

## INDICE

<b>Celiaquia, Intolerancia al Gluten</b> <b>&lt;&lt;Salus populi suprema lex est&gt;&gt;</b>	
Remedio general para todos enfermos	5
Derechos del autor	7
Presentación	9
A Sofía Valentina mi nieta	28
Dedicatoria	29
Agradecimiento	31
Introducción	35
Que es la celiaquia	39
Algunos datos sobre la celiaquia	42
Un poco de historia de la historia	45
Aceptar ser celiaco sin dramatizar 1	49
Aceptar ser celiaco sin dramatizar 2	52
Aceptar ser celiaco sin dramatizar 3	55
Como alcanzar una dieta sin gluten 1	58
Como alcanzar una dieta sin gluten 2	61
Que significa hoy día comer 1	64
Que significa hoy día comer 2	67
Que significa hoy día comer 3	70
Los alimentos prohibidos para celiaco	73
Los alimentos riesgo para celiaco	77
Los alimentos permitidos para celiaco	80
Los fármacos también pueden contener gluten	84
Algunas curiosidades del pan	86
Origen	86
El pan	86
Los 4 elementos para hacer el pan	87
Protocolo del pan	88
Los panes caseros sin gluten	91
Pan casero del hogar	91
Pan casero para celiaco	93
Panes, pasta y bizcochos casero sin gluten	96
Pan árabe y pizza	97
La polenta normal	98
La Polenta con cebolla	100
Polenta primavera	101
Otras polentas	102
Polenta a la parrilla	102
Polenta con mantequilla	103
El maíz en la alimentación humana	104
Trigo – celiaca y maíz – pelagra	105
Pan bruschetta	106
La arepa o tortilla de maíz	107
Tartas y dulces sin gluten	109
Ponquecitos o Ruffini	109
Bizcochos con canela sin gluten	111

Mermelada de fresa	112
Torta de ricota sin gluten	113
Focaccia	115
Besitos	117
Turrón de yemas	118
Bombones trocantes	119
Alimentos caseros sin gluten	120
Pollo a la criolla	120
Pollo asado	121
Albóndigas de carne estofada	122
Croquetas de carne	124
Atún a la griega	125
Bacalao con pimientos	126
Arroz a la milanese	127
Fideos dietéticos	128
Fideos	129
Salsa de tomate bolognesa	130
Salsa de tomate Napoli	131
Salsa de tomate Ragu	132
Salsa de tomate para pescado y/o mariscos	134
Salsa a la puttanesca	135
Consomé de pollo con mandioca	136
Sopa de maíz cremosa	137
Berenjenas en ensaladas	138
Calabassini o zucchini al natural	139
Ensalada Cesar con pollo	140
Ensalada primavera	141
En los restaurantes	142
Durante las vacaciones	144
En los viajes transcontinentales	147
Ley sobre la celiaca	149
Asociación de personas celiacas	159
Otros datos y curiosidades sobre la celiacua	162
Los niños celiaco	162
El pan sin gluten: la congelación es la solución	163
La dieta celiaca: algo que debemos aprender	164
Los <<Alimentos sin gluten>> a precios exorbitantes	165
Los congresos de la celiacua	167
Entre celiaco: la comunicación es vital	169
Amigos celiacos: sin perder la esperanza	171
Datos del autor	173
Bibliografía	209
Índice general	213