



Celíacs

Associació Celíacs de Catalunya



NADAL LLIURE DE GLUTEN

Consells i receptes per
unes festes segures i
delicioses

- * Aprovada la proposta de Llei a favor del col·lectiu amb celiaquia
- * Aperitius nadalencs sense gluten
- * Entrevista a l'Associació de celíacs de Polònia
- * Simposi internacional de malaltia celíaca a Finlàndia

caprabo ●●●

Així de compromesos

-20% descompte



en més de 270 productes sense gluten,
per ser soci de l'Associació i amb
la teva targeta Club Caprabo.



Consulta
la promoció

A Caprabo tenim un compromís clar: oferir productes adients a les necessitats d'alimentació de tothom. **Per això, a les nostres botigues trobaràs més de 2.000 productes sense gluten i també de la nostra marca Eroski a un preu més econòmic que altres marques.**

Aprofita aquesta promoció especial del 20% i estalvia amb Caprabo.

Gràcies al conveni de col·laboració signat amb l'Associació de Celiacs de Catalunya, a Caprabo oferim un **20% de descompte** als seus associats en cada compra de productes específics sense gluten de la nostra marca i d'altres marques. Cal fer una inscripció prèvia al codi QR adjunt. El descompte s'aplicarà en presentar la targeta Club Caprabo. Vàlid també a capraboacasa.com.



Editorial



José Molina
President
de l'Associació
Celiacs de Catalunya

2025: un any de fites històriques per al col·lectiu celiac

2025 ha estat un any de grans avenços per a la comunitat celiaca, marcat per fites històriques que simbolitzen un abans i un després en la nostra lluita per la igualtat i la visibilització de la celiaquia.

Una de les fites més importants és l'aprovació al Congrés dels Diputats, el 21 d'octubre, d'una **Proposta de Llei** que suposa un avanç inèdit per al col·lectiu. Aquesta proposta **contempla la compensació econòmica per a les persones amb celiaquia i la creació d'un registre estatal de pacients amb malaltia celiaca**, adscrit al Ministeri de Sanitat. És un primer pas molt important, i continuarem treballant perquè la llei entri en vigor i es tradueixi en millores reals per al col·lectiu.

Una altra fita destacada és la **reducció de l'IVA del pa sense gluten del 10% al 4%**, gràcies a una sentència del Tribunal Suprem. Tot i que aquesta millora representa un avenç, continuem reclamant que aquest tipus reduït s'apliqui a tots els productes específics sense gluten.

D'altra banda, **el Ministeri de Sanitat ha reconegut oficialment la celiaquia com una malaltia crònica**, una decisió històrica adoptada pel Consell Interterritorial del Sistema Nacional de Salut. Aquest reconeixement no és només simbòlic: obre la porta a millores en l'atenció sanitària, la detecció precoç i la qualitat de vida dels afectats. Fins ara no existia un marc legal que ho garantís.

Un altre moment fonamental va ser la nostra històrica compareixença al Parlament Europeu el passat 14 de maig, per defensar la petició 1468/2024. **Per primera vegada en la història, una associació de pacients amb celiaquia va fer escoltar la seva veu a la Comissió de Peticions, denunciant la manca d'equitat sanitària per a les persones celiaques a Espanya i a Europa.** L'objectiu va ser clar: defensar els drets d'una comunitat que, tot i ser nombrosa, sovint ha quedat relegada a un segon pla en les polítiques sanitàries europees.

A l'àmbit autonòmic, també hem obtingut avenços. **El Parlament de Catalunya va aprovar per unanimitat dues resolucions per millorar la qualitat de vida de les persones celiaques.** No obstant això, insistim en la necessitat de garantir que aquestes mesures es portin a terme de manera efectiva i immediata, evitant que quedin en un simple gest polític sense aplicació real.

Malgrat tots aquests avenços, sabem que la feina no s'acaba aquí. Lluitarem perquè els drets de les persones amb celiaquia siguin protegits i garantits en tots els àmbits de la societat. Cada èxit aconseguit és fruit de la força de la comunitat i del treball conjunt, però també és un recordatori que encara ens queda molt per fer.

Continuarem lluitant per la millora de la qualitat de vida de les persones amb celiaquia, perquè cada victòria, per petita que sembli, és un pas més cap a un món més inclusiu. La teva quota de soci fa possible aquesta lluita. Gràcies per formar part del canvi.

Sumari

6

Entre nosaltres

- * El Congrés aprova la Proposta de Llei per impulsar ajudes al col·lectiu celíac i crear un registre estatal
- * Celebrem el IX Simposi sobre Celiàquia i Dieta sense Gluten: coneixement, experiències i comunitat
- * Participació a la 37a Assemblea General de l'AOECS i Jornada Científica Internacional
- * Novetats del Prolamin Working Group 2025 – Ancona, Itàlia

14

Formació i investigació

- * Novetats del Tampere Celiac Disease Symposium 2025
- * Publireportatge ASPIRION: Estudi d'investigació per a persones adultes amb celiàquia

18

Racó mèdic

- * "Nadal sense gluten" Preguntes i respostes

20

En 1a persona

- * "Polònia sense gluten", entrevistem a Paulina Sabak-Huzior, coordinadora de l'Associació de Celíacs de Polònia

24

Des de dins

- * Accions i fites per a millorar la vida del col·lectiu amb celiàquia
- * Coneix algunes delegacions

28

Celíacs joves

- * Descobrint Noruega sense gluten: la meua experiència al *summer camp* del CYE 2025
- * El grup de Celíacs Joves participa a l'Assemblea general de CYE a Brussel·les

32

Espai sense gluten

- * Entrevista a un dels primers restaurants acreditats "sense gluten": Il Piccolo Focone

34

A la cuina

- * Aperitius per a festivitats

36

Castellano

- * Versión en castellano



Associació Celíacs
de Catalunya

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

President José Molina
Gerent Esther Roger

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

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

Col·laboren en aquest número
Sílvia Vicent de
@espaciogastronomicosingluten,
Eduard Colomer i Marta Rodríguez

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

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

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

COMPRA
ONLINE

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

OBACH1915.COM

Entre nosaltres

El Congrés aprova la Proposta de Llei per impulsar ajudes al col·lectiu celíac i crear un registre estatal



El 21 d'octubre de 2025, el Ple del Congrés dels Diputats ha aprovat una Proposta de Llei, presentada pel Grup Parlamentari Popular (PP), que contempla la creació d'un registre estatal de pacients amb malaltia celíaca i una compensació econòmica per a les persones amb celiaquia. Es tracta d'un avenç històric per al col·lectiu, ja que és la primera vegada que una iniciativa d'aquest tipus supera aquest pas al Congrés.

MESURES PRINCIPALS DE LA PROPOSTA

La iniciativa inclou dues accions clau:

1. Creació d'un registre estatal de pacients amb malaltia celíaca, adscrit al Ministeri de Sanitat, amb l'objectiu de recopilar dades sobre incidència i prevalença i millorar l'atenció sanitària.
2. Deducció fiscal de fins a 600 € a l'IRPF per cada membre de la unitat familiar diagnosticat de celiaquia, amb opció de percebre-la de manera anticipada, fins i tot si no es té obligació de presentar la declaració de la renda.

UNA REIVINDICACIÓ HISTÒRICA

Aquesta iniciativa dona resposta a una de les principals demandes històriques de les associacions de persones celíaques. L'Associació Celiacs de Catalunya ja va defensar aquesta proposta a la primera jornada sobre celiaquia celebrada al Congrés dels Diputats (2023) i al Parlament Europeu (2024), ambdues iniciatives impulsades per la nostra entitat.

Les persones amb celiaquia afronten un sobrecost anual d'uns 1.000 € per persona en la seva cistella de la compra sense gluten. Aquesta mesura econòmica contribuiria a compensar parcialment aquesta despesa addicional.

UN LLARG CAMÍ FINS A LA SEVA APLICACIÓ

Tot i que l'aprovació al Ple és un gran pas endavant, la Proposta de Llei encara ha de seguir el seu recorregut parlamentari per arribar a ser una realitat. Ara s'obre el període de presentació d'esmenes, després del qual el text tornarà al Ple, passarà pel Senat i, final-

↑ Congrés dels diputats, Madrid.

“L'aprovació al Congrés suposa un avenç històric per al col·lectiu celíac”

ment, haurà de publicar-se al BOE. És un procés que pot allargar-se mesos, fins i tot més d'un any, abans que la Llei entri en vigor.

CINC PUNTS CLAU QUE CAL TENIR PRESENTS

Hem rebut nombroses consultes de socis i sòcies i també a través de les xarxes socials. Per aclarir dubtes, resumim els aspectes més importants a tenir en compte:

1. No entra en vigor de manera immediata. L'aprovació al Congrés és només el punt de partida del procés legislatiu. La Llei haurà de superar diverses fases abans de ser efectiva.
2. L'ajuda econòmica actualment prevista és una deducció fiscal de 600 € a la declaració de la renda per cada membre de la unitat familiar diagnosticat de celiaquia. Tot i això, aquesta quantitat i la seva fórmula podrien canviar en la fase d'esmenes. Des de l'Associació Celiacs de Catalunya demanem que s'opti per una ajuda directa, amb dos trams diferenciats —infants i adults— i condicions especials per a persones amb ingressos inferiors al salari mínim interprofessional.
3. Només per a persones amb diagnòstic de celiaquia. La iniciativa s'adreça específicament a aquelles persones amb diagnòstic confirmat de malaltia celíaca, una patologia que el Ministeri de Sanitat ha reconegut recentment com a malaltia crònica. Per tant, de moment, no inclou altres trastorns relacionats amb el gluten.

4. El registre estatal serà clau per a la millora de l'atenció sanitària. Permetrà disposar de dades fiables sobre incidència i prevalença, afavorint una millor planificació de recursos i polítiques públiques.
5. El paper de les entitats serà fonamental. Durant la tramitació parlamentària, les associacions de pacients podran fer arribar les seves aportacions i propostes per millorar el text final i garantir que les mesures siguin realment útils i inclusives.

COMPROMÍS DE FUTUR

Des de l'Associació Celiacs de Catalunya continuarem treballant perquè aquesta Proposta de Llei avanci i es concreti en mesures reals que millorin la qualitat de vida de totes les persones amb celiaquia i les seves famílies.

EL FRANKFURT
QUE NOS UNE

Apto para todos. Sin gluten, 100% sabor.



Entre nosaltres

Celebrem el IX Simposi sobre Celiàquia i Dieta sense Gluten: coneixement, experiències i comunitat



← Vista general del IX Simposi sobre Celiàquia i Dieta sense Gluten.

L’11 d’octubre de 2025 vam celebrar el **IX Simposi sobre Celiàquia i Dieta sense Gluten**, una jornada que va reunir prop d’un centenar d’assistents entre persones amb celiàquia i familiars. Amb el lema “Celiàquia

en moviment: passat, present i reptes quotidians”, el Simposi va oferir un espai per compartir coneixement, novetats i experiències, consolidant-se com un punt de trobada essencial per a la comunitat celíaca.



← Durant la pausa-cafè es van poder tastar productes de Schär, Mercabarna, Jansana, Sana Locura i YOSOY.

Associació Celiacs de Catalunya



→ Els assistents van rebre una bossa amb productes sense gluten gràcies a Gullón, Jansana, ColaCao, Casa Amella i YOSOY.



Cristóbal Pérez, tecnòleg dels aliments (UB), màster en nutrició i salut (UOC) i responsable del Departament Tècnic de l'Associació Celíacs de Catalunya, i amb **Helen González**, del Departament d'Atenció al Soci de l'Associació Celíacs de Catalunya, a qui van diagnosticar celiàquia fa deu anys. Ambdós van resoldre dubtes sobre l'etiquetatge i la seguretat alimentària en la compra de productes sense gluten.

La cloenda va destacar la importància de continuar treballant plegats per millorar la qualitat de vida de les persones amb celiàquia i va comptar amb l'agraïment a totes les empreses i persones implicades que van fer possible l'esdeveniment. Els assistents van rebre una **bossa amb productes sense gluten** i la *Guia d'avitallament esportiu sense gluten*, per tal que la poguessin fer arribar a les entitats esportives del seu municipi.

A més, mentre els adults assistien al simposi, els infants amb celiàquia de 5 a 12 anys van gaudir d'un **espai lúdic i educatiu amb tallers i jocs de sensibilització**, gràcies al suport de **Mercadona**. No va faltar un taller de cuina sense gluten, a càrrec d'Alba Viñal, de l'obra The Hell You Eat; una activitat de sensibilització sobre la celiàquia, a càrrec de Laia Acedo i Gemma Riera, del departament tècnic-científic i de comunicació de l'Associació Celíacs de Catalunya, respectivament; i un taller de manualitats i jocs de fusta.

La jornada va comptar amb la participació altruista d'experts i expertes reconegudes com la **Dra. Mari Pau Ferrer**, pediatre jubilada, amb celiàquia des de fa vint anys i delegada del Vallès Occidental des de fa cinc, que va impartir la ponència **“Juràssic flash: un viatge al passat del diagnòstic de celiàquia”** on va fer un recorregut històric pel diagnòstic de la celiàquia. Seguidament, la **Dra. Maria Esteve Comas**, especialista en aparell digestiu a l'Hospital Universitari Mútua de Terrassa, qui lidera un grup d'investigació al centre d'investigació biomèdica CIBERhd i és professora agregada de la UB, va impartir la ponència **“Reptes actuals del diagnòstic i tractament de la malaltia celíaca, i què ens depara el futur?”**, on va abordar els reptes actuals i futurs del diagnòstic i el tractament de la malaltia.

També es van explicar els **últims estudis presentats al simposi internacional sobre celiàquia 2025 a Tampere, Finlàndia** gràcies a la intervenció de **Joel Huguet**, membre del departament tècnic de l'Associació de Celíacs de Catalunya, graduat en ciència i tecnologia dels aliments i màster en innovació en nutrició i malalties cròniques per la Universitat de Barcelona.

Una de les sessions més pràctiques va ser la ponència **“Quins aliments s'han de comprar etiquetats sense gluten? Resolució de dubtes dels socis/es”**, amb

↓ Espai infantil.



Associació Celiacs de Catalunya

Entre nosaltres

Participació a la 37a Assemblea General de l'AOECS i Jornada Científica Internacional



Els dies 17 i 18 d'octubre de 2025, representants del Departament Tècnic de Celíacs de Catalunya i del grup de Celíacs Joves van participar a Brussel·les en la 37a Assemblea General de l'AOECS (Association of European Coeliac Societies) i en la jornada científica prèvia, organitzada el dia 17, que va reunir experts internacionals en recerca, nutrició i polítiques públiques vinculades a la malaltia celíaca.

La jornada de conferències va comptar amb la participació d'investigadors de referència com el **Dr. Carlo Catassi**, la **Dra. Maria Luisa Mearin** i la **Dra. Deanna L. Kelly**, així com amb una taula rodona centrada en els reptes dels viatges internacionals per a persones amb celiaquia.

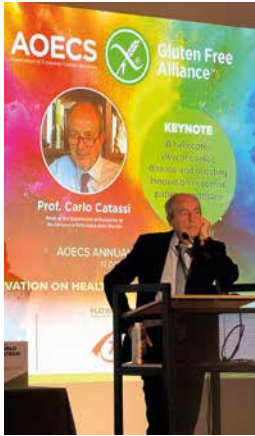
El **Dr. Carlo Catassi** va oferir una ponència magistral titulada *“A helicopter view of coeliac disease and boosting innovation in coeliac patient healthcare”*, en la qual va analitzar l'estat actual de la malaltia celíaca a nivell mundial i va destacar els avenços en diagnòs-

tic, epidemiologia i recerca terapèutica. Va remarcar la necessitat d'impulsar **programes de cribratge sistemàtic i polítiques de prevenció primària**, insistint que la implicació dels **responsables polítics i institucionals** és clau per millorar el diagnòstic precoç i la seguretat alimentària de les persones amb celiaquia.

Per la seva banda, la **Dra. Maria Luisa Mearin** va presentar els resultats més recents del **projecte europeu PreventCD**, que ha seguit durant més de quinze anys a infants amb predisposició genètica a la malaltia celíaca. L'estudi demostra que **quan s'introdueix el gluten en la dieta infantil, no determina si l'infant desenvoluparà celiaquia**, però sí ha permès crear eines digitals per predir el risc individual i fer un seguiment personalitzat.

A més, la Dra. Mearin va destacar la importància de **millorar la transició assistencial entre pediatria i atenció d'adults**, per evitar la pèrdua de seguiment clínic en adolescents celíacs. En el marc d'aquesta

↑ Esquerra a dreta: Cristobal Pérez i Joel Huguet, membres del Departament Tècnic de l'Associació Celíacs de Catalunya, i Eduard Colomer, membre del grup de Celíacs Joves.



