

Nota: laenfermeria.es ha obtenido en agosto de 2006 la autorización del autor de este artículo -Gonzalo Odriozola-, para distribuir su contenido; no obstante, y dada la previsible naturaleza cambiante del mismo (futuras ampliaciones y/o modificaciones), se aconseja al lector visitar la web de referencia del autor "Cantabria sin gluten" en <http://personales.mundivia.es/acecan/>



T CANTABRIA
2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

Principal • [Celiaquía](#) • [Dieta Sin Gluten](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#)
• [Mapa web](#)



"... que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento ..."

Hipócrates (c. 460 - c. 377 a.C.)

Principal • [Asociación Celíaca de Cantabria \(ACECAN\)](#) • [Puntos de venta en Cantabria](#)
• [Restaurantes en Cantabria](#)

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 05 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Dieta Sin Gluten](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#)
• [Mapa web](#)



Hablan los médicos

La **enfermedad celíaca** o **enteropatía inducida por el gluten**, es una de las enfermedades crónicas gastrointestinales más frecuentes en los niños y adultos. Su existencia ya se conocía en la antigüedad. En el siglo II, Areteo de Capadocia hacía referencia a sujetos desnutridos, con deposiciones abundantes y malolientes, que empeoraban cuando ingerían trigo, uno de los productos que fueron la base de la alimentación de la humanidad.

Pero fue Samuel Gee quién, en 1888, publicó por primera vez una descripción clínica tan detallada que no pudo ser aún superada de la enteropatía por gluten, él le dio el nombre de **enfermedad celíaca** (koelios = vientre). En 1950 Dicke comprobó que la enfermedad se desencadenaba al ingerir, los sujetos predispuestos, harinas de trigo y centeno. Tres años más tarde, este autor, junto con Weijers y Van de Kamer demostraron que la acción tóxica de la harina estaba ligada a la fracción proteica de los cereales, el **gluten**, y más concretamente, a la **gliadina**.

En 1955 se comenzaron a realizar por primera vez biopsias perórales de intestino delgado, lo que permitió conocer las alteraciones morfológicas

que se producen en las personas intolerantes al gluten cuando lo consumen, aportando al mismo tiempo un método de diagnóstico rápido y eficaz.

Esta alteración se presenta casi exclusivamente en sujetos de raza blanca, habiendo sido descrita en Europa, América y Australia principalmente. Dentro de las áreas afectadas la frecuencia varía ampliamente. En Europa oscila entre 12 y 203 pacientes por 100.000 habitantes, con una media de 90 pacientes por 100.000. En otras regiones como la India, Pakistán, Oriente Medio y Cuba la prevalencia es menor y rara vez, si alguna, se observa en China y en personas de raza negra. Sin embargo, es muy probable que esta frecuencia esté infravalorada por la existencia de formas con único o con pocos síntomas, que pasan desapercibidas. En España no existen estadísticas fiables sobre la enfermedad, aunque probablemente se sitúe en un celíaco por 300 ó 500 habitantes.

Una vez que esta enfermedad se diagnostica, el tratamiento consiste en abandonar el consumo de cereales que contengan gluten durante toda la vida. Esto da lugar a que las vellosidades intestinales, que estaban atrofiadas, se desarrollen aumentando la superficie absorptiva del intestino, y desapareciendo los síntomas y signos de la enfermedad, lográndose obtener con ello un estado de salud y un género de vida normal.

Sin embargo, el mantener una [dieta exenta de gluten](#) no carece de dificultades, ya que vivimos en una sociedad en la que la harina de cereales es la base de la mayoría de los alimentos que consumimos.

La labor de las **Asociaciones de Celíacos** es, a nuestro juicio y por este motivo, imprescindible en la actualidad pues es la principal herramienta para ayudar a estas personas a superar las dificultades con las que se enfrentan en el momento en que tienen que abandonar el consumo de gluten.

(*) **Pedro Fernández** (Gastroenterología Infantil) y **Gonzalo de las Heras** (Gastroenterología) desarrollan su labor profesional en el [Hospital Universitario Marqués de Valdecilla](#) (Cantabria).

