

El niño celíaco en el colegio



**Asociación de
Celíacos de
Madrid**



Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid

El niño celíaco en el colegio



El niño celíaco en el colegio

Edita: Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid
Beatriz de Bobadilla, 14, 2º - 28040 Madrid - Tel.: 91 563 44 11

Autora: Manuela Márquez Infante
Asociación de Celíacos de Madrid

Textos revisados por: María Dolores García Novo
*Jefe de la Unidad de Gastroenterología
Hospital Niño Jesús
Carlos Bravo García
Psicólogo*

Distribución: Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid
Asociación de Celíacos de Madrid
Lanusa, 19. 28028 Madrid
Tel.: 91 713 01 47 - Fax: 91 725 80 59
www.celiacosmadrid.org

Preimpresión e Impresión: Grupo Marte, Comunicación Gráfica, S.L.

6ª Edición: Octubre 2011

Depósito Legal: M-22604-2009

La enfermedad celiaca es actualmente el trastorno crónico intestinal más frecuente y afecta a un buen número de niños en edad escolar. Tratarla adecuadamente es sencillo ya que consiste fundamentalmente en eliminar de la dieta aquellos alimentos que contienen gluten. Lograr, por tanto, que una persona celiaca pueda tener una vida totalmente normalizada no es más que prevenir la ingesta de determinados alimentos.

La escuela es un lugar importante para el niño, donde pasa gran parte de su tiempo y donde se relaciona de manera continua con sus compañeros. Conseguir la plena integración de los niños que padecen cualquier tipo de enfermedad crónica debe ser un objetivo claro para todos los que participan en el proceso de escolarización. En el caso de los niños celiacos, al tratarse de una enfermedad ligada exclusivamente a la alimentación, las cautelas prácticamente deben restringirse al comedor escolar y a celebraciones en las que se puede ofrecer comida a los niños. Por lo general, el niño celiaco, a partir de determinada edad, es el primero que toma conciencia de su enfermedad y sabe perfectamente qué alimentos no debe ingerir. No obstante, es importante que todos los que le rodean en el entorno escolar conozcan las precauciones que deben adoptarse. Desde los responsables directos del comedor, para ofrecerle una supervisión especial, hasta los profesores y los propios compañeros, para estar alerta en las celebraciones, excursiones o momentos especiales a lo largo del curso para que tengan la prevención de no ofrecerle determinados alimentos.

Esta sencilla Guía pretende ser, por tanto, un material de información y apoyo para que los profesores y educadores conozcan las peculiaridades de la enfermedad celiaca y, en concreto, qué alimentos no pueden ingerir los celiacos. En definitiva, para ayudarles a tomar las cautelas que harán que el niño no se siente diferente y pueda realizar las mismas actividades que el resto de sus compañeros.

Arturo Canalda
Defensor del Menor



Con esta guía pretendemos proporcionar una información básica sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, unas pautas sencillas para preparar menús sin gluten y unos consejos prácticos para proporcionar los cuidados necesarios a un niño celíaco.

LA ENFERMEDAD CELÍACA

La enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y la avena.

El gluten produce, en los enfermos celíacos, una lesión severa de la mucosa del intestino delgado que conlleva una inadecuada absorción de los nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sales y minerales.

La EC afecta aproximadamente a 1 de cada 100 personas nacidas vivas. La padecen individuos genéticamente predispuestos. Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en nuestro medio.

Los síntomas

Los síntomas más frecuentes en el niño son: pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, distensión abdominal, alteraciones del carácter y retraso del crecimiento. Estos síntomas son los más habituales en los cinco primeros años de vida; sin embargo, estos pueden ser moderados o estar ausentes, lo que dificulta el diagnóstico de la enfermedad.

El diagnóstico

El diagnóstico se realiza mediante biopsia intestinal. Jamás debe suprimirse el gluten de la dieta de una persona sin previa biopsia intestinal que lo justifique.

El tratamiento

El único tratamiento de la enfermedad celiaca consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. Esto conlleva una desaparición de los síntomas, así como la reparación de la lesión intestinal.

El celiaco debe basar su dieta en alimentos naturales que en su origen no contienen gluten: carnes, pescados, huevos, lácteos y derivados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten: maíz y arroz.

Deben evitarse, en la medida de lo posible, los alimentos elaborados y/o envasados, ya que en éstos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

Deben rechazarse todos los productos en cuya composición figure trigo, cebada, centeno, avena, así como cualquier derivado de estos: harinas, féculas, proteínas, malta, espesantes, almidones, etc., sin especificar el origen vegetal de los mismos.

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten de manera continuada puede causar trastornos importantes y complicaciones no deseables.

El celíaco y la vida social

La EC no debe suponer ningún obstáculo para el desarrollo de una vida normalizada.

Aunque el ser celíaco implica una serie de limitaciones, una vez diagnosticada y tratada adecuadamente, la enfermedad deja de ser un problema.