↑ Ponència del Dr Carlo Catassi.



↑ Sopar de gala de la 37a Assemblea General de l'AOECS.

“La implicació dels responsables polítics i institucionals és clau”

digitalització del seguiment, es va subratllar a la següent taula rodona la necessitat de **crear una aplicació europea comuna que integri la informació de les diferents associacions nacionals i permeti localitzar restaurants i establiments acreditats sense gluten** arreu d'Europa, facilitant tant el viatge com la seguretat del pacient.

A la taula rodona **“The elephant in the room: Travelling the world as a coeliac patient”**, es van abordar els principals reptes que afronten les persones amb celiaquia a l'hora de viatjar. **Abigail Zalba Franco** (FACE Joven – CYE Vicechair) va destacar la manca d'una **informació homogènia i verificable** sobre opcions sense gluten a escala internacional, i la necessitat d'establir un **“passaport celíac europeu”** que permeti reconèixer i validar la condició de la persona amb celiaquia en qualsevol país, millorant la seguretat i la confiança del consumidor. **Anja Kummerlein** (Schnitzer) va aportar la visió de la indústria alimentària sobre la **responsabilitat de les marques** en oferir productes certificats i fàcilment identificables per a viatgers amb celiaquia, mentre que **Emiliano Deferrari** (ENAT) va subratllar la importància d'integrar aquesta perspectiva dins les polítiques de **turisme accessible** europees.

La jornada va concloure amb la ponència de la **Dra. Deanna L. Kelly**, que va exposar els resultats del seu llibre *“Get your Brain off grain”*, en què es revisen estudis experimentals sobre el paper del gluten en la neuroinflamació i la salut mental. Va presentar evidències en models animals que suggereixen una possible connexió entre el consum de gluten i determinats mecanismes cerebrals, i va assenyalar que, en un subgrup molt específic de pacients amb esquizofrènia i sensibilitat immunitària al gluten, la dieta sense gluten podria tenir efectes beneficiosos puntuals. Tot i això, va recalcar que aquestes observacions no són extrapolables i s'han d'abordar amb prudència i base científica, defensant la necessitat de més recerca sobre la interacció entre intestí, sistema immune i cervell.

37a ASSEMBLEA GENERAL DE L'AOECS – 18 D'OCTUBRE DE 2025

L'endemà, durant la Assemblea General de l'AOECS, les societats membres van abordar qüestions estratègiques i de governança que marcaran la línia de treball dels propers anys.

Entre els punts més rellevants, es va aprovar l'avanç cap a un nou Programa Global de Certificació, que substituirà progressivament l'actual sistema ELS (European Licensing System). L'objectiu és harmonitzar els processos de certificació i llicència entre totes les societats nacionals i reforçar la independència entre ambdós processos, garantint un sistema més robust, transparent i reconegut internacionalment.

També es va aprovar el Pla Estratègic 2026–2030, que fixa com a eixos prioritaris:

- Consolidar el nou sistema global de certificació,
- Reforçar la governança i la transparència,
- Potenciar la col·laboració científica i institucional,
- I donar suport tècnic a totes les societats membres per assegurar una implantació harmonitzada.

A més, es van aprovar el pressupost de 2026, la renovació parcial de la junta **amb l'elecció de Michael Deutsch (Austria) i Elpida Galanopoulou (Grecia)**, i l'admissió de tres noves associacions: **Islàndia i Montenegro com a membres de ple dret, i Mèxic (ACEL-MEX) com a membre afiliat**.

La 37a Assemblea va concloure reafirmant el **compromís d'avançar cap a un model global de certificació transparent, harmonitzat i sostenible, i de continuar treballant per la seguretat alimentària, la protecció dels consumidors celíacs** i la col·laboració internacional entre societats membres.

Des de Celíacs de Catalunya continuarem participant activament en els òrgans de decisió d'AOECS i us mantindrem informats dels avenços.

Entre nosaltres

Novetats del Prolamin Working Group 2025 – Ancona, Itàlia



← 38a edició del Prolamin Working Group (PWG).

La 38a edició del *Prolamin Working Group (PWG)*, celebrada del 23 al 25 d’octubre a Ancona (Itàlia), va reunir investigadors i professionals de tot el món per compartir avenços sobre el gluten, la celiaquia i les seves implicacions clíniques i socials. A continuació, es resumeixen els punts més rellevants.

RECERCA SOBRE NOVES LÍNIES DE BLAT AMB MENYS GLUTEN

El professor René Smulders (Wageningen University) va presentar avenços en el desenvolupament de línies de blat amb menys gens de gliadina, les proteïnes que formen part del gluten i que causen la reacció immunitària en la malaltia celíaca. Es treballa amb tècniques com CRISPR-Cas9 per eliminar part dels gens responsables tot i que a Europa aquests cultius encara no estan autoritzats per la legislació sobre organismes modificats genèticament. Per aquesta raó s’estudien altres alternatives, com línies de blat amb mutacions espontànies o eliminacions per radiació, que podrien reduir el contingut de gluten.

PREDICCIÓ I DIAGNÒSTIC PRECOÇ EN CELIAQUIA POTENCIAL

Diversos equips, entre ells el de la Universitat de Verona, van mostrar estudis sobre biomarcadors capaços de predir quins pacients amb celiaquia potencial (persones amb anticossos positius, però sense dany intestinal) acabaran desenvolupant la malaltia. L’anàlisi de proteïnes i citocines en sang podria permetre en el futur fer un seguiment personalitzat i evitar biòpsies innecessàries.

EL PAPER DELS PÈPTIDS DEL GLUTEN EN LA INFLAMACIÓ

Es van descriure com certs fragments de la gliadina, especialment el pèptid p31-43, poden provocar inflamació i mort cel·lular a l’intestí fins i tot abans que es desencadeni la resposta immunitària típica. Aquest descobriment ajuda a entendre millor per què el dany intestinal pot començar abans del diagnòstic i reforça la importància d’una dieta estricta sense gluten.

CRIBRATGE MASSIU I DETECCIÓ PRECOÇ

Una part destacada del congrés va estar dedicada al debat sobre la detecció precoç de la celiaquia en població infantil. Edwin Liu (University of Colorado) va presentar l’experiència del programa ASK (Autoimmunity Screening for Kids – Cribatge d’Autoimmunitat en Infants), amb més de 40.000 infants cribrats per celiaquia i diabetis tipus 1. Els resultats mostren que la majoria dels casos diagnosticats no tenien antecedents familiars i que la detecció primerenca millora la qualitat de vida i l’adherència a la dieta sense gluten. També va proposar un model de cribatge seqüencial basat en la genètica (HLA) al naixement i proves serològiques entre els 3-5 anys, repetides al cap de 10 anys, per identificar casos silenciosos sense saturar el sistema sanitari.

Aquest congrés reafirma la importància de continuar invertint en recerca sobre el gluten, la detecció precoç i l’impacte social de la celiaquia. Els avenços presentats mostren un futur prometedori, però també evidencien que encara hi ha reptes importants per garantir diagnòstics més ràpids, dietes segures i una millor qualitat de vida per a totes les persones amb malaltia celíaca.

“Els avenços presentats mostren un futur prometedori, però també evidencien que encara hi ha reptes importants per garantir diagnòstics més ràpids i dietes segures”

Associació Celiacs de Catalunya

JUGA, GUANYA I GUADEIX AMB PÖTSTOT!

COMPLETA ELS PASSATEMPES, RETALLA LA PÀGINA I PORTA-LA AL NOSTRE RESTAURANT. **ET CONVIDEM A LES POSTRES!**

*Aquesta promoció només és vàlida fins al **31 de març** al nostre **local de Pintor Fortuny**.

INGREDIENTS AMICS

Troba els **6 cereals** aptes per a celíacs amagats a la sopa de lletres.

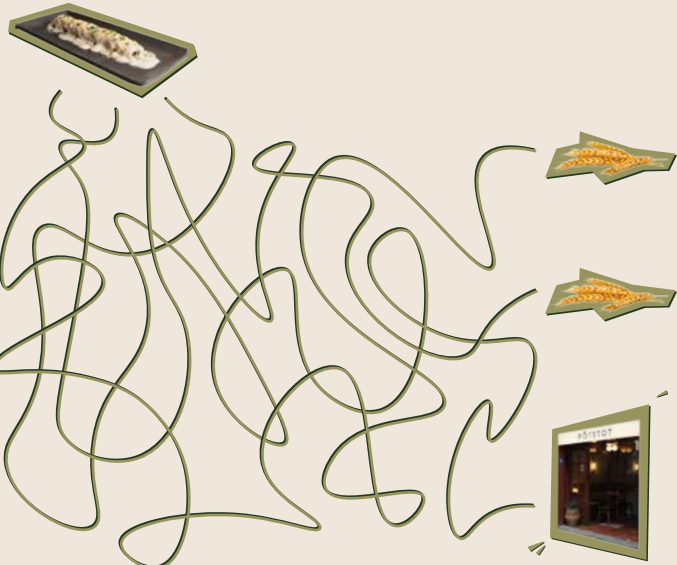
SÈGOL | ESPELTA | BLAT DE MORO | ARRÒS | MILL | CIGRÓ

X	E	Y	V	E	O	L	A	H	C	F
C	N	C	H	B	Z	O	O	A	Q	O
S	E	G	O	L	N	O	R	E	A	S
C	A	G	P	A	A	G	G	C	R	O
A	T	X	U	T	A	F	I	D	A	C
M	L	B	G	D	N	T	C	A	R	T
A	E	R	P	E	T	O	I	V	R	F
E	P	N	T	M	G	E	N	J	O	T
S	S	E	M	O	U	M	A	I	S	S
B	E	N	T	R	N	E	K	E	J	T
O	D	D	L	O	I	M	L	L	I	M

Pista: Tots són ingredients naturals i 100% lliures de gluten.

ETS CAPAÇ D'ARRIBAR A PÖTSTOT?

Supera el laberint i guia al nostre caneló fins a Pötstot. Evita els camins amb gluten i troba la ruta més segura.



TROBA LES DIFERÈNCIES

Fixat bé en les dues imatges de la taula de Pötstot i busca les **5 diferències**. A veure si aconsegueixes trobar-les!



Desconnecta amb Pötstot.

A Pötstot, tot està pensat perquè gaudeixis sense preocupacions. Una cuina tradicional, sense gluten, vegana i amb el sabor de sempre.

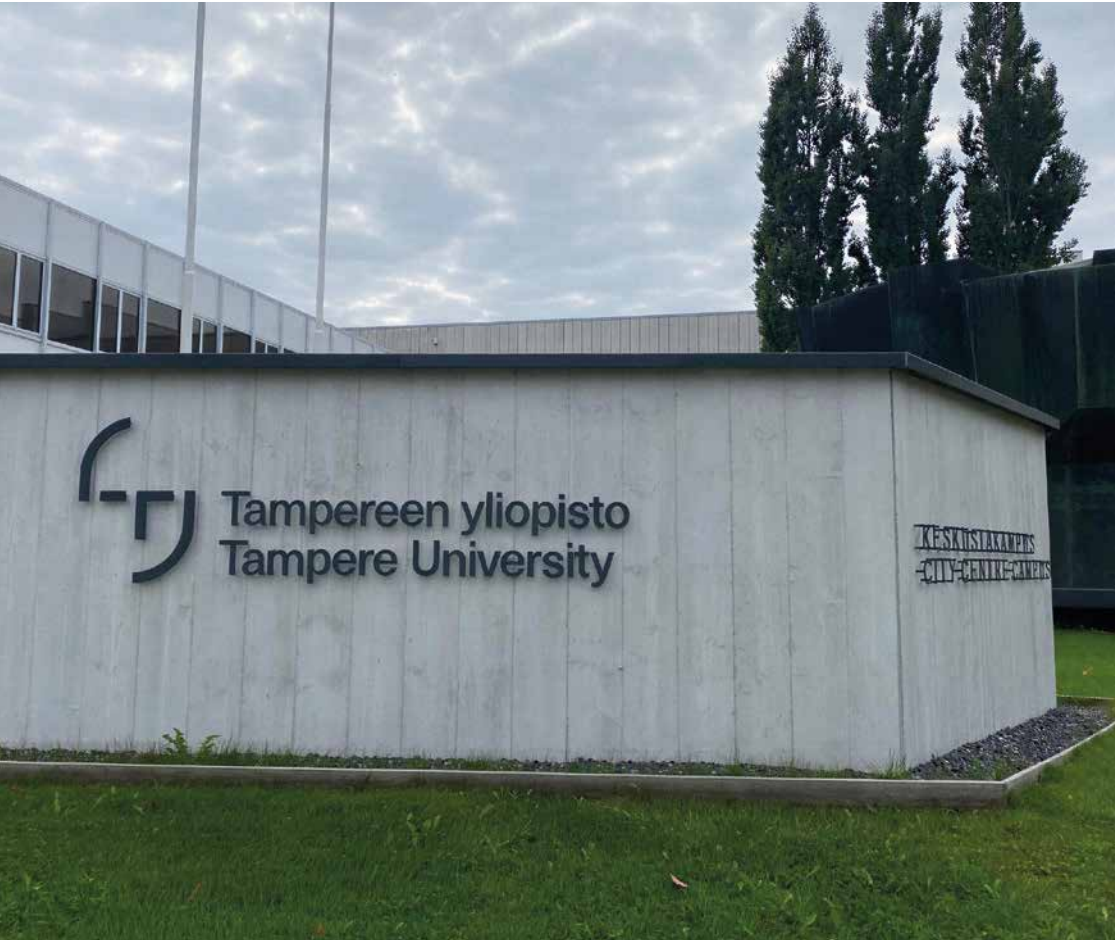
C/ Pintor Fortuny, 32

+34 938 574 481

potstot.com

Formació i investigació

Novetats del Tampere Celiac Disease Symposium 2025



← Tampere Celiac Disease Symposium 2025, a Tampere, Finlàndia.

Aquest mes de setembre s’ha celebrat a Tampere (Finlàndia) una nova edició del *Tampere Celiac Disease Symposium (TCDS 2025)*, un dels congressos internacionals més rellevants dedicats exclusivament a la recerca i l’atenció de la malaltia celíaca. Durant tres dies, experts de tot el món van presentar avenços sobre diagnòstic, seguiment, nous tractaments i factors que influeixen en el desenvolupament de la malaltia.

LA DOSI DE REFERÈNCIA DEL GLUTEN, A REVISIÓ

Un dels temes més comentats va ser la revisió del límit de 20 parts per milió (ppm) que defineix els productes “sense gluten”. Actualment, el Codex Alimentarius es basa en el concepte d’ED05 (Eliciting Dose 05), és a dir, la quantitat de gluten que provoca una resposta en un 5% dels pacients amb celiaquia. Aquesta dosi s’ha fixat per motius pràctics i de seguretat, ja que permet mantenir un límit globalment aplicable.

Tot i que l’ED01 (la dosi que afectaria només l’1% dels pacients) seria més segura, és difícil d’assolir amb els

mètodes analítics actuals. En resum, la reunió d’experts no preveu canvis immediats: el llindar de 20 ppm continua considerant-se segur per més del 95% de les persones amb celiaquia i viable per a la indústria alimentària.

QUÈ HEM APRÈS DELS GRANS ESTUDIS INTERNACIONALS:

- **PreventCD (2007–actualitat parcial):** es va investigar si introduir petites quantitats de gluten durant la lactància podia reduir el risc de desenvolupar celiaquia. Els resultats van mostrar que la introducció primerenca no és perjudicial, però tampoc no prevé la malaltia. L’estudi va establir que el risc depèn més de la genètica que del moment d’introducció del gluten. Actualment continua amb seguiments locals.
- **CDGEMM:** segueix més de 500 infants amb risc genètic als EUA i Itàlia. Les últimes anàlisis (PLOS ONE, 2023) mostren que determinats perfils de microbiota intestinal poden predir el risc de celiaquia mesos abans dels primers símptomes.

“El futur de la recerca en celiaquia es dirigeix cap a la medicina personalitzada”

→ Conferència al Tampere Celiac Disease Symposium 2025.



– **TEDDY:** amb més de 8.000 participants, estudia la relació entre infeccions víriques primerenques (enterovirus) i el desenvolupament de celiaquia i diabetis tipus 1. Els resultats indiquen que les infeccions durant el primer any de vida poden activar mecanismes immunitaris similars en ambdues malalties autoimmunes.

QUANT GLUTEN POT TOLERAR REALMENT UNA PERSONA AMB MALALTIA CELÍACA?

