

INDICE

Celiaquia, Intolerancia al Gluten Segunda Edición 2011	
Entre la ciencia medica	1
<<Salus poluli Suprema lex est>>	3
Remedio general para todos enfermos	6
A la misteriosa MUSA	7
Derechos del autor	8
Presentación	9
Opinión del mundo de la Nutrición sobre la 1era. Edición	13
Discurso del rector de LUZ sobre la Primera Edición	15
Reseña del Autor	18
A Sofía Valentina mi nieta	24
Dedicatoria	25
Agradecimiento	27
Introducción	30
Que es la celiarquia	33
Algunos datos sobre la celiarquia	38
Un poco de historia de la historia	41
Aceptar ser celiaco sin dramatizar 1	44
Aceptar ser celiaco sin dramatizar 2	47
Aceptar ser celiaco sin dramatizar 3	49
Como alcanzar una dieta sin gluten 1	51
Como alcanzar una dieta sin gluten 2	53
Que significa hoy día comer 1	55
Que significa hoy día comer 2	57
Que significa hoy día comer 3	59
Alimentos alternativos	61
Después del diagnostico ¿y ahora que?	65
Los alimentos PROHIBIDOS color rojo	67
Los alimentos RIESGOS color amarillo	69
Los alimentos PERMITIDOS color verde	73
Los fármacos también pueden contener gluten	76
Algunas curiosidades del pan	78
Origen	78
El pan	78
Los 4 elementos para hacer el pan	79
Protocolo del pan	79
Los panes caseros sin gluten	81
Pan sin gluten del hogar	83
Pan casero sin gluten	84
Panes, pasta y bizcochos casero sin gluten	85
Pan árabe y pizza	86
La polenta con cebolla	89
Polenta primavera	90
Otras polentas	91
Polenta a la parrilla	91
Polenta con mantequilla	92

El maíz en la alimentación humana	92
Trigo – celiaca y maíz – pelagra	93
Pan bruschetta	95
La arepa o tortilla de maíz	96
Tartas y dulces sin gluten	97
Bizcochos con canela sin gluten	99
Mermelada de fresa	100
Torta de ricota sin gluten	101
Focaccia	105
Besitos	105
Turrón de Yemas	106
Alimentos caseros sin gluten	107
Pollo asado	108
Albóndigas de carne estofada	111
Croquetas de carne	111
Atún a la griega	112
Bacalao con pimientos	113
Arroz a la milanesa	114
Fideos dietéticos	115
Fideos	116
Salsa de tomate bolognesa	117
Salsa de tomate Napoli	118
Salsa de tomate Ragu	119
Salsa de tomate para pescado y/o mariscos	120
Salsa a la puttanesca	121
Consomé de pollo con mandioca	122
Sopa de maíz cremosa	123
Berenjenas en ensaladas	124
Calabassini o zucchini al natural	125
Ensalada Cesar con pollo	126
Ensalada primavera	127
En los restaurantes	128
Durante las vacaciones	130
En los viajes transcontinentales	132
Ley PETRELLA sobre la celiacua	134
Asociación de personas celiacas	140
Organizaciones Mundiales de la Celiacua	142
Otras referencias y curiosidades sobre la celiacua	169
Día Mundial del Celiaco	169
Los niños celiaco	169
Los niños celiacos	169
El pan sin gluten: la congelación es la solución	170
La dieta celiaca: algo que debemos aprender	171
Los <<Alimentos sin gluten>> a precios exorbitantes	171
Los congresos de la celiacua	173
Entre celiaco: la comunicación es vital	175
Amigos celiacos: sin perder la esperanza	176
Datos del autor	177

