els posem a coure al forn a 200° durant 30 minuts. A continuació posem una platja de forn buida amb aigua perquè quedin crujents per fora.



Preparació de l'entrepà

1. Agafem un panet i el partim per la meitat.

2. Untem la part de sota amb la sobrassada de Menorca.

Estrelles de la cuina

Us oferim tres receptes de cuina, escollides a l'atzar d'entre les moltes que van preparar els nostres socis i sòcies de Lleida als diferents tallers organitzats per la nostra Delegació durant el 2014



PANADONS. Clàudia Bellot

Ingredients per a la massa:

½ Kg. farina sense gluten; 15 gr. Sal; 10 gr. Sucre; ½ sobre de llevat en pols sense gluten; 50 gr. oli d'oliva; 180-200 cc. d'aigua.

Barrejar tots els ingredients secs, afegir-hi l'oli i l'aigua que s'ha d'afegir a mesura que la massa ens la demani, en una batidora i si és a mà posar-ho en un recipient. Una vegada feta la massa pastar-la a mà uns 3-5', fins que no s'enganxi a les mans. Deixar-la reposar tapada en lloc càlid durant 30'.

Ingredients per farcir:

Espinacs frescos trossejats; Panses de Corint remullades sense gluten, Plinyons, All, Sal, Oliva negra extra

Elaboració:

Fer amb la massa unes boles individuals que deixarem tapades durant una hora perquè pugui una mica. Després, damunt de la taula enfarçada s'estiren formant cercles d'uns 25 cms. de diàmetre i un espessor d'uns 3-5 mm. Col·locarem els espinacs trossejats en un recipient, sense gens d'aigua (coure-les al microones un parell de minuts perquè perdin la rigidesa, aquesta part és opcional), i si han de bat anar líquid, s'escorren estenyent-les bé (tallar les tiges perquè no trenquin la massa). Posarem damunt de la pasta, en el centre, un grapat d'espinacs, panses i plinyons. Si ens agrada podem posar un all filetejat. Salarem i rubarem amb un bon doll d'oli a fi que el panadó no quedi sec. Cobrirem el farciment amb la pasta dels laterals tancant ben les puntes. Rubarem de nou amb oli. Courem a foc pre-escalfat a uns 180° durant 15-20 minuts, o fins que la pasta quedi daurada.

Nota:

Es pot fer també amb massa de pa.



COCA DE VIDRE. Marta Panés

Ingredients:

1 got d'aigua (una mica calenta per desfer el llevat), 1 got de moscatell o mistela; 1 got d'oli de gira-sol; ¾ llevat fresc sense gluten, farina sense gluten (aprox. 1kg), pel guarniment oli i sucre.

Elaboració:

Es posa en un recipient l'aigua amb el llevat, l'oli i el moscatell i s'hi va afegint farina, tota la que admeti (quasi un quilò). Quan la massa és ben espessa, a punt per amassar es deixa reposar una ½ h. (tapada amb un drap o paper film). Un cop reposada la massa, es va agafant a petites porcions, s'amassa i amb un rodet de cuina s'aplana fins que quedi molt prima. Es posa a la safata del forn amb paper de forn per a que no s'enganxi, i a sobre de la massa s'hi posa una mica d'oli bo, ben estès amb un pinzell (d'oliva) i s'ensucra bé. Es fica al forn a 180 o 200 graus, uns 10/15 minuts i es manté fins que està torrat.



PASTÍS DE 3 XOCOLATES. Alicia

Ingredients per a la base:

80gr de mantega, 400gr de galetes tipus 'digestive' sense gluten

Ingredients per al pastís:

150gr de xocolata blanca sense gluten,

150gr de xocolata amb llet sg, 150gr de xocolata negra sg; 1 litre de nata líquida, 500 ml de llet, 3 sobres de quallada sg, 100gr de sucre (opcional), 50gr de xocolata per decorar sg (opcional)

Elaboració:

Començarem preparant la base. Procedim a picar les galetes i barrejar-les amb la mantega fosa. Les col·loquem al motlle de 22 ó 24 cm, en el qual prepararem el pastís perquè ens serveixi de suport a les capes (si es posa un paper de forn serà més fàcil treure'l del motlle). Després prepararem les xocolates, o les seves quallades. Barregem la llet i la nata (tres parts de 500ml cadascuna). La quallada en si mateixa es produeix igual amb llet i nata que solament amb llet, però en afegir la nata, com que té més grassa ens dona un plus de cremositat. Pren una xocolata.

Escalfa la llet i fon en ella la xocolata i afegeix un sobre de preparat per quallada. Remou durant uns 8' fins que tinguis una mescla homogènia. Aboca sobre la base de galeta i introdueix-la en la nevera perquè acceleri el quallat. En el temps que preparem l'altra xocolata prendrà cos i evitarà que les capes es barregin. Pren un altre tipus de xocolata i procedeix de la mateixa forma que abans. En els 10 minuts que trigaràs tindràs la capa de xocolata blanca lleugerament quallada, prou per abocar una altra damunt. Ajuda't d'una cullera que serà on aboquis la nova capa, per evitar que et deformi la capa inferior si cau molt forta. De nou al frigorífic. Pren la xocolata negra i procedeix de la mateixa manera que els dos anteriors, ratllant la capa de xocolata amb llet i abocant aquesta damunt ajudats d'una cullera.

En aquesta xocolata si vols que quedi més dolça, pots afegir una mica de sucre. Tota la nit en la nevera i llest.

Si la vols decorar amb encenalls de xocolata, només has de fondre una mica de xocolata i estendre-ho bé al taulell. Quan estigui casí fred, ajudats d'un ganivet, ho vas retirant en petits 'canuts'. ✨

Celiàquia i diabetis, parella no tan estranya



Dra. Gemma Castillejo de Villasante

Metge responsable de la Unitat de Gastroenterologia Pediàtrica del Servei de Pediatria de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus

La incidència de totes les malalties autoimmunes ha augmentat ràpidament durant el segle XX i l'inici del XXI. Mentre que la prevalença de la malaltia celíaca (MC) a la població general és de l'1%, entre la població amb diabetis mellitus tipus 1 (DM1) és del 8% de mitjana. Fa 15 anys, la prevalença de MC entre els DM1 era del 3%, així que en la darrera dècada quasi s'ha triplicat. Els grups de més risc semblen ser els nens diagnosticats de DM1 abans dels 4 anys d'edat i de sexe femení. Quan els individus presenten ambdues malalties, acostuma a diagnosticar-se primer la DM1 (fins al 90% dels casos) i és poc freqüent (tot i que possible com es demostra en el cas de la Lala) que aparegui a l'inrevés, generalment durant els primers mesos o un any després del diagnòstic de la MC.

La diabetis mellitus tipus 1 o infanto-juvenil (perquè l'època més freqüent de diagnòstic és des de l'edat infantil fins a l'adult jove) és una malaltia autoimmunitària, caracteritzada per la pèrdua de les cèl·lules dels illots de Langerhans del pàncrees, responsables de la producció d'insulina. La insulina és una hormona imprescindible per a poder utilitzar l'energia aportada pels aliments, ja que afavoreix que la glucosa de la sang entri a les cèl·lules de l'organisme i sigui utilitzada com a carburant. La manca d'insulina provoca que aquesta glucosa no sigui aprofitada correctament i com a conseqüència d'això, els nivells de

la qual cosa provoca diferents graus de malabsorció intestinal.

la prevalença de la celíaca a la població general és de l'1% mentre que a la població amb diabetis és del 8%

El fet que la prevalença de MC sigui major en els pacients amb DM1 que en la població general és conegut des de fa anys. Aquesta associació s'ha relacionat amb la presència a ambdues malalties del mateix patró genètic HLA (HLA-DQ2 i DQ8), fet que predispone a totes dues. Es a dir, tant a la MC com a la DM1 és necessari posseir uns determinats gens per a poder desenvolupar la malaltia, malgrat que no tots els individus amb aquests gens l'acabem patint, ja que és necessari un factor ambiental desencadenant que pugui activar-les. Es creu que el consum de gluten podria ser un factor causal per a ambdues malalties, tot i que també existeixen hipòtesis que explicarien l'inici de la DM1 i/o la MC després d'algunes infeccions virals. Un altre factor comú entre ambdues malalties és la presència de marcadors a la sang (anticossos) que actuen contra elements del propi organisme (anticossos antillots de Langerhans o anticossos decarboxilasa de l'àcid glutàmic contra les cèl·lules del pàncrees a la DM1 i anticossos antitransglutaminasa o

Els símptomes de la MC entre els pacients amb DM1, absents fins en el 50% dels casos, poden ser subtils i fins i tot atribuir-se a un mal control de la diabetis, com: nivells inestables de glucosa, hipoglucèmies freqüents, disminució dels requeriments d'insulina, endarreriment en el buidament gàstric, pèrdua de pes, retard de creixement en els nens i pèrdua de la densitat òssia (osteopènia); tot això degut a l'absorció erràtica dels aliments a través de la mucosa intestinal malmesa. També és habitual trobar anèmia ferropènica o elevació dels enzims del fetge. Si n'hi ha, els símptomes gastrointestinals més comuns (presenten més símptomes els nens que els adults) són el dolor abdominal i diarrea, a més de la distensió abdominal, restrenyiment i vòmits. Després del diagnòstic i l'inici de la dieta sense gluten (DSG), els pacients poden presentar un augment en els requeriments d'insulina i elevació dels valors d'hemoglobina glicosilada, degut a la millora en l'absorció relacionada amb la curació de la mucosa intestinal i al tipus i la densitat dels hidrats de carboni que contenen els productes sense gluten. En molts casos porta mesos observar els efectes beneficiosos de la dieta.

Per realitzar despitatge de la MC, el millor marcador en sang són els anticossos antitransglutaminasa de tipus IgA, tot i que per confirmar el diagnòstic és necessari realitzar més proves, la que els pacients amb DM1

Per a una persona que ja realitza una dieta per a la diabetis, iniciar una dieta sense gluten (o viceversa), acostuma a ser complicat, ja que en moltes ocasions els productes lliures de gluten contenen més carbohidrats per ració que els equivalents amb gluten, i això fa que la dieta hagi de ser controlada de prop per un/a especialista en dietètica i nutrició que sigui expert/a en diabetis i en celiàcia. En el cas d'un diabètic que comenci una dieta exempta de gluten, durant les primeres setmanes haurà de controlar de forma estricta els nivells de sucre, ja que aquests poden patir canvis importants amb l'inici de la nova dieta (per la curació de la mucosa intestinal i pel tipus d'hidrats inclosos en els productes sense gluten).

Després de completar el seguiment inicial i haver obtingut valors negatius de la serologia específica de la celiàcia (anticossos antitransglutaminasa), es recomana realitzar un control anual tant des del punt de vista gastroenterològic com nutricional, ja que s'ha comprovat que el compliment de la dieta, sobretot en casos asimptomàtics al diagnòstic, millora si el pacient és controlat regularment per ambdós especialistes. Per una altra banda l'endocrinòleg palearà els controls que cregui més convenients.

És important recordar que el fet d'haver estat testat en una ocasió per descartar la MC no és suficient, ja que la malaltia pot aparèixer més

tard, en qualsevol moment. Per aquesta raó, si el control posterior al diagnòstic de la diabetis tipus 1 fou negatiu, es recomana realitzar un control, sempre que apareguin símptomes suggestius, o anualment durant els primers cinc anys, i posteriorment cada dos fins als deu anys després del diagnòstic de la DM1, ja que es considera que aquest és el període de més risc per a l'aparició de la MC. El risc de desenvolupar MC en els familiars de primer grau d'un diabètic tipus 1 és més gran (al voltant del 5-6%) que en la població general, per la qual cosa alguns especialistes recomanen realitzar també un control serològic en aquest grup, tot i que aquest és encara avui un tema que genera controvèrsia. ✨

Laia Garcia

celíaca i diabètica

Sempre he sigut celíaca, però sent també diabètica és més difícil



La Laia té 10 anys, viu a Pineda de Mar. Quan tenia 20 mesos li van diagnosticar la celiàcia. Al principi, tan a ella a com a la família se'ls va fer una muntanya, però cada vegada hi ha més coses i pots sortir sense cap tipus de problema. A l'Escola Meritxell de Mataró adapten tots els menús sense problema i li controlen tot -no sols perquè la mare en sigui mestre-. Quan tenia 7 anys, a partir d'uns anàlisis de control de la celiàcia, li van diagnosticar també que era diabètica. La diabetis li ha costat més d'assumir-ho: "celíaca ho he sigut sempre però sent diabètica és més difícil". Ser diabètica li suposa mirar-se el nivell de sucre de sang unes 6-8 vegades al dia i administrar-se insulina cinc vegades per poder menjar. A més, ha de comptar tots els àpats

mgdia no tinc temps d'anar a casa, menjar i tornar. A l'escola fan menús adaptats a cada intolerància i necessitat. Ho mengem tot igual que els menús normals però sense gluten, a mi a més em viglen tot el tema dels hidrats i del sucre. La veritat és que no he tingut mai cap problema en el menú de l'escola, ho adapten tot, tenim el cuiner allà i ho controla tot molt bé.