El doctor Catassi també va destacar que encara no s’ha determinat el NOAEL (*No Observed Adverse Effect Level*), és a dir, la quantitat màxima de gluten que no provoca cap efecte advers i que de moment seria clau poder tenir aquesta dada fixada.

A més, estudis recents amb IL-2 com a marcador immunològic han demostrat que dosis molt petites, d’uns 3 mg de gluten, poden generar una resposta immune detectable en un 17% dels pacients. Aquestes dades reforcen la importància de mantenir una dieta molt controlada i d’estudiar millor els llindars individuals.

NOUS TRACTAMENTS EN FASE MOLT INICIAL

Tot i que la dieta sense gluten continua essent el pilar del tractament, diversos estudis clínics mostren avenços prometedors. Un dels projectes més destacats és l’IMU-856, presentat per Michael Schumann. Es tracta

d’un fàrmac que actua com a modulador epigenètic del gen SIRT6, implicat en la regeneració de la mucosa intestinal. En assajos de fase 1, l’IMU-856 ha demostrat seguretat, bona tolerabilitat i millores en l’absorció intestinal. Altres estratègies en desenvolupament inclouen:

- Tak-101, una nanopartícula que “ensenya” al sistema immune a tolerar el gluten sense reacció inflamatòria.
- Enzims orals per degradar els pèptids tòxics del gluten abans que arribin a l’intestí.
- Biomarcadors com la calprotectina fecal o els pèptids immunogènics del gluten (GIPs) per mesurar l’exposició de manera no invasiva.

UN FUTUR MÉS PRECÍS I ESPERANÇADOR

El missatge general del simposi va ser clar: el futur de la recerca en celiaquia es dirigeix cap a la medicina personalitzada, combinant coneixement genètic, immunològic i ambiental per adaptar millor el diagnòstic i el tractament a cada pacient. Els estudis actuals ja permeten entendre que la celiaquia és molt més que una reacció adversa al gluten: és una condició autoimmune complexa, amb múltiples factors i manifestacions.

El repte ara és traslladar aquests avenços als pacients de manera pràctica, amb diagnòstics més senzills, seguiments menys invasius i opcions terapèutiques complementàries que millorin la qualitat de vida del pacient.

Formació i investigació

ASPIRION: Estudi d'investigació per a persones adultes amb celiàquia

PUBLIREPORTATGE



Estudi ASPIRION

L'objectiu d'aquest estudi és avaluar un nou medicament experimental anomenat amlitelimab i determinar si pot ajudar les persones que pateixen celiàquia.

Esbrina si compleixes els requisits per participar-hi



Un estudi d'investigació clínica per a persones amb celiàquia, esponsoritzat per Sanofi i impulsat per la Celiac Disease Foundation, avaluarà la seguretat i l'eficàcia d'un medicament en recerca per a persones adultes amb celiàquia que, malgrat seguir una dieta sense gluten, continuen tenint símptomes gastrointestinals, moderats o greus.

L'estudi avaluarà la seguretat i l'eficàcia d'aquest medicament experimental, anomenat amlitelimab, per al tractament de la malaltia celíaca com a complement d'una dieta sense gluten.

Pot ser que compleixis els **requisits per participar** en aquest estudi si:

- Tens entre 18 i 75 anys.
- T'han diagnosticat malaltia celíaca confirmada mitjançant biòpsia de l'intestí prim.
- Has seguit una dieta sense gluten durant com a mínim 12 mesos.
- Continues tenint símptomes gastrointestinals moderats o greus a causa de la malaltia celíaca.

Gràcies per tenir en compte aquest estudi de recerca important.

↓ Pots consultar tota la informació de l'estudi i com participar-hi aquí:

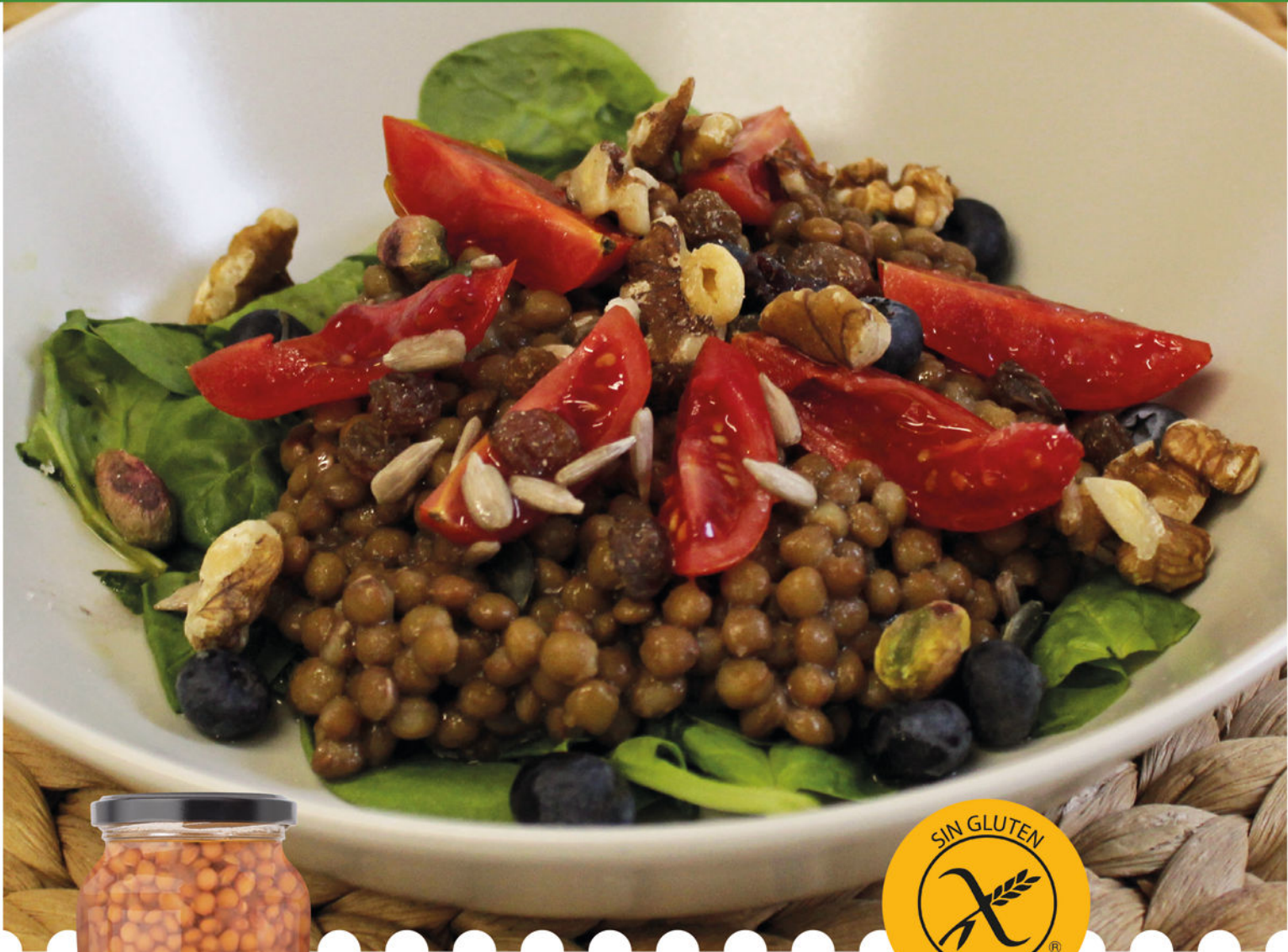


Associació Celiacs de Catalunya



CASA
AMELLA
Alimentació Verdadera

CULTIU LOCAL BIO CULTIU LOCAL



540gr



330gr

**LES PRIMERES
LLENTIES CUITES
CERTIFICADES
SENSE GLUTEN**



Troba-les a Veritas, Condis, Caprabo, Alcampo, Coaliment, Naturitas i a les millors botigues especialitzades. **També a la nostra botiga online: casaamella.com**

Des de l'Associació de Celiacs de Catalunya, a més, recordem als nostres socis i lectors que, per motius de salut, desaconsellem el consum habitual de begudes alcohòliques. En cas de fer-ho, recomanem un consum molt moderat i responsable.



En primera persona

“Polònia sense gluten”, entrevistem a Paulina Sabak-Huzior, coordinadora de l’Associació de Celiacs de Polònia



← Paulina Sabak-Huzior, Coordinadora de l’Associació de Celiacs de Polònia.

L’Associació de Celiacs de Polònia és una de les entitats més actives d’Europa en la defensa dels drets de les persones amb celiàquia. Hem parlat amb la Paulina Sabak-Huzior, coordinadora de l’entitat, per conèixer la seva realitat i els reptes que afronta el col·lectiu al seu país.

— Quan es va fundar l’Associació de Celiacs de Polònia i per què?

La Societat Polonesa de Celiacs (Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej) es va fundar el 22 d’octubre de 2006. La iniciativa va sorgir de pares de nens amb malaltia celíaca, adults que vivien amb aquesta condició, les seves famílies i amics. Un grup de quinze persones, liderat per Małgorzata Żródlak, va decidir crear una organització que operés a Polònia per donar suport a les persones amb malaltia celíaca i aquelles que segueixen una dieta sense gluten. L’objectiu principal era conscienciar i augmentar el coneixement sobre la malaltia celíaca a Polònia, així com oferir suport a les persones afectades.

En aquell moment, la malaltia celíaca s’associava principalment amb nens pe-

tits i es creia erròniament que era una condició de la qual “se’n podia sortir” després de seguir la dieta durant uns anys. Els productes sense gluten només es podien comprar en uns pocs llocs i en línia, i adquirir aliments bàsics com pa o farina era molt difícil. A més, l’etiquetatge dels aliments sovint era incorrecte: productes aparentment sense gluten, com la farina de blat de moro o d’arròs, sovint contenien traces de gluten. No hi havia possibilitat de menjar fora de casa de manera segura, i els llibres sobre la malaltia i la dieta pràcticament no existien. En resum, les persones amb malaltia celíaca o que seguien una dieta sense gluten quedaven sense suport després del diagnòstic.

Des del principi, els fundadors de l’Associació tenien clar que volien canviar aquesta realitat difícil i transformar gradualment Polònia en un país amable amb les persones que segueixen una dieta sense gluten. Aquesta missió s’ha mantingut viva durant gairebé 20 anys.

— Només la gestionen voluntaris?

L’associació va ser fundada i en gran part

“No cal esperar que algú més transformi el món, nosaltres mateixos podem ser el motor del canvi, això és el que ofereix el voluntariat”

és gestionada per voluntaris —principalment pares i mares de nens amb malaltia celíaca i adults que segueixen una dieta sense gluten.

Amb el temps, a mesura que les activitats de l’organització s’han ampliat (per exemple, amb esdeveniments nacionals, certificació d’aliments i restaurants, i projectes educatius), el nombre de treballadors contractats ha anat augmentant gradualment. Actualment, l’oficina de l’associació té 13 empleats.

A banda, diverses desenes de voluntaris duen a terme iniciatives locals, organitzant esdeveniments per als socis i verificant restaurants que l’associació certifica dins del programa MENU BEZ GLUTENU (Menú sense gluten). Els voluntaris són actius en diverses ciutats poloneses, com Varsòvia, Cracòvia, Wrocław, Katowice, Poznań, Białystok, Gdańsk i Szczecin.

— Quants socis teniu?

Actualment, la Societat Polonesa de Celiacs té prop de **6.000 membres**. Tanmateix, desenes de milers de persones es beneficien de la seva feina cada dia,

ja que els projectes de l’associació tenen abast nacional i, en la seva major part, estan oberts a tothom.

— Quin tipus d’activitats organitzeu?

L’Associació de Celiacs de Polònia gestiona el principal portal en línia de Polònia dedicat a la malaltia celíaca i a la dieta sense gluten —www.celiakia.pl— juntament amb un fòrum de debat. També administrem altres webs, com:

- www.przekreslonyklos.pl, dedicada a productes sense gluten,
- www.menubezglutenu.pl, amb una base de dades de restaurants certificats,
- www.kuchniabezglutenowa.pl, amb receptes provades sense gluten.

Aquestes plataformes són fonts fiables d’informació sobre la malaltia celíaca, la dieta i la vida sense gluten, accessibles per a tothom. Els membres reben un butlletí mensual amb novetats i notícies, a més de butlletins regionals amb informació sobre esdeveniments locals. En registrar-se, els nous membres reben materials educatius i accés gratuït a tots els esdeveniments de l’associació.

La web kuchniabezglutenowa.pl conté centenars de receptes provades aportades pels usuaris, i és una font d’inspiració per a la cuina sense gluten.

L’associació és molt activa a xarxes socials (Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube), organitzem webinars educatius gratuïts i també publiquem articles d’experts.

Cada any editem la revista Bez Glutenu, distribuïda gratuïtament a socis, professionals i empreses col·laboradores. A

més, publiquem la guia “Malaltia Celíaca i Dieta Sense Gluten”, de la qual s’han distribuït uns 150.000 exemplars.

També hem creat llibres infantils com “Què menja en Jan? I per què no galetes?” i “Ola, Franek i Gucio Gluten”, disponibles gratuïtament per a famílies i en més de 800 biblioteques del país, dins del projecte Biblioteca Sense Gluten.

Organitzem nombroses activitats: conferències, tallers de cuina, trobades socials, esdeveniments per al Dia Internacional de la Celiàquia, i participem en congressos mèdics i científics. També realitzem campaments d’estiu per a infants, sota supervisió dietètica, i proves de productes per analitzar-ne el contingut en gluten.

A més, som l’única entitat a Polònia autoritzada per a concedir la llicència del símbol de l’espiga barrada (Crossed Grain Symbol), en cooperació amb l’AOECS, i actualment certifiquem uns 2.000 productes sense gluten.

La missió diària de totes aquestes activitats és aconseguir canvis reals que facin la vida més fàcil i segura per a les persones amb malaltia celíaca o que segueixen una dieta sense gluten. Malgrat els avenços, encara queda molta feina per fer perquè Polònia sigui un país plenament inclusiu per a la comunitat celíaca.

— Hi ha ajudes econòmiques del govern per a les persones amb celiàquia?

No, no hi ha cap suport econòmic estatal per a les persones amb malaltia celíaca a Polònia. Malgrat gairebé 20 anys d’es-

forços, no s’ha aconseguit canviar aquesta situació.

Tanmateix, l’any passat, juntament amb un diputat que també és celíac, vam crear el Grup Parlamentari per a la Malaltia Celíaca, per impulsar canvis legislatius. Actualment, treballem en un projecte de llei per a garantir que les escoles i llars d’infants ofereixin menjars segurs per als infants amb dietes específiques.

— Quins reptes afronta la comunitat celíaca al vostre país?

El procés de diagnòstic pot descriure’s com una “odissea diagnòstica”, ja que la mitjana de temps fins a obtenir el diagnòstic és de 8–9 anys. La causa principal és el baix nivell de coneixement mèdic sobre els símptomes no digestius de la malaltia, fet que provoca errors diagnòstics i manca de suport.

Altres reptes importants són el cost elevat dels productes sense gluten, la dificultat de menjar fora de casa de manera segura i la manca d’opcions adequades als hospitals.

— Teniu un programa per certificar restaurants sense gluten?

Sí. El programa MENU BEZ GLUTENU (Menú Sense Gluten) es va crear el 2011.

Des de llavors, més de 500 establiments hi han participat. Durant gairebé 15 anys, hem format milers de treballadors del sector, realitzat més de 1.000 auditories i ajudat a fer que menjar fora sigui més segur per a les persones amb celiàquia.

Actualment, hi ha més de 200 restaurants certificats, visibles a menubezglutenu.pl.





← Celebració del Dia Internacional de la Cèliaquia de l'Associació polonesa.

— Si una persona amb cèliaquia espanyola viatja a Polònia, com pot saber on menjar de manera segura?

Pot consultar el web menubezglutenu.pl, que inclou un cercador i mapa interactiu amb tots els restaurants certificats. També és possible contactar amb l'associació per correu electrònic o Messenger, i sempre responem a les consultes de turistes.

— És fàcil trobar productes sense gluten als supermercats polonesos?

Sí, a Polònia és fàcil trobar productes sense gluten. Tots els supermercats (E.Leclerc, Makro, Carrefour) tenen seccions dedicades. En altres cadenes (Lidl, Biedronka, Netto, Aldi, Zabka),

els productes solen estar entre els aliments convencionals, per això cal revisar bé les etiquetes. Es recomana escollir productes certificats amb el símbol de l'espiga barrada, que garanteix la seguretat per a les persones amb malaltia celíaca.

— Quin és el teu paper dins de l'Associació de Celíacs de Polònia?

