

# Mundo Celíaco

## "Difundir para concientizar"

Publicación del Centro de Difusión de la Celiaquía (Ce.Di.Ce.)  
Distribución gratuita - Año 1 N° 1 - Agosto 2007

### SUMARIO

- 3 Agenda
- 5 Avances Científicos
- 6 Investigación
- 7 Informaciones Importantes
- 8 Legislación
- 10 Para compartir
- 11 Comer sin gluten
- 12 Información Util
- 13 Todo sin TACC

### Producción periodística:

Ana Angeleri  
María Magdalena Coelli  
Margarita Hollman  
María Rosa Pastor  
Marta Poli

### Centro de Difusión de la Celiaquía (Ce.Di.Ce)

Personería Jurídica n° 32033  
Calle 119 n° 1643, (1900) La Plata, Buenos Aires  
e-mail: ce\_di\_ce@yahoo.com.ar  
www.cedice.com.ar  
Adherida a la Federación de Instituciones  
Culturales y Deportivas de La Plata

### Editorial

Estamos convencidos que estar bien informados nos ayuda a disipar dudas y erradicar miedos derribando barreras culturales y que para modificar hábitos alimentarios es necesario contar con una buena "educación alimentaria", estar asesorados y actualizados.

De la misma forma creemos que la información es el instrumento ideal para sensibilizar a toda la sociedad, permitiendo tomar conciencia y lograr así una mejor integración del celiaco en la comunidad.

Es por esto que, nos propusimos sumar nuestro esfuerzo y capacidad a todo lo que desde distintos lugares se está haciendo en pos del objetivo común, que no es otro que mejorar la calidad de vida del celiaco, tratando de llegar, en principio a los mismos y luego a la comunidad toda.

Cada tres meses volcaremos en esta publicación novedades, información, inquietudes, consejos y toda aquello que consideremos importante compartir.

Agradecemos la oportunidad que se nos da de participar desde este lugar con un aporte más, en la lucha indeclinable que lleva a delante la comunidad celiaca toda.

Comisión Directiva.



Ministerio de  
Salud



Gobierno de la  
Provincia  
de Buenos Aires

# El Centro de Difusión de la Celiaquía

---

Es una organización civil sin fines de lucro que surgió como respuesta a la necesidad de un grupo de celíacos y familiares de difundir la temática en forma integral, considerando que la información es el instrumento principal para comenzar a concientizar a la sociedad sobre la problemática de la celiaquía, a fin de evitar la discriminación y lograr así el respeto por el modo de vida que debe llevar la persona celíaca.

El Centro nuclear a celíacos, familiares y toda otra persona que tenga afinidad con esta problemática social y comparta los objetivos que persigue la Institución como son: lograr un diagnóstico precoz e integrar al celíaco en la sociedad en todos los ámbitos y niveles (personal, social, familiar, escolar, etc.)

Para ello se llevan a cabo distintos programas destinados a formación de recursos humanos capacitados para brindar servicios en el área de la salud, la educación, la industria alimentaria, gastronómica, hotelera y turística, así como información y orientación a la comunidad en general y difusión en medios de comunicación oral, escrita y electrónica.

Desde este espacio convocamos a acercarse a toda aquella persona, celíaca o no, que compartiendo los objetivos, sienta que puede comprometerse y colaborar en estas acciones, con el fin de sensibilizar a la población y lograr una adecuada calidad de vida para el celíaco, que no debe ser distinta a la de cualquier otro ciudadano: saludable y exenta de complicaciones.

## Comisión Directiva Ce.Di.Ce. Período 2007-2008

---

Presidente	POLI, Marta Beatriz
Vicepresidente	PASTOR, María Rosa
Secretario	CHECHILE, María del Carmen
Tesorero	HOLLMAN, Margarita Hilda
Vocal Titular 1º	COELLI, María Magdalena
Vocal Titular 2º	GARDINER, Gisela Mabel
Vocal Suplente 1º	BAUTIER, Victoria Noemí
Vocal Suplente 2º	MC NAMARA, Elba Noemí
Rev.Ctas Titular 1º	QUIROGA, María Susana
Rev.Ctas Titular 2º	DELGADO, Virginia
Rev.Ctas Titular 3º	GARDINER, María Cecilia
Rev.Ctas Suplente	JUCHET, Edith Mabel