Què t'agradaria que hi hagués sense gluten i encara no has pogut tastar?

Ara pots trobar quasi de tot! El que més ràbia em fa és quan passes davant d'una pastisseria i veus els pastissos o els "cupcakes", donuts, croissants.... Per menjar-ne sense gluten has d'anar a llocs expressament. A més ara no puc menjar gaire, un dia tant en tant i

Et va costar acostumar-te a que també tenies diabetis?

Sí, va ser el pitjor. Tot va canviar, el menjar s'ha de comptar per racions d'hidrats de carboni, m'he de mirar el nivell de sucre en sang abans de cada àpat, i després de menjar i abans d'anar a dormir i fins i tot a la matinada, a més de posar-me insulina cinc cops al dia. El tema del gluten no em costa, però clar jo ja estic acostumada a menjar sense gluten des dels 20 mesos. Per mi és normal, però acostumar-me a les dues coses fou diferent. Al principi em va costar molt, no coneixia a cap nen més que fos diabètic i celíac. Per separat sí, però amb les dues malalties no. A les colònies de l'associació de diabètics he conegut a

En primera persona

Piruetes sense gluten

Paula Norberto, vigatana de 14 anys i sòcia de Celiacs de Catalunya, és l'actual campiona d'Espanya de gimnàstica artística en l'aparell de salt sobre cavall, nivell 9. Fa vida al CAR de Sant Cugat i seguir una dieta sense gluten no és cap impediment per somniar en participar en uns Jocs Olímpics o uns Mundials

"Cada dia m'alexco a les set i deu del matí a casa d'una tieta a pocs quilòmetres del CAR. Esmorzo unes torradetes amb embotits o llet amb cereals i a les vuit i vint començo l'escola. A mig matí menjo un entrepà i a les onze en punt toca entrenament fins a les dues. Després tinc una hora i quart per dinar, descansar una mica i estar amb les companyes. A un quart de quatre un altre cop a l'aula durant tres hores. I a partir de les sis de la tarda, i fins les nou, segona tanda d'entrenament".

Aquesta és la rutina que segueix la Paula Norberto Ferrón (Vic, 19 d'agost de 2000) al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès, que ha format part de l'equip espanyol junior de gimnàstica artística i es prepara per

seu menú al de les seves companyes, en la mesura del possible adaptant els productes i evitant que mengi diferent. "A vegades quan sortim se'm fa la boca alga quan elles podem demanar pizza o algun producte de pastisseria. Segurament seria pitjor si ho hagués tastat i ara no pugués, però com que de sempre he menjat sense gluten he après a conformar-me".

"No m'he sentit discriminada per menjar diferent dels altres ni crec que m'hagi afectat en el rendiment de cap competició"

Sis hores al dia d'entrenament i seguir el ritme en els estudis requereixen d'una dieta

Sis dies a la setmana compaginant estudis i esport d'elit, dormint el caps de setmana a casa, on assegura que "no entro massa a la cuina perquè mai m'ha agradat, ni tan sols per fer dolços com molts altres nens". El seu plat preferit és "l'arròs i dels que contenen gluten la pasta, que m'agrada i també és adient per a la dieta d'un esportista". Ha viatjat a l'estranger, ho farà molt més si segueix la seva progressió i marca amb una creu Bulgària, perquè "es va ajuntar que no sabien massa sobre la meua dieta i a més no ens enteníem amb l'idioma", assegura amb un to de veu fi i una mirada que denota una sensibilitat especial. Una figura que sembla fràgil, però que es transforma quan s'enfunda el maillot: s'empolca les mans amb carbonat



Tot Inclòs

Viu una estada plena de *sensacions*. Amb el Tot Inclòs descobreix la *millor oferta* del Pirineu amb un *preu sense sorpreses* on podràs gaudir d'*activitats* a la natura, *Wellness*, tots els àpats -fins i tot el berenar!- i activitats per a *totes les edats*.

L'estrès del canvi, *sóc celiac*

La Doctora Àngela de la Rosa, al capdavant de les nostres Trobades amb la Psicòloga que celebrem a la nostra seu i delegacions, on els socis interactuen i tenen un paper protagonista



Acabo de saber que el meu fill és celiac. Sóc celiac, què serà de la meua vida a partir d'ara? Què puc menjar i a què haig de renunciar? Què diran els meus amics? S'enfuran de mi a l'escola?

Preguntes i més preguntes que ens fem quan es presenta un canvi a les nostres vides, provocant-nos estrès, por, rebuig, i que enfocarem de manera diferent depenent de l'edat i la forma com es manifesta la celiacula.

Aquestes i d'altres qüestions són abordades en les Trobades amb la nostra psicòloga que organitzem un cop al mes a la nostra seu, i delegacions, amb l'objectiu principal que els socis puguin expressar els seus sentiments, emocions, inquietuds i problemes sobre la celiacula de manera interactiva i dinàmica. La primera trobada va tenir lloc el 6 de novembre de 2014 i en ella es va tractar l'estrès produït pel canvi que representa saber que ets celiac.

En opinió dels assistents, les noves demandes requerides al ser diagnosticats de celiacula, com afrontar-ho i les reaccions adaptatives en l'àmbit psicològic, físic, social, etc., generen tensió, desconcert, por, angorxa, sorpresa i, a vegades, alleujament perquè "finalment sé què em passa". Tanmateix, el poder compartir aquestes inquietuds amb el grup afavoreix una via de comunicació que permet aprendre de les aportacions realitzades per d'altres celiacs i conèixer sensacions i altres reaccions respecte d'un mateix problema.

A la reunió es van explicar algunes de les característiques divergents de les diferents etapes evolutives i la seva relació amb la celiacula.

L'actitud és fonamental. Si el diagnòstic ha tingut lloc a una edat primerenca, el nen o nena creix amb els hàbits adquirits, malgrat que un excés de protecció pot ser tan perjudicial com en el cas contrari. Abi mateix, una bona

comunicació a la família evitarà que quan sigui adolescent transgredixi la dieta. La importància de l'educació i informació, i com sentir-nos tots únics i diferents ajuden a l'acceptació de cadascú i a posicionar la nostra autoestima, ja que una actitud positiva afavoreix una correcta adaptació a qualsevol canvi.

La majoria dels assistents consideraren que la reunió tenia aspectes molt positius i que podria ser la primera d'altres, que des del punt de vista psicològic tractaran temes com: "Contaminació creuada", "Posar límits a l'entorn", "Celiacula i depressió", "Turisme per a celiacs", "Assertivitat"... També va haver-hi propostes molt interessants com una futura reunió en la que suguin els nens qui expliquin com viuen ells la celiacula.

Tot això ens suggereix la necessitat de desenvolupar els aspectes psicològics de la celiacula, per afrontar de forma adequada els canvis que comporta, individuals i socials. ✨

Meritxell Guadanyol

"M'ha tocat a mi i és per tota la vida"



La Meritxell Guadanyol viu a Terrassa i la vigília de Reis feta quinze anys. En fa set que sap que és celiaca i recorda que "em va costar entendre-ho i vaig plorar força. Però al final vaig entendre que m'havia tocat a mi, que seria per tota la vida i que no hi havia altra que adaptar-me i agafar-m'ho de la millor manera possible". El seu diagnòstic no fou senzill: la que durant quatre anys "vaig tenir mal de nervis, sudor, mal de cap, insomni i



gullón

CUIDARTE ES NATURAL

CUIDARSE es natural,

por eso, nuestras galletas
sin gluten son aptas para celíacos.

Indústria sense gluten



El Símbol Internacional de l'Espiga Barrada

i la nova normativa sobre etiquetatge dels aliments sense gluten



Nina Esteban

*Responsable del Símbol Internacional
de l'Espiga Barrada*

*Associació Celiacs de Catalunya
crossedsymbol@celiacscatalunya.org*

**Celiacs de Catalunya promou el projecte
Licència per la utilització del Símbol
Internacional de l'Espiga Barrada,
integrat en el Programa Europeu ELS, de
l'Associació d'Associacions de Celiacs
d'Europa (AOECS).**

L'objectiu principal del Programa és la unificació dels símbols sense gluten en pro de la utilització del **Símbol Internacional sense gluten**, utilitzat sota llicència, la qual és concedida per **Celiacs de Catalunya** i altres associacions membres de l'AOECS.

Els avantatges que ofereix el **Símbol Internacional de l'Espiga Barrada (ELS)** a empreses fabricants de productes sense gluten, són, entre d'altres:

- Facilitar el l'accés a nous mercats i la seva expansió internacional,

la diferenciació dels productes sense gluten del mercat actual, mitjançant l'aplicació de la llicència per a l'ús de la marca registrada **Símbol Internacional Sense Gluten** de l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS).

La seva principal diferència en relació a altres programes de certificació és l'aplicació de l'estàndard AOECS i la normativa europea aplicable, i està fonamentada en l'aplicació del sistema d'Anàlisi de Perills i Punts de Control Crítics (APPCC). Aquest enfocament és de caràcter preventiu i es dirigeix a tots els perills potencials, especificant el gluten, com a part d'un sistema de gestió de seguretat alimentària del fabricant. Al combinar aquest mètode amb els procediments analítics de matèries primeres, així com els controls de procés i producte acabat, la llicència ELS proporciona la confiança que els productes que porten la marca són segurs respecte al gluten.

Un altre diferenciador clau de la llicència SIEB/ELS és que requereix l'ús d'Entitats Certificadores Independents i acreditades, amb auditors qualificats, per verificar periòdicament, mitjançant auditoria, que els fabricants compleixen amb els requisits del programa. Aquesta relació entre parts és essencial per eliminar qualsevol possible conflicte d'interessos en el procés de certificació.

La llicència per a la utilització del Símbol Internacional Sense Gluten es representa amb el número de llicència imprès juntament amb el Símbol Internacional, i s'aplica en l'envàs, presentació i publicitat dels aliments sense gluten llicenciats.

Recentment ha entrat en vigor la nova normativa sobre l'etiquetatge general dels

En els aliments envasats, la informació sobre els al·lèrgens haurà d'aparèixer en la llista d'Ingredients, havent de destacar-se mitjançant una composició tipogràfica que la diferenciï clarament de la resta de la llista d'Ingredients (p. ex., mitjançant el tipus de lletra, estil o color de fons). En absència d'una llista d'Ingredients ha d'incloure's l'esmentat "conté", seguit de la substància o producte que figura en l'annex II del Reglament 1169/2011.

Els Al·lèrgens també hauran de ser indicats en els aliments no envasats que es venen al consumidor final.

El criteri que permet l'ocupació en els aliments de l'esmentat "sense gluten" també està regulat normativament, i solament podrà aplicar-se a aliments el contingut dels quals el gluten sigui inferior a 20 ppm. La norma estableix que la declaració sense gluten podrà addicionalment acompanyar-se dels esmentats "adequat per a les persones amb intolerància al gluten" o "adequat per celiacs". En el cas dels aliments específicament elaborats, preparats i/o processats per satisfer les necessitats nutricionals especials de la població celíaca es permet també l'ocupació addicional de les expressions "elaborat específicament per a persones amb intolerància al gluten" o "elaborat específicament per a celiacs".

La identificació dels aliments sense gluten mitjançant logotips identificadors segueix sent molt necessària perquè ajuda a les persones celiaques a millorar la seva qualitat de vida, optimitzant el temps de la compra, evitant confusions i facilitant la seva elecció en entorns no habituals. En aquest sentit **l'Associació Celiacs de Catalunya promou el "Pacte per al Celiac" per a aliments de**

Free From Food. Aquest any a Barcelona



Del 4 al 5 de juny del 2015, Free From Food - la Fira Internacional de fabricants i proveïdors d'aliments Free - es durà a terme a Fira de Barcelona. Free From Food és el lloc on els compradors europeus del comerç minorista, majorista, serveis alimentaris, blo, salut, serveis de càteríng i altres canals de distribució d'aliments es dirigeixen per conèixer nous productes i així mantenir el ritme de les tendències del sector.

Free From és la categoria d'aliments de més ràpid creixement en els supermercats europeus amb vendes finals del 35 % el 2013.