Fa més de 15 anys que treballo a l'associació. Vaig començar com a voluntària, després com a becària, i finalment com a empleada. Em van diagnosticar la malaltia fa 18 anys, i des de llavors he dedicat la meua carrera a contribuir i treballar dins l'organització per ajudar altres persones.

— Per què creus que és important ser membre d'una associació de celíacs? I per què és important fer voluntariat?

Ser membre és molt important perquè demostrem suport a l'associació i ens sentim representats. Formar-ne part també permet participar en les decisions i construir una comunitat compartida.

Pel que fa al voluntariat, és cert que avui dia costa trobar voluntaris, ja que la gent té vides més accelerades. Però ajudar els altres enriqueix profundament, permet crear canvis reals i aporta satisfacció personal. No cal esperar que algú més transformi el món, nosaltres mateixos podem ser el motor del canvi, això és el que ofereix el voluntariat.

· DES DE ·

La Casa dels Fuets

· 1964 ·

QUAN EL SABOR ÉS REAL, NO CAL RES MÉS.

EL FUET QUE POSA EL TOC A LES TEVES FESTES!

BOTIGUES FÍSQUES
GIRONA
VIC
PALS
PEÑÍSCOLA

Online, a casa teua en 48-72 h
WWW.LACASADELSFUETS.COM

INFO@LACASADELSFUETS.COM

@LACASADELSFUETS

jansana

gluten freedom



Aquest Nadal volem presentar-vos les nostres novetats

El nostre panettone sense gluten i sense lactosa, esponjós i deliciós, està disponible en versions de fruita i xocolata, perquè tothom pugui gaudir d'un dolç tradicional sense renunciar al sabor.

A més, aquest any estrenem la nostra nova línia de canapès amb sabors originals i combinacions sorprenents, pensats per fer de qualsevol aperitiu una experiència única.



*I això no és tot!
Descobreix tot el que oferim a la nostra web i segueix-nos a Instagram per estar al dia de totes les novetats.*

*jansanaglutentfree.com
[@jansanaglutentfree](https://www.instagram.com/jansanaglutentfree)*

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

De dimarts a divendres de 09:00 a 13:30 i de 16:00 a 20:00
Dissabte de 09:00 a 14:00 i de 16:00 a 20:00 / Diumenge de 09:00 a 14:00

Balmes 106
BARCELONA
93 170 07 14

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

Des de dins

Accions i fites per a millorar la vida del col·lectiu amb celiàquia

Destacades de juny a novembre de 2025

PROMOVEM I PROTEGIM ELS DRETS DE LES PERSONES AMB CELIAQUIA

Ens reunim amb els organismes oficials com el Parlament i la Generalitat de Catalunya, el Ministeri de Sanitat i el Congrés dels Diputats. Així com amb altres ens públics i entitats i empreses amb els que creem sinèrgies i duem a terme accions solidàries.

- * Seguiment del reconeixement oficial de la malaltia celíaca inclosa en l'Estratègia Nacional de Malalties Cròniques.
- * Seguiment i coordinació d'accions internes i externes per impulsar el desenvolupament de la Proposició de Llei aprovada al Congrés dels Diputats en benefici del col·lectiu amb celiàquia.
- * Reunió amb el Centre d'Iniciatives per a la Reinserció (CIRE) per a millorar la seguretat alimentària de les persones amb celiàquia en centres penitenciaris. Es proposa realitzar formació al personal.
- * Reunió amb el Departament d'Agricultura per aplicar la resolució 158/XV i garantir l'accés a menús sense gluten als treballadors del departament, així com esdeveniments que organitzen.
- * Reunió amb ASPCAT per donar curs a la resolució 158/XV i proposta de grup motor sobre la celiàquia.
- * Reunió amb la Dra. Marina Pollán, directora de l'Institut de Salut Carlos III, per avançar en el compliment del punt 7 de la Proposta de No Llei aprovada al Congrés, sobre la promoció de la investigació en malaltia celíaca.
- * Coordinació amb l'Agència Catalana del Consum per resoldre consultes relacionades amb el dret d'admissió i la prohibició d'accedir amb aliments de fora en espais d'oci (parcs, concerts, etc.).
- * Reunió amb el Consell Català de l'Esport per valorar accions conjuntes de sensibilització sobre la celiàquia i la seguretat alimentària en centres d'alt rendiment esportiu (CAR i Blume).
- * Presentació conjunta amb l'AOECS al Parlament Europeu d'una proposta per crear una targeta europea de celiàquia, amb prova pilot de dos anys a tres països abans d'extensió a tota la UE.

- * Consell consultiu de Pacients de Catalunya: participació a l'Assemblea General com a membres del plenari i creació d'un grup de seguiment sobre malaltia celíaca.
- * Invitació a totes les societats científiques, col·legis professionals sanitaris, investigadors, universitats i departaments de la Generalitat a participar com a membres actius del Grup de Treball sobre la celiàquia a Catalunya, amb l'objectiu de donar compliment a la Resolució 158/XV del Parlament de Catalunya.
- * Acord amb l'Agència Catalana de Consum (ACC) per preparar un informe jurídic sobre incompatibilitat de mencions "sense gluten" i "pot contenir traces", basat en la normativa europea i guies d'AESAN.
- * Treball juntament amb l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) de les noves guies de bones pràctiques d'higiene per a al·lèrgens i gluten, revisió i feedback.
- * Creació del grup de treball sobre la celiàquia a Catalunya, per establir una xarxa interdisciplinària de professionals de referència en la malaltia celíaca al territori amb ASPCAT.
- * Realització i coordinació de l'entrega de dues compres per al Banc dels Aliments de Barcelona i una compra per a cada capital de província (Girona, Lleida i Tarragona) amb productes específics sense gluten per a persones amb celiàquia en risc d'exclusió.
- * Actualització de la guia *L'Alimentació saludable en l'etapa escolar (2020)* amb la subdirecció General de Promoció de la Salut.

ENS FORMEM EN SALUT I INVESTIGACIÓ

Organitzem i assistim a cursos, jornades, congressos, simposis i webinars per estar al dia dels últims estudis sobre la malaltia celíaca, representar al col·lectiu i aprendre millores de servei pels nostres socis i sòcies.

- * Reunió anual amb AESAN sobre el Plan de Apoyo de Intolerancias y Alergias Alimentarias.
- * Assistència al Prolamin Working Group 2025 a Ancona, Itàlia.
- * Assistència a la 27a Assemblea General de Association of European Coeliac Societies (AOECS) a Brussel·les, Bèlgica.
- * Presència al Tampere Celiac Disease Symposium 2025.
- * Organització de la VI Jornada per a professionals sanitaris, Barcelona.
- * Inici de l'estudi d'avaluació del seguiment de la dieta sense gluten en menjadors escolars.
- * Assistència al IX Simposi "Fernando Fernández Bañares" de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC), Madrid.
- * Presència a la jornada "Cambiando la Mirada de la Cronicidad" (Estratègia per a l'Abordatge de la Cronicitat del Sistema Nacional de Salut), online Madrid.
- * Convocada la Beca Vicente Varea 2025, organitzada per l'entitat.
- * Participació en la Jornada de Turisme Saludable de Lloret de Mar, en una taula rodona, juntament amb la Fundació Alícia i Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).
- * Assistència a les XIII-JORNADES-CoDiNuCat "Energia al plat, salut a l'edat", Lleida
- * Participació en el curs "Enfermedad celíaca para profesionales sanitarios en formación" de l'Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Madrid.

TREBALLEM PER A FACILITAR L'ACCÉS A UNA DIETA SENSE GLUTEN DINS I FORA DE CASA

- Acreditem nous establiments i renovem els ja acreditats, fem xerrades de formació sobre la celiàquia i els protocols a seguir en una dieta sense gluten, resollem incidències, revisem protocols d'activitats d'entitats i organismes públics, i col·laborem amb gremis de restauració i hostaleria.**
- * Gestió de 24 acreditacions de nous establiments.
 - * Resolució de queixes per incoherència en l'etiquetatge.
 - * Gestió d'incidències en obradors, cases de colònies, càmpings, restaurants, gelateries, botigues i clíniques.
 - * Validació d'opcions sense gluten en festes majors i esdeveniments varis (exemple: "Dona el xumet a la Mulassa" a Vilanova i la Geltrú).

DADES DESTACADES

- * 24 nous establiments acreditats
- * 72 mencions en mitjans

ACOMPANYEM I FORMEM ALS SOCIS I SÒCIES

Donem suport, orientació, formació i assessorament als socis i sòcies de l'entitat i duem a terme activitats de formació i convivència, amb l'ajuda de voluntaris i voluntàries de les delegacions.

- * Realització de visites d'assessorament per a persones acabades de diagnosticar.
- * IX Simposi sobre Celiàquia i Dieta sense gluten, per a socis i sòcies a Barcelona.
- * Xerrades físiques i online sobre la celiàquia i la dieta sense gluten.
- * Tallers físics i online, de donuts de forn per a infants, aperitius, de cuina fàcil sense gluten per a joves, batch-cooking amb aliments sans i per naturalesa sense gluten, de pastís i galetes Oreo sense gluten, de dolços i tronc de Nadal i canapès, entre altres.
- * Colònies per a infants i joves amb celiàquia.
- * Estands de les delegacions a fires i festes, com la Festa d'Entitats socials de Tortosa o de Vilafranca del Penedès.
- * Escapada de Halloween i Castanyada amb el grup "Escapades sense gluten" per a famílies associades amb infants.

INFORMEM I SENSIBILITZEM

- Donem a conèixer tota aquella informació d'interès relacionada amb la celiàquia als nostres associats i a tota la societat.**
- * Impulsem campanyes de sensibilització sobre la celiàquia i la dieta sense gluten.
 - * Enviem notes de premsa als mitjans de comunicació perquè se'n facin ressò (72 mencions de juny a novembre).
 - * Informem sobre les últimes novetats i altra informació rellevant en relació amb la malaltia a través del canal de notícies de la nostra web, el blog, la revista de l'entitat, les xarxes socials (amb un milió i mig d'impactes de juny a octubre), l'app i els butlletins mensuals que enviem als socis i sòcies.
 - * Informem al moment sobre alertes alimentàries.

- * 1,5 milions d'impactes a xarxes socials
- * +15 reunions institucionals

Coneix algunes delegacions

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

Alt Urgell Cerdanya



Jordi, delegat, amb les voluntàries Ariadna i Eulàlia.

Equip

Actualment, la delegació de l'Alt Urgell i la Cerdanya és una de les més petites de l'Associació, tant pel nombre d'usuaris com per la població del territori. Tot i això, la seva extensió és molt àmplia, i això fa especialment necessària la presència d'un punt de referència per a les persones amb celiaquia i per als professionals del sector de la restauració. Està liderada pel Jordi Tomàs, cuiner i dietista, amb l'ajuda de l'Ariadna Plans i l'Eulàlia Velázquez, voluntàries actives amb un gran coneixement de la celiaquia des de les seves professions.

Tasques habituals i iniciatives

La delegació va néixer com una inquietud personal del Jordi, amb la voluntat d'oferir suport als establiments de restauració i, alhora, a les noves persones associades que necessiten orientació i acompanyament.

"Al llarg dels anys he tingut l'oportunitat de treballar en cuines molt diverses, però des de sempre una de les meves inquietuds professionals ha estat garantir un servei segur per al col·lectiu amb celiaquia, així com per a totes aquelles persones amb alguna limitació alimentària per al·lèrgies o intoleràncies. Sempre que tinc l'oportunitat de parlar amb els diferents col·legues de professió, intento animar-los a acreditar-se com a establiment apte per a persones amb celiaquia. També procuro donar a conèixer la problemàtica amb què encara es troba el col·lectiu quan surt a menjar fora de casa.

Acreditar-se no és una tasca feixuga, tot i que ho pugui semblar; a més, és una acció que repercuteix positivament en el mateix negoci. Des de l'Associació s'ofereix seguiment i assessorament durant tot el procés d'acreditació, i des de la delegació també donem suport i acompanyament de proximitat.

Pel que fa a les famílies, les primeres visites són, sens dubte, una de les experiències més gratificants. Establir contacte amb una família que acaba de rebre el diagnòstic i que es troba desorientada és un moment molt especial. Poder ajudar-los amb la mateixa experiència i compartir tot el que he après és una sensació difícil d'explicar. Amb el temps, t'acabes trobant amb aquestes famílies al mercat o al poble, i comparteixes nous plats, productes i experiències. Són vincles de comunitat que queden per sempre.

També formo part de la Junta Directiva de l'Associació Celiacs de Catalunya com a vocal, col·laborant des de la meva experiència en el sector de la restauració."

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

Vallès Occidental



M. Pau, delegada del Vallès Occidental

Equip

L'equip de la Delegació del Vallès Occidental està ubicat a Sabadell. Actualment, està format per M. Pau Ferrer, delegada, amb el suport incondicional a la logística de Noèlia López, i de Jesús Co en l'Àrea de suport a les Escoles i esdeveniments culturals i esportius.

Tasques habituals i iniciatives

"La primera tasca i la més immediata és fer l'acollida i acompanyament als socis i sòcies acabats de diagnosticar. La majoria de nosaltres hem viscut aquest moment com de xoc i alta complexitat. El sentiment de pertinença a un col·lectiu que viu la mateixa situació i una bona conversa explicativa esdevé un bàlsam.

Altres activitats que fem són tallers semestrals, preferentment de cuina, que sempre són molt ben acollits i valorats. Són un espai tant per compartir nous coneixements com de socialització.

Seguim impulsant també la il·luminació de les façanes dels diferents Ajuntaments de la comarca el dia 16 de maig. A hores d'ara, aquest moment ja s'ha convertit en punt de trobada, celebració i gresca dels socis i sòcies de la zona.

A l'Associació ens sentim totalment integrats en la xarxa d'Entitats de l'Ajuntament de Sabadell, acudint i participant sovint en les activitats que organitzen. Aprofitem els moments del "coffee break" per fer pedagogia dels protocols a seguir en aquestes situacions: tot s'ha de dir, quasi mai s'acompleixen ni són ben rebuts... però continuarem insistint.

També hem participat en el Simposi per a socis i sòcies de l'11 d'octubre passat, presentant una ponència, "Juràssic Flash", sobre la història de la malaltia celíaca amb molt bona acollida entre el públic assistent.

Per finalitzar, llencem una crida als socis/sòcies de la zona de Terrassa o àrea d'influència per animar a que s'afegeixin a la delegació. Seria una manera de tenir "uns ulls celíacs" al territori que ajudessin a millorar la vida dels nostres socis."

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



El teu obrador
per celebrar el
Nadal sense gluten!

Pa, brioixeria i pastissos
100% artesanal
Tot per encàrrec



Palau d'Anglesola (Lleida)

636 52 63 84

@davantalnetdegluten

Celiacs Joves

Descobrint Noruega sense gluten: la meva experiència al *summer camp* del CYE 2025

A CÀRREC de Marta Rodríguez, sòcia i membre de Celiacs Joves



Aquest estiu ha estat una oportunitat única per créixer i transformar reptes en experiències positives. Del 21 al 27 de juliol de 2025 vaig participar en el *summer camp* del *Coeliac Youth of Europe* (CYE), on joves d'entre 18 i 30 anys, procedents de diferents països d'Europa, vam compartir experiències i moments inoblidables. Cada any, el CYE escull un destí diferent per al *summer camp*, i vam tenir la sort de viatjar a Noruega, gràcies a la increïble organització de NCFU (Norsk Cøliakiforenings Ungdom). Va ser una vivència que no només em va encantar, sinó que també em va reconnectar i sanar la meva nena interior. Des del primer dia, tot va estar molt ben organitzat: trasllats amb bus, activitats divertides i, el més important, el menjar sense gluten. Tot estava deliciós i era segur; no calia preocupar-se pel contacte encreuat amb gluten. Per exemple, a l'esmorzar tallàvem el pa casolà i les molles no eren cap problema! Vam participar en moltes activitats divertides, però les meves preferides van ser dues. La primera va ser

el ràfting al riu Sjøa, en un entorn natural com sortit d'una pel·lícula. L'adrenalina i la companyia del grup van convertir aquesta activitat en una experiència inoblidable. La segona va ser quan vam travessar una glacera i vam pujar al Galdhøpiggen, el pic més alt de Noruega. Va ser un repte físic considerable, però la sensació d'assolir el cim amb tots els participants va ser enriquidora. Moments com aquests em recorden la força del suport mutu i la capacitat de superar reptes, tant físics com personals. D'altra banda, també em va encantar gaudir dels petits moments, com quan estàvem a Elverum i jugàvem tots a gimcanes, o quan anàvem a banyar-nos al llac d'Elverum. Els primers dies serveixen per conèixer gent nova, mentre que els últims són els que més gaudeixes, perquè ja hi ha una connexió més gran entre tots. A mi, personalment, em van agradar les nits a Oslo, descobrint cada carrer, els bars i l'encant de la capital noruega.