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Asociación Celíaca de Cantabria \(ACECAN\)](#)
• [Puntos de venta en Cantabria](#) • [Restaurantes en Cantabria](#)

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 01 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

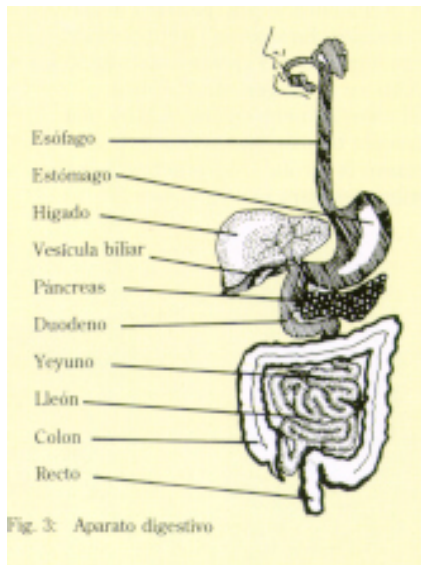
Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Dieta Sin Gluten](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#)
• [Mapa web](#)



Aparición y diagnóstico



La digestión se inicia en la boca y acaba con la expulsión de las heces. Durante este proceso, las sustancias nutritivas van sufriendo transformaciones hasta ser asimilables por la sangre a través de la superficie que recubre la luz del intestino o **mucosa intestinal**. Una absorción normal requiere una perfecta integridad de la misma.

En el individuo normal, el intestino delgado está recubierto de protuberancias microscópicas (**vellosidades intestinales**) que aumentan la superficie de absorción y permiten un mayor contacto de los alimentos con las células epiteliales de la mucosa. Estas células tienen la misión de absorber las sustancias útiles al organismo para asegurar un crecimiento normal.

En el celíaco, el gluten provoca un daño a estas vellosidades (incluso llega a producir su total desaparición) especialmente en la parte

superior del intestino o **yeyuno**. Este daño reduce la capacidad de absorción de los alimentos, y las sustancias no absorbidas aumentan el número y el volumen de las evacuaciones que asumen una consistencia más blanda y pastosa.

El diagnóstico correcto solo se consigue tras la **biopsia intestinal**. La biopsia intestinal se efectúa introduciendo por la boca, hasta la parte superior del intestino delgado, una sonda provista en su extremo de una cápsula especial que permite obtener una muestra minúscula de la mucosa intestinal, para ser analizada en el microscopio. El número de biopsias necesario para el diagnóstico así como el momento en que éstas deben realizarse es objeto de debate constante entre los especialistas.

Algunas de las pruebas utilizadas para determinar indirectamente la alteración de la mucosa del intestino delgado, aunque en ningún caso pueden sustituir a la biopsia, son las siguientes:

- Determinación de grasa en heces.
- Absorción de la D-xilosa con o sin su determinación de sangre.
- Determinación de folatos en suero o hematíes.
- Permeabilidad de la mucosa intestinal.
- Determinación de anticuerpos (*)
 - antigliadina (AAG-IgA y AAG-IgG)
 - antireticulina (AAR)
 - antiendomiso (AAE)
 - antitransglutaminasa

(*) Anticuerpos: proteínas que el cuerpo produce para protegerse contra las sustancias extrañas o antígenos.

Más información sobre la celiacía en:

- <http://www.fisterra.com/guias2/celiaca.asp> (Juan Vergara Hernández)
- <http://www.svnp.es/Documen/celiaca.htm> (artículo de Carmen

Ribes Koninckx)

- <http://www.aeped.es/infofamilia/temas/enfceliaca.htm>
(Asociación Española de Pediatría)
- <http://www.tuotromedico.com/temas/celiaca.htm> (tuotromedico.com)

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Asociación Celíaca de Cantabria \(ACECAN\)](#)
• [Puntos de venta en Cantabria](#) • [Restaurantes en Cantabria](#)

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 01 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
 LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

Principal • Arriba • Dieta Sin Gluten • Asociaciones • Celíacos en Internet • Noticias
 • Mapa web



En otros idiomas

- Para explicar nuestro problema en distintos idiomas: <http://www.sci.fi/~keliakia/tiedote/kielet.htm>
- Pequeño diccionario:

ESPAÑOL	INGLÉS	FRANCÉS	ITALIANO	ALEMÁN
celíaco, celíaca	coeliac	coeliaque	celiaco	<i>en niños:</i> bei kindern- zöliakiekranker <i>en adultos:</i> bei erwachsenen- spruekranker
celiaquía	coeliac	coeliaquie	celiachia	zöliakie
enfermedad celíaca	coeliac disease, coeliac sprue	maladie coeliaque	malattia celiaca	zöliakiekrankheit
gluten	gluten	gluten	glutine	gluten, glutin, klebereiweiss

intolerancia al gluten	gluten intolerance	intolerance au gluten	intolleranza al glutine	glutenunverträglichkeit
trigo	wheat	blé, froment	frumento, grano	weizen
avena	oats	avoine	avena	hafer
cebada	barley	orge	orzo	gerste
centeno	rye, rie	seigle	segale	roggen
sin gluten, exento de gluten	gluten free, GF	sans gluten	privo di glutine	glutenfrei
arroz	rice	riz	riso	reis
maíz	maize, corn	maïs	mais, granoturco	mais
almidón	starch	amidon	amido	stärke

Principal • Arriba • Asociación Celíaca de Cantabria (ACECAN)
 • Puntos de venta en Cantabria • Restaurantes en Cantabria

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 01 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Celiaquía](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#)
• [Mapa web](#)



¿Qué significa "sin gluten"?