A un niño celíaco no se le debe impedir la asistencia a fiestas, cumpleaños o campamentos escolares, sino facilitarle la participación en estas actividades, informando previamente a los responsables sobre la dieta que debe seguir y la importancia de no realizar transgresiones.

CÓMO ACTUAR EN EL COLEGIO

El aumento del número de celíacos en edad escolar es notable. Dicho aumento ha ido parejo con un mayor conocimiento de la enfermedad celíaca y de la dieta sin gluten por parte de la sociedad, así como de la comunidad educativa. Por ello actualmente, en la práctica no existen problemas para que el alumno celíaco pueda hacer uso del comedor escolar.

Recientemente la administración ha dictado una normativa por la que es obligatorio ofrecer menús sin gluten en escuelas infantiles y todo tipo de centros escolares, tanto públicos como concertados y privados (Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición).

No obstante es necesario que padres, profesores y alumnos tengan una relación estrecha y que la información fluya entre unos y otros para que el niño celíaco, sujeto fundamental de este triángulo, se sienta totalmente integrado.

Para conseguir este objetivo, resulta imprescindible informar a todos los estamentos implicados:



1. Informar al niño

Habitualmente, el pensamiento de los padres es el de ocultar al niño su enfermedad o no tratar el tema con él, porque piensan que todavía no lo va a comprender y, por tanto, lo dejan para más adelante. Sin embargo, está demostrado que incluso a edades muy tempranas, la información facilita la percepción de control y una mejor adaptación a la dieta sin gluten. Por ello, es imprescindible que los padres tomen la iniciativa e informen al primer interesado: su hijo. La información debe producirse lo más pronto posible, de forma clara, sin engaños, adaptando esta información a la edad del niño y respondiendo a sus dudas en la medida que las verbalice.

No se deben esconder ni hacer desaparecer de la casa los alimentos que contengan gluten, sino que, al contrario, hay que enseñar al niño a distinguir lo que puede o no ingerir, a decir “no” a todo lo que contenga gluten y a enfrentarse al hecho de que ese alimento, aunque los demás lo tomen y no les perjudique, a él sí.

Estos aprendizajes, junto con la información suministrada por los padres, facilitará el paso de casa al colegio.

2. Informar a los profesores

Entre los padres y los profesores, debe haber un intercambio de información y un compromiso de mutua colaboración, por lo que resulta fundamental lograr una buena relación para garantizar este compromiso de colaboración.

Los padres deben proporcionar a los profesores la información necesaria sobre la enfermedad celiaca y sobre los alimentos que el niño celiaco debe y no debe ingerir, y mantenerles informados de las novedades que se produzcan.

Finalmente, es conveniente que los padres proporcionen a los profesores alimentos (galletas, golosinas, etc.), que el niño celiaco pueda tomar en situaciones especiales, que se puedan producir en clase: premios, cumpleaños, actividades, etc.

3. Informar a los compañeros



Los padres han de hacer ver a los profesores de la importancia que tiene el que informen a los compañeros del niño celiaco para crear un clima de solidaridad y respeto de las diferencias, con el fin de conseguir su normal integración en la clase como cualquier otro niño no celiaco.

Así, en fiestas, cumpleaños y excursiones, habrá que tener presente la dieta del niño celiaco. Para ello, se preparará la actividad de forma que el niño tenga alimentos, caramelos, chucherías, etc., que pueda tomar. También en la misma clase será aconsejable disponer de productos adecuados para él a la hora de recibir premios y organizar celebraciones.

En las excursiones y salidas a granjas escuelas, sería aconsejable concertar un menú que todos puedan tomar. Éste podría ser un buen momento para que el niño celiaco compartiera la misma comida con sus compañeros.

Mediante actividades en el aula, como cuentos, historias, dibujos, se podría explicar a todos los alumnos de la clase qué es la enfermedad celiaca y asegurarse de que el niño celiaco no se sienta o lo sientan "diferente". Hay que explicar a los compañeros qué alimentos no deben ofrecer al niño celiaco y porqué.

4. En el comedor escolar

En las escuelas infantiles es más fácil, ya que suele haber pocos niños y de edades muy tempranas, por lo que el menú que se suele ofrecer es a base de purés con carne o pescado, el cual se cuida y se vigila muy de cerca. Sin embargo en un colegio con un gran número de alumnos habrá que comprobar que la empresa de catering, cocineros y auxiliares de comedor estén debidamente preparados e informados.



No obstante, en el caso de que las circunstancias sean favorables, los padres y profesores deben informar a los responsables de cocina y, también, a la persona que va a preparar la comida diariamente, así como a los cuidadores del comedor. Es necesario explicar, detenidamente, el problema, sin abrumar con demasiada información. Proporcionar unas pautas y/o un menú muy claros. Proponer alternativas y dar soluciones.

El ofrecer una dieta sin gluten no es complicado si se posee la información adecuada. No se trata de preparar platos sin gluten como croquetas, empanadillas, carnes y pescados rebozados y fritos con harinas sin gluten, sino ofrecer platos alternativos como carnes y pescados a la plancha o cocinados sin gluten.