Els minoristes de tot Europa estan tractant de satisfer les demandes d'una base de cada vegada més consumidors que busquen productes alimentaris més saludables, i altres grups més conscients de la intolerància al gluten, la lactosa, el sucre o l'ou, vegans, o baixos en calories.

Free From Food s'ofereix com una plataforma única per fer i tancar negocis a llarg termini. Un 83% dels expositors que van participar a la darrera edició van qualificar la qualitat dels visitants com a bons o molt bons, i es van mostrar satisfets amb la seva participació. ✨



PUBLICITAT

intolerantis

l'alimentació és la nostra medicina

¿Sigues una dieta sana?

- Bio
- Vegetariano
- Eco
- Vegano

¿Tienes alguna intolerancia o alergia alimenticia?

• Sin lactosa	• Sin Trigo	• Sin cacahuete
• Sin leche	• Sin fructosa	• Sin legumbres
• Sin pescados u	• Sin azúcar	• Sin sal



Barcelona capital sense gluten

La primera edició de la BCN Gluten Free, una fira de productes y dieta per a celíacs, es celebrarà del 28 al 30 de març al Centre de Convencions Internacional de Barcelona

La BCN Gluten Free, una fira dedicada íntegrament als productes i la dieta sense gluten, tindrà lloc del 28 al 30 de març de 2015 al Centre de Convencions Internacional de Barcelona (CCIB). Hi haurà més de 4.000 metres quadrats destinats als aliments aptes per a celíacs, intolerants i sensibles al gluten, així com demostracions de cuina, tallers infantils, tastos i xerrades impartides per a professionals del sector. La BCN Gluten Free

compta amb el recolzament de l'Associació de Celíacs de Catalunya, la Federació de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) y la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid.

Empreses fabricants, consumidors, emprenedors del sector y professionals de la cellaquina tindran una oportunitat única per interactuar durant tres dies, en el quals la BCN Gluten Free 2015 serà el suport perfecte per presentar nous productes, degustar la majoria de tendències del mercat, captar canals de distribució o accedir a noves oportunitats de negoci o tecnològiques.

En els més de 4.000 metres quadrats habilitats de la BCN Gluten Free està prevista una àrea expositiva que anirà acompanyada d'una Zona

Showcooking –més de 15 demostracions amb presència de cuiners i pastissers de reconegut prestigi en l'elaboració de plats sense gluten–, un Àrea Kids –uns 20 taller de cuina 'sense' per als més petits– i una Zona de Demostració de productes i apta per a actes.

Pere Gurt, Director de BCN Gluten Free: *"Portem dos anys treballant en aquest projecte i la resposta de les empreses fabricants de productes lliures de gluten està sent excel·lent. La BCN Gluten Free serà un esdeveniment participatiu, amb interacció entre empreses i d'aquestes amb el consumidor final, sense oblidar-nos dels serveis o les noves tecnologies. Seran tres dies on els productes i la dieta sense gluten seran protagonistes i confiem en que sigui un èxit".* ✨



bcn**glutenfree**



instituts
odontològics

902 119 321 www.ioa.es



Associació Celiàcs
de Catalunya

PROMOCIONS ESPECIALS per a socis, sòcies i familiars de:

15€

HIGIENE BUCAL
amb revisió
gratuïta inclosa

25%
dto.

IMPLANTS I PRÒTESIS
sobre implant.
ORTODÒNCIA
(inclou INVISALING)

199€

**EMBLANQUIMENT
DENTAL** + higiene
bucal + revisió +
radiografies de control

150€

**FÈRULA DE
DESCÀRREGA**
relaxa dents,
mandíbula i atm

No acumulable amb altres descomptes. Data vàlida: Consultar clínica

¡Gaudeix de les teves dents!



Good morning celíacs

Patricia. Celíaca, blogera i viatgera
www.glutenfreeplanet.es

Basca de 26 anys i celíaca 'perdida', com ella mateixa es defineix, va estar vivint sis mesos a Anglaterra, com molts joves que hi van per completar els seus estudis o millorar el seu nivell d'anglès. La seva experiència és només això, una experiència com la que podríem tenir qualsevol de nosaltres: completar estudis de Màrqueting, conèixer amb una família i menjar 'gluten free'

Em vaig allotjar durant sis mesos en un petit poble de casetes precioses. Lustleigh, un racó idíl·lic on no hi podia faltar el típic pub anglès, i que es troba dins del Parc nacional de Dartmoor. Vaig estar fent pràctiques de Màrqueting i vivia amb la família del propietari de l'empresa, en una gran casa, rodejada d'un jardí enorme que es repartien gallines i gossos i amb cabana d'estiu i illa elàstica inclosos. La família, el més anglès que un es pugui esperar. Culnaven productes locals i orgànics, tot molt natural, i no vaig tenir cap problema per menjar sense gluten. Per les necessitats bàsiques hi havia els cinc metres quadrats de la botigueta del poble.

Els caps de setmana me'n anava a Plymouth o Exeter, les ciutats més properes, per trobar amics i fer vida típicament Erasmus, inclosa una mica de festa. També vaig anar diverses vegades a Londres, una per Nadal, a Bath i fins i tot vaig pujar fins a Escòcia, concretament a Glasgow. I us



Plats tradicionals

Si viatges al Regne Unit hi ha dues o tres coses que marquen la seva gastronomia. Per un cantó el esmorzar opípar amb bacon, salsitxes, ous fregits, 'white pudding', botifarra negra, pans, generalment de motlle, mongetes negres (beans), tomàquets, xampinyons fregits... El típic 'English Breakfast' et pot donar energia per més d'un dia. Després tenim les espècies, la majoria importades de les colònies, bàsicament la Índia. I després el famós Fish&Chips. Es tracta de peix arrebossat i patates fregides. Equivocada estava quan pensava que un plat basat en l'arrebossat no el podria menjar. Hi ha un munt de llocs on te'l serveixen sense gluten.

Supermercats i botigues

Per comprar productes sense gluten us recomano els supermercats abans que les dietètiques (Health Food Stores), més focalitzades al menjar saludable i per aprimar que per al·lèrgics i intolerants. Entre els primers destaquem Holland&Barret, Grape Tree i Planet Organic.

Als supermercats la gran majoria tenen una gama acceptable de productes, alguns amb la seva pròpia marca. Aquí podem destacar Tesco, Marks&Spencer, amb la seva marca pròpia Made Without Wheat, Waitrose, el meu favorit, Sainsbury, ASDA, amb marca blanca extensa, Co-op i Morrison's. ✨



Cadenes i restaurants

Ask Italia
Bella Italia
Big Fry Fish&Chips
Bill's
Brasserie Blanc
Burger and Lobster
Busaba Eathai
Carluccio's
Costa Café
Côte Restaurant
Crush

Domino's Pizza
Giraffe
Hell Pizza
Honest Burger
Itsu Sushi
La Tasca
Leon
McDonald's
Nando's
Peace and Cake
Pizza Express

Pizza Hut
POD Food
Pret a Manger
Prezzo
Starbucks
Thal Square
Thorntons
Wagamama
Wahaca Mexican Market Eating
Wetherspoon
Zizzi

PUBLICITAT

LA ROSITA
Castelldefels

*Si ets celíac,
aquest
és el teu
supermercat*

Avda 300 nº 36-38 Castelldefels tlf. 93 664 05 92
www.larosita.es

Ens agrada dir que som un **supermercat diferent**. El nostre equip hi treballa a gust i això es nota: en la **qualitat del servei**, en l'atenció i en la confiança que es genera amb la nostra clientela. Amb 30 anys

Jornada histórica en el Parlament

El pasado 20 de noviembre de 2014 fue un día grande para todos los celiacos y celiacas, con la aprobación del plano de la Comissió de Salut del Parlament de Catalunya, por unanimidad y con la presencia de representantes de nuestra asociación, de la Propuesta de Resolución que pretende mejorar la calidad de vida de nuestro colectivo.

El texto aprobado en el Parlament de Catalunya, recoge las principales reivindicaciones que a lo largo del 2014 se presentaron desde la Associació Celiaca de Catalunya a todos los representantes de los grupos políticos de nuestro país, en las diferentes reuniones mantenidas con cada uno de sus representantes.

La Propuesta de Resolución insta al gobierno de la Generalitat a pedir al gobierno central una rebaja del IVA de los productos alimentarios sin gluten hasta el tipo super reducido del 4%, al ser considerados productos de primera necesidad para el celiaco, y la aprobación de ayudas económicas o beneficios fiscales para las personas celiacas.

Además de estas dos peticiones al gobierno central, que son básicas para la mejora de la calidad de vida de los celiacos y celiacas, la Propuesta de Resolución incluye un total de ocho puntos que recogen controles de inspección en seguridad alimentaria; la renovación del Pacto del Celiaco en colaboración con la Generalitat, que hay que remarcar que cumplió en 2014 su décimo aniversario, y el inicio de campañas de sensibilización, dirigidas tanto a la sociedad en general como al sector restaurador y hotelero y al colectivo médico, para mejorar la diagnosis de la celiacía, sin olvidarnos de la obligatoriedad de implementar los protocolos necesarios para que los comedores escolares y universitarios dispongan de menús aptos para celiacos.

El éxito conseguido es motivo de orgullo y satisfacción para todos los celiacos, pues el esfuerzo ha sido de todos y los beneficios también lo serán. Una asociación como la nuestra no tiene razón de ser sin la fuerza que día a día le da su masa social.

Los ocho puntos

El Parlament de Catalunya insta al Gobierno de la Generalitat a:

1. Instar al Gobierno del Estado a rebajar el Impuesto sobre el Valor Añadido de los productos alimentarios sin gluten y que tributen al tipo super reducido (4%).
2. Solicitar al Gobierno del Estado que apruebe ayudas económicas o beneficios fiscales para las personas celiacas, aprobando, por ejemplo, una deducción en la declaración del IRPF para las familias que tienen algún miembro con celiacía, y que los gastos de los productos sin gluten desgravan proporcionalmente al gasto total en la declaración de la renta.
3. Instar al Gobierno del Estado a intensificar los controles de inspección en seguridad alimentaria, principalmente en lo referente al etiquetado, en virtud del Reglamento de la CE nº 41/2009 sobre composición y etiquetado de los productos alimentarios para personas con intolerancia al gluten.
4. Actualizar el Pacto del Celiaco, como Pacto de colaboración entre la Generalitat de Catalunya y la Associació Catalana de Celiacs que tiene por objetivo promover la subscripción al pacto de las empresas del sector alimentario y fomentar la correcta identificación y etiquetado de los productos alimentarios.
5. Implementar campañas de sensibilización dirigidas al sector hotelero y de restauración para que

8. Divulgar a nivel institucional la existencia de estas enfermedades y la realidad que comporta para sus afectados y familiares, dando apoyo y ayuda a las asociaciones en la tarea de sensibilización y educación sanitaria que llevan a cabo, con el objetivo de incrementar la concienciación social.

Un Día que tendría que ser cada día

Cerca de 4.000 asistentes, 60 empresas participantes y colaboradoras y una treintena larga de voluntarios hacen posible el éxito del Día Internacional del Celiaco, celebrado en el Poble Espanyol de Barcelona.

Éxito rotundo del Día Internacional del Celiaco, organizado por la Associació de Celiacs de Catalunya y celebrado el pasado 18 de mayo en el Poble Espanyol de Barcelona, donde cerca de 4.000 personas disfrutaron de una jornada lúdica y al mismo tiempo reivindicativa. Después de un paréntesis y de otras ubicaciones, Barcelona volvió a acoger el encuentro anual de los celiacos catalanes, que respondieron en masa para degustar nuevos productos y pasárselo bien con las actividades organizadas para la ocasión.

Sería injusto quedarse sólo en los casi cuatro mil asistentes y olvidarse de las 60 empresas participantes, algunas con stand, otras donando productos y otras organizando espacios lúdicos y de participación, así como la treintena larga de voluntarios que con su predisposición, atención y trabajo, hicieron posible que la jornada se convirtiera en inolvidable.