<p>Agosto 2006</p>	<p><b>Charla sobre manipulación de alimentos para celíacos</b>, Fecliba Distrito I, destinada a encargados de cocina y compras de los establecimientos adheridos - La Plata.</p> <p><b>Charla de capacitación a trabajadores de la salud</b>, destinada a estudiantes del último año de la carrera de enfermería, Fecliba Distrito I - La Plata</p>
<p>Marzo 2007</p>	<p>Radio FM KEOPS 90.1 - <b>Programa de interés general</b>, conducido por la escritora Paula Juzco</p>
<p>Mayo 2007</p>	<p><b>Capacitación sobre manipulación de alimentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Escuela Platense de Arte Culinario (EPAC) - La Plata</li> <li>* Instituto (ISCI) - La Plata</li> <li>* Centro de Formación Profesional n° 407, CGT - La Plata</li> </ul> <p>Radio Universidad Nacional de La Plata - Programa: "Tiempo Compartido" de la Universidad Popular Alejandro Korn</p>
<p>Junio</p>	<p><b>Capacitación para trabajadores de la salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Instituto Mainetti - La Plata.</li> </ul> <p><b>Capacitación sobre manipulación de alimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* IGA - Instituto de Gastronomía Argentina - La Plata.</li> </ul> <p><b>Capacitación a directivos y docentes de Jardines maternos y de infantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* DIPREGEP - La Plata.</li> </ul> <p><b>Capacitación a directivos, docentes y cocineros de establecimientos educativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Municipalidad de La Plata.</li> </ul> <p><b>Conferencia: "Celiaquía lo que se debe saber"</b>, destinada al público en general a cargo de la Dra. Graciela La Motta, gastroenteróloga especialista en soporte nutricional - Alianza Francesa, La Plata.</p>
<p>Julio</p>	<p><b>Charla de capacitación sobre manipulación de alimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Instituto CESALP - La Plata.</li> </ul> <p>* Bromatología - Municipalidad La Plata - 2 charlas mensuales (libreta sanitaria)</p>

**Eventos 2007**
**Nacionales e internacionales**

Abril	<b>Feria del libro</b> , Editorial Parábola; Presentación de la colección "Ser celíaco" con sus dos primeros libros: "Celiaquía un modo de ser" del Dr. Eduardo Cueto Rúa y "Celíacos: Historias para compartir"
Junio 28 al 30	Buenos Aires - Hotel Sheraton - <b>1er. Simposio Latinoamericano Enfermedad Celíaca</b> <a href="http://www.simposioceliaco.org">www.simposioceliaco.org</a>
Agosto 17 al 20 28 al 30	Mendoza - <b>Congreso Argentino Gastroenterología y Endoscopia Digestiva.</b> Buenos Aires - Rural Palermo- SIAL - 6º Salón Internacional de <b>Alimentos y Bebidas del MERCOSUR</b> <a href="http://www.gastro2007.com.ar">www.gastro2007.com.ar</a>
Octubre 31 al 1º Nov	Buenos Aires - Rural Palermo - <b>Alimentaria MERCOSUR</b> <a href="http://www.alimentariaexpo.com.ar">www.alimentariaexpo.com.ar</a>
17 al 20 Noviembre	Buenos Aires - Hotel Sheraton - <b>XVI Congreso Argentino de Nutrición</b>

## ¿Se puede ser un poco celíaco?

En la 33ª Feria del Libro, que se llevó a cabo en el mes de abril, el Dr. Eduardo Cueto Rúa presentó su obra: "Celiaquía - Una forma de Ser", allí se expone el trabajo La paradigmática celiaquía. ¿Se puede ser un "poco" celíaco? De los doctores: Cueto Rúa E.A, Guzmán L, Nanfito G y Donatone J del Servicio de Gastroenterología y Drut R. del Servicio de Anatomía Patológica del HIEA Sor M Ludovica. La Plata. Argentina. En el mismo se comentan los resultados de un estudio realizado entre 10 pacientes recientemente diagnosticados como celíacos, ninguno de los cuales presentaba desnutrición, ni sintomatología sugerente de mala absorción. La hipótesis del estudio reside en establecer si se puede ser un poco celíaco.