↑ Excursió al *summer camp* CYE 2025.



↑ *Summer camp* 2025.

Durant el *summer camp* hi havia molt bon ambient i energia positiva. Alguns participants ja havien assistit a camps anteriors, cosa que enriqueix l'experiència i permetia compartir coneixements i vivències. Per a molts, com jo, va ser la primera vegada que ens vam sentir completament part de la comunitat celíaca, amb l'oportunitat de connectar, aprendre i inspirar-nos els uns als altres. Soc celíaca des de petita, i amb els anys he comprovat que aquesta condició no només afecta l'intestí, sinó també la salut emocional i psicològica. Moments de frustració o d'il·lusió trencada són habituals, però

experiències com el *summer camp* m'han demostrat que no cal afrontar-ho en solitari. Compartir vivències, validar sentiments i formar part d'una comunitat que ens entén de debò dona força i esperança. El CYE no només m'ha regalat nous amics i records inoblidables, sinó també la inspiració per continuar treballant per millorar la qualitat de vida de les persones amb celiaquia. Sense dubte, ja espero amb il·lusió el *summer camp* de l'any vinent! Finalment, vull agrair als organitzadors i voluntaris el seu gran treball i dedicació, i animar a tots els celíacs que no hi hagin participat a provar aquesta experiència.

Per més informació sobre el proper *summer camp*, podeu contactar amb el grup de Celiacs Joves, info@celiacscatalunya.org - [@celiacsjoves](https://www.instagram.com/celiacsjoves)

OFERTES
EN DINARS I SOPARS D'EMPRESA
Fes la teva reserva al
638 84 64 90

EL PEIX GRILLAT
RESTAURANT

Celíacs Joves

El grup de Celíacs Joves participa a l'Assemblea general de CYE a Brussel·les

A CÀRREC d'Eduard Colomer, soci i membre de Celíacs Joves



Els passats 17 i 18 d'octubre va tenir lloc l'assemblea general de *Coeliac Youth of Europe* (CYE), organització europea de la qual Celíacs Joves formem part. La celebració es va fer juntament amb la de l'AOECS a Brussel·les. En el transcurs de l'assemblea, cada associació va fer una presentació de com s'organitza i les activitats que duu a terme durant l'any. Va destacar l'exposició de Noruega, on gràcies a les subvencions per part del govern duen a terme activitats de forma quinzenal en les diferents regions del país.

Per altra banda, també es van discutir temes d'organització interna i es va aprovar el següent destí pel CYE Summercamp 2026, que enguany serà a Grècia, segurament del 20 al 26 d'agost. De cara al 2027 no hi va haver cap proposta, així que s'haurà d'aprovar a l'assemblea de l'any vinent. Tan bon punt tinguem novetats sobre el registre al proper Summercamp, us n'informarem per correu i per les xarxes @celiacsjoves i @cyecoeliacyouth.

↑ Presentació d'Eduard Colomer a l'Assemblea general de CYE.



← Sopar de gala amb els membres de la CYE.

Associació Celíacs de Catalunya

DAURA. LA CERVEÇA SENSE GLUTEN MÉS PREMIADA DEL MÓN



UK 2010	UK 2011	EE.UU. 2011	AUSTRALIA 2012	BELGIUM 2012	EE.UU. 2012
BELGIUM 2013	UK 2013	UK 2014	UK 2014	UK 2014	UK 2014
BELGIUM 2015	UK 2015	UK 2015	EE.UU. 2016	BELGIUM 2017	EE.UU. 2017
UK 2017	BELGIUM 2018	EE.UU. 2018	BELGIUM 2019	EE.UU. 2019	UK 2019
EE.UU. 2019	EE.UU. 2020	BELGIUM 2021	EE.UU. 2021	EE.UU. 2022	UK 2022
UK 2022	GERMANY 2022	BELGIUM 2023	EE.UU. 2023	EE.UU. 2023	UK 2023
GERMANY 2024	UK 2024	AUSTRALIA 2024	UK 2025	BELGIUM 2025	EE.UU. 2025

Daura recomana el consum responsable, 5,4º

Associació Celíacs de Catalunya

Espai sense gluten

Entrevista a un dels primers restaurants acreditats “sense gluten”: Il Piccolo Focone



← Tot l'equip del restaurant Il Piccolo Focone.

Il Piccolo Focone és una acollidora pizzeria que ofereix pizzas, pastes i delicioses receptes tradicionals d'Itàlia, amb una àmplia carta de plats sense gluten que elaboren seguint estrictes protocols de cuina per evitar el contacte encreuat amb el gluten. Regentat per Eloy Caicedo, és un dels primers establiments acreditats per l'Associació, des dels inicis del Projecte Restauració, l'any 2014.

— Què us va motivar a acreditar-vos amb l'Associació Celiacs de Catalunya? Necessitàvem assistència tècnica en el nostre projecte, tant pel que fa a les matèries primeres com a la logística i per garantir l'elaboració dels nostres productes sense gluten.

— Com va ser el procés d'acreditació com a establiment apte per a persones amb celiaquia? El va trobar fàcil o complex? Parlant de fa 11 anys, podem dir que va ser força ràpid. Actualment, amb els controls que feu anualment, és molt més senzill i segur.

— Quin suport us va oferir el departament de restauració durant el procés? Ens van oferir noms d'empreses col·laboradores, així com comercials que treballen amb productes sense gluten.

— Vau haver d'implantar canvis a la vostra cuina? Podem dir que vam canviar en un 90%. Vam canviar gairebé totes les matèries primeres, vam modificar la manera de treballar els productes, vam passar a treballar amb dos forns diferenciats i, sobretot, vam començar a etiquetar les carmanyoles de la nevera amb “Producte amb gluten”, ja que gairebé tot és sense gluten.

— Com eviteu el contacte encreuat amb el gluten? Directament, tots els arrebossats, fregits, embotits, formatges, cremes i altres elaboracions són sense gluten; és a dir, el client no celiac no sap que està menjant sense gluten. L'elaboració i fabricació de la massa de la pizza i la pasta la fem en el nostre local

annex al restaurant, on la preparació és 100% sense gluten. La cocció final la fem en un forn diferenciat, igual que la pasta.

— Quins són els plats sense gluten més demanats? Sens dubte, la pizza és la reina de les comandes. Després tenim els macarrons gratinats i, per a les festes de Nadal, els canelons de carn.

— Vau notar un augment de clients amb celiaquia després de l'acreditació? La veritat és que sí. Sou una associació que ofereix garanties i un tracte proper amb la persona amb celiaquia.

— Quin missatge donaríeu a una persona amb celiaquia que encara té dubtes a l'hora de menjar fora de casa? Que Il Piccolo Focone garanteix cada dia una dieta 100% sense gluten, ja que tenim molts anys d'experiència. Cal destacar que l'inici d'aquesta aventura va començar al restaurant Il Focone, a Gènova (Itàlia), gairebé fa 30 anys, juntament amb l'associació de celiacs de la Ligúria.

Il Piccolo Focone - c/ Dos de Maig, 268 - 08025 Barcelona – Barcelona – 934 502 452

EL REBOST DEL CELÍAC

Consells bàsics per organitzar un rebost si convius amb persones que no tenen celiaquia



Aperitius per a festivitats

Aquest Nadal sorprèn els teus convidats amb aperitius originals i segurs sense gluten. La Sílvia Vicent, del blog Espacio gastronómico sin gluten, ens proposa dues receptes elegants i fàcils de preparar, perfectes per als àpats festius.

CÒCTEL DE POP A LA GALLEGA



INGREDIENTS

- * 2 pots de pop
- * 50 g de flocs de puré de patata etiquetat sense gluten
- * Polsim de sal Maldon
- * Raig d'oli d'oliva
- * Polsim de pebre vermell fumat etiquetat sense gluten
- * Polsim de sal i pebre negre acabada de moldre

Preparació

Tallem el pop a rodanxes.

El bullim uns 2-3 minuts amb molt poca aigua, retirem el pop i el reservem per decorar.

Aboquem els flocs de puré de patates a l'aigua de bullir el pop, salpebrem i barregem bé.

Posem el puré en una mànega pastissera.

Omplim les copes i decorem amb els trossos de pop.

Barregem l'oli amb el pebre vermell i el posem damunt del pop.

BRANDADA DE BACALLÀ AMB MELMELADA DE PEBROT A LA BRASA



INGREDIENTS

- * 250 g de bacallà dessalat tallat a trossets petits
- * 150 g de patata tallada a dauets
- * 100 g d'oli d'oliva
- * 4 grans d'all
- * 1 pot de mermelada de pebrot escalfat etiquetat sense gluten
- * 1 pot d'olives negres
- Opcional: 1 bitxo

Preparació

Posem l'oli en un cassó amb els alls i el bitxo, amb l'oli a baixa temperatura perquè es confitin, però que no es fregeixin.

En un altre recipient, coem el bacallà amb una mica d'aigua; quan comenci a bullir, apaguem el foc, escorrem el bacallà i el deixem refredar.

Bullim les patates amb l'aigua de cocció del bacallà fins que estiguin toves, les escorrem i les reservem.

Guardem l'aigua de cocció que sobri.

Posem al vas de la batidora el bacallà, la patata i els alls. Ho triturarem i anem incorporant l'oli; si queda massa espès, hi podem afegir una mica de l'aigua sobrant de la cocció.

Batem la mermelada amb una mica d'aigua per fer-la més lleugera.

En un gotet de vidre o una copa, hi posem una capa de brandada (uns 2/3 del got), al damunt una capa fina de mermelada i decorem amb olives negres sense os.

VOLS MÉS RECEPTES SENSE GLUTEN DE LA SÍLVIA?

Visita el seu blog: www.espaciogastronomicosingluten.com - Segueix-la a Instagram: [@espaciogastronomicosingluten](https://www.instagram.com/espaciogastronomicosingluten)



Sense Gluten de Gullón ofereix un ampli assortiment de productes lliures de gluten cuidadosament elaborats amb gira-sol alt oleic. Moltes d'aquestes galetes no contenen al·lèrgens, consulteu-los a www.gullon.es



Editorial:
2025: un año de hitos históricos para el colectivo celiaco

2025 ha sido un año de grandes avances para la comunidad celiaca, marcado por hitos históricos que simbolizan un antes y un después en nuestra lucha por la igualdad y la visibilización de la celiaquía.

Uno de los hitos más importantes es la aprobación en el Congreso de los Diputados, el 21 de octubre, de una Propuesta de Ley que supone un avance inédito para el colectivo. Esta propuesta contempla la compensación económica para las personas con celiaquía y la creación de un registro estatal de pacientes con enfermedad celiaca, adscrito al Ministerio de Sanidad. Es un primer paso muy importante, y seguiremos trabajando para que la ley entre en vigor y se traduzca en mejoras reales para el colectivo.

Otro hito destacado es la reducción del IVA del pan sin gluten del 10% al 4%, gracias a una sentencia del Tribunal Supremo. Aunque esta mejora representa un avance, seguimos reclamando que este tipo reducido se aplique a todos los productos específicos sin gluten.

Por otro lado, el Ministerio de Sanidad ha reconocido oficialmente la celiaquía como una enfermedad crónica, una decisión histórica adoptada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Este reconocimiento no es solo simbólico: abre la puerta a mejoras en la atención sanitaria, la detección precoz y la calidad de vida de los afectados. Hasta ahora no existía un marco legal que lo garantizara.

Otro momento fundamental fue nuestra histórica comparecencia en el Parlamento Europeo el pasado 14 de mayo, para defender la petición 1468/2024. Por primera vez en la historia, una asociación de pacientes con celiaquía hizo oír su voz ante la Comisión de Peticiones, denunciando la falta de equidad sanitaria para las personas celiacas en España y en Europa. El objetivo fue claro: defender los derechos de una comunidad que, pese a ser numerosa, a menudo ha quedado relegada a un segundo plano en las políticas sanitarias europeas.

En el ámbito autonómico, también hemos logrado avances. El Parlamento de Cataluña aprobó por unanimidad dos resoluciones para mejorar la calidad de vida de las personas celiacas. No obstante, insistimos en la necesidad de garantizar que estas medidas se lleven a cabo de manera efectiva e inmediata, evitando que se queden en un simple gesto político sin aplicación real.

A pesar de todos estos avances, sabemos que el trabajo no acaba aquí. Lucharemos para que los derechos de las personas con celiaquía sean protegidos y garantizados en todos los ámbitos de la sociedad. Cada logro conseguido es fruto de la fuerza de la comunidad y del trabajo conjunto, pero también es un recordatorio de que aún nos queda mucho por hacer.

Seguiremos luchando por la mejora de la calidad de vida de las personas con celiaquía, porque cada victoria, por pequeña que parezca, es un paso más hacia un mundo

más inclusivo. Tu cuota de socio hace posible esta lucha. Gracias por formar parte del cambio.

José Molina
Presidente de la Associació Celíacs de Catalunya

El Congreso aprueba la Propuesta de Ley para impulsar ayudas al colectivo celiaco y crear un registro estatal

El 21 de octubre de 2025, el Pleno del Congreso de los Diputados aprobó una Propuesta de Ley, presentada por el Grupo Parlamentario Popular (PP), que contempla la creación de un registro estatal de pacientes con enfermedad celiaca y una compensación económica para las personas con celiaquía. Se trata de un avance histórico para el colectivo, ya que es la primera vez que una iniciativa de este tipo supera este paso en el Congreso.

MEDIDAS PRINCIPALES DE LA PROPUESTA

La iniciativa incluye dos acciones clave:

- 1. Creación de un registro estatal de pacientes con enfermedad celiaca, adscrito al Ministerio de Sanidad, con el objetivo de recopilar datos sobre incidencia y prevalencia y mejorar la atención sanitaria.
- 2. Deducción fiscal de hasta 600 € en el IRPF por cada miembro de la unidad familiar diagnosticado de celiaquía, con la opción de percibirla de manera anticipada, incluso si no existe obligación de presentar la declaración de la renta.

UNA REIVINDICACIÓN HISTÓRICA
Esta iniciativa da respuesta a una de las principales demandas históricas de las asociaciones de personas celiacas. La Associació

Celíacs de Catalunya ya defendió esta propuesta en la primera jornada sobre celiaquía celebrada en el Congreso de los Diputados (2023) y en el Parlamento Europeo (2024), ambas impulsadas por nuestra entidad.

Las personas con celiaquía afrontan un sobrecoste anual de unos 1.000 € por persona en su cesta de la compra sin gluten. Esta medida económica contribuiría a compensar parcialmente este gasto adicional.

UN LARGO CAMINO HASTA SU APLICACIÓN

Aunque la aprobación en el Pleno es un gran paso adelante, la Propuesta de Ley todavía debe continuar su recorrido parlamentario para hacerse realidad. Ahora se abre el periodo de presentación de enmiendas, tras el cual el texto volverá al Pleno, pasará por el Senado y, finalmente, deberá publicarse en el BOE. Es un proceso que puede prolongarse meses, incluso más de un año, antes de que la Ley entre en vigor.

CINCO PUNTOS CLAVE QUE HAY QUE TENER PRESENTES

Hemos recibido numerosas consultas de socios y socias, así como a través de las redes sociales. Para aclarar dudas, resumimos los aspectos más importantes:

- 1. No entra en vigor de manera inmediata. La aprobación en el Congreso es solo el punto de partida del proceso legislativo. La Ley deberá superar varias fases antes de ser efectiva.
- 2. La ayuda económica prevista actualmente es una deducción fiscal de 600 € en la declaración de la renta por cada miembro de la unidad familiar diagnosticado de celiaquía. Sin embargo, esta cantidad y su fórmula podrían modificarse en la fase de enmiendas. Desde la Associació Celíacs de Catalunya pedimos que se opte por una ayuda directa, con dos tramos diferenciados —infancia y personas adultas— y condiciones especiales para personas con ingresos inferiores al salario mínimo interprofesional.
- 3. Solo para personas con diagnóstico de celiaquía. La iniciativa se dirige específicamente a quienes tengan un diagnóstico confirmado de enfermedad celiaca, una patología que el Ministerio de Sanidad ha re-

- conocido recientemente como enfermedad crónica. Por tanto, de momento, no incluye otros trastornos relacionados con el gluten.
- 4. El registro estatal será clave para mejorar la atención sanitaria. Permitirá disponer de datos fiables sobre incidencia y prevalencia, favoreciendo una mejor planificación de recursos y políticas públicas.
- 5. El papel de las entidades será fundamental. Durante la tramitación parlamentaria, las asociaciones de pacientes podrán trasladar sus aportaciones y propuestas para mejorar el texto final y garantizar que las medidas sean realmente útiles e inclusivas.

COMPROMISO DE FUTURO

Desde la Associació Celíacs de Catalunya seguiremos trabajando para que esta Propuesta de Ley avance y se concrete en medidas reales que mejoren la calidad de vida de todas las personas con celiaquía y sus familias.

Celebramos el IX Simposio sobre Celiaquía y Dieta sin Gluten: conocimiento, experiencias y comunidad

El 11 de octubre de 2025 celebramos el IX Simposio sobre Celiaquía y Dieta sin Gluten, una jornada que reunió a cerca de un centenar de asistentes entre personas con celiaquía y familiares. Bajo el lema “*Celiaquía en movimiento: pasado, presente y retos cotidianos*”, el Simposio ofreció un espacio para compartir conocimiento, novedades y experiencias, consolidándose como un

punto de encuentro esencial para la comunidad celiaca.

La jornada contó con la participación altruista de expertos y expertas reconocidas, como la Dra. Mari Pau Ferrer, pediatra jubilada, con celiaquía desde hace veinte años y delegada del Vallès Occidental desde hace cinco, quien impartió la ponencia “*Jurassic flash: un viaje al pasado del diagnóstico de*

celiaquía”, en la que realizó un recorrido histórico por el diagnóstico de la enfermedad. A continuación, la Dra. Maria Esteve Comas, especialista en aparato digestivo en el Hospital Universitario Mútua de Terrassa, líder de un grupo de investigación en el centro biomédico CIBERehd y profesora agregada de la UB, impartió la ponencia “*Retos actuales del diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celiaca, y qué nos depara el futuro?*”, donde abordó los retos presentes y futuros en el diagnóstico y el tratamiento.

También se explicaron los últimos estudios presentados en el simposio internacional sobre celiaquía 2025 en Tampere, Finlandia, gracias a la intervención de Joel Huguet, miembro del Departamento Técnico de la Associació Celíacs de Catalunya, graduado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y máster en Innovación en Nutrición y Enfermedades Crónicas por la Universidad de Barcelona.

Una de las sesiones más prácticas fue la ponencia “*¿Qué alimentos deben comprarse etiquetados sin gluten? Resolución de dudas de los socios/as*”, con Cristóbal Pérez, tecnólogo de los alimentos (UB), máster en Nutrición y Salud (UOC) y responsable del Departamento Técnico de la Associació Celíacs de Catalunya,

y con Helena González, del Departamento de Atención al Socio de la entidad, a quien diagnosticaron celiaquía hace diez años. Ambos resolvieron dudas sobre etiquetado y seguridad alimentaria en la compra de productos sin gluten.

La clausura destacó la importancia de seguir trabajando juntos para mejorar la calidad de vida de las personas con celiaquía y contó con el agradecimiento a todas las empresas y personas implicadas que hicieron posible el evento. Los asistentes recibieron una bolsa con productos sin gluten y la *Guía de avituallamiento deportivo sin gluten*, para que pudieran entregarla a las entidades deportivas de su municipio.

Además, mientras los adultos asistían al simposio, los niños y niñas de 5 a 12 años con celiaquía disfrutaron de un espacio lúdico y educativo con talleres y juegos de sensibilización, gracias al apoyo de Mercadona. No faltó un taller de cocina sin gluten, a cargo de Alba Viñal, del obrador *The Hell You Eat*; una actividad de sensibilización sobre la celiaquía, a cargo de Laia Acedo y Gemma Riera, de los departamentos técnico-científico y de comunicación de la Associació Celíacs de Catalunya, respectivamente; y un taller de manualidades y juegos de madera.

Participación en la 37ª Asamblea General de la AOECS y Jornada Científica Internacional

Los días 17 y 18 de octubre de 2025, representantes del Departamento Técnico de Celiacs de Catalunya y del grupo de Celiacs Joves participaron en Bruselas en la 37ª Asamblea General de la AOECS (Association of European Coeliac Societies) y en la jornada científica previa, organizada el día 17, que reunió a expertos internacionales en investigación, nutrición y políticas públicas relacionadas con la enfermedad celíaca.

La jornada de conferencias contó con la participación de investigadores de referencia como el Dr. Carlo Catassi, la Dra. Maria Luisa Mearin y la Dra. Deanna L. Kelly, así como con una mesa redonda centrada en los retos de los viajes internacionales para las personas con celiaquía.

El Dr. Carlo Catassi ofreció una ponencia magistral titulada “A helicopter view of coeliac disease and boosting innovation in coeliac patient healthcare”, en la que analizó la situación actual de la enfermedad celíaca a nivel mundial y destacó los avances en diagnóstico, epidemiología e investigación terapéutica. Subrayó la necesidad de impulsar programas de cribado sistemático y políticas de prevención primaria, insistiendo en que la implicación de los responsables políticos e institucionales es clave para mejorar el diagnóstico precoz y la seguridad alimentaria de las personas con celiaquía.

Por su parte, la Dra. Maria Luisa Mearin presentó los resultados más recientes del proyecto europeo PreventCD, que ha seguido durante más de quince años a niños con predisposición genética a la enfermedad celíaca. El estudio demuestra que el momento de introducción del gluten en la die-

ta infantil no determina si el niño desarrollará celiaquía, aunque sí ha permitido crear herramientas digitales para predecir el riesgo individual y realizar un seguimiento personalizado.

Además, la Dra. Mearin destacó la importancia de mejorar la transición asistencial entre pediatría y atención de adultos, para evitar la pérdida de seguimiento clínico en adolescentes celíacos. En el marco de esta digitalización del seguimiento, se subrayó en la siguiente mesa redonda la necesidad de crear una aplicación europea común que integre la información de las distintas asociaciones nacionales y permita localizar restaurantes y establecimientos acreditados sin gluten en toda Europa, facilitando tanto el viaje como la seguridad del paciente.

En la mesa redonda “*The elephant in the room: Travelling the world as a coeliac patient*”, se abordaron los principales retos a los que se enfrentan las personas con celiaquía a la hora de viajar. Abigail Zalba Franco (FACE Joven – CYE Vicechair) destacó la falta de información homogénea y verificable sobre opciones sin gluten a escala internacional y la necesidad de establecer un “*pasaporte celíaco europeo*” que permita reconocer y validar la condición de la persona con celiaquía en cualquier país, mejorando la seguridad y la confianza del consumidor. Anja Kummerlein (Schnitzer) aportó la visión de la industria alimentaria sobre la responsabilidad de las marcas en ofrecer productos certificados y fácilmente identificables para viajeros con celiaquía, mientras que Emiliano Deferrari (ENAT) subrayó la importancia de integrar esta perspectiva dentro de las políticas europeas de turismo accesible.

La jornada concluyó con la ponencia de la Dra. Deanna L. Kelly, que expuso los resultados de su libro “*Get your Brain off grain*”, en el que se revisan estudios experimentales sobre el papel del gluten en la neuroinflamación y la salud mental. Presentó evidencias en modelos animales que sugieren una posible conexión entre el consumo de gluten y determinados mecanismos cerebrales, y señaló que, en un subgrupo muy específico de pacientes con esquizofrenia y sensibilidad inmunitaria al gluten, la dieta sin gluten podría tener efectos beneficiosos puntuales. No obstante, recalcó que estas observaciones no son extrapolables y deben abordarse con prudencia y rigor científico, defendiendo la necesidad de más investigación sobre la interacción entre intestino, sistema inmune y cerebro.

Al día siguiente, durante la Asamblea General de la AOECS, las sociedades miembros abordaron cuestiones estratégicas y de gobernanza que marcarán la línea de trabajo de los próximos años.

Entre los puntos más relevantes, se aprobó el avance hacia un nuevo Programa Global de Certificación, que sustituirá progresivamente al actual sistema ELS (European Licensing System). El objetivo es armonizar los procesos de certificación y licencia entre todas las sociedades nacionales y reforzar la independencia entre ambos procesos, garantizando un sistema más robusto,

Novedades del Prolamin Working Group 2025 – Ancona, Italia

La 38ª edición del Prolamin Working Group (PWG), celebrada del 23 al 25 de octubre en Ancona (Italia), reunió a investigadores y profesionales de todo el mundo

transparente y reconocido internacionalmente.

También se aprobó el Plan Estratégico 2026–2030, que establece como ejes prioritarios:

- ★ Consolidar el nuevo sistema global de certificación,
- ★ Reforzar la gobernanza y la transparencia,
- ★ Potenciar la colaboración científica e institucional,
- ★ Y ofrecer apoyo técnico a todas las sociedades miembros para asegurar una implementación armonizada.

Además, se aprobaron el presupuesto de 2026, la renovación parcial de la junta con la elección de Michael Deutsch (Austria) y Elpida Galanopoulou (Grecia), y la admisión de tres nuevas asociaciones: Islandia y Montenegro como miembros de pleno derecho, y México (ACELMEX) como miembro afiliado.

La 37ª Asamblea concluyó reafirmando el compromiso de avanzar hacia un modelo global de certificación transparente, armonizado y sostenible, y de continuar trabajando por la seguridad alimentaria, la protección de los consumidores celíacos y la colaboración internacional entre sociedades miembro.

Desde Celiacs de Catalunya continuaremos participando activamente en los órganos de decisión de AOECS y os mantendremos informados de los avances.

para compartir avances sobre el gluten, la celiaquía y sus implicaciones clínicas y sociales. A continuación, se resumen los puntos más relevantes.

INVESTIGACIÓN SOBRE NUEVAS LÍNEAS DE TRIGO CON MENOS GLUTEN

El profesor René Smulders (Wageningen University) presentó avances en el desarrollo de líneas de trigo con menos genes de gliadina, las proteínas que forman parte del gluten y que desencadenan la reacción inmunitaria en la enfermedad celíaca. Se trabaja con técnicas como CRISPR-Cas9 para eliminar parte de los genes responsables, aunque en Europa estos cultivos aún no están autorizados por la legislación sobre organismos modificados genéticamente. Por esta razón, se estudian otras alternativas, como líneas de trigo con mutaciones espontáneas o eliminaciones por radiación, que podrían reducir el contenido de gluten.

PREDICCIÓN Y DIAGNÓSTICO PRECOZ EN CELIAQUÍA POTENCIAL

Diversos equipos, entre ellos el de la Universidad de Verona, presentaron estudios sobre biomarcadores capaces de predecir qué pacientes con celiaquía potencial (personas con anticuerpos positivos, pero sin daño intestinal) acabarán desarrollando la enfermedad. El análisis de proteínas y citocinas en sangre podría permitir en el futuro realizar un seguimiento personalizado y evitar biopsias innecesarias.

EL PAPEL DE LOS PÉPTIDOS DEL GLUTEN EN LA INFLAMACIÓN

Se describió cómo ciertos fragmentos de la gliadina, especialmente el péptido p31–43, pueden provocar inflamación y muerte celular en el intestino incluso

antes de que se desencadene la respuesta inmunitaria típica. Este descubrimiento ayuda a entender mejor por qué el daño intestinal puede empezar antes del diagnóstico y refuerza la importancia de una dieta estricta sin gluten.

CRIBADO MASIVO Y DETECCIÓN PRECOZ

Una parte destacada del congreso se dedicó al debate sobre la detección precoz de la celiaquía en la población infantil. Edwin Liu (University of Colorado) presentó la experiencia del programa ASK (Autoimmunity Screening for Kids – Cribado de Autoinmunidad en Niños), con más de 40.000 niños cribados para celiaquía y diabetes tipo 1. Los resultados muestran que la mayoría de los casos diagnosticados no tenían antecedentes familiares y que la detección temprana mejora la calidad de vida y la adherencia a la dieta sin gluten.

También propuso un modelo de cribado secuencial basado en la genética (HLA) al nacer y pruebas serológicas entre los 3 y 5 años, repetidas a los 10 años, para identificar casos silenciosos sin saturar el sistema sanitario.

Este congreso reafirma la importancia de seguir invirtiendo en investigación sobre el gluten, la detección precoz y el impacto social de la celiaquía. Los avances presentados muestran un futuro prometedor, pero también evidencian que aún existen retos importantes para garantizar diagnósticos más rápidos, dietas seguras y una mejor calidad de vida para todas las personas con enfermedad celíaca.

Novedades del Tampere Celiac Disease Symposium 2025

Este mes de septiembre se ha celebrado en Tampere (Finlandia) una nueva edición del Tampere

Celiac Disease Symposium (TCDS 2025), uno de los congresos internacionales más relevantes

dedicados exclusivamente a la investigación y la atención de la enfermedad celíaca. Durante tres días, expertos de todo el mundo presentaron avances sobre diagnóstico, seguimiento, nuevos tratamientos y factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad.

La dosis de referencia del gluten, en revisión

Uno de los temas más comentados fue la revisión del límite de 20 partes por millón (ppm) que define los productos “sin gluten”. Actualmente, el Codex Alimentarius se basa en el concepto de ED05 (Eliciting Dose 05), es decir, la cantidad de gluten que provoca una respuesta en un 5% de los pacientes con celiaquía. Esta dosis se ha fijado por motivos prácticos y de seguridad, ya que permite mantener un límite globalmente aplicable.

Aunque el ED01 (la dosis que afectaría solo al 1% de los pacientes) sería más segura, es difícil de alcanzar con los métodos analíticos actuales. En resumen, la reunión de expertos no prevé cambios inmediatos: el umbral de 20 ppm continúa considerándose seguro para más del 95% de las personas con celiaquía y viable para la industria alimentaria.

Qué hemos aprendido de los grandes estudios internacionales

★ PreventCD (2007–actualidad parcial): investigó si introducir pequeñas cantidades de gluten durante la lactancia podía reducir el riesgo de desarrollar celiaquía. Los resultados mostraron que la introducción temprana no es perjudicial, pero tampoco previene la enfermedad. El estudio estableció que el riesgo depende más de la genética que del momento de introducción del gluten. Actualmente continúa con seguimientos locales.

★ CDGEMM: sigue a más de 500 niños con riesgo genético en Estados Unidos e Italia. Los últimos

análisis (PLOS ONE, 2023) muestran que determinados perfiles de microbiota intestinal pueden predecir el riesgo de celiaquía meses antes de los primeros síntomas.

★ TEDDY: con más de 8.000 participantes, estudia la relación entre infecciones víricas tempranas (enterovirus) y el desarrollo de celiaquía y diabetes tipo 1. Los resultados indican que las infecciones durante el primer año de vida pueden activar mecanismos inmunitarios similares en ambas enfermedades autoinmunes.

¿Cuánto gluten puede tolerar realmente una persona con enfermedad celíaca?

El doctor Catassi también destacó que todavía no se ha determinado el NOAEL (No Observed Adverse Effect Level), es decir, la cantidad máxima de gluten que no provoca ningún efecto adverso y que sería clave poder establecerla.

Además, estudios recientes con IL-2 como marcador inmunológico han demostrado que dosis muy pequeñas, de unos 3 mg de gluten, pueden generar una respuesta inmune detectable en un 17% de los pacientes. Estos datos refuerzan la importancia de mantener una dieta muy controlada y de estudiar mejor los umbrales individuales.

Nuevos tratamientos en fase muy inicial

Aunque la dieta sin gluten sigue siendo el pilar del tratamiento, varios estudios clínicos muestran avances prometedores. Uno de los proyectos más destacados es el IMU-856, presentado por Michael Schumann. Se trata de un fármaco que actúa como modulador epigenético del gen SIRT6, implicado en la regeneración de la mucosa intestinal. En ensayos de fase 1, el IMU-856 ha demostrado seguridad, buena tolerabilidad y mejoras en la absorción intestinal.

Otras estrategias en desarrollo incluyen:

- * Tak-101, una nanopartícula que “enseña” al sistema inmunitario a tolerar el gluten sin generar reacción inflamatoria.
- * Enzimas orales para degradar los péptidos tóxicos del gluten antes de que lleguen al intestino.
- * Biomarcadores, como la calprotectina fecal o los péptidos inmunogénicos del gluten (GIP), para medir la exposición de forma no invasiva.

Un futuro más preciso y esperanzador

El mensaje general del simposio fue claro: el futuro de la investigación en celiaquía se dirige hacia

la medicina personalizada, combinando conocimiento genético, inmunológico y ambiental para adaptar mejor el diagnóstico y el tratamiento a cada paciente. Los estudios actuales ya permiten entender que la celiaquía es mucho más que una reacción adversa al gluten: es una condición autoinmune compleja, con múltiples factores y manifestaciones.

El reto ahora es trasladar estos avances a los pacientes de manera práctica, con diagnósticos más sencillos, seguimientos menos invasivos y opciones terapéuticas complementarias que mejoren la calidad de vida del paciente.

PUBLIRREPORTAJE

Estudio ASPIRION para personas adultas con celiaquía

Un estudio de investigación clínica para personas con celiaquía, patrocinado por Sanofi y promovido por la Celiac Disease Foundation, evaluará la seguridad y la eficacia de un medicamento en investigación para personas adultas con celiaquía que, a pesar de seguir una dieta sin gluten, continúan teniendo síntomas gastrointestinales moderados o graves.

El estudio evaluará la seguridad y la eficacia de este medicamento experimental, denominado amlitelimab, para el tratamiento de la enfermedad celíaca como complemento de una dieta sin gluten.

Puedes cumplir los requisitos para participar en este estudio si:

- * Tienes entre 18 y 75 años.
- * Tienes un diagnóstico de enfermedad celíaca confirmado mediante biopsia del intestino delgado.
- * Has seguido una dieta sin gluten durante al menos 12 meses.
- * Sigues teniendo síntomas gastrointestinales moderados o graves debido a la enfermedad celíaca.

Puedes consultar toda la información del estudio y cómo participar en:



Gracias por tener en cuenta este importante estudio de investigación.

“Navidad sin gluten” – Preguntas y Respuestas

¿Se puede disfrutar de una Navidad tradicional teniendo celiaquía?

Sí, con una buena planificación es posible. Casi todos los platos típicos de Navidad pueden adap-

tarse a su versión sin gluten, y hay maneras de evitar el contacto cruzado en el caso de que la comida sea en casa de un familiar.

¿Qué alimentos típicos navideños pueden contener gluten?

El tronco de Navidad, el roscón de Reyes, algunos turrone, mazapanes, polvorones, galletas, canelones, salsas o incluso productos precocinados. También hay que vigilar con los embutidos, el caldo envasado y los rellenos. Siempre se debe revisar el etiquetado.

La pilota de la escudella es uno de los alimentos que a menudo pasan desapercibidos cuando se piensa en productos que pueden contener gluten. Puede contenerlo por el contacto cruzado de la picadora de la charcutería, por la manipulación, por especias o pimienta molida con gluten, o por llevar pan rallado. La carne con la que se elabora también debe ser sin gluten.

Del mismo modo, el pollo relleno puede haber estado expuesto a contacto cruzado durante la manipulación en la charcutería, y es necesario asegurarse de que todos los ingredientes del relleno sean sin gluten.

En la charcutería recomendamos hacer un encargo previo y pedir que lo preparen al inicio de la jornada, cuando todas las herramientas y maquinaria están limpias.

¿Qué dulces típicos navideños se pueden encontrar sin gluten?

Cada vez hay más marcas que ofrecen turrone, barquillos (neulas) y polvorones sin gluten, con certificación oficial. También hay obradores acreditados por la Asociación que los elaboran de forma segura, donde puedes reservar el tronco de Navidad y el roscón de Reyes sin gluten.

Consulta los establecimientos acreditados:



¿Cómo evitar el contacto cruzado con gluten en las celebraciones familiares cuando eres la persona invitada?

Habla con el familiar anfitrión y valorad si seguirá los protocolos para evitar el contacto cruzado. Es recomendable aconsejar elaborar un menú con productos naturalmente sin gluten para todo el mundo. Puedes facilitarle el documento para familiares y amigos que encontrarás en nuestra página web, donde explicamos cómo elaborar y servir comidas para personas con celiaquía.

Consulta el documento para familiares y amigos:



Una buena propuesta es ofrecerte para acompañar al anfitrión a hacer la compra y elaborar juntos el menú, como aprendizaje.

Si no tienes suficiente confianza o no te da seguridad, lleva tu propia comida en un tãper desde casa.

¿Los licores y bebidas alcohólicas pueden contener gluten?

Sí. Puede encontrarse gluten en cervezas, bebidas desalcoholizadas (0,0%), bebidas y licores cremosos o con aromas, y en bebidas elaboradas artesanalmente, como la ratafía o el pacharán, porque pueden contener aromas y especias. En cambio, el vino, el cava, la sidra y las bebidas destiladas son seguras por naturaleza.

¿Cómo se pueden adaptar los canelones tradicionales de San Esteban?

Con placas de pasta sin gluten, bechamel elaborada con harina de maíz o de arroz (o comprada ya etiquetada como sin gluten), preparando el relleno con ingredientes que no contengan gluten y utilizando queso rallado sin gluten.

¿Son seguras para los niños con celiaquía las bolsas de chucherías que se dan en actividades públicas como el tió, la visita a Papá Noel o la entrega de la carta a los Reyes?

Es necesario asegurarse de que las chucherías sean sin gluten. En el caso de las cabalgatas de Reyes, desde la Asociación enviamos a los socios y socias un correo con el listado de municipios donde se lanzan caramelos sin gluten, que también publicamos en la web.

¿Es útil preparar un “kit de emergencia” con productos sin gluten para llevar a las reuniones familiares de las fiestas?

Sí, es muy práctico y recomendable. Aporta tranquilidad y garantiza que siempre haya una opción segura disponible, por si acaso.

¿Los productos sin gluten tradicionales de Navidad se encuentran fácilmente en los supermercados?

No siempre. Es recomendable comprarlos con antelación, ya que es posible que se agoten. Algunos solo se pueden encontrar en tiendas especializadas sin gluten. También es aconsejable reservar el tronco de Navidad y el roscón de Reyes en tu obrador de confianza.

“Polonia sin gluten”, entrevistamos a Paulina Sabak-Huzior, coordinadora de la Asociación de Celíacos de Polonia

La Asociación de Celíacos de Polonia es una de las entidades más activas de Europa en la defensa de los derechos de las personas con celiaquía. Hablamos con Paulina Sabak-Huzior, coordinadora de la entidad, para conocer su realidad y los retos que afronta el colectivo en su país.

— ¿Cuándo se fundó la Asociación de Celíacos de Polonia y por qué?

La Sociedad Polaca de Celíacos (Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej) se fundó el 22 de octubre de 2006. La iniciativa surgió de padres de niños con enfermedad celíaca, adultos que convivían con esta condición, sus familias y amigos. Un grupo de quince personas, liderado por Małgorzata Źródlak, decidió crear una organización que operara en Polonia para

brindar apoyo a las personas con enfermedad celíaca y a quienes siguen una dieta sin gluten. El objetivo principal era concienciar y aumentar el conocimiento sobre la enfermedad celíaca en Polonia, así como ofrecer apoyo a los afectados.

En aquel momento, la enfermedad celíaca se asociaba principalmente con niños pequeños y se creía erróneamente que era una condición de la que “se podía salir” tras seguir la dieta durante unos años. Los productos sin gluten solo podían comprarse en pocos lugares y en línea, y adquirir alimentos básicos como pan o harina era muy difícil. Además, el etiquetado de los alimentos a menudo era incorrecto: productos aparentemente sin gluten, como la harina de maíz o de arroz, frecuentemente con-

tenían trazas de gluten. No había posibilidad de comer fuera de casa de manera segura, y los libros sobre la enfermedad y la dieta prácticamente no existían. En resumen, las personas con enfermedad celíaca o que seguían una dieta sin gluten quedaban sin apoyo tras el diagnóstico.

Desde el principio, los fundadores de la Asociación tenían claro que querían cambiar esta difícil realidad y transformar gradualmente Polonia en un país amable con las personas que siguen una dieta sin gluten. Esta misión se ha mantenido viva durante casi 20 años.

— ¿Solo la gestionan voluntarios?

La asociación fue fundada y en gran parte es gestionada por voluntarios, principalmente padres y madres de niños con enfermedad celíaca y adultos que siguen una dieta sin gluten.

Con el tiempo, a medida que las actividades de la organización se han ampliado (por ejemplo, con eventos nacionales, certificación de alimentos y restaurantes, y proyectos educativos), el número de empleados contratados ha ido aumentando gradualmente. Actualmente, la oficina de la asociación cuenta con 13 trabajadores.

Además, varias decenas de voluntarios llevan a cabo iniciativas locales, organizando eventos para los socios y verificando restaurantes que la asociación certifica dentro del programa MENU BEZ GLUTENU (Menú sin gluten). Los voluntarios son activos en diversas ciudades polacas, como Varsovia, Cracovia, Wrocław, Katowice, Poznań, Białystok, Gdansk y Szczecin.

— ¿Cuántos socios tienen?

Actualmente, la Sociedad Polaca de Celíacos cuenta con cerca de 6.000 miembros. Sin embargo, decenas

de miles de personas se benefician de su trabajo cada día, ya que los proyectos de la asociación tienen alcance nacional y, en su mayor parte, están abiertos a todos.

— ¿Qué tipo de actividades organizan?

La Asociación de Celíacos de Polonia gestiona el principal portal en línea de Polonia dedicado a la enfermedad celíaca y a la dieta sin gluten —www.celiakia.pl— junto con un foro de debate. También administran otras webs, como:

- * www.przekreslonyklos.pl, dedicada a productos sin gluten.
- * www.menubezglutenu.pl, con una base de datos de restaurantes certificados.
- * www.kuchniabezglutenowa.pl, con recetas probadas sin gluten.

Estas plataformas son fuentes fiables de información sobre la enfermedad celíaca, la dieta y la vida sin gluten, accesibles para todos. Los miembros reciben un boletín mensual con novedades y noticias, además de boletines regionales con información sobre eventos locales.

Al registrarse, los nuevos miembros reciben materiales educativos y acceso gratuito a todos los eventos de la asociación. La web kuchniabezglutenowa.pl contiene cientos de recetas probadas aportadas por los usuarios, y es una fuente de inspiración para la cocina sin gluten.

La asociación es muy activa en redes sociales (Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube), organiza webinars educativos gratuitos y también publica artículos de expertos.

Cada año editan la revista Bez Glutenu, distribuida gratuitamente a socios, profesionales y empresas colaboradoras. Además, publican la guía Enfermedad Celíaca y Dieta

Sin Gluten, de la cual se han distribuido unos 150.000 ejemplares. También han creado libros infantiles como “¿Qué come Jan? ¿Y por qué no galletas?” y “Ola, Franek y Gucio Gluten”, disponibles gratuitamente para familias y en más de 800 bibliotecas del país, dentro del proyecto Biblioteca Sin Gluten.

Organizan numerosas actividades: conferencias, talleres de cocina, encuentros sociales, eventos por el Día Internacional de la Celiaquía, y participan en congresos médicos y científicos. También realizan campamentos de verano para niños, bajo supervisión dietética, y pruebas de productos para analizar su contenido en gluten.

Además, son la única entidad en Polonia autorizada para conceder la licencia del símbolo de la espiga barrada (Crossed Grain Symbol), en cooperación con la AOECs, y actualmente certifican unos 2.000 productos sin gluten.

La misión diaria de todas estas actividades es lograr cambios reales que hagan la vida más fácil y segura para las personas con enfermedad celíaca o que siguen una dieta sin gluten. A pesar de los avances, todavía queda mucho por hacer para que Polonia sea un país plenamente inclusivo para la comunidad celíaca.

— ¿Existen ayudas económicas del gobierno para las personas con celiaquía?

No, no hay ningún apoyo económico estatal para las personas con enfermedad celíaca en Polonia. A pesar de casi 20 años de esfuerzos, no se ha logrado cambiar esta situación.

Sin embargo, el año pasado, junto con un diputado que también es celíaco, crearon el Grupo Parlamentario para la Enfermedad

Celíaca, para impulsar cambios legislativos. Actualmente trabajan en un proyecto de ley para garantizar que las escuelas y guarderías ofrezcan comidas seguras para los niños con dietas específicas.

— ¿Qué retos afronta la comunidad celíaca en su país?

El proceso de diagnóstico puede describirse como una “odisea diagnóstica”, ya que el tiempo promedio hasta obtener el diagnóstico es de 8 a 9 años. La causa principal es el bajo nivel de conocimiento médico sobre los síntomas no digestivos de la enfermedad, lo que provoca errores diagnósticos y falta de apoyo.

Otros retos importantes son el alto costo de los productos sin gluten, la dificultad de comer fuera de casa de manera segura y la falta de opciones adecuadas en los hospitales.

— ¿Tienen un programa para certificar restaurantes sin gluten?

Sí. El programa MENU BEZ GLUTENU (Menú Sin Gluten) se creó en 2011. Desde entonces, más de 500 establecimientos han participado. Durante casi 15 años, han formado a miles de trabajadores del sector, realizado más de 1.000 auditorías y ayudado a que comer fuera sea más seguro para las personas con celiaquía.

Actualmente, hay más de 200 restaurantes certificados, visibles en menubezglutenu.pl.

— Si una persona con celiaquía española viaja a Polonia, ¿cómo puede saber dónde comer de manera segura?

Puede consultar la web menubezglutenu.pl, que incluye un buscador y un mapa interactivo con todos los restaurantes certificados. También es posible contactar con la asociación por correo electrónico o Messenger, y

siempre responden a las consultas de turistas.

— ¿Es fácil encontrar productos sin gluten en los supermercados polacos?

Sí, en Polonia es fácil encontrar productos sin gluten. Todos los supermercados (E.Leclerc, Makro, Carrefour) tienen secciones dedicadas. En otras cadenas (Lidl, Biedronka, Netto, Aldi, Zabka), los productos suelen estar entre los alimentos convencionales, por lo que es necesario revisar bien las etiquetas. Se recomienda escoger productos certificados con el símbolo de la espiga barrada, que garantiza la seguridad para las personas con enfermedad celíaca.

— ¿Cuál es tu papel dentro de la Asociación de Celíacos de Polonia?

Llevo más de 15 años trabajando en la asociación. Comencé como voluntaria, luego como becaria y finalmente como empleada. Me diagnosticaron la enfermedad

hace 18 años, y desde entonces he dedicado mi carrera a contribuir y trabajar dentro de la organización para ayudar a otras personas.

— ¿Por qué crees que es importante ser miembro de una asociación de celíacos? ¿Y por qué es importante hacer voluntariado?

Ser miembro es muy importante porque demuestra apoyo a la asociación y nos sentimos representados. Formar parte también permite participar en las decisiones y construir una comunidad compartida.

En cuanto al voluntariado, es cierto que hoy en día cuesta encontrar voluntarios, ya que la gente tiene vidas más aceleradas. Pero ayudar a los demás enriquece profundamente, permite crear cambios reales y aporta satisfacción personal. No hay que esperar a que alguien más transforme el mundo; nosotros mismos podemos ser el motor del cambio, eso es lo que ofrece el voluntariado.

DESDE DENTRO - Acciones y hitos para mejorar la vida del colectivo con celiaquía

Destacadas de junio a noviembre de 2025

PROMOVEMOS Y PROTEGEMOS LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON CELIAQUÍA

Nos reunimos con los organismos oficiales como el Parlament y la Generalitat de Cataluña, el Ministerio de Sanidad y el Congreso de los Diputados, así como con otros entes públicos, entidades y empresas con los que creamos sinergias y llevamos a cabo acciones solidarias. * Seguimiento del reconocimiento oficial de la enfermedad celíaca incluida en la Estrategia Nacional de Enfermedades Crónicas.

* Seguimiento y coordinación de acciones internas y externas para impulsar el desarrollo de la Proposición de Ley aprobada en el Congreso de los Diputados en beneficio del colectivo con celiaquía. * Reunión con el Centro de Iniciativas para la Reinserción (CIRE) para mejorar la seguridad alimentaria de las personas con celiaquía en centros penitenciarios. Se propone realizar formación al personal. * Reunión con el Departamento de Agricultura para aplicar la resolución 158/XV y garantizar el acceso a menús sin gluten para los trabajadores del departamento, así como en los eventos que organizan.

* Reunión con ASPCAT para dar curso a la resolución 158/XV y propuesta de creación de un grupo motor sobre la celiaquía. * Reunión con la Dra. Marina Pollán, directora del Instituto de Salud Carlos III, para avanzar en el cumplimiento del punto 7 de la Proposición No de Ley aprobada en el Congreso, sobre la promoción de la investigación en enfermedad celíaca. * Coordinación con la Agència Catalana del Consum para resolver consultas relacionadas con el derecho de admisión y la prohibición de acceder con alimentos del exterior en espacios de ocio (parques, conciertos, etc.). * Reunión con el Consell Català de l’Esport para valorar acciones conjuntas de sensibilización sobre la celiaquía y la seguridad alimentaria en centros de alto rendimiento deportivo (CAR y Blume). * Presentación conjunta con AOECs en el Parlamento Europeo de una propuesta para crear una tarjeta europea de celiaquía, con prueba piloto de dos años en tres países antes de su extensión a toda la UE. * Consell Consultiu de Pacients de Catalunya: participación en la Asamblea General como miembros del plenario y creación de un grupo de seguimiento sobre enfermedad celíaca. * Invitación a todas las sociedades científicas, colegios profesionales sanitarios, investigadores, universidades y departamentos de la Generalitat a participar como miembros activos del Grupo de Trabajo sobre la celiaquía en Cataluña, con el objetivo de dar cumplimiento a la Resolución 158/XV del Parlament de Catalunya. * Acuerdo con la Agència Catalana de Consum (ACC) para preparar un informe jurídico sobre la incompatibilidad de las menciones “sin gluten” y “puede contener trazas”, basado en la normativa europea y las guías de AESAN.