El Día Internacional de la Celiacía es año tras año una jornada lúdica, festiva y gastronómica, en la que, además Celiacs de Catalunya aprovecha para reivindicar, delante de estamentos políticos y económicos-sociales de nuestro país, la fuerza del colectivo celiaco en Catalunya, y para compartir con ellos las que son sus reivindicaciones actuales, para mejorar la calidad de vida de los celiacos y sus familias, y que configuran el Pacto del Celiaco 2014:

La presidenta de la asociación, Olga Cuesta, estuvo muy bien acompañada en el momento de leer el manifiesto reivindicativo del sector. Las diputadas Núria Segú, del PSC, y Dolors Camats, de ICV; el subdirector de la Agència Catalana del Consum, Albert Melé; el Gerente de Regió Sanitària Joaquim Casanovas, y el director del Campus d'Alimentació Toribera, Dr. Miquel Rubiralta, dirigieron unas palabras a los asistentes. La Jornada contó también con la presencia de Gamma Salvador, responsable de promoción de Salud, en representación de la Agència Catalana de Salut, y del director de la Agència Catalana de Consum, Alfons Conesa.

Día Internacional de la Celiacía

- Mejora en la diagnosis de la celiacía
- Ayudas económicas a las familias sin recursos, y reducción en el IVA de los productos sin gluten.
- Una mayor sensibilización y concienciación por parte de los restauradores catalanes para que en sus cartas introduzcan platos sin gluten.

Un año da para mucho

Resumen de las actividades, acuerdos y logros de nuestra entidad durante un 2014 muy activo, que os invitamos a repasar, siguiendo las principales líneas marcadas en el Plan Estratégico de la asociación.

Creación de la Plataforma de Intolerantes y Alérgicos Alimentarios,

exclusivamente por escrito y previa a su consumo, algo que el Ministerio no contempla en estos momentos, que trabaja con la propuesta de que ésta información sea dada vía oral.

Restauración: Formación, asesoramiento a restaurantes, y colaboraciones institucionales

Este 2014 ha sido especialmente prolífico en la certificación de nuevos establecimientos, con visitas de control a la casi totalidad de nuestros más de 300 restaurantes adheridos; formando, asesorando y dando apoyo continuado por parte de nuestro departamento técnico, a más de 40 nuevos restaurantes; y contribuyendo a la formación en cocina sin gluten de las futuras promociones de cocineros, mediante la colaboración con los diferentes Gremios de Restauración y Hostelería.

Pero hay más, mucho más. Como la campaña de sensibilización y concienciación a restauradores que pusimos en marcha a mediados de año con el Ayuntamiento de Mataró, con el objetivo de incrementar el número de establecimientos de restauración con menús sin gluten en la ciudad, campaña que se inició con la Jornada gratuita Restauración para Celiacs: una oportunidad para hacer crecer tu negocio, en la que participaron la mayor parte de los restauradores de la zona.

La Jornada de Mataró ha tenido su continuidad en Terrassa, donde hemos organizado ya la primera de las diferentes Jornadas formativas a sus restauradores, iniciando así la primera de las colaboraciones con su consistorio en la puesta en marcha de su ambicioso proyecto *Terrassa, Ciutat sense gluten*.

Además, continuamos trabajando sin descanso en nuestra campaña de sensibilización y concienciación dirigida a los restauradores de nuestro país, que poníamos en marcha a finales del 2013, y en la que desde el inicio hemos contado con el apoyo de los cocineros catalanes de mayor prestigio, todos ellos con una o más Estrellas Michelin.

Jornada de la mano de Mercabarna y el Cluster Alimentario de Barcelona

Mercabarna y el Cluster Alimentario de Barcelona se pusieron en contacto con nosotros durante el primer trimestre, para pedirnos nuestra colaboración en su proyecto *Restauración para el Colectivo Celiaco*, que iniciábamos en aquellos momentos con el objetivo de acercar las necesidades de nuestro colectivo a los profesionales, fabricantes, distribuidores y restauradores para que las tengan en cuenta a la hora de fabricar sus productos o diseñar sus cartas o menús.

Fruto de esta colaboración, que esperamos tenga continuidad durante este 2015, celebramos una Jornada, con el mismo nombre, que contó en su acto inaugural con la presencia, entre otros, del señor Alfons Conesa, director de la Agència Catalana de Consum, y de los presidentes de las tres entidades organizadoras.

Alimentaria 2014: Una isla apta para celiacos

También, finalizando al primer trimestre del 2014, la asociación estaba presente, por segundo año, en Alimentaria, al frente del Espacio sin gluten, un acontecimiento dedicado a la concienciación sobre la importancia de la alimentación sin gluten entre los fabricantes y profesionales de la industria. La

Una de las últimas acciones ha sido la encuesta, dirigida a nuestros socios y socias el verano pasado, sobre los hábitos de la persona celiaca a la hora de comer fuera de casa, en la que participaron más 1.100 celiacos y celiacas. Los resultados de ésta revelan su desconfianza (73% de los participantes) sobre los conocimientos, por parte de nuestros restauradores, de los protocolos de actuación a seguir en el tratamiento de los alimentos sin gluten. Y es esta desconfianza la que les frena (en un 60%) a la hora de comer fuera de casa.

Caramelos para todos

Como cada año, y ya son 7, en la asociación hemos comenzado este 2015 con nuestra campaña. Ningún niño celiaco sin caramelos, dirigida a todos los ayuntamientos de Cataluña con motivo de las fiestas navideñas, en la que hemos conseguido llegar a 100 municipios del territorio.

La amplia participación de consistorios catalanes, que cada año aumenta de forma considerable, hace que nos veamos muy cerca de conseguir que los niños y niñas celiacos de nuestro país puedan disfrutar de las fiestas de sus municipios como cualquier otro niño.

Colaboración con el Banco de Alimentos de Barcelona

A finales de este 2014 firmamos un acuerdo de colaboración con la Fundación Banc d'Aliments de Barcelona, con el objetivo de dar ayuda de forma continuada a las personas celiacas que viven en situación vulnerable en Barcelona y su provincia. Para tirar adelante este proyecto contamos con la inestimable colaboración de las empresas donantes de producto sin gluten, algunas de ellas a partir de este acuerdo.

Esperamos que esta sea la primera de muchas otras acciones conjuntas con la Fundación y que entre todos consigamos paliar las dificultades económicas de muchas personas celiacas que actualmente no disponen de medios para seguir la dieta sin gluten, con el consiguiente perjuicio para su salud, o la de sus hijos.

Acuerdo firmado con Adllac (Associació d'Intolerants a la Lactosa)

Los presidentes de ambas entidades han firmado un Convenio de colaboración con el objetivo de trabajar en un proyecto de mejora de la calidad de vida de las personas con intolerancias alimentarias.

En la misma línea trabajamos en estos momentos con dos entidades más, Immunitas Vera y la Associació de Diabètics de Catalunya.

Participación en el Consell Consultiu de Pacients de Catalunya (Generalitat de Catalunya)

Las diferentes reuniones mantenidas con el departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya los últimos meses han propiciado que la celiacología esté presente en el Consell Consultiu de Pacients de Catalunya, y nuestra entidad forme parte de tres de sus Comisiones de Trabajo: Gestión de Calidad, Relaciones con Sociedades Científicas y Colegios Profesionales, y Comunicación. Además participamos como invitados en sus Sesiones Plenarios.

El Consell Consultiu de Pacients de Catalunya (CCPC) es el órgano asesor representativo de las asociaciones de pacientes delante de la Administración catalana y

En estos momentos trabajamos...

- Con el Col·legi de Dietetes i Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat), para aprovechar sinergias e impulsar actividades científicas, educativas, culturales, de investigación y docencia que repercutan en beneficio de la salud y el bienestar de las personas celiacas de nuestro país.

- Con la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (camfic), para trabajar de forma conjunta en la mejora de la tasa de diagnóstico de la celiacología en Catalunya, actualmente entre el 12 y 15%, y en la reducción del tiempo para este diagnóstico (actualmente, una media de 7 años), mediante la sensibilización y formación específica de los médicos de atención primaria.

- Con el Campus d'Alimentació de Torribera (UB), para trabajar juntos en la promoción de una alimentación saludable y adecuados estilos de vida; en la búsqueda e investigación sobre dietas sin gluten, nutrición y celiacología, en campañas de información y divulgación de la celiacología en el ámbito de la nutrición y dietética, o en la edición de material divulgativo y científico sobre la celiacología, entre otros.

El Campus d'Alimentació de Torribera es uno de los seis campus de la Universidad de Barcelona dedicado a la enseñanza, investigación y transferencia de conocimientos en los ámbitos relacionados con la alimentación, y el impulsor del nuevo grado Interuniversitario (UB-UPC) de Ciencias Culinarias y Gastronómicas, en funcionamiento desde este curso 2014-15.

Más cerca de todos

Tarragona, Girona, L'Hospitalet y Sant Cugat. Cuatro nuevas delegaciones que durante el 2014 se unieron a Abrera, Mataró, Manresa, Valls, Vilafraña, Lleida y Tordes de l'Ebre. Actualmente tenemos representación en los cuatro capitales de provincia y cubrimos la casi totalidad del territorio catalán. Pero queremos tener una mayor representación, por lo que durante este 2015 continuaremos trabajando para hacer realidad uno de nuestros objetivos principales, el de ofrecer un servicio de proximidad a todos los celiacos y celiacas de nuestro país.

Un día sin gluten en Port Aventura

El pasado 7 de septiembre organizamos nuestro ya tradicional Día sin gluten en Port Aventura, y una vez más la Jornada fue un éxito total con más de 5.000 socios y familias disfrutando de un día que tiene como objetivo principal pasárselo bien y disfrutar con seguridad de los alimentos sin gluten que ese día ofrece un número superior de establecimientos del Parque. Además, durante la Jornada se organizaron diferentes actividades para informar y sensibilizar a la sociedad sobre la celiacología.

Día Mundial de la Alimentación

El 16 de noviembre se celebra anualmente el Día Mundial de la Alimentación, y con este motivo invitamos por primera vez a nuestros socios a una Jornada familiar en la que, además de la celebración de conferencias divulgativas sobre alimentación y contaminación cruzada o sobre los mitos actuales de la dieta sin gluten volvimos a pedir a nuestros dirigentes que tengan en cuenta a nuestro colectivo.

Colonias de Verano para nuestros niños y jóvenes

convivencias organizadas por FACE Joven, a las que asistieron también algunos de nuestros jóvenes de entre 18 y 35 años.

Una Navidad sin gluten para nuestros más pequeños

La celebración de dos eventos con marcado aire navideño, fue la excusa perfecta para reencontrarnos con nuestros socios más pequeños y disfrutar durante unas horas de un montón de actividades y talleres exclusivos para ellos. Hablamos de nuestra ya tradicional Fiesta Infantil navideña, y de nuestros talleres de cocina sin gluten, organizados en el marco del Festival de la Infancia.

En la Fiesta de Navidad, celebrada el pasado 30 de diciembre, cerca de un centenar de niños se lo pasaron super bien haciendo talleres de música y expresión, teatro, cuentacuentos, collage, manualidades o cocina, todos ellos con temáticas navideñas, y diseñados por monitores especializados.

Del 27 de diciembre al 4 de enero estuvimos nuevamente presentes en el Festival de la Infancia, presentando nuestros talleres de cocina sin gluten, bajo el título Cocinar puede ser divertido. Disfruta cocinando tus platos preferidos sin gluten, talleres por los cuales pasaron más de un millar de niños y niñas, que aprendieron a hacer creps dulces y saladas, golosinas de chocolate o brochetas de fruta decoradas.

Talleres de cocina y Conferencias médicas exclusivas

Más de 700 socios y socias han participado en nuestros talleres de cocina, de pasta y pizza, de elaboración artesanal de pan, de repostaría, y conferencias médicas o a cargo de nuestra psicóloga, realizadas en nuestra sede central y en nuestras diferentes delegaciones.

Edición de la Lista de Alimentos sin Gluten

A primeros de año publicábamos la edición actualizada de nuestra Lista de Alimentos sin gluten, con más de 15.000 productos aptos para celiacos. A esta primera lista le siguieron las listas anuales de Helados, de Artesanos, de productos de Navidad, y una nueva, que hemos llamado La lista más dulce, y que agrupa las principales marcas de golosinas y snacks sin gluten.

IV Congreso nacional de la SEEC, ¿qué se investiga?

Departamento Técnico de la Associació Celiacs de Catalunya

El pasado mes de noviembre se celebró en el Hospital La Fe de Valencia el IV Congreso Nacional de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC), en el que participaron profesionales de la salud de varios hospitales del estado y expertos en tecnología de alimentos, así como médicos de prestigio de otros países de la Unión Europea.

El congreso se abrió con una ponencia del profesor David Sanders, de Royal Hallamshire Hospital & University de Sheffield (Reino Unido), tratando la sensibilidad al gluten no celiaca. Se sigue investigando sobre esta patología y se está intentando encontrar algún biomarcador que la defina más allá de los síntomas que presentan ciertas personas al ingerir gluten, a pesar de no ser celiacos. Además, hay que destacar que la sensibilidad al gluten no celiaca podría ser consecuencia no exclusivamente del gluten, sino

y profundas, sobre una posible vacuna sobre la celiaca.