# Avances Científicos

## \* Exposición al gluten de bebés de entre 4 y 6 meses disminuye sus riesgos de enfermedad celiaca.

Los niños expuestos al gluten a través de cereales entre los 4 y 6 meses de edad tienen un menor riesgo de desarrollar enfermedad celiaca que los niños expuestos antes o después de este periodo de tiempo, según un estudio de la Universidad de Colorado en Denver (Estados Unidos) que se publica en *Journal of American Medical Association*

Los científicos explican que la enfermedad celiaca, también llamada enteropatía sensible al gluten, es una enfermedad del tracto intestinal caracterizada por inflamación crónica en el intestino delgado, inducida por el gluten presente en trigo, centeno o cebada.

Según los expertos, la forma clásica de la enfermedad se presenta en la infancia temprana con dolor abdominal y diarrea, mala absorción y deficiencias de nutrición. La mayoría de los pacientes celiacos son portadores del gen HLA-DRB1\*03 o HLA-DRB1\*04. Estas variaciones genéticas también confieren un riesgo de diabetes tipo 1.

Los individuos con diabetes tipo 1 y sus parientes de primer grado tienen un mayor riesgo de enfermedad celiaca. Sin embargo pocos individuos susceptibles desarrollan la enfermedad, incluso cuando prácticamente todos los individuos en las poblaciones que consumen trigo están expuestos al gluten.

### Claves del estudio

Los científicos estudiaron entre los años 1.994 y 2.004 a 1.560 niños con riesgo elevado de desarrollar enfermedad celiaca o diabetes tipo 1, portadores de variaciones genéticas del HLA-DR3 o DR4 o con un pariente en primer grado con diabetes tipo 1. La media de

seguimiento fue de 4,8 años. Los científicos querían investigar si existía asociación entre el momento de exposición a los cereales y el desarrollo posterior de autoinmunidad a la enfermedad celiaca (CDA).

Según los investigadores, 51 niños desarrollaron CDA. Los investigadores descubrieron que los resultados se ajustaban a los niveles de HLA-DR3 indicando que la exposición de los niños a comidas con trigo, centeno o cebada en los tres primeros meses de vida tuvieron 5 veces más riesgo de desarrollar CDA en comparación con los niños expuestos entre los 4 y 6 meses. Los niños no expuestos al gluten hasta los siete meses o más tarde tuvieron un mayor riesgo marginal de CDA en comparación con los expuestos a los 4 y 6 meses. Los científicos consideran que es necesario continuar el seguimiento en este grupo de niños así como realizar estudios similares en otras poblaciones infantiles de alto riesgo antes de que puedan implantarse intervenciones específicas.

**Fuente:** [www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com)





# Investigación

## ¿Cuánto cuesta la dieta sin TACC?

Las personas afectadas por la enfermedad celíaca están obligadas a seguir un régimen estricto, totalmente exento de gluten durante toda la vida. Los productos considerados como básicos en la dieta de cualquier persona (pan, harina, tartas, pastas, etc.), tienen que ser sustituidos por productos especiales sin gluten, de venta en dietéticas o negocios especializados, cuyo precio es mucho

más elevado que los considerados "normales".

A modo de poder ejemplificar lo antes expuesto, hicimos un relevamiento de precios en el mercado para poder establecer las diferencias. En todos los casos, seleccionamos las marcas que a nuestro entender proporcionaban la mejor relación precio/calidad. Veamos algunos ejemplos:

Cuadro comparativo:

Marca	Cantidad	Valor	Precio x kilo	Marca	Cantidad	Valor	Precio x kilo	DIFERENCIA
Kapac	200 gr	\$ 4,90	\$ 24,50	Maná	145 gr	\$ 1,15	\$ 7,92	\$ 16,58
Tante Gretti (rellenas)	70 gr	\$ 5,80	\$ 82,94	Melba	360 gr	\$ 3,85	\$ 10,66	\$ 71,98
Vainillas Santa María	180 gr	\$ 7,90	\$ 43,85	Vainillas Capri	160 gr	\$ 1,35	\$ 8,43	\$ 35,42
Pepas Kapac	200 gr	\$ 4,19	\$ 20,95	Pepas	500 gr	\$ 3,45	\$ 6,90	\$ 14,05
Chocolate Kapac	200gr	\$ 4,19	\$ 20,95	Chocolate	240gr	\$ 1,40	\$ 5,83	\$ 15,12
Aglu	150 gr	\$ 4,90	\$ 32,83	Media Tarde	360 gr	\$ 1,95	\$ 5,40	\$ 27,43
Cerealitas del Arroz	200 gr	\$ 3,50	\$ 17,50	Tosti integral	200 gr	\$ 2,95	\$ 14,75	\$ 2,75
Kapac	500gr	4,99	\$ 9,98	Zucoa	400gr	\$ 2,30	\$ 5,75	\$ 4,23
Kapac	450 gr	\$ 6,50	\$ 14,43	Pan Rallado	500 gr	\$ 2,15	\$ 4,30	\$ 10,13
Premezcla Santa María	1000 gr	\$ 8,00	\$ 8,00	Harina de trigo	1 kg	\$ 1,25	\$ 1,25	\$ 6,75
Harina de arroz Nora Skill	500 gr	\$ 2,90	\$ 5,80				\$ 5,80	
Fécula de Mandioca Natulen	1000 gr	\$ 5,00	\$ 5,00				\$ 5,00	
Almidón de maíz Natulen	1000 gr	\$ 5,20	\$ 5,20	Maizena	200gr	\$ 1,50	\$ 7,50	
Polvo leudante Natulen	250gr	\$ 4,19	\$ 16,76	Polvo Royal	100gr	\$ 1,50	\$ 15,00	\$ 1,76
Premezcla para Pan Kapac	500 gr	\$ 7,30	\$ 14,60	P. Pan	500gr	\$ 2,09	\$ 4,18	\$ 10,42
Premezcla para Pizza Kapac	500 gr	\$ 6,39	\$ 12,78	P. Pizza	500 gr	\$ 2,09	\$ 4,18	\$ 8,60
Premezcla para Bizcochuelo Kapac	500gr	\$ 7,80	\$ 15,60	P. Bizcochuelo	500gr	\$ 2,30	\$ 4,60	\$ 11,00
La Delfina (pan de molde)	500 gr	\$ 8,60	\$ 17,20	Lactal Fargo	580 gr	\$ 3,49	\$ 6,00	\$ 11,20
Dominika (p hamburguesa)	210 gr	\$ 6,50	\$ 30,94	Hamburg. Fargo	210 gr	\$ 2,29	\$ 10,90	\$ 20,04
Santa María (p pancho)	210 gr	\$ 6,99	\$ 33,27	Panchos Fargo	210 gr	\$ 1,79	\$ 8,52	\$ 24,75
Tapas para empanadas Dominika	12 unid.	\$ 6,65	\$ 6,65	Tapas empanadas	12 unid.	\$ 1,49	\$ 1,49	\$ 5,16
Pizza	1 un.		\$ 12,78		1 un.		\$ 4,18	
Blue Patina	500 gr	\$ 7,50	\$ 15,00	Lucchetti	500 gr	\$ 2,49	\$ 4,98	\$ 10,02
Cerveza Del Bolsón (maiz)	330 cc	\$ 7,05	\$ 21,36	Cerveza Quilmes	970cc	\$ 2,29	\$ 2,35	\$ 19,01
		\$ 70,00	\$ 70,00			\$ 33,00	33	
Sumas			\$ 558,87				\$ 188,88	\$ 326,39

**Representa 337,96 % más caro**

Esto implica que una persona que debe seguir una dieta sin gluten (celíaco) tiene que gastar un 338% más que una que no deba seguirla.

Investigación de Ce.Di.Ce



# Informaciones importantes

## **Comunicado de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica- ANMAT**

Ante versiones difundidas en los medios masivos de comunicación, acerca de que no existe reglamentación alguna de la ley 24.827, la ANMAT, organismo descentralizado del Ministerio de Salud de la Nación informa que el ministerio de Salud en un trabajo conjunto con su par de Economía, modificó el Código Alimentario Argentino a través de la Comisión Nacional de Alimentos (CONAL), lo cual debe ser interpretado como la reglamentación correspondiente a dicha ley.