Los responsables de cocina, en ciertos casos, podrán adaptar muchos platos a la dieta en cuestión sin necesidad de hacer gastos extras, a la vez que se evita preparar menús distintos. Por ejemplo: utilización de un tomate frito de una marca que pueda tomar el niño celíaco, en vez de cualquier otra.

Al principio, durante los primeros días o semanas, los padres deben hacer un seguimiento y colaborar con los responsables ante los problemas y dudas que puedan surgir hasta que se adquieran los hábitos necesarios.

Hay que contemplar la eventualidad de que, de forma aislada, pueda ocurrir un olvido o accidente y que, a la hora del comedor, el niño no disponga de comida (la madre no pudo prepararla, el niño la olvidó, se derramó, etc.) por lo que habrá que disponer de algún alimento que se pueda preparar en el momento para ofrecérselo al niño: filete, huevo, arroz, patatas fritas, etc.

Un consejo muy importante: a no ser que se trate de un niño muy pequeño, no sentar nunca al niño separado y aislado, por temor a que pueda ingerir un alimento que no deba. Simplemente, las personas encargadas de cuidar el comedor deberán vigilar un poco de cerca al niño durante los primeros días y estar pendientes de su comportamiento para conocer si es responsable de su dieta. Sabemos por experiencia que, en la mayor parte de los casos, así será.

5. Aprendiendo a convivir todos juntos

El hecho de que el niño celiaco asista al comedor escolar nos puede reportar, además de otros, un doble beneficio:

1. El niño celiaco se familiarizará, con naturalidad, a comer fuera de casa, sin que ello suponga un problema, desdramatizando la enfermedad y ganando confianza en sí mismo. Contribuimos a que sea un adulto sin traumas.

2. El resto de compañeros aprenderán a convivir y a conocer mejor las necesidades especiales de otras personas, en un ambiente de total normalidad. Contribuimos a que sean adultos más tolerantes.



Fuera del aula, en el comedor escolar, todos aprenden algo fundamental: "a convivir".

6. ¿Qué hacer ante una trasgresión?



- En caso de ingestión de gluten de un alimento no apto, es fundamental no alarmarse.
- Averiguar el motivo de la ingesta de gluten:
 - Error en la manipulación de alimentos por parte del personal del comedor: equivocación al servir el menú por no marcarlo, confusión con la pasta con gluten por no tenerla correctamente etiquetada o almacenada, etc.
 - Ingesta voluntaria por parte del niño, que podría estar justificada por hambre, falta de productos sin gluten, etc.
 - En este caso, no reñir ni castigar al niño, pues la próxima vez que se produzca intentará ocultarlo.
- Poner entre todas las partes los medios para que esta situación no vuelva a repetirse.
- Comunicarlo a los padres a la salida del colegio para que puedan hablar con calma con el niño y proporcionarle las explicaciones pertinentes.

LA DIETA SIN GLUTEN



La dieta sin gluten ha de ser variada, equilibrada y lo más natural posible, teniendo en cuenta que no deben ingerirse productos que contengan, o en los que intervengan en su composición, los siguientes cereales: **TRIGO, CEBADA, CENTENO** y **AVENA** derivados. El arroz y el maíz no contienen gluten.

Como norma general, debe eliminarse de la dieta todo producto a granel y todo alimento elaborado que no esté etiquetado. Al adquirir un alimento elaborado y/o envasado debe comprobarse siempre la relación de ingredientes.

Alimentos que no contienen gluten

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata para repostería, cuajadas frescas, yogures naturales y azucarados.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos, y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
- Huevos frescos, líquidos y en polvo.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Frutas frescas y en almíbar.
- Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados.
- Todo tipo de legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites y mantequillas.
- Cacao puro, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Zumos naturales y concentrados.
- Frutos secos crudos y desecados.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

Alimentos que con seguridad contienen gluten

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno y avena.
- Bollos, pasteles, tartas. Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pasta alimenticia: fideos, macarrones, tallarines, etc.
- Higos secos.
- Bebidas malteadas.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores.
- Carnes en conserva cocinadas, ej.: albóndigas y todas las carnes que se comercializan empanadas y rebozadas.
- Productos manufacturados en los que en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.

Alimentos que pueden contener gluten

Solamente permitidos previo informe del fabricante que no contienen gluten:

- Embutidos: choped, mortadela, chorizo, morcilla, etc.
- Productos de charcutería.
- Quesos fundidos, de untar con sabores, rallados y especiales para pizzas.
- Hamburguesas, patés y adobados.
- Conservas de pescados: en salsa, con tomate frito.
- Sucedáneos de pescado y mariscos: gulas, surimis, etc.
- Caramelos y golosinas.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados y fritos con y sin sal.
- Yogures de sabores, con trozos de frutas o mermeladas.
- Algunos tipos de helados.
- Sucedáneos de