Investigadores de Italia, Reino Unido y Australia han investigado de manera aislada cuáles son los péptidos (fracción proteica) del gluten que presentan una toxicidad más elevada (péptidos inmunodominantes) entre la población celiaca de estos países. Con estos datos, se está mirando cuáles son los péptidos que aparecen con mayor frecuencia, y se está llevando a cabo un estudio científico en el que se ha observado que al introducirlos en la piel de los ratones, hay un cierto nivel de inmunotolerancia de estos hacia el gluten. Aún así, es un estudio en fase muy inicial, y todavía tiene diferentes inconvenientes: se está investigando en ratones, se tendría que ver en los otros países si los péptidos inmunodominantes son los mismos que para Italia, UK o Australia, y se tendría que comprobar también en un futuro la respuesta en niños.

Otros factores a tener en cuenta de cara a seguir investigando es la respuesta de esta inyección o vacuna, si se tendría que ir inyectando periódicamente para conseguir esta respuesta de tolerancia y su eficacia.

Otras ponencias pusieron de manifiesto la relación entre celiaca y otras patologías. Por ejemplo, en un estudio se ha comprobado que un 5,4% de niños recientemente diagnosticados en diabetes tipo 1 presentan también marcadores específicos de la celiaca, por lo que sería conveniente hacerles un seguimiento para tenerlos controlados y conseguir un diagnóstico precoz en el supuesto de que estos niños desarrollen la celiaca en etapas más tardías de su vida.

También se trató un tema que empieza a adquirir importancia, tanto por el consumidor como para la industria: la tecnología de los alimentos sin gluten y sus aspectos nutricionales. Está demostrado que, generalmente, las deficiencias nutricionales principales de un reciente diagnosticado en celiaca suelen ser: calorías, proteínas, fibra dietética; hierro, calcio, magnesio y zinc; y las vitaminas A, D y B. La pregunta, pues, es si el contenido en fibra, calcio y hierro de los alimentos específicos sin gluten es suficiente para contrarrestar estas carencias.

En cuanto a las deficiencias más comunes de un paciente que ya sigue una dieta sin gluten, encontramos carencia de fibra, hidratos de carbono; hierro, magnesio, selenio y vitamina B.

De estos datos se concluye que los fabricantes de alimentos sin gluten tendrían que considerar, ya no sólo las características organolépticas para obtener alimentos de calidad, sino también tienen que tener en cuenta las características nutricionales.

En los celiacos parece que hay un cambio en el patrón nutricional, comparándolo con la población no celiaca, y debido sobre todo a los productos específicos sin gluten. Según las recomendaciones nutricionales, habría un consumo más elevado de grasas respecto a una población control.

Aún así, hay que recalcar que teniendo en cuenta la calidad de cada micro y macronutriente que consume cada cual, su actividad física y en general sus necesidades nutricionales, se puede llevar una dieta variada y equilibrada adecuada a cada persona y sin que haya ningún déficit nutricional.

Otro tema del cual también se ha hablado con frecuencia durante los últimos meses, y que ha generado mucha preocupación tanto entre la población celiaca como entre las empresas fabricantes es el contenido en

El uso de terapias alternativas (TACs) en celiacos

Las conclusiones de este estudio, realizado a los socios y socias de la Asociación Celiaca de Catalunya, fueron presentadas por sus autores en la última edición del Congreso de la Sociedad Española de la Enfermedad Celiaca (SEEC).

En el Estudio participaron un total de 509 socios de nuestra entidad (69,2 mujeres y 46% menores de 15 años). Las principales causas que hacen que muchos celiacos recurran al uso de las TACs son la baja adherencia a cualquier consejo dietético en general (suele ser la más baja de todos los tratamientos), la elevada variabilidad en la adherencia a la dieta sin gluten, y un alto porcentaje de individuos insatisfechos con ésta.

El hecho que la adherencia a la dieta sin gluten sea tan variable y en algunos casos tan baja entre los celiacos y celiacas se debe a:

- El paciente considera que la celiaca es poco grave.
 - La coexistencia con otras patologías, como la diabetes, donde la dieta es también el pilar del tratamiento.
 - El elevado coste de la dieta sin gluten.
 - Las características organolépticas de determinados productos sin gluten.
 - Una restauración social no suficientemente adaptada.
 - Un déficit de la estructura sanitaria española en cuanto a profesionales de nutrición humana y dietética. Esta figura no se contempla en la mayoría de centros sanitarios, a pesar de ser el profesional sanitario más capacitado para abordar la dieta sin gluten.
 - El 17,3% de los participantes hizo referencia al diagnóstico de otras enfermedades crónicas además de la celiaca: un 94,1% aseguró realizar un cumplimiento estricto de la dieta, con un grado de satisfacción alrededor del 70,7%. La percepción de salud entre los encuestados fue buena o muy buena (un 79%).
- En cuanto al uso de TACs, un 25% de los encuestados pensó en utilizarlas alguna vez, mientras que el 17% se informó sobre ellas y finalmente el 6% hizo uso. De entre los que las usaron, la mayoría (82,8%) supo de su existencia a través de familiares o amigos.

Entre las TACs más seguidas, las más destacadas son la homeopatía (58,6%), los suplementos dietéticos y la terapia con imanes. Entre otras terapias menos utilizadas encontramos la holística, la kinesología, la argomentoterapia, la fisioterapia y el shiatsu. Frecuentemente los pacientes combinan diferentes terapias.

En la mayoría de los casos se trataron estas terapias de forma complementaria a la dieta sin gluten, no como terapia alternativa, como lo demuestra que el 89,7% de los que siguen una terapia alternativa afirman que también siguen una dieta estricta sin gluten.

Entre las motivaciones que llevaron a algunos celiacos a hacer uso de estas terapias, y los resultados que de estas se obtuvieron, destacamos:

- La mejora de su estado general.
- Mejoría también de las molestias abdominales y su estado nutricional.

Comentar por último que un número indefinido de encuestados tenía la intención de dejar la dieta sin gluten a través de estas terapias alternativas (solo 1 de estos lo consiguió). También que las personas que reconocieron no haber conseguido su objetivo, incluso

¿De donde viene tu afición a la cocina y a preferir los cuchillos y las ollas a las pelotas o las motos?

Supongo que como todo el mundo, de lo que ves en casa cuando eres pequeño, en mi caso fijándome en mis abuelas. Supongo que como todo el mundo, del que ves en casa cuando eres pequeño, en mi caso fijándome en mis abuelas. Somos una familia muy dada a cocinar, a estar atentos a la gastronomía y, porqué no decirlo, a comer bien. Y supongo que se te va enganchando: juegas desde pequeño a la cocina, te lo pasan bien ensuciándote con cada nuevo plato, disfrutas del proceso y se te va metiendo el gusanillo dentro. No creo que de entrada pensara en ser cocinero profesional, pero es claro que de pequeño se te abren los ojos cuando ves que a los otros les gusta lo que haces. Porque por sencillo que sea a ti te parece una gran creación.

¿Y cuando empezaste cocinar sin gluten?

A mí la celiaca ya se me manifestaba de pequeño, con bastantes irregularidades intestinales, malestar. En la cocina lo he vivido casi de siempre, puesto que primero diagnosticaron a mi madre, después a mi hermana y al final me tocó a mí. Con este panorama en casa nos hemos acostumbrado a cocinar sin gluten a la fuerza y hemos salido adelante si o sí. Los ingredientes, los puntos de cocción y las texturas no son los mismos, pero es lo que toca y se puedan hacer grandes platos sin gluten.

¿Algún sueto destacable entre fogones?

Una vez, cocinando un pastel Sacher con mi hermana en casa, lo abrí y sin darme cuenta lo probé. "¿Que haces animal?", me dijo, mientras yo iba corriendo hacia la pica para aspirarlo y limpiarme la boca. Por suerte no soy como mi madre, que es muy sensible y tiene síntomas de la contaminación casi de inmediato.

¿Con qué tipo de cocina te sientes más identificado?

En casa somos de platos con solera, es lo que he aprendido de pequeño. Mi punto de partida es la cocina casera, de lamerse los dedos, de guisos para mojar pan, a fuego bajo y cocción lenta. Esto no quiere decir que no me guste la cocina moderna y no me prepare para estar en la vanguardia, pero siempre partiendo de unas raíces.

¿Qué echas de menos de cuando podías comer con gluten?

Unos cruasanes pequeños que hacen en la Pastelería Soler de Huesca. Si tuviera un momento para comer algo con gluten que nadie tenga ninguna duda de que sería esto lo que comería, sin pensarlo. Otras cosas que me vuelva loco es el olor del pan artesanal, de pueblo, el de fermentación, de masa madre reposando. Hay sabores y olores que perduran con el tiempo y que no se pueden perder de ninguna manera porque forman parte de nuestra cultura culinaria.

¿Cuando viajas eres de los que piensan que como en casa no se come en ningún lugar?

Me encanta viajar y creo que en todas partes puedes encontrar productos y platos interesantes, pero teniendo en cuenta que la cocina española es de las mejores del mundo. De los viajes que he hecho se me hizo extraño las dificultades que tuve en París, a pesar de que al final acabé llevándolo bastante bien. La clave fue encontrar una crepería donde me hacían unos crêpes con trigo sarraceno extraordinarios, y además sabían del tema e iban con mucho cuidado para no contaminar mi comida.

¿Y los desplazados que no saben de qué les hablas?

sus nutrientes y no prescindir por gusto de ingredientes sólo porque está de moda.

Competir en la cocina de MasterChef fue toda una experiencia. ¿Que destacarías?

Creo que tenía una dificultad añadida, puesto que tenía que trabajar como mis compañeros, con los mismos productos y utilizando harinas con gluten. Esto me impedía probar los platos, a pesar de que alguna vez hice una excepción, a iba un poco a ciegas. Me tenía que fiar un poco de mis conocimientos para decidir si un plato estaba cocido o le faltaba un punto de sal. No quiero que suene a excusa, porque me lo pasó muy bien y mis compañeros tenían mucho nivel, pero al destacar que un celiac en una cocina tradicional tiene que superar algunas trabas adicionales.

Tu postre de la final fue destacado como el mejor del programa.

Hice un menú completamente sin gluten y los postres me salieron redondos. Volqué experiencia personal y recuerdos de mi ciudad y de sus fiestas. No gané el primer premio, pero me llevé un bagaje vivencial y profesional increíble.

¿Tan complicado es ofrecer una buena carta sin gluten en un restaurant?

Creo que es al revés, que es muy fácil ofrecer una carta íntegra sin gluten. Así es como imagino mi restaurante, cien por cien apto para celiacos y que nadie note que hemos cocinado sin gluten porque el gusto es extraordinario.

Migas aragonesas a mi estilo sin gluten

Ingredientes: 250 gr de pan sin gluten seco, 1 patata mediana, 1 cebolla mediana, 20 gr de sebo de cordero, 10 gr de chorizo, 1 recorte de carne de cordero, Romero y tomillo picado, Aceite de oliva, sal y un poco de pimienta, agua.

Preparación: Dejamos secar el pan fuera de la bolsa o en el recipiente donde se guarde y esperamos a que se ponga duro. Cuando lo esté lo cortamos fino pero con cuerpo. Si al hacer esto hay trozos que están un poco blandos dejamos las migas a secar un día más. Preparamos las verduras. Pelamos la cebolla y la patata y reservamos. Cortamos en cuadrados el sebo, la carne de cordero y el chorizo que reservamos. Con todo esto preparado empezamos a cocinar las migas. Ponemos bastante aceite en una olla amplia. Aquí sofreímos bien la grasa del cordero hasta que se pierda casi en su totalidad. Lo retiramos y ahí doramos las patatas un poco; retiramos. Doramos la carne y retiramos. Finalmente doramos la cebolla, dejamos que coja algo de color y la añadimos sal para que pierda agua más rápido. Cuando esté con color añadimos nuevamente la carne y las patatas con el chorizo. Añadimos un poco de sal y pimienta. Mientras rehogamos dejamos un par de minutos para que coja sabor y humedecemos levemente las migas. Hay que tener cuidado con esto ya que no deben quedar muy mojadas. Una vez hecho esto y pasados los dos minutos más o menos añadimos esas migas algo humedecidas y vamos moviendo bien la mezcla hasta que las migas se sequen y doren un poco. A fuego medio esto puede costar, dando vueltas continuamente una media hora. Probamos de sal y transcurrido el tiempo servimos.

Cuatro décadas de una ilusión

Laura Llagostera, Eduardo Castro y Jordi Canet, tres de los socios fundadores de SMAP - Celíacs de Catalunya, junto con un centenar de niños durante la Fiesta Infantil de Navidad que celebra la asociación, recuerdan su nacimiento y aportan documentos históricos de como una red de personas se reunió para mejorar la

Eugenio Gay, jurista que se encarga de la redacción de los primeros estatutos de la asociación.

21 de abril de 1977. SMAP queda inscrita en el Registro del Gobierno Civil de Barcelona

30 de diciembre de 2014. Los socios fundadores Laura Llagostera, Jordi Canet y Eduardo Castro, y la hija de este último, Elisabeth, diagnosticada simultáneamente a la creación de SMAP, se fotografían emocionados con el futuro de la Asociación Celíacs de Catalunya, minutos antes del inicio de los talleres organizados entorno a la Navidad que celebra la Asociación.

“Como médicos no podemos hacer más. Necesitamos que los padres se muevan”.

Más o menos estas fueron las palabras del Dr. Bertrán, del Departamento de Gastroenterología del Hospital de Sant Joan de Deu, a mediados de 1976, a algunos padres que acababan de recibir la noticia de que sus hijos eran celiacos, haciendo servir en aquel momento el diagnóstico de Síndrome Malabsorbativo. Se refería a asociarse para mejorar la vida de sus hijos, a hacer fuerza en la sociedad, a encontrar alimentos aptos, a informar y dar a conocer una enfermedad desconocida para la mayoría.

La semilla ya estaba plantada y los grupos de padres concienciados iba creciendo en una época donde encontrar productos sin gluten y poder comer fuera de casa “no era como ahora”, recuerdan. La fuerza y la ilusión de los padres movió montañas, a pesar de que algunos de ellos vieron como al final sus hijos no eran diagnosticados como celiacos. Fue el caso de la hija de Laura (Mery), que “no caminaba bien y tenía una luxación de cadera, pero los supuestos síntomas de celiaquía eran fruto de una Intolerancia Intestinal” o el pequeño de seis años de Jordi y su difunta esposa, María Pilar Torra, la primera presidenta de SMAP, que recuerda: “pretendíamos descartar una Fibrosis Quística de Jaume, nos dijeron que podía ser celiaco y al final todo quedó en una intolerancia a la lactosa”. Menos suerte tuvo Elisabeth, la hija de Eduardo Castro, que sufría “celiaquía severa, desnutrición avanzada y el desconocimiento médico de la época nos traía de cabeza. Todo se precipitó a raíz de una visita al hospital para encontrar un remedio para una otitis”.

La primera junta estaba integrada por gente de diferentes ámbitos y con ocupaciones muy diversas. Las reuniones eran semanales en Sant Joan de Deu y, mientras uno redactaba los estatutos (Eugenio Gay), otro, cocinero de profesión (José A. Bonilla), escribía en 1981 el primer libro de recetas sin gluten: *¿Cómo preparar alimentos sin gluten. Pastes, dulces y refrescos?*, que patrocinaba Dietes, una empresa creada por el Dr. Antoni Pulgar y que tiene el mérito de ser la primera empresa colaboradora de SMAP. Otras buscaban ayuda en empresas del mundo de la dietética y la nutrición. Incluso, un conocedor del Inglés (Jordi Canet) se puso en contacto con la británica The Coeliac Society y recibió en 1979 el permiso para traducir al castellano *The Coeliac Handbook, el Manual del Celíaco*. En aquellos momentos la rueda giraba con fuerza y se le obligaba mención el enorme mural que conserva como un gran tesoro Eduardo Castro, ya que “significa el esquema de una ilusión, el proyecto de una asociación que tenía que ayudar a nuestros hijos a crecer sanos y sin sentirse diferentes”.

Laura, Jordi y Eduardo, todos ellos recordando vivencias y aportando documentos de gran valor personal y de SMAP, señalan que “querían hacer fuerza, encontrar alimentos, informar, hacemos escuchar por el bien de nuestros hijos”.

hemos podido comprobar esta mañana rodeados de niños, y que la cadena no se para”, son palabras de Laura Llagostera, la madre que firmó la primera carta dirigida a los padres de niños enfermos y que meses después dejó SMAP porque su hija tenía otra dolencia diferente que también le robaba mucho tiempo.

Camino de la emoción, Jordi, que tiene unas palabras para su esposa, “a María Pilar le habría encantado estar hoy aquí y ver que nuestra dedicación ha tenido continuidad”, quieren dar las gracias al apoyo inicial recibido por The Coeliac Society, fundada en 1968 por Peter Benenson, después padre de Amnistía Internacional, “iban un paso por delante nuestro y en todo momento se mostraron predispuestos a echarnos una mano”.

Elisabeth Castro, orgullosa y agradecida por el trabajo incansable de su padre, señala como un éxito “la normalización de la enfermedad, sobre todo en las escuelas. De pequeña era la diferente y ahora muchos niños incluso saben reconocer el símbolo de la espiga barrada”.

El encuentro podría durar horas y las anécdotas interminables, mientras en las aulas de alrededor casi un centenar de niños hacen talleres vinculados a las fechas que vivimos y claman el año jugando y cocinando magdalenas sin gluten. Unos y otros son la semilla y el fruto, representan 37 años de SMAP - Celíacs de Catalunya.

Pautas básicas de la DSG

Cristina Moreno Castiella

Dietista-Nutricionista, colegiada núm. CAT000229.

Miembro de la Unidad de Celíacos, Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitari Arnau de Vilanova, Lleida. Vocal del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat).

Hoy en día, el único tratamiento para la celiaquía es la dieta sin gluten (DSG). Ésta también es el tratamiento de la dermatitis herpetiforme o enfermedad de Duhring. Tan sólo un porcentaje muy bajo de pacientes es resistente a la DSG. En estos casos se habla de celiaquía refractaria al tratamiento.

A continuación se detallan las características así como las consideraciones que se tienen que tener en cuenta a la hora de seguir una DSG.

¿En que consiste la DSG?

Consiste en eliminar el gluten de la dieta de forma permanente. Puede ser perfectamente saludable, siempre que sea equilibrada, completa y suficiente, entre otras características.

¿Qué es el gluten y donde se encuentra?

Es un conjunto de proteínas que se encuentra en los cereales trigo, espelta, cebada, centeno, avena, kamuti y triticale.

Por tanto, seguir una DSG significa que no se puede consumir ninguno de estos cereales ni cualquier producto derivado de estos (almidón, harina, sémola, pan, pasta, bollería, etc.), así como tampoco alimentos que los contengan de forma añadida (algunos embutidos, yogurtes, etc.). También se ha de evitar los alimentos en los que se haya producido una contaminación cruzada, que es la transmisión de gluten de un alimento que contiene gluten a otro que no tiene, ya sea por contacto directo o indirecto (por ejemplo, en una fábrica de productos alimentarios que de entrada no contienen gluten pueda ser que utilicen enseres o maquinaria que hayan estado en contacto con gluten). También se puede encontrar gluten como excipiente de algunos medicamentos (hay que leer el prospecto), en productos de cosmética y en dentífricos. Hay que tener

envasado, aunque de entrada no contenga, ya que en la industria, el gluten se utiliza como aditivo (para dar elasticidad, esponjosidad, para espesar) o porque puede haber contaminación cruzada.

Recomendaciones en la compra:

- Consultar siempre la etiqueta de los alimentos.
- Ante cualquier duda, no consumir el producto.
- Eliminar los productos "a granel", los artesanos y los que llevan etiqueta.
- Consultar el listado de alimentos sin gluten de la Asociación Celiaca de Catalunya.
- Tener precaución con alimentos importados.
- No abusar de los productos que, incluso estando etiquetados como libres de gluten o con bajo contenido en éste, han sido elaborados con materias primas que lo contienen (bollería, pizzas, etc.). Es preferible optar siempre por alimentos frescos (verduras, frutas, legumbres, frutos secos, etc.).

Recomendaciones en casa para evitar la contaminación cruzada:

- No recalar caldos o aceites.
- Evitar contacto directo entre productos con gluten y sin gluten.
- Utilizar enseres bien limpios para los alimentos sin gluten.
- Utilizar una tostadora exclusiva para el pan sin gluten o utilizar una bolsa especial no inflamable para introducir el pan dentro de este aparato.
- Tener bien identificados los productos sin gluten. En el caso de productos para untar (por ejemplo, margarina), no introducir el cuchillo con restos de pan.

¿Y si se come fuera de casa?

Se tiene que tener en cuenta que no todos los establecimientos alimentarios ofrecen opciones sin gluten, pero todos tienen la obligación de proporcionar información al consumidor sobre el contenido en gluten de su oferta gastronómica, tal como establece el Reglamento (UE) núm. 1169/2011, que es de aplicación en la Unión Europea desde el 13 de diciembre de 2014. La Asociación Celiaca de Catalunya dispone de un listado de establecimientos que sirven productos sin gluten.

¿Se tiene que reducir la lactosa de la dieta?

Es posible que en el momento del diagnóstico de la celiaquía se presente una intolerancia secundaria a la lactosa, la cual acostumbra a desaparecer a medida que el intestino se recupera. En estos casos habrá que restringir la lactosa de la dieta de forma temporal.

¿Y las terapias alternativas o complementarias?

No hay evidencia científica de que otras terapias diferentes de la DSG sean efectivas para tratar la celiaquía.

Celiaquía y diabetes, pareja no tan extraña

Dra. Gemma Castiella de Vilasanta.

Médico responsable de la Unidad de Gastroenterología Pediátrica del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Sant Joan de Reus

La incidencia de todas las enfermedades autoinmunes ha aumentado rápidamente durante el siglo XX y el inicio del XXI. La prevalencia de la enfermedad celíaca (EC) en la población general es del 1% y entre la población con diabetes mellitus tipo 1 (DM1) se del 8% de media (es decir, ocho veces más).

Hace 15 años, la prevalencia de EC entre los DM1 era del 3%, por lo que casi se ha triplicado durante la última década. Los grupos de mayor riesgo parecen ser los niños diagnosticados de DM1 antes de los 4 años

organismo y sea utilizada como carburante. La falta de insulina provoca que esta glucosa no sea aprovechada correctamente y como consecuencia de ello, los niveles en sangre se elevan, produciendo síntomas a corto y a largo plazo. Debido a una carga genética común y la relación entre factores ambientales e inmunológicos, los pacientes con DM1 tienen más riesgo de desarrollar otras enfermedades autoinmunes, siendo las más frecuentes la tiroiditis autoinmune y la enfermedad celíaca.

La enfermedad celíaca es otra enfermedad autoinmune, caracterizada por la destrucción (atrofia) de la mucosa intestinal del duodeno, lo que provoca diversos grados de malabsorción intestinal.

El hecho de que la prevalencia de EC sea mayor en los pacientes con DM1 que en la población general es conocido desde hace años. Esta asociación se ha relacionado con la presencia en ambas enfermedades del mismo patrón genético HLA (HLA-DQ2 y DQ8), lo que predispone a ambas enfermedades. Es decir, tanto en la EC como en la DM1 es necesario poseer unos determinados genes para poder desarrollar la enfermedad, aunque no todos los individuos con estos genes la desarrollarán, ya que es necesario un factor ambiental desencadenante que pueda activarlos. Se cree que el consumo de gluten podría ser un factor causal para ambas enfermedades, aunque también existen hipótesis que explicarían el inicio de la DM1 y/o la EC tras algunas infecciones virales. Otro factor común entre ambas enfermedades es la presencia de marcadores en la sangre (autoanticuerpos) que actúan contra elementos del propio organismo (anticuerpos antilisos de Langerhans o anticuerpos anti-decarboxilasa del ácido glutámico contra las células del páncreas en la DM1 y anticuerpos antitransglutaminasa o antiendomiso contra la mucosa intestinal en la EC). Estos autoanticuerpos pueden estar presentes años antes de que la enfermedad se haga evidente.

Los síntomas que nos harán sospechar la presencia de una DM 1 son: poluria (micción frecuente), polidipsia (mucho sed) y polifagia (hambre continua). También se observa cansancio y pérdida de peso por deshidratación. El tiempo entre el inicio de los síntomas y el diagnóstico suele ser corto porque el organismo no puede resistir muchos días sin insulina.

Los síntomas de la EC entre los pacientes con DM1, ausentes hasta en el 50% de los casos, pueden ser sutiles o incluso, atribuirse a un mal control de la diabetes, como: niveles inestables de glucosa, hipoglucemias frecuentes, disminución de los requerimientos de insulina, retraso en el vaciamiento gástrico, pérdida de peso, retraso de crecimiento en niños y pérdida de la densidad ósea (osteopenia); todo ello debido a la absorción errática de los alimentos a través de una mucosa intestinal dañada. También es frecuente hallar anemia ferropénica o elevación de los enzimas del hígado. Si los hay, los síntomas gastrointestinales más habituales (más frecuentes en niños que en adultos) son dolor abdominal y diarrea, junto con distensión abdominal, estreñimiento y vómitos.

Tras el diagnóstico y el inicio de la dieta sin gluten (DSG), los pacientes pueden presentar aumento de los requerimientos de insulina y elevación de los valores de hemoglobina glicosilada, debido a la mejora en la absorción relacionada con la curación de la mucosa intestinal y al tipo y densidad de los hidratos de carbono contenidos en los productos sin gluten. En muchas ocasiones lleva varios meses el observar los efectos

Para una persona que ya realiza una dieta para la diabetes, iniciar una dieta sin gluten (o viceversa), suele ser complicado, ya que en muchas ocasiones, los productos sin gluten contienen más carbohidratos por razón que los equivalentes con gluten, por lo que la dieta debe ser controlada de cerca por un/a especialista en dietética y nutrición que sea experto/a en diabetes y en celiaquía. En el caso de un diabético que inicie una dieta sin gluten, durante las primeras semanas deberá controlar de forma estricta los niveles de azúcar ya que éstos pueden sufrir cambios tras el inicio de la nueva dieta (por la curación de la mucosa intestinal y por el tipo de hidratos contenidos en los productos sin gluten).

Tras haber completado el seguimiento inicial y haber obtenido valores negativos de la serología específica de la celiaquía (ac antitransglutaminasa), se recomienda realizar controles anuales, tanto desde el punto de vista gastroenterológico como nutricional, ya que se ha comprobado que el cumplimiento de la dieta, sobretodo en casos asintomáticos al diagnóstico, mejora al el paciente es controlado regularmente por ambos especialistas. Por otro lado, el endocrinólogo pausará los controles que crea más convenientes.

Es importante recordar que el hecho de haber sido testado en una ocasión para descartar la EC no es suficiente, ya que la enfermedad puede aparecer más tarde, en cualquier momento. Por esta razón, si el primer control tras el diagnóstico de la diabetes tipo 1 fue negativo, se recomienda realizar un control siempre que aparezcan síntomas sugestivos o anual durante los primeros 5 años y posteriormente cada 2 años hasta los 10 años tras el diagnóstico de la DM1, ya que se considera que éste es el período de más riesgo para la aparición de la EC.

El riesgo de desarrollar EC en los familiares de primer grado de un diabético tipo 1 es mayor (alrededor del 5-6%) que en la población general, por lo que algunos autores recomiendan realizar también un control serológico en este grupo, aunque ésta es un tema controvertido.

Laia García, celiaca y diabética

Laia tiene 10 años y vive en Pineda de Mar. Cuando tenía 20 meses le diagnosticaron celiaquía. Al principio, tanto a ella como a su familia se les hizo una montaña, pero cada vez hay más productos, mejor etiquetados, más establecimientos alimentarios... y puede seguir la dieta sin gluten sin ningún problema. En la Escuela Meritxell de Mataró adaptan todos los menús sin problemas y le controlan todo -no sólo porque la madre sea maestra-. Cuando tenía 7 años, a partir de unos análisis de control de celiaquía, le diagnosticaron también que era diabética. La diabetes le ha costado mas de asumir: "celiaquía lo ha sido siempre pero siendo también diabética es más difícil". Ser diabética le supone mirarse el nivel de azúcar en sangre unas 6-8 veces al día y administrarse insulina cinco veces para poder comer. Además, tiene que contar todas las comidas por raciones. Con todo ello, Laia y su familia no dejan de salir e intentar hacer vida lo más normal posible.

¿Hay más niños celíacos en tu escuela?

¡Sí! En mi clase somos tres niños celíacos. Lo que no hay es otro niño celíaco y diabético. Diabéticos somos dos en todo el colegio y celíacos, unos diez.

¿Comes en la escuela?

Cada día como en la escuela, ya que vivo en Pineda de Mar y la escuela está en Mataró. Al mediodía no tengo tiempo de ir a casa a comer. En la escuela hacen

demasado, uno de vez en cuando y controlando mucho el nivel del azúcar.

¿Qué dicen tus compañeros cuando prueban tu comida?

En clase están acostumbrados, somos tres. Cuando celebró mi cumpleaños, que hacíamos la fiesta toda la clase en la playa, el pastel es sin gluten y no lo encuentran extraño. En algún cumpleaños hemos probado la pasta o pizza todos igual y hay de todo, niños que les gusta y otros que lo encuentran malo.

¿Te costó acostumbrarte a también tener diabetes?

Sí, fue lo peor. Todo cambió, la comida se tiene que contar por raciones de hidratos de carbono, me tengo que mirar el nivel de azúcar en sangre antes de cada comida, y después de comer y antes de irme a dormir e incluso de madrugada, además de ponerme insulina cinco veces al día. El tema del gluten no me cuesta, pero claro ya ya estoy acostumbrada a comer sin gluten desde los 20 meses. Para mí es normal, pero acostumbrarme a las dos cosas fue diferente. Al principio me costó mucho, no conocía a ningún niño más que fuera diabético y celiaco. Por separado sí, pero con las dos enfermedades no. En las colonias de la asociación de diabéticos ha conocido a más niños que también son celiacos y diabéticos y eso me ha ayudado mucho. Incluso un monitor de las colonias es también es celiaco y diabético.

¿Lo que cuesta más es salir fuera?

Antes de salir fuera, mis padres ya miran donde podemos ir a comer o si hay algún sitio donde comprar comida sin ningún problema. Cada vez hay mas sitios, ¡incluso puedo ir al McDonald!

Piruetas sin gluten

Paula Hernando, viginta de 14 años y socia de Cèl·les de Catalunya, es la actual campeona de España de gimnasia artística en aparato de salto sobre caballo, nivel B. Vive en el CAR de Sant Cugat y seguir una dieta sin gluten no le impide soñar con participar en unos Juegos Olímpicos.

"Cada día me levanto a las siete y diez de la mañana. Almuerzo unas tostadas con embutidos, o leche con cereales y, a las ocho y veinte comienzo la escuela. A media mañana como un bocadillo y a las once en punto toca entrenamiento hasta las dos. Después tengo una hora y cuarto para comer, descansar un poco y estar con mis compañeras. A las tres y cuarto otra vez a clase durante tres horas. Y a partir de las seis de la tarde, y hasta las nueve, segunda tanda de entrenamiento". Esta es la rutina que sigue Paula Hernando Ferrón (Vic, 19 de agosto de 2000) en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés, donde forma parte del equipo español de gimnasia artística y se prepara para algún día cumplir su sueño, participar en unos Juegos Olímpicos.

Paula hace 13 años que sigue una dieta sin gluten, ya que fue diagnosticada celiaca cuando tenía un año. "Comencé a practicar gimnasia con tres años y ser celiaca nunca me ha hecho sentir menos que mis compañeras o rivales", comenta esta menuda y tímida deportista. El Departamento de Nutrición y Fisiología del CAR de Sant Cugat se encarga de ajustar su menú al de sus compañeras, en la medida de lo posible aceptando los productos y evitando que coma diferente. "A veces cuando salimos se me hace la boca agua cuando ellas pueden pedir pizza o algún producto de pastelería. Seguramente sería peor si lo hubiera probado y ahora no pudiera, pero como que desde siempre he comido sin gluten he aprendido a enfrentarme".

asegura que "no entro demasiado en la cocina porque nunca me ha gustado, ni siquiera para hacer dulces como muchos otros niños". Su plato favorito es "el arroz y de los que contienen gluten la pasta, que me gusta y también es conveniente para la dieta de un deportista". Ha viajado al extranjero, lo hará mucho más si sigue su progresión y marca con una cruz Bulgaria, porque "se juntó al hecho de que no sabían mucho sobre mi dieta, al que no nos entendíamos con el idioma", asegura con un tono de voz fino y una mirada que denota una sensibilidad especial. Una figura que parece frágil, pero que se transforma cuando se enfunda el maillot, se espolvora las manos con carbonato de magnesio, coge carterilla durante 25 metros y da impulso con las manos para volar alto y hacer una pirueta que deje boquiabiertos a los jueces que la examinan.

En el Horizonte de Paula, si sigue su actual progresión, el anhelo de ser olímpica. Quién sabe si podrá hacerlo realidad el 2016 en Río de Janeiro o el 2020 en Tokio.

"Intentamos al máximo que la alimentación de Paula no sea diferente y buscamos el equilibrio nutricional"

Sabina Segura

Dietista-Nutricionista

Departamento de Nutrición y Fisiología del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat

Mi experiencia personal me ha llevado a conocer el mundo de la celiacía desde hace años, ya que mi hermana lo es y eso me ha permitido familiarizarme con los productos sin gluten desde hace tiempo. He vivido de primera mano las limitaciones de los celiacos, tanto en los productos que cocinan en casa como, sobre todo, cuando sales a comer fuera o vas de viaje. Paula Hernando es en estos momentos la única deportista celiaca que vive en el CAR, pero durante el año pasan por las instalaciones bastantes deportistas con intolerancias, y no solo al gluten. En este caso intentamos que la alimentación del celiaco no sea diferente, pero al mismo tiempo buscando el equilibrio nutricional.

Para definir los menús semanales de Paula seguimos siempre la misma pauta. Cuando se han definido los platos de menús rotatorios para los deportistas nos reunimos con ella para adaptarlos a sus necesidades. Sus platos siguen un riguroso plan de elaboración en cocina, de manera individualizada, y se le sirven directamente, sin pasar por la mesa caliente ni el mostrador común para evitar la contaminación cruzada. Disponemos de aparatos específicos para ella y acostumbra a ser la primera a tener la comida en la mesa.

No solo hemos de tener cuidado con los ingredientes y el proceso de elaboración, sino que también tenemos que dar mucha importancia a la composición nutricional. Un deportista de élite, en este caso con una media de seis horas diarias de entrenamiento, necesita una dieta equilibrada, rica en carbohidratos, mucha fibra y pocos azúcares. Aquí se presentan algunos problemas para conseguir este equilibrio, ya que en muchos productos sin gluten encontramos excesos de azúcares y déficit de fibra si lo comparamos con sus homólogos con gluten. Y sustituyendo el trigo por maíz, arroz o trigo sarraceno nos encontramos que los carbohidratos están por debajo. Y volviendo a los azúcares, tenemos que estar atentos para no incidir sobre la posibilidad de desarrollar diabetes, una enfermedad que puede ir genéticamente ligada con la celiacía.

En el CAR también hemos tenido casos, sobre todo con deportistas extranjeros que vienen a hacer estancias, de adeptos a la moda relativamente reciente de seguir una dieta sin gluten sin estar obligado. Primero escribían pidiendo dieta sin gluten y después vas que uno de los platos lo cogen de la cadena. A veces son los efectos de la desinformación.

El estrés del cambio, soy celiaco

La Doctora Ángela de la Rosa, al frente de las reuniones temáticas grupales que se celebran en la sede y delegaciones de la Associació Cèl·les de Catalunya, donde los socios interactúan y tienen un papel muy dinámico.

Acabo de saber que mi hijo es celiaco. Soy celiaco, ¿qué será de mi vida a partir de ahora? ¿Qué puedo comer y a qué tengo que renunciar? ¿Qué dirán mis amigos? ¿Se reirán de mí en la escuela?

Preguntas y más preguntas que nos hacemos cuando se presenta un cambio en nuestras vidas, provocándonos estrés, miedos, rechazo, y que enfocaremos de manera diferente dependiendo de la edad y la forma como se manifiesta la celiacía.

Estas y otras cuestiones son abordadas en las reuniones temáticas grupales que organizamos una vez al mes en nuestra sede, y delegaciones, con el objetivo principal que los socios puedan expresar sus sentimientos, emociones, inquietudes y problemas sobre la celiacía de manera interactiva y dinámica. El primer encuentro tuvo lugar el 6 de noviembre de 2014 y en ella se trató el estrés producido por el cambio que representa saber que eres celiaco.

En opinión de los asistentes, las nuevas demandas requeridas al ser diagnosticados de celiacía, como afrontarlo y las reacciones adaptativas en el ámbito psicológico, físico, social, etc., generan tensión, desconcierto, miedo, angustia, sorpresa y, a veces, alivio porque "finalmente sé qué me pasa". Aun así, el poder compartir estas inquietudes con otras personas con tu misma problemática favorece una vía de comunicación que permita aprender de las aportaciones realizadas por otros celiacos y conocer sensaciones, otras reacciones respecto a un mismo problema.

En la reunión se explicaron algunas de las características más frecuentes de las diferentes etapas evolutivas y su relación con la celiacía.

La actitud es fundamental. Si el diagnóstico ha tenido lugar a una edad temprana, el niño o niña crece con los hábitos adquiridos, a pesar de que un exceso de protección puede ser tan perjudicial como en el caso contrario. Al mismo, una buena comunicación en familia evitará que cuando sea adolescente transgreda la dieta. La importancia de la educación e información, y como sentimos todos únicos y diferentes ayudan a la aceptación de cada uno y a posicionar la autoestima. Una actitud positiva favorece una correcta adaptación en cualquier cambio y denota una buena autoestima. La mayoría de los asistentes consideraron que la reunión tenía aspectos muy positivos y que podría ser la primera de otras, que desde el punto de vista psicológico tratasen temas como: contaminación cruzada; los límites de nuestro entorno, celiacía y depresión, o turismo para celiacos, actividad... También hubieron propuestas muy interesantes como realizar una reunión con niños para que sean ellos quienes nos expliquen como viven la celiacía.

"Me ha tocado a mí y es para toda la

preguntaban que qué era eso del gluten, ¿qué significa ser alérgico? Y a mí me tocaba explicarlo. Ahora todos se han acostumbrado y conocen otros casos", comenta con tranquilidad, sin olvidar que "una vez me quedé sin merendar en una excursión a un molino porque hacían pan con aceite y nadie estaba al tanto de mi dieta". Martbell, que cuando tiene tiempo le encanta bailar 'hip hop', recuerda que cuando era pequeña en las tiendas "habían tres cosas mal contadas y lo pasabas mal, y ahora en algunos supers es como el paraíso", y lo único que encuentra a faltar y le encantaba antes de ser diagnosticada la enfermedad son "unos croissants de jamón dulce y queso que comprábamos en una pastelería al lado de casa". Hace vida normal y así es un juego programar alguna salida o viaje con su madre: "preparamos itinerarios y por Internet buscamos los que tienen mejores comentarios, están más bien situados, etc. Todo es asumirlo y acostumbrarse".

El Símbolo Internacional de la Espiga Barrada y la nueva normativa sobre etiquetado de los alimentos sin gluten

Nina Esteban

Responsable Símbolo Internacional de la Espiga Barrada Asociación Celiacos de Catalunya
crossedsymbol@celiacscatalunya.org

Celiacos de Catalunya promueve el proyecto Licencia para la Utilización del Símbolo Internacional de la Espiga Barrada, Integrado en el Programa Europeo ELS de la Asociación de Organizaciones de Celiacos de Europa (AOECS).

El objetivo principal del Programa es la unificación de los símbolos sin gluten en pro de la utilización del Símbolo Internacional sin gluten, utilizado bajo licencia, concedida por Celiacos de Catalunya y otras asociaciones miembros de la Asociación Europea de Celiacos. Las ventajas que ofrece el Símbolo Internacional de la Espiga Barrada (ELS) a empresas fabricantes de productos sin gluten son, entre otras:

- Facilitar el acceso a nuevos mercados y su expansión internacional,
- Garantizar que cumplen con los estrictos estándares de producción exigidos por la Asociación Europea de Celiacos que regula su uso, y
- Ofrecerles una ventaja competitiva incentivando su desarrollo comercial.

La licencia para la utilización del Símbolo Internacional de la Espiga Barrada (SIEB), también llamado Símbolo Internacional Sin Gluten, promovida por la Asociación Celiacos de Catalunya, está integrada en el programa European Licensing System (ELS). Es un programa de certificación voluntario europeo diseñado para los fabricantes de alimentos de consumo normal sin gluten y de alimentos específicos para celíacos, que pretende la diferenciación de los productos sin gluten del mercado actual, mediante la aplicación de la licencia para el uso de la marca registrada "Símbolo Internacional Sin Gluten" de la Asociación de Asociaciones de Celiacos de Europa (AOECS).

La licencia SIEB/ELS se diferencia de otros programas de certificación, ya que se basa en la aplicación del estándar AOECS y en la normativa europea aplicable, y está fundamentada en la aplicación del Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC). Este enfoque es de carácter preventivo y se dirige a todos los peligros potenciales, especificando el gluten, como parte de un sistema de gestión de

Sin Gluten se representa con el número de licencia impreso junto con el Símbolo Internacional, y se aplica en el envase, presentación y publicidad de los alimentos sin gluten licenciados.

Recientemente ha entrado en vigor la nueva normativa sobre el etiquetado general de los alimentos, esta cambio legal está teniendo un impacto social relevante, debido a que afecta a todas las fases de la cadena alimentaria, incluida la venta directa al consumidor y la restauración.

El propósito del Reglamento es perseguir un alto nivel de protección de la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información para que los consumidores tomen decisiones con conocimiento de causa.

En los alimentos envasados, la información sobre los alérgenos deberá aparecer en la lista de ingredientes, debiendo destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencia claramente del resto de la lista de ingredientes (p. ej., mediante el tipo de letra, estilo o color de fondo). En ausencia de una lista de ingredientes debe incluirse la mención "contiene", seguida de la sustancia o producto que figura en el anexo II del Reglamento 1169/2011.

Los Alérgenos también deberán ser indicados en los alimentos no envasados que se vendan al consumidor final.

El criterio que permite el empleo en los alimentos de la mención "sin gluten" también está regulado normativamente, y sólo podrá aplicarse a alimentos cuyo contenido en gluten sea inferior a 20 ppm. La norma establece que la declaración sin gluten podrá adicionalmente acompañarse de las menciones "adecuado para las personas con intolerancia al gluten" o "adecuado para celíacos". En el caso de los alimentos específicamente elaborados, preparado y/o procesado para satisfacer las necesidades nutricionales especiales de la población celíaca se permite también el empleo adicional de las expresiones "elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten" o "elaborado específicamente para celíacos".

La identificación de los alimentos sin gluten mediante logotipos identificadores, sigue siendo muy necesaria, ayuda a las personas celíacas a mejorar su calidad de vida, optimizando el tiempo de la compra y a evitando confusiones, y facilita su elección en entornos no habituales. En este sentido la Asociación Celiacos de Catalunya promueve el Pacte del Cel·lèc para alimentos de distribución local mayoritariamente y el Símbolo Internacional de la Espiga Barrada Licenciado (ELS), que tiene reconocimiento internacional.

Si deseas más información respecto a la obtención de la licencia para la utilización del Símbolo Internacional Sin Gluten contacta por mail a:

crossedsymbol@celiacscatalunya.org.

Good morning celíacos

Patricia Celiaca, bloguera y viajera

www.glutenfreeplanet.es

Vasca de 26 años y celiaca 'perdida', como ella misma se define, estuvo viviendo seis meses en Inglaterra, como muchas jóvenes que se instalan allí van para completar sus estudios o mejorar su nivel de inglés. Su experiencia es solo eso, una experiencia como la que podríamos vivir cualquiera de nosotros: completar estudios de Marketing, convivir con una familia y comer 'gluten free'.

Me alojé durante seis meses en un pequeño pueblo de casitas preciosas. Lustleigh, un rincón idílico donde no podía faltar el típico pub inglés, que se

Glasgow. Os puedo asegurar que comer sin gluten no fue demasiado complicado. Para salir del paso siempre había patatas al horno y 'steaks' a la plancha. También en el pub la sidra tenía el mismo precio y graduación que la cerveza, así que era cómodo y relativamente económico salir de fiesta con los compañeros. Gran Britain me encantó, desde la gente, las casas, el paisaje, la vida... Volverla con los ojos cerrados, teniendo en cuenta además que como celiaca hay centenares de soluciones para seguir la dieta.

La asociación inglesa trabaja muy bien —www.coeliac.uk— y eso se nota en muchas cadenas de restauración con menús sin gluten, una página web muy completa, lista de establecimientos y una aplicación para móvil y tablets (solo para socios), muchas actividades, etiquetado bastante riguroso, largos lineales en los supermercados (increíble la variedad de panes) y un total conocimiento de la celiacía en la gente de la calle y también a nivel profesional.

Platos tradicionales

Si viajas al Reino Unido hay dos o tres cosas que marcan su gastronomía. Por un lado los almuerzos opíacos con bacon, salchichas, huevos fritos, 'white pudding', morcilla negra, panes, generalmente de molde, judías negras (beans), tomates, champiñones fritos... El típico 'English Breakfast' te puede dar energía para todo el día. También tenemos las especias, la mayoría importadas de las colonias, básicamente de India. Y después el famoso Fish&Chips. Se trata de pescado rebocado y patatas fritas. Equivocada estaba cuando pensaba que un plato basado en el rebocado no lo podría comer. Hay un montón de platos que los sirven sin gluten.

Vocabulario útil en las etiquetas

gluten (gluten), wheat (trigo), barley (avena), spelt (espelta), rye (centeno), oats (avena), malt (malta), emulsifier (emulgente), flour (harina), yeast (levadura), flavoring (aroma), preservative (conservante), food coloring (colorante), water (agua), breadcrumbs (pan rallado), sugar (azúcar), salt (sal), oil (aceite), sunflower oil (aceite de girasol), olive oil (aceite de oliva), potato (patata), rice (arroz), corn/maize (maíz).

Supermercados y tiendas

Para comprar productos sin gluten os recomiendo los supermercados antes que las dietéticas (Health Food Stores), más focalizadas en la comida saludable y para adelgazar que para alérgicos e intolerantes. Entre los primeros destacamos Holland&Barret, Grape Tree y Planet Organic.

En los supermercados la gran mayoría tienen una gama aceptable de productos, algunos con su propia marca. Aquí podemos destacar Tesco, Marks&Spencer, con su marca propia Made Without Wheat, Waitrose, mi favorito, Sainsbury, ASDA, con la marca blanca extensa, Co-op y Morrison's.

Cadenas y restaurantes

Ask Italia, Bella Italia, Big Fry Fish&Chips, Bill's, Brasserie Blanc, Burger and Lobster, Busaba Eathai, Carluccio's, Costa Café, Côte Restaurant, Crush, Domino's Pizza, Giffle, Hell Pizza, Honest Burger, Iku Sushi, La Tasca, Leon, McDonald's, Nando's, Pease and Cake, Pizza Express, Pizza Hut, POD Food, Pret a Manger, Prezzo, Starbucks, Thai Square, Thorntons, Wagamama, Wahaca Mexican Market Eating, Wetherspoon, Zizzi.

 www.glutenfreehotels.net

¿Qué pensarías si te dijéramos
que esta **plataforma** está
destinada al 1% de

la población mundial?

¡Estará lista para la feria
de la BCN Glutenfree!



¿Por qué un **celíaco** tiene que prepararse las vacaciones
con varias semanas o meses de antelación y alguien
que no lo sea pueda preparar sus viajes hoy para viajar
mañana?

Queremos normalizar las vacaciones de los **celíacos** y
hacerlo desde el punto de vista de una persona celiaca.

¿Realmente tenemos tiempo para hacerlo?

¿O preferimos utilizar nuestro tiempo preparando los
destinos y monumentos que queremos visitar?

No es lo mismo preparar un viaje para adultos que hacerlo
para una familia con niños.

Tampoco es lo mismo ir a una
gran capital o viajar
a un destino paradisíaco.

Estos hoteles han sido verificados previamente por nosotros,
con lo que el margen de error se reduce enormemente.
Por otro lado, con cada petición de reserva, nosotros
reconfirmamos la posibilidad de la dieta sin gluten y, al
mismo tiempo, si el cliente tiene cualquier petición especial,
nosotros se la trasladamos a los responsables del servicio
de restauración del cliente.

Somos una empresa offline de Barcelona que ofrece una
respuesta a tu petición en un periodo de máximo 24-48
horas. Aunque nosotros ya tengamos nuestra propia cartera
de hoteles, cada petición es tratada singularmente para
asegurarnos de la disponibilidad y el servicio ofrecido

para los celiacos. Para que
puedas disfrutar de un hotel
"singluten" con toda
tranquilidad.



Te lo resumimos...

**Busca tu destino
y contáctanos!**



hola, packaging

hola packaging. Queremos dar la bienvenida a la nueva presentación de nuestro Pan de Molde y Pan de Payés. Dar la bienvenida a esta nueva imagen acorde con los valores que siempre han llevado dentro de si estos dos productos; calidad, ternura y sabor. Deseamos que disfruten de ellos tanto como nosotros hemos disfrutado creando esta nueva imagen.