Es importante aclarar que la normativa alimentaria posee un particular modo de reglamentar, modificar y actualizar el texto del Código Alimentario Argentino (CAA). En este caso y por efecto del decreto 815/99 que estableció el Sistema Nacional de Control de Alimentos, el Secretario de Políticas, Regulación y Relaciones Sanitarias del Ministerio de Salud y el Secretario de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos del Ministerio de Economía y Producción, deben mantener actualizadas las normas del Código Alimentario Argentino.. En el año 2003, por Resolución Conjunta de las Secretarías de Salud y Agricultura se definió "alimento libre de gluten" y se establecieron los requisitos para su aprobación.-

La Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) recuerda a la población que tiene a su disposición el "Listado de Alimentos Libres de Gluten", confeccionado y actualizado con los datos aportados por las distintas autoridades sanitarias, que se renueva bimensualmente en su sitio web ([www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)).

### **INAL Sistema Nacional de Vigilancia Alimentaria**

Consultas:

**TE. 4340-0800 int.: 3537/3526-4340-0888/9.**

**ó al 0-800-222-6110**

**Correo electrónico: [vigialim@anmat.gov.ar](mailto:vigialim@anmat.gov.ar)**

ANMAT - Servicio ANMAT Responde aquellas personas que posean dudas o necesiten más información, pueden contactarse con la ANMAT:

Te. **0800-333-1234** (lunes a domingo de 8 a 20 hs.).

**Mail: [responde@anmat.gov.ar](mailto:responde@anmat.gov.ar)**

**Pagina Web: [www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)**

ALIMENTOS Y  
TECNOLOGÍA MÉDICA



# Legislación

Hay muchas dudas respecto a la legislación vigente que protege a las personas celíacas. A modo clarificador, mencionamos a continuación las leyes promulgadas, con sus correspondientes modificaciones y actualmente en vigencia en la República Argentina.

Cabe destacar, que además de las leyes nacionales que mencionamos en este número, existen leyes provinciales y Decretos/Resoluciones locales que iremos conociendo en los próximos números.

## Ley Nacional Nº: 24827 / 1997

Establécese que a través del Ministerio de Salud y Acción Social, se determinará la lista de productos alimenticios, que contengan o no gluten de trigo, avena, cebada o centeno en su fórmula química, incluido sus aditivos

Buenos Aires, 21 de Mayo de 1997.

Boletín Oficial, 18 de Junio de 1997.

El Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina reunidos en Congreso, etc., sancionan con fuerza de Ley:

**ARTÍCULO 1.-** El Poder Ejecutivo, por intermedio del Ministerio de Salud y Acción Social, determinará la lista de productos alimenticios acerca de los cuales sus elaboradores le deberán informar si contienen o no gluten de trigo, avena, cebada o centeno en su fórmula química, incluido sus aditivos.

Los que no lo contengan llevarán impreso en sus envases, envoltorios, marbete, etiqueta o rótulo de modo perfectamente distinguible, el símbolo que establezca el Poder Ejecutivo Nacional que indica esa particularidad.

Modificado por: Ley 24.953 Art.1 (B.O. 11-05-98). Segundo párrafo sustituido.

**ARTÍCULO 2.-** La presencia de gluten de trigo, avena, cebada o centeno en los productos que estén rotulados de conformidad con lo dispuesto en el artículo 1 será considerada adulteración de sustancia alimenticia en los términos del artículo 200 del Código Penal.

**ARTÍCULO 3.-** La autoridad sanitaria nacional llevará un registro actualizado de los productos a que se refiere el artículo 1 y que sean aptos para enfermos celíacos. El registro será publicado una vez al año y sus modificaciones en forma bimensual.

**ARTÍCULO 4.-** Sin perjuicio de las acciones civiles y penales que correspondieren, las infracciones a las disposiciones de la presente ley, su reglamentación y demás normas complementarias, serán sancionadas conforme lo previsto en el artículo 9 de la Ley 18.284, considerándose como valor mínimo de la multa, para este caso, la suma de dos mil quinientos pesos (\$ 2.500) y el máximo de doscientas (200) veces ese valor.

Asimismo, serán de aplicación a lo normado por la presente ley los artículos 2, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16 de la Ley 18.284.

**ARTÍCULO 5.-** Sin perjuicio de lo dispuesto por los artículos 1.378 y 1.379 del Código Alimentario Argentino -decreto 141/53 y normas modificatorias y complementarias-, el Poder Ejecutivo adaptará las demás disposiciones del mencionado código a lo establecido por la presente en el plazo de noventa (90) días de su promulgación.