El **GLUTEN** es un conjunto de proteínas individuales que se pueden clasificar en dos grupos: prolaminas (solubles en etanol 40-70%) y gluteninas (insolubles).

Las prolaminas de los diferentes cereales son:

Cereal	Tipo de Prolamina	Contenido en %
Trigo	Gliadina	69%
Centeno	Secalina	30-50%
Cebada	Hordeina	46-52%
Avena	Avenina	16%
Borona	Panicina	40%
Maíz	Ziena	55%
Arroz	Orzenina	5%
Sorgo	Kafirina	52%

Las prolaminas tóxicas para los celíacos son: **Gliadina** (TRIGO),

Secalina (CENTENO), **Hordeina** (CEBADA) y **Avenina** (AVENA).

Por tanto, cabe pensar que el término coloquial "SIN GLUTEN" no es del todo riguroso. Si queremos ser puristas, podríamos proponer sustituirlo por "SIN GLIADINA, SIN SECALINA, SIN HORDEINA Y SIN AVENINA".

En algunos países de Sudamérica han adoptado el término "**SIN TACC**" (sin trigo, sin avena, sin cebada y sin centeno) mientras que en la lengua inglesa se utiliza a menudo el acrónimo "**GF**" (gluten free).

En cualquier caso, parece extendida la costumbre de utilizar el término "**SIN GLUTEN**" como abreviatura de "**APTO PARA LA DIETA DEL CELÍACO**", sin duda una definición más clara y concisa.



Trigo, centeno, cebada y avena. No aptos para la dieta del celíaco

Análisis para detectar el gluten

Lamentablemente, el método definitivo que garantice un modo de controlar el contenido exacto de gluten está, hoy en día, sin resolver.

En la actualidad existe un grupo internacional de expertos (WORKING GROUP ON PROLAMIN) trabajando conjuntamente para hallar nuevos métodos de análisis que den resultados más exactos.

En España, la [Unidad de Gluten](#) del [Centro Nacional de Biotecnología](#) (centro mixto CSIC-Universidad Autónoma de Madrid), con el Dr. Enrique Méndez al frente, se ha convertido en los últimos años en centro de referencia de análisis de alimentos para celíacos a nivel europeo.

Laboratorios comerciales:

- http://www.controladoporface.com/listado_laboratorios.html

Codex Alimentarius

La Comisión FAO/OMS del [Codex Alimentarius](#) se creó en el año 1.962 en Roma por la [Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación \(FAO\)](#) y la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) con la finalidad de elaborar un programa conjunto sobre normas alimentarias. Su acrónimo es ALINORM.

La Norma del Codex para "**alimentos exentos de gluten**" (referencia [CODEX STAN 118-1981](#)) ha sido adoptada por la Comisión del Codex Alimentarius en su 11º período de sesiones (año 1.976). Posteriormente, en su 15º período de sesiones (año 1.983), la Comisión adoptó algunas enmiendas a la sección relativa al etiquetado.

La 20ª reunión de dicha Comisión (Bonn, 1.996) estableció este límite en **200 ppm**. No obstante, en la 22ª (Ginebra, 1.997) se expuso la necesidad de bajarlo hasta **20 ppm**.

- 20 ppm (partes por millón) = 20 mg de gluten / 1 Kg de producto

Asociaciones de celíacos

Los límites citados anteriormente hacen referencia a los que se permitirían para dichos productos desde un punto de vista legal. Sin embargo, se desconoce cual es el límite tolerado por los celíacos, por lo que la ingesta de gluten debería ser **cero** para evitar complicaciones futuras y riesgos innecesarios.

El hecho de ingerir gluten y no manifestar síntomas no quiere decir que

se esté tolerando, pues está demostrado que pequeñas cantidades de gluten pueden dañar severamente las vellosidades intestinales o provocar otras alteraciones.

La Federación de Asociaciones de Celíacos de España ([F.A.C.E.](#)) ha establecido para el año 2.006 como límite crítico **20 ppm** y reducirlo a partir del año 2.007 hasta **10 ppm**. Para ello ha creado su marca de garantía "**Controlado por F.A.C.E.**" (<http://www.controladoporface.com>)

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Asociación Celíaca de Cantabria \(ACECAN\)](#)
• [Puntos de venta en Cantabria](#) • [Restaurantes en Cantabria](#)

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 01 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Celiacúa](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#) • [Mapa web](#)



Sobre la dieta sin gluten

MUY IMPORTANTE: No debe iniciarse una dieta sin gluten sin haber sido ésta prescrita por el médico. Si lo hace, puede retrasar o enmascarar el diagnóstico de una posible enfermedad celíaca.

REGLA DEL SEMÁFORO

Muy útil a la hora de calificar los distintos alimentos.



Contiene GLUTEN

Puede contener GLUTEN

Libre de GLUTEN

- La base de la dieta es la eliminación de cualquier producto que lleve como ingrediente **TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, TRITICALE** y/o productos derivados.
- Hay alimentos que pueden o no tener gluten dependiendo de la elaboración de los mismos. Antes de consumirlos, se recomienda leer detenidamente la etiqueta de su **composición** y/o consultar las **LISTAS DE ALIMENTOS APTOS PARA LA DIETA DEL CELÍACO** facilitadas por las **Asociaciones de Celíacos**.
- El celíaco puede tomar todo tipo de **alimentos que en su estado natural no contienen gluten**: carne, pescado, huevos, fruta, verduras, legumbres, leche, patatas, cereales sin gluten (arroz y maíz), hortalizas, azúcar, café, sal, aceite, ...

EL SÍMBOLO "SIN GLUTEN"



Una espiga barrada dentro de un círculo es el símbolo internacional "sin gluten".

Fue diseñado por Michael Carpenter y cedió su Copyright a la Sociedad Celíaca del Reino Unido, quien tiene el derecho -Ley Internacional del Copyright- de controlar su uso.

Durante el congreso de la AOECS en Zeist (junio de 1989), la Sociedad Celíaca del Reino Unido responsabilizó de velar por su buen uso a las Asociaciones de Celíacos existentes en cada país. Algunos productos aptos para la dieta del celíaco, son fácilmente identificables por llevar el símbolo internacional de alimento sin gluten.

LISTAS DE ALIMENTOS APTOS PARA LA DIETA DEL CELÍACO

- Es muy importante para el celíaco leer **siempre** las etiquetas de composición de cada producto, aunque sea de consumo habitual. En caso de duda se recomienda consumir los productos que aparecen en la **LISTAS DE ALIMENTOS APTOS PARA LA DIETA DEL CELIACO** facilitadas por las [Asociaciones de Celíacos](#).
- Los cambios producidos en la lista de alimentos de [FACE](#) pueden ser consultados en el contestador automático **91.725.45.33** o en www.celiacos.org. Asimismo, existe un teléfono para consultas sobre esta **LISTA DE ALIMENTOS** en horario de Lunes a Viernes, de 10 a 13 horas: **902.82.00.07**.

PRODUCTOS FARMACEÚTICOS - MEDICAMENTOS

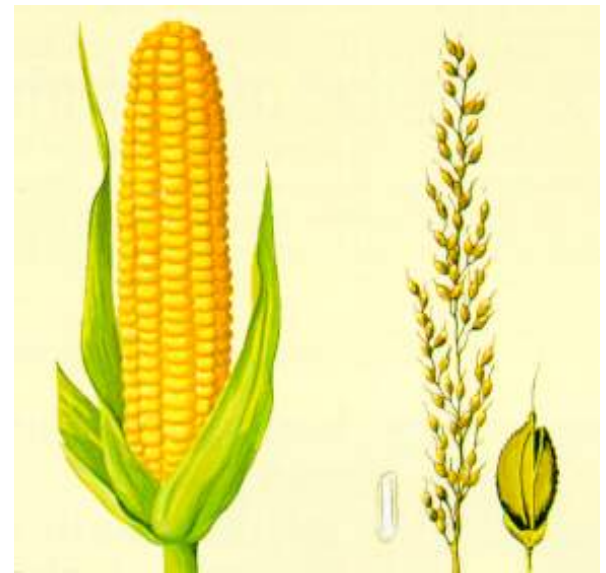
- Los productos farmacéuticos pueden utilizar gluten, harinas, almidones u otros derivados para la preparación de sus excipientes. Con fecha 12 de Julio de 1989, de la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios (BOE número 179) existe una Resolución por la que se dan normas para la declaración obligatoria de gluten presente como excipiente, en el material de acondicionamiento de las especialidades farmacéuticas. Esta Resolución entró en vigor en el año 1991, de modo que los medicamentos fabricados en el año 1992 ya se ajustan a esta norma y mediante la lectura del prospecto puede saberse con certeza si contiene gluten o no. No obstante, en caso de duda o para mas aclaraciones, consulte con su médico o farmacéutico.
- El **Centro de Información del Medicamento** (CINIME) nos proporciona cualquier información sobre medicamentos (contenido en gluten, descripción de excipientes, etc.).

LOS CEREALES

- Los cereales son plantas de cultivo de la familia de las gramíneas, generalmente herbáceas, que se cultivan para utilizar sus frutos, ricos en fécula y otros hidratos de carbono, de los cuales los insolubles en agua forman el gluten. Los cereales **trigo** (y sus variedades como la **espelta**, **camut**, ...), **avena**, **cebada**, **centeno**, **triticale** (cereal híbrido desarrollado a partir del trigo y el centeno) y sus productos derivados **CONTIENEN GLUTEN**. El **maíz** y el **arroz** **NO CONTIENEN GLUTEN**. Más información sobre cereales en: <http://www.cosemex.com>.



Cereales "**prohibidos**" a los celíacos:
TRIGO, CENTENO, CEBADA y AVENA



Cereales "**permitidos**" a los celíacos:
MAÍZ y ARROZ

LOS ALMIDONES

- El almidón es una sustancia blanca, ligera y suave al tacto que, en forma de granillos se encuentra principalmente en las semillas y raíces de varias plantas. El término "almidón" suele utilizarse para denominar al producto industrial extraído de las semillas de los cereales (trigo, arroz, maíz, etc.). El almidón de maíz y de arroz **NO CONTIENE GLUTEN**. El almidón de trigo **PUEDE CONTENER GLUTEN** dependiendo de la forma (lavado) en que haya sido separado del gluten.

LAS FÉCULAS

- El nombre de "fécula" se reserva en particular para designar el almidón de los órganos subterráneos, tubérculos y raíces (por ejemplo, la fécula de patata, de mandioca, etc., **NO CONTIENE GLUTEN**). No obstante, hay que tener precaución porque en la industria suele utilizarse el término "fécula" para designar a los almidones procedentes de los cereales. Una de las féculas más populares es la del maíz, cuya denominación comercial es "maizena".

LA LEVADURA

- La levadura es la responsable de la fermentación alcohólica del pan y de las bebidas espirituosas. Produce un desprendimiento de gas carbónico que hace aumentar el volumen de la masa y favorece su esponjamiento. La levadura natural **NO CONTIENE GLUTEN**.

ADITIVOS ALIMENTARIOS

- Interesante información sobre aditivos alimentarios y sus "**números E**" en:

http://histolii.ugr.es/euroe/e_index.html

- Del [Listado de aditivos alimentarios según su tipo y número E](#), tienen especial

interés para el celíaco los aditivos **E14xx** formados por almidones modificados. Aunque el más utilizado es el almidón de maíz, también pueden contener almidones de los cereales prohibidos.

RECETAS

- <http://www.karlosnet.com/General/celicos2.php>
- <http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/celicos/menu.htm>
- <http://www.terra.es/alimentacion/articulo/html/ali6651.htm>
- <http://www.abuelacata.com.ar/celiaquia.htm#>
- http://www.platodeldia.com/dietasana/celicos/?pagina=dietasana_celicos_001_001

MÁQUINAS DE HACER PAN

- <http://es.geocities.com/rvillama/hacerpansingluten.html> (Roberto Villamayor)

VIAJAR

- <http://www.sci.fi/~keliakia/tiedote/kielet.htm>
- <http://www.celiactravel.com>

RESTAURANTES

- [Cantabria](#)
- http://www.celiacscatalunya.org/cas/8_5_enlaces_restaurantes.php
- <http://usuarios.lycos.es/celicosmurcia/index2.htm>
- <http://www.celiactravel.com>

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Asociación Celíaca de Cantabria \(ACECAN\)](#) • [Puntos de venta en Cantabria](#)
• [Restaurantes en Cantabria](#)

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 05 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

[Principal](#) • [Arriba](#) • [Celiaquía](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#)
• [Mapa web](#)



Casas comerciales

No se pretende hacer ningún tipo de publicidad ni recomendación, sino simplemente facilitar información.

Fabricantes de alimentos (sólo línea "sin gluten"):

- <http://www.schaer.com> (Dr. Schär)
- <http://www.proceli.com> (Proceli)
- <http://www.pasticely.com> (Pasticely)
- <http://www.beiker.rebola.es> (Beiker)
- <http://www.ayelen.es> (Ayelen)
- <http://www.adpancel.com> (Adpan)
- <http://www.biaglut.com> (Bi-Aglut)
- <http://www.productos-dieteticos.com> (Glutenfree)

Fabricantes de alimentos (varias líneas, entre ellas "sin gluten"):

- <http://www.sanavi.com> (Sanaví)
- <http://www.santiveri.es> (Santiveri)

- <http://www.glutenfree.sunsol.net> (Sun-Sol)
- <http://www.adoboscaysan.com> (Adobos Caysan)
- <http://www.lacolegiala.com/singluten> (La Colegiala)
- <http://www.pastelbiarritz.com/pages/celiacosindex.htm> (Pastel "Biarritz" Albás)
- <http://www.pastasgallo.es> (Gallo)
- <http://www.gullon.es> (Gullón)
- <http://www.elpozo.com> (El Pozo)

Distribuidores de alimentos sin gluten:

- <http://www.espaciosingluten.com> (Espacio Sin Gluten)
- <http://www.celiclub.org> (Celiclub)
- <http://www.ecodiet.es> (Eco Diet News)
- <http://www.manaproductossingluten.com> (Manacel)
- <http://www.polenweb.com> (Polen)
- <http://www.kapac.com.ar> (Kapac)
- <http://www.glutenfree-foods.co.uk> (Gluten Free Foods)
- <http://www.glutenfree.com> (Gluten-Free Pantry)
- <http://www.ghd.es> (GHD)

Robots de cocina y máquinas de hacer pan:

- <http://www.thermomix.es> (Vorwerk)
- <http://www.thermomix-es.com> (Thermomix - Esperanza Pulido)
- <http://www.solothermomix.com> (Thermomix - Lali Pujol)
- <http://www.mteresa.com> (Thermomix - María Teresa González)
- <http://www.mithermomix.com> (Thermomix - Abigail Luque)
- <http://www.thermomix-spain.com> (Thermomix - María Victoria Dobao)
- <http://www.lacocinera.net> (La Cocinera Breadman)
- <http://www.lacocineraencasa.com> (La Cocinera Breadman)

- <http://es.geocities.com/rvillama/hacerpansingluten.html>
(Experiencias con máquinas de hacer pan, por Roberto Villamayor)

Cuento personalizado para niños celíacos:

- <http://www.e-nans.com> (e-nans)

Principal • Arriba • Asociación Celíaca de Cantabria (ACECAN)
• Puntos de venta en Cantabria • Restaurantes en Cantabria

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 05 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

[Principal](#) • [Celiaquía](#) • [Dieta Sin Gluten](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#)
• [Mapa web](#)



- [Asociaciones de Celíacos en España](#)
- [Asociaciones de Celíacos en el extranjero](#)
- [F.A.C.E.](#)
- [A.O.E.C.S.](#)

[Principal](#) • [Asociación Celíaca de Cantabria \(ACECAN\)](#) • [Puntos de venta en Cantabria](#)
• [Restaurantes en Cantabria](#)

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 01 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

[Principal](#) • [Celiaquía](#) • [Dieta Sin Gluten](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#)
• [Mapa web](#)



- [Lista de discusión en español sobre celiaquía](#)
- [ForoSin \(www.forosin.tk\)](#)
- [Infoceliaquía \(www.infoceliaquia.tk\)](#)
- [Blog de Hannah](#)
- [Otros enlaces de interés](#)

[Principal](#) • [Asociación Celíaca de Cantabria \(ACECAN\)](#) • [Puntos de venta en Cantabria](#)
• [Restaurantes en Cantabria](#)

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 01 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>





CANTABRIA
2006
 LIÉBANA TIERRA DE JÚBILO

Cantabria Sin Gluten

Estas páginas pretenden echar una mano a todas aquéllas personas relacionadas de una forma u otra con la **CONDICIÓN CELÍACA** y han ser tratadas como un recurso de información general. En ningún caso deben utilizarse para diagnóstico, tratamiento u otra aplicación médica.

Principal • [Celiaquía](#) • [Dieta Sin Gluten](#) • [Asociaciones](#) • [Celíacos en Internet](#) • [Noticias](#)
 • [Mapa web](#)



- Verano 2005: Colabora con el [Estudio Internacional de Consumo de productos especiales SIN GLUTEN](#) (S.M.A.P.)
- 21-06-05: [Reunión de ACECAN con el Presidente del Gobierno de Cantabria](#)

- [Revista "Muy Interesante"](#) (nº 289 de junio 2005, Pág. 26)

"Las personas con riesgo de padecer diabetes o enfermedad celíaca -intolerancia al gluten- podrán seguir una dieta normal gracias a un nuevo fármaco desarrollado por la Universidad de Baltimore y la empresa Alba Therapeutics, en EEUU. Conocido como **AT 1001**, el medicamento actúa sobre la **zonulina**, una proteína que regula la permeabilidad intestinal y aparece en niveles superiores en diabéticos y celíacos. Se espera que el AT 1001 se comercialice en 2006."

- 08-10-03: Suscrito un Acuerdo-Marco entre el Ministerio de Sanidad y la Asociación de Enfermos Celíacos (FACE)

- "Medicina Clínica" (8 de Febrero 2003, volumen 120, número 04, páginas 132 - 134)

"Cribado de la enfermedad celíaca en familiares de primer grado"

Artículo publicado en "Medicina Clínica" (8 de Febrero 2003, volumen 120, número 04, páginas 132 - 134) por Marcos López-Hoyos, María José Bartolomé-Pacheco, Beatriz Castro, Fidel Fernández y Gonzalo de las Heras Castaño (Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Servicio Cántabro de Salud. Santander)

Resumen:

Fundamento y objetivo: Dada la elevada prevalencia de la enfermedad celíaca (EC) en familiares de primer grado, nuestro objetivo fue analizar su prevalencia en Cantabria. Sujetos y método: Se completaron un cuestionario dirigido y un estudio biológico en 184 familiares. En caso de presencia de anticuerpos característicos de EC, se intentó confirmar el diagnóstico mediante biopsia yeyunal. Resultados: Trece familiares tuvieron autoanticuerpos, aunque sólo se diagnosticó EC en 4. La biopsia fue compatible con EC en tres de los 4 que la consintieron. El cuarto diagnóstico de EC se hizo, a pesar de no realizarse la biopsia, dada la respuesta clínica y serológica con la dieta sin gluten. Conclusiones: La prevalencia encontrada recomienda el cribado sistemático en esta población de riesgo mediante la determinación de autoanticuerpos, especialmente antigliadina y antitransglutaminasa.

- 22-11-02: Apoyo del [Consejo de la Unión Europea](#) a los enfermos celíacos

La modificación de la Directiva 200/13 EC permitirá a los consumidores saber los detalles sobre alérgenos. La propuesta de las Comisiones para modificar la Directiva de etiquetado de alimentos ha sido aprobada en el Consejo de la Unión Europea. Esta modificación permitirá a los consumidores identificar cualquier ingrediente alergénico que puedan contener los alimentos, en concreto, suprime "la regla del 25%", que no obligaba a indicar los ingredientes de un compuesto si constituía menos del 25% del producto final. Asimismo se incluye una lista de los ingredientes que

pueden causar alergias o intolerancias entre los que se hallan los cereales que contienen gluten y sus derivados.

Esta aprobación es el paso previo para que la Directiva sea aprobada una vez se acepte en el Parlamento a principios del 2003. Entonces los Estados Miembros traspasarán la Directiva y se dará un período de transición de un año para que los fabricantes modifiquen el etiquetado de sus productos. Los resultados finales se verán por tanto en el año 2005.

Esta noticia es muy esperanzadora para los enfermos celíacos que, hasta ahora, no podían fiarse del etiquetado, ya que "la regla del 25%" impedía tener plena seguridad de que los productos no tuvieran gluten, lo cual les forzaba a prescindir de gran cantidad de posibles alimentos.

Para ver la propuesta completa: http://europa.eu.int/comm/food/fs/fl/fl04_es.pdf

- El PA propone modificar la ley sobre etiquetaje de alimentos para que aparezca el contenido de gluten
MADRID, 22 (EUROPA PRESS)

El Partido Andalucista ha presentado en el Congreso, a través del Grupo Mixto, una proposición no de ley por la que insta al Gobierno a impulsar una modificación en la legislación sobre etiquetaje de alimentos que exija a los fabricantes alimentarios indicar el contenido del gluten en los alimentos producidos.

Esta propuesta va dirigida a proteger a aquellas personas cuyo organismo no tolera el gluten (enfermos celíacos), partícula que se encuentran en el trigo, la avena, el centeno y la cebada. Esta enfermedad no tiene cura y los enfermos únicamente tienen que seguir una dieta estricta sin gluten.

En este sentido, este grupo parlamentario propone una modificación en la legislación de los alimentos que defina qué es un producto alimentario sin gluten, que sería aquel con menos de 20 partículas por millón (2 mg de gluten/100 gramos de producto). Asimismo, sugieren crear y regular una denominación "sin gluten", exigiendo que estos alimentos contengan menos de 20 partículas por millón para poder obtener dicha denominación. También, instan al Gobierno a realizar las gestiones oportunas para establecer, por medio de la Sanidad Pública, una ayuda económica "adecuada" para las familias de los celíacos "por los elevados gastos que deben asumir".

- I Jornadas de Actualización de la Enfermedad Celíaca (Santander, 6 de Abril de 2.001)
- El pasado 4 de marzo de 2.001, TVE dedicó su espacio "Linea 900" a la celiarquía
- Test rápido para la detección de gluten

La empresa [Tepnel](#) ha desarrollado un kit para detectar de forma rápida si un alimento contiene gluten, de utilización similar a las pruebas de embarazo tipo "predictor".

- Nueva norma de etiquetado

En el BOE del martes 24 de Agosto se publica el Real Decreto 1334/99, de 31 de Julio, por el que se aprueba la **Norma General de Etiquetado, Presentación y Publicidad de los Productos Alimenticios**. En el artículo 7.5 y 7.6 de dicha Norma se recogen los cambios relativos a la transposición de la Directiva 97/4 en relación al origen de los almidones: **"la designación <almidón> o <almidón modificado> deberá completarse siempre con la indicación de su origen vegetal específico, cuando dicho ingrediente pueda contener gluten"**.

- Nuevo sistema de detección del gluten
MAYKA SÁNCHEZ , Diario "El País" (28-09-99)

Investigadores del Centro Nacional de Biotecnología (CNB), organismo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), han desarrollado un nuevo sistema de detección del gluten, elemento constituido por diversas proteínas y contenido en el trigo, el centeno, la cebada y la avena. Este compuesto debe ser excluido totalmente de la dieta de las personas con enfermedad celíaca, una dolencia genética caracterizada por la intolerancia al gluten que afecta a uno de cada 500 habitantes y provoca una lesión severa de la mucosa del intestino delgado. Mediante un procedimiento de anticuerpos monoclonales y policlonales, los científicos han logrado diseñar dos sistemas de detección del gluten: uno en trigo, cebada y centeno, y otro en avena. Estas pruebas inmunológicas se complementan con otra técnica, conocida como espectrometría de masas.

El conjunto de los tres sistemas analíticos es el método más avanzado y fiable para la detección del gluten en los cuatro cereales que lo contienen, ya que alcanza unos niveles de detección de hasta 0,7 partes por millón, cuando las técnicas empleadas rutinariamente sólo captan niveles de 4 partes por millón.

Según Enrique Méndez, director del equipo que ha desarrollado esta investigación, la falta de técnicas fiables de medida del gluten no ha permitido al Codex Alimentarius, un organismo internacional que fija normas en materia de alimentos, establecer los niveles de gluten permitidos para los enfermos celíacos.

"Desde hace años se intenta reducir los límites vigentes del gluten en los alimentos etiquetados como sin gluten. Estos alimentos, elaborados con sucedáneos de los cuatro cereales, con mucha frecuencia se contaminan de gluten durante la elaboración y los sistemas disponibles hasta ahora no podían detectarlo".

El CNB ha analizado con estos sistemas más de 600 muestras procedentes de industrias. En colaboración con la empresa Ingenasa, el CNB está preparando un protocolo para la posterior comercialización de la nueva técnica, que será propuesta al Codex Alimentarius como sistema universal de detección del gluten.

- Paso adelante del Codex

La **Comisión del Codex Alimentarius** adoptó en Roma (julio de 1.999) una enmienda al "Estándar General para el Etiquetado de Alimentos Preenvasados" (ALINORM 99/22 APÉNDICE) basada en las recomendaciones para el etiquetado de alimentos que pueden causar hipersensibilidad.

Esto quiere decir que el comité del Codex sobre etiquetado de alimentos ha aprobado una lista de los ingredientes (entre ellos, **el gluten**) que deben declararse en los alimentos de consumo general, siempre que estén en cantidad **superior al 5%**.

Los "Estándar Codex" son la base para el comercio mundial de alimentos ya que son adoptados por la Organización

Mundial del Comercio y transferidos habitualmente a las legislaciones sobre alimentación de los países miembros del Codex (un 98% del total mundial).

[Principal](#) • [Asociación Celíaca de Cantabria \(ACECAN\)](#) • [Puntos de venta en Cantabria](#)
• [Restaurantes en Cantabria](#)

Copyright © 2005 [Gonzalo Odriozola](#) (padre de una joven celíaca)

Puesta en servicio: 14 de agosto de 1997

Última modificación: 01 de agosto de 2006

Web espejo: <http://www.odriozola.org/celiaquia>