* Trabajo conjunto con la Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) en las nuevas Guías de buenas prácticas de higiene para alérgenos y gluten, revisión y aportación de comentarios. * Creación del grupo de trabajo sobre la celiaquía en Cataluña, junto con ASPCAT, para establecer una red interdisciplinaria de profesionales de referencia en la enfermedad celíaca en el territorio. * Realización y coordinación de la entrega de dos compras para el Banco de Alimentos de Barcelona y una compra para cada capital de provincia (Girona, Lleida y Tarragona) con productos específicos sin gluten para personas con celiaquía en riesgo de exclusión. * Actualización de la guía La Alimentación saludable en la etapa escolar (2020) con la Subdirección General de Promoción de la Salud.

NOS FORMAMOS EN SALUD E INVESTIGACIÓN

Organizamos y asistimos a cursos, jornadas, congresos, simposios y webinars para estar al día de los últimos estudios sobre la enfermedad celíaca, representar al colectivo y aprender mejoras de servicio para nuestros socios y socias.

* Reunión anual con AESAN sobre el Plan de Apoyo de Intolerancias y Alergias Alimentarias. * Asistencia al Prolamin Working Group 2025 en Ancona, Italia. * Asistencia a la 27ª Asamblea General de la Association of European Coeliac Societies (AOECs) en Bruselas, Bélgica. * Presencia en el Tampere Celiac Disease Symposium 2025. * Organización de la VI Jornada para profesionales sanitarios, Barcelona. * Inicio del estudio de evaluación del seguimiento de la dieta sin gluten en comedores escolares.

* Asistencia al IX Simposio Fernando Fernández Bañares de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC), Madrid. * Presencia en la jornada Cambiando la Mirada de la Cronicidad (Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad del Sistema Nacional de Salud), online desde Madrid. * Convocatoria de la Beca Vicente Varea 2025, organizada por la entidad. * Participación en la Jornada de Turismo Saludable de Lloret de Mar, con mesa redonda junto a la Fundació Alícia y la Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT). * Asistencia a las XIII Jornadas CoDiNuCat Energía en el plato, salud en la edad, Lleida. * Participación en el curso Enfermedad celíaca para profesionales sanitarios en formación del Hospital Universitario Fundació Jiménez Díaz, Madrid.

TRABAJAMOS PARA FACILITAR EL ACCESO A UNA DIETA SIN GLUTEN DENTRO Y FUERA DE CASA

Acreditamos nuevos establecimientos y renovamos los ya acreditados, realizamos charlas de formación sobre la celiaquía y los protocolos a seguir en una dieta sin gluten, resolvemos incidencias, revisamos protocolos de actividades de entidades y organismos públicos, y colaboramos con gremios de restauración y hostelería.

* Gestión de 24 acreditaciones de nuevos establecimientos. * Resolución de quejas por incoherencia en el etiquetado. * Gestión de incidencias en obradores, casas de colonias, campings, restaurantes, heladerías, tiendas y clínicas. * Validación de opciones sin gluten en fiestas mayores y diversos eventos (ejemplo: “Dona el xumet a la Mulassa” en Vilanova i la Geltrú).

ACOMPAÑAMOS Y FORMAMOS A LOS SOCIOS Y SOCIAS

Ofrecemos apoyo, orientación, formación y asesoramiento a los socios y socias de la entidad y organizamos actividades formativas y de convivencia con la ayuda de voluntarios y voluntarias de las delegaciones.

* Realización de visitas de asesoramiento para personas recién diagnosticadas. * IX Simposio sobre Celiaquía y Dieta Sin Gluten para socios y socias en Barcelona. * Charlas presenciales y online sobre la celiaquía y la dieta sin gluten. * Talleres presenciales y online de donuts al horno para niños, aperitivos, cocina fácil sin gluten para jóvenes, batchcooking con alimentos sanos y naturalmente sin gluten, pasteles y galletas tipo Oreo sin gluten, dulces y tronco de Navidad y canapés, entre otros. * Colonias para niños y jóvenes con celiaquía.

* Stands de las delegaciones en ferias y fiestas, como la Fiesta de Entidades Sociales de Tortosa o de Vilafranca del Penedès. * Escapada de Halloween y Castañada con el grupo “Escapadas sin gluten” para familias asociadas con niños.

INFORMAMOS Y SENSIBILIZAMOS

Damos a conocer toda la información de interés relacionada con la celiaquía a nuestros asociados y a toda la sociedad. * Impulsamos campañas de sensibilización sobre la celiaquía y la dieta sin gluten. * Enviamos notas de prensa a los medios de comunicación para que se hagan eco (72 menciones de junio a noviembre). * Informamos sobre las últimas novedades y otra información relevante en relación con la enfermedad a través del canal de

noticias de nuestra web, el blog, la revista de la entidad, las redes sociales (con un millón y medio de impactos de junio a octubre), la app y los boletines mensuales que enviamos a los socios y socias.

★ Informamos al momento sobre alertas alimentarias.

Conoce algunas delegaciones

Las delegaciones que forman parte de la Asociación Celiacs de Catalunya son equipos de socios y socias de la entidad que, con su esfuerzo voluntario, nos ayudan a ofrecer un servicio de proximidad y velan para que se implementen acciones locales en beneficio del colectivo. Hoy os presentamos:

ALT URGELL – CERDANYA

★ Si quieres unirte a la delegación aquí tienes su contacto: alturgell-cerdanya@celiacscatalunya.org

Equipo

Actualmente, la delegación del Alt Urgell y la Cerdanya es una de las más pequeñas de la Asociación, tanto por el número de usuarios como por la población del territorio. Aun así, su extensión es muy amplia, lo que hace especialmente necesaria la presencia de un punto de referencia para las personas con celiaquía y para los profesionales del sector de la restauración.

Está liderada por Jordi Tomàs, cocinero y dietista, con la ayuda de Ariadna Plans y Eulàlia Velázquez, voluntarias activas con un gran conocimiento de la celiaquía desde sus profesiones.

Tareas habituales e iniciativas

La delegación nació como una inquietud personal de Jordi, con la voluntad de ofrecer apoyo a los

DATOS DESTACADOS:

- ★ 24 nuevos establecimientos acreditados
- ★ 72 menciones en medios
- ★ 1,5 millones de impactos en redes sociales
- ★ +15 reuniones institucionales

establecimientos de restauración y, al mismo tiempo, a las nuevas personas asociadas que necesitan orientación y acompañamiento.

“A lo largo de los años he tenido la oportunidad de trabajar en cocinas muy diversas, pero desde siempre una de mis inquietudes profesionales ha sido garantizar un servicio seguro para el colectivo con celiaquía, así como para todas aquellas personas con alguna limitación alimentaria por alergias o intolerancias.

Siempre que tengo la oportunidad de hablar con diferentes colegas de profesión, intento animarlos a acreditarse como establecimiento apto para personas con celiaquía. También procuro dar a conocer la problemática con la que aún se encuentra el colectivo cuando sale a comer fuera de casa.

Acreditarse no es una tarea pesada, aunque pueda parecerlo; además, es una acción que repercute positivamente en el propio negocio. Desde la Asociación se ofrece seguimiento y asesoramiento durante todo el proceso de acreditación, y desde la delegación también damos apoyo y acompañamiento de proximidad.

En cuanto a las familias, las primeras visitas son, sin duda, una de las experiencias más gratificantes. Establecer contacto con

una familia que acaba de recibir el diagnóstico y que se encuentra desorientada, es un momento muy especial. Poder ayudarlos con mi propia experiencia y compartir todo lo que he aprendido es una sensación difícil de explicar. Con el tiempo, vuelves a encontrarte con estas familias en el mercado o en el pueblo, y compartes nuevos platos, productos y experiencias. Son vínculos de comunidad que permanecen para siempre.

También formo parte de la Junta Directiva de la Associació Celiacs de Catalunya como vocal, colaborando desde mi experiencia en el sector de la restauración.”

VALLÈS OCCIDENTAL

★ Si quieres unirte a la delegación aquí tienes su contacto: sabadell@celiacscatalunya.org

Equipo

El equipo de la Delegación del Vallès Occidental está ubicado en Sabadell. Actualmente está formado por M. Pau Ferrer, delegada, con el apoyo incondicional de Noèlia López en la logística, y de Jesús Co en el área de apoyo a las Escuelas y a los eventos culturales y deportivos.

Tareas habituales e iniciativas

“La primera tarea y la más inmediata es realizar la acogida y el acompañamiento a los socios y socias recién diagnosticados. La mayoría de nosotros hemos vivido ese momento como un choque y con mucha complejidad. El sentimiento de pertenencia a un colectivo que vive la misma situación y una buena conversación explicativa se convierten en un bálsamo.

Otras actividades que realizamos son talleres semestrales, preferentemente de cocina, que siempre son muy bien recibidos y valorados. Son un espacio tanto para compartir nuevos conocimientos como para socializar.

Seguimos impulsando también la iluminación de las fachadas de los diferentes Ayuntamientos de la comarca el día 16 de mayo. A día de hoy, este momento ya se ha convertido en punto de encuentro, celebración y fiesta para los socios y socias de la zona.

En la Asociación nos sentimos totalmente integrados en la red de Entidades del Ayuntamiento de Sabadell, acudiendo y participando a menudo en las actividades que organizan. Aprovechamos los momentos del “coffee break” para hacer pedagogía sobre los protocolos a seguir en estas situaciones: sinceramente, casi nunca se cumplen ni son bien recibidos... pero seguiremos insistiendo.

También hemos participado en el Simposio para socios y socias del pasado 11 de octubre, presentando una ponencia, “Jurassic Flash”, sobre la historia de la enfermedad celíaca con muy buena acogida entre el público asistente.

Para finalizar, hacemos un llamamiento a los socios y socias de la zona de Terrassa o área de influencia para animarlos a que se sumen a la delegación. Sería una manera de tener “unos ojos celíacos” en el territorio que ayudaran a mejorar la vida de nuestros socios.”

Entrevista a uno de los primeros restaurantes acreditados “sin gluten”: Il Piccolo Focone

Il Piccolo Focone es una acogedora pizzería que ofrece pizzas, pastas y deliciosas recetas tradicionales de Italia, con una amplia carta de platos sin gluten que elaboran siguiendo estrictos protocolos de cocina para evitar el contacto cruzado con el gluten. Dirigido por Eloy Caicedo, es uno de los primeros establecimientos acreditados por la Asociación, desde los inicios del Proyecto Restauración, en el año 2014.

— ¿Qué os motivó a acreditaros con la Asociación Celiacs de Catalunya?

Necesitábamos asistencia técnica en nuestro proyecto, tanto en lo que respecta a las materias primas como a la logística, y para garantizar la elaboración de nuestros productos sin gluten.

— ¿Cómo fue el proceso de acreditación como establecimiento apto para personas con celiaquía? ¿Lo encontrasteis fácil o complejo?

Hablando de hace 11 años, podemos decir que fue bastante rápido. Actualmente, con los controles que realizáis anualmente, es mucho más sencillo y seguro.

— ¿Qué apoyo os ofreció nuestro departamento de restauración durante el proceso?

Nos ofrecieron nombres de empresas colaboradoras, así como comerciales que trabajan con productos sin gluten.

— ¿Tuvisteis que implementar cambios en vuestra cocina?

Podemos decir que cambiamos un 90%. Cambiamos casi todas las materias primas, modificamos la manera de trabajar los productos, pasamos a trabajar con dos hornos diferenciados y, sobre

todo, comenzamos a etiquetar los tupperes de la nevera con “Producto con gluten”, ya que casi todo es sin gluten.

— ¿Cómo evitáis el contacto cruzado con el gluten?

Directamente, todos los rebozados, fritos, embutidos, quesos, cremas y otras elaboraciones son sin gluten; es decir, el cliente no celíaco no sabe que está comiendo sin gluten.

La elaboración y fabricación de la masa de la pizza y la pasta la hacemos en nuestro local anexo al restaurante, donde la preparación es 100% sin gluten. La cocción final la realizamos en un horno diferenciado, al igual que la pasta.

— ¿Cuáles son los platos sin gluten más demandados?

Sin duda, la pizza es la reina de los pedidos. Después tenemos los macarrones gratinados y, para las fiestas de Navidad, los canelones de carne.

— ¿Notasteis un aumento de clientes con celiaquía después de la acreditación?

La verdad es que sí. Sois una asociación que ofrece garantías y un trato cercano a la persona con celiaquía.

— ¿Qué mensaje daríais a una persona con celiaquía que aún tiene dudas a la hora de comer fuera de casa?

Que Il Piccolo Focone garantiza cada día una dieta 100% sin gluten, ya que tenemos muchos años de experiencia. Cabe destacar que el inicio de esta aventura comenzó en el restaurante Il Focone, en Génova (Italia), hace casi 30 años, junto con la asociación de celíacos de Liguria.

EN LA COCINA

Aperitivos para festividades

A cargo de Sílvia Vicent, del blog Espacio gastronómico sin gluten

Esta Navidad sorprende a tus invitados con aperitivos originales y seguros sin gluten. Sílvia Vicent, del blog Espacio gastronómico sin gluten, nos propone dos recetas elegantes y fáciles de preparar, perfectas para las comidas festivas.

CÔCTEL DE PULPO A LA GALLEGA

Ingredientes

- * 2 patas de pulpo
- * 50 g de copos de puré de patata etiquetados sin gluten
- * Una pizca de sal Maldon
- * Un chorrito de aceite de oliva
- * Una pizca de pimentón ahumado etiquetado sin gluten
- * Una pizca de sal y pimienta negra recién molida

Elaboración

Cortamos el pulpo en rodajas.

Lo hervimos durante 2-3 minutos con muy poca agua, retiramos el pulpo y lo reservamos para decorar.

Vertemos los copos de puré de patata en el agua de cocción del pulpo, salpimentamos y mezclamos bien.

Ponemos el puré en una manga pastelera.

Rellenamos las copas y decoramos con los trozos de pulpo.

Mezclamos el aceite con el pimentón y lo colocamos por encima del pulpo.

BRANDADA DE BACALAO CON MERMELEDA DE PIMIENTO ASADO

Ingredientes

- * 250 g de bacalao desalado cortado en trocitos pequeños

- * 150 g de patata cortada en daditos
- * 100 g de aceite de oliva
- * 4 dientes de ajo
- * 1 bote de mermelada de pimiento asado etiquetada sin gluten
- * 1 bote de aceitunas negras
- * Opcional: 1 guindilla

Elaboración

Ponemos el aceite en un cazo con los ajos y la guindilla, manteniendo el aceite a baja temperatura para que se confiten, pero sin que se fríen.

En otro recipiente, cocemos el bacalao con un poco de agua; cuando empiece a hervir, apagamos el fuego, escurrimos el bacalao y lo dejamos enfriar.

Hervimos las patatas con el agua de cocción del bacalao hasta que estén tiernas, las escurrimos y las reservamos.

Guardamos el agua de cocción que sobre.

Colocamos en el vaso de la batidora el bacalao, la patata y los ajos. Lo trituramos e incorporamos poco a poco el aceite; si queda demasiado espeso, podemos añadir un poco del agua sobrante de la cocción.

Batimos la mermelada con un poco de agua para aligerarla.

En un vasito de vidrio o una copa, ponemos una capa de brandada (unos 2/3 del recipiente), encima una capa fina de mermelada y decoramos con aceitunas negras sin hueso.

¿Quieres más recetas sin gluten de Sílvia?

Visita su blog:

espaciogastronomicosingluten.com

Síguela en Instagram:

@espaciogastronomicosingluten



IV MEDITERRANEAN GLUTEN FREE FORUM

23 I 24 DE MAIG DE 2026
SABADELL

RESERVA LA DATA

Showcookings, degustacions, tallers, activitats infantils,
xerrades amb ponents de primer nivell i molt més!

**PREPAREU-VOS PER
A MOLTES SORPRESES**

**T'hi
esperem!**

Recinte Firal de Sabadell
23 i 24 de maig de 2026



Associació Celíacs
de Catalunya

www.mediterraneanglutenfree.com



**UN CAFÈ BEN CALENT
SEMPRE VE DE GUST**

Uneix-te a la
comunitat i emporta't
un bric gratis



New
ColaCao
sense Gluten



Grumollets per a tothom!