**ARTÍCULO 6.-** La presente ley entrará en vigencia dentro de los noventa días de su promulgación.

**ARTÍCULO 7.-** Comuníquese al Poder Ejecutivo.

FIRMANTES

PIERRI-MENEM-Pereyra Arandía de Pérez Pardo- Piuizzi



**Modificación del Código Alimentario Argentino en relación con los Alimentos dietéticos o Alimentos para regímenes especiales.**

**Boletín Oficial - Resolución Conjunta 120/2003 y 516/2003.**

**Art. 2°**- Incorporase al Código Alimentario Argentino el Artículo 1382 el que quedará redactado como sigue:

"Artículo 1382- Se entiende por "alimento libre de gluten" el que está preparado únicamente con ingredientes que por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración - que impidan la contaminación cruzada- no contiene prolaminas procedentes del trigo, de todas las especies de Triticum, como la escaña común (Triticum spelta L.), kamut (Triticum polonicum L.), de trigo duro, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas.

Para comprobar la condición de libre de gluten deberá utilizarse aquellas técnicas que la Autoridad Sanitaria Nacional evalúe y acepte.

**Estos productos se rotularán con la denominación del producto que se trate seguido de la indicación "libre de gluten" debiendo incluir además la leyenda "Sin TACC" en las proximidades de la denominación del producto con caracteres de buen realce, tamaño y visibilidad.**

**A los efectos de la inclusión en el rótulo de la leyenda "Sin TACC", la elaboración de los productos deberá cumplir con las exigencias del presente Código para alimentos libre de gluten".**

**Art. 3°**- Incorpórase al Código Alimentario Argentino el Artículo 1383 el que quedará redactado como sigue:

"Artículo 1383- Para la aprobación de los alimentos libres de gluten, los elaboradores y/o importadores deberán presentar ante la Autoridad Sanitaria de su jurisdicción: análisis que avale la condición de "libre de gluten" otorgado por un organismo oficial o entidad con reconocimiento oficial según lo establecido en el artículo 1382 y un programa de buenas prácticas de fabricación, con el fin de asegurar la no contaminación con derivados de trigo, avena, cebada y centeno en los procesos, desde la recepción de las materias primas hasta la comercialización del producto final".

**Art. 4°**- Derógase del artículo 235 del Código Alimentario Argentino el párrafo que dice: "Se permite la inclusión de la expresión "Sin TACC" o del símbolo internacional "Sin gluten" en los productos que no contengan trigo, avena, cebada ni centeno o sus componentes proteicos".

## **Atención:**

Es muy importante para el celíaco leer siempre las etiquetas de cada producto. Se aconseja comprar aquellos rotulados con la leyenda "LIBRE DE GLUTEN. SIN TACC" de acuerdo con el C.A.A. (Resolución Conjunta 120/2003 y 516/2003).



## Para compartir

Esta sección vamos a destinarla a relatar historias de vida relacionadas con la celiaquía... Hoy, la historia de una empresa marplatense, que cambió su rumbo luego del diagnóstico realizado a una de sus hijas.

### EL PATIO DEL FAROL Un espacio sin T.A.C.C.

El Patio del Farol surge en la ciudad de Mar del Plata como un emprendimiento familiar que cambia su rumbo a partir del conocimiento de una proteína antes desconocida para nosotros: el gluten.

Todo comienza a fines del 2005 cuando a una de nuestras hijas le diagnostican enfermedad celíaca. En ese momento, los médicos nos explican que era una enfermedad cuyo tratamiento se basaba únicamente en la realización de una dieta libre de gluten. Hasta ese momento, pocas veces habíamos escuchado esa palabra y ni nos imaginábamos que eran tantos los alimentos que lo contenían.

Comenzamos así el proceso típico por el que atraviesan todas las familias donde se conoce este diagnóstico: susto, miedo, desconocimiento, recabar información, encontrar pares que nos ayudaron a superar los difíciles primeros meses, acostumbrarnos a la dieta y establecerla por último - luego de varios meses - como algo habitual para nuestra familia

Pero una de las cosas que más nos sorprendía eran las limitaciones que enfrentaba una persona celíaca al tener que comer fuera de su hogar. Fue ahí donde nos propusimos incorporar a nuestro restaurant una carta apta para celíacos.

Por tal razón, toda aquella persona que visita El Patio del Farol podrá ver que aquellos platos que son libres

de gluten están identificados con un logo, ya que nosotros asumimos el compromiso de elaborarlos con los productos y las marcas aptas para ser consumidas por personas con enfermedad celíaca.

No contentos con esto, recientemente decidimos abrir el restaurant durante el día para ofrecer servicio de cafetería y comidas rápidas. Como no podía ser de otra manera, incorporamos galletitas, tostados, tostadas, tartas, empanadas, pizzetas, alfajores y varias cosas ricas más SIN TACC.

Es por ello que los invitamos a conocernos y a sumarse a nuestro compromiso de tener un restaurant con múltiples opciones libres de gluten.

Por amor a nuestra hija y a todos los que la padecen,  
Aldo y Marcela

El Patio del Farol - Alvarado 2296 (esq. Corrientes)  
Mar del Plata  
Tel: 0223.494-5125  
[www.elpatiodelfarol.com.ar](http://www.elpatiodelfarol.com.ar)  
[reservas@elpatiodelfarol.com.ar](mailto:reservas@elpatiodelfarol.com.ar)



# Comer sin gluten

## *Masa fácil de empanadas o tartas*

200 gr. Premezcla  
1 huevo  
1 cda. de aceite  
1 cda. de sal  
75 cm<sup>3</sup> de agua  
optativo 50 gr. de manteca o margarina

Mezclar bien los ingredientes líquidos, incorporar al batido la premezcla previamente tamizada con la sal. Formar un bollo y estirar.

Con la margarina podemos trabajar la masa hojaldrándola, para eso separar la tercera parte de la masa, amasarla bien con la margarina, estirar la masa restante en forma de rectángulo, poner en el centro y a lo largo la masa con margarina y envolverla.

Hacer los cuatro dobleces como en el hojaldre, dejar descansar media hora en la heladera bien tapada y luego estirar sobre fécula de maíz.

Esta receta también puede utilizarse como masa base para pastas

### ***Algunos cuidados a tener en cuenta, para masa de tartas y empanadas:***

- \* Siempre cerrar con huevo y no con agua;
- \* Para hacerla más tierna, agregar una cucharada de postre al ras de leudante apto
- \* Se aconseja dejar descansar tapada en heladera 30 minutos para evitar que se quiebre.

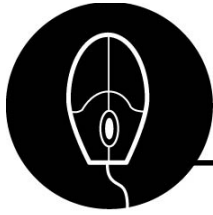
## *Hay factores que perjudican la cocción del pan:*

- \* Temperatura del medio ambiente muy fría y corrientes de aire.
- \* Cortes realizados en forma recta sobre las piezas.
- \* Exceso de sal.
- \* Demasiada cantidad de materia grasa.

***Consejos de fraccionamiento y envasado y conservación:*** los alimentos panificados Sin TACC (panes, pizzas, tartas, tortas) deben ser fraccionados y guardados en freezer o heladera, ya que se secan rápidamente.

## ***Féculas y harinas aptas:***

1. Fécula maíz, semita de maíz, copos de maíz
2. Fécula mandioca
3. Fécula de papas
4. Harina de arroz, copos
5. Harina de maíz
6. Harina de mandioca
7. Harina de soja
8. Harina de garbanzos
9. Harina de arvejas
10. Harina de castañas
11. Harina de Amaranto
12. Harina Trigo sarraceno
13. Harina de Sorgo
14. Harina de Quinoa
15. Mijo



# Información útil

Si Ud. piensa que puede ser celíaco o conoce a alguien que podría serlo, concurra a su médico clínico o gastroenterólogo que con un simple análisis podrá cambiar su calidad de vida.

Estos son algunos centros de salud públicos donde también puede consultar:

## La Plata

### \* Hospital de Niños "Sor María Ludovica"

Servicio de Gastroenterología  
Calle 14 e/ 65 y 66  
Teléfono: 0221.453.5901

### \* Hospital Interzonal General San Martín

Unidad de Soporte Nutricional y Enfermedades Malabsortivas  
Calle 1 e/ 69 y 70  
Teléfono: 0221.489.2584

## Mar del Plata

### \* Hospital Materno Infantil "Victorio Tetamanti"

Castelli 2450  
Teléfono: 0223.495.2021

### \* Hospital Interzonal de Agudos Dr. Oscar Allende

Av. Juan B. Justo y 164  
Teléfono: 0223.477.0262

## Ciudad Autónoma de Buenos Aires

### \* Hospital de Pediatría Dr. Juan Garrahan

Combate de los Pozos 1881  
Teléfono: 011.4308.4300

### \* Hospital General de Agudos Pirovano

Av. Monroe 3551  
Teléfono: 011.4542.9279

### \* Hospital de Gastroenterología Dr. Carlos B. Udaondo

Av. Caseros 2061  
Teléfono: 011.4306.4640

### \* Hospital de Pediatría Dr. Pedro Elizalde, ex Casa Cuna

Av. Montes de Oca 40. (1er piso)  
Teléfono: 011.4307.7491 / 4307.5553/5842

## Algunos datos importantes:

### \* Asociación Celíaca Argentina

Calle 24 N° 1907 -La Plata -Te/Fax: 0221.451.6126  
[www.celiaco.org.ar](http://www.celiaco.org.ar)

### \* Asistencia al Celíaco de la Argentina (ACELA)

CC.5555 Correo central - Bs.As.  
Teléfono: 011.4522.0214

### \* A.De.N.CE - Asociación del Niño Celíaco y su Familia

[adencesantafe@yahoo.com.ar](mailto:adencesantafe@yahoo.com.ar)  
Mendoza 4151 (3000) Sta. Fe  
Teléfono: 0342.489.2915

### \* ACELA - Filial Bahía Blanca

Donado 151 altos  
Teléfono: 0291.452.738  
[acelabahiablanca@yahoo.com.ar](mailto:acelabahiablanca@yahoo.com.ar)

## ALIMENTOS ESPECÍFICOS SA.-KAPAC

Olavarría 3485 - Caseros -T.de Febrero  
alimentos@kapac.com.ar  
www.kapac.com.ar

## DOMINIKA

Jujuy 1133 - Lanus Oeste  
info@dominikaartesanal.com.ar

## IL SOLE

40 N° 352 - La Plata  
pedidos@ilsole.com.ar  
www.ilsole.com.ar

## LA DELFINA

Heredia 582 - C. Auton. de Bs.As.  
productosladelfina@fibertel.com.ar  
www.productosladelfina.com.ar

## LABORATORIOS YERUTTI SRL

R.11 Km.454,5-Sauce Viejo - Santa Fe  
yerutti@arnet.com.ar

## MISKI HUASI SRL

J.Spandonari 3065 - Caseros-T.de Febrero  
miski\_huasi@arnet.com.ar

## NATULEN- TRACELLI S.A.

Los Churrinches 45 - Bragado  
otracelli@speedy.com.ar  
www.natulen.com.ar

## NORA'S SKILLS

Cuyo 1422 - Martínez - San Isidro  
info@noraskills.com  
www.noraskills.com

## PRODUCTOS ARTESANALES CELIA 123

123 N°1720 (67 y 68) La Plata  
celia123lp@yahoo.com.ar  
www.celia123.com.ar

## MAR DE SOJA-PRODUCTOS NATURALES

Montreal 1150 - Santa Clara del Mar  
apexsdh@sinectis.com.ar  
www.mardesoja.com

## SANTA MARIA

22 N° 581 esq. 44 - La Plata  
contacto@santamariaproductos.com.ar  
www.santamariaproductos.com.ar

## SEÑOR DE SIPAN -AGLU

J.Spandonari 3065 - Caseros-T.de Febrero  
sipan@sipansingluten.com.ar  
www.sipansingluten.com.ar

## TANTE GRETTEY

Martín Rodríguez 902 - V.Adelina  
consultas@tantegretty.com.ar  
www.tantegretty.com.ar

### **A nuestros lectores:**

Si Ud. tiene comentarios, preguntas o desea información sobre esta publicación,  
por favor póngase en contacto con nosotros en las siguientes direcciones:

Por correo - **Calle 119 N° 1643 (1900) La Plata** - Por mail: **ce\_di\_ce@yahoo.com.ar**

**TE ESPERAMOS EN: [www.cedice.com.ar](http://www.cedice.com.ar)**



Ministerio de  
**Salud**



Gobierno de la  
**Provincia**  
de Buenos Aires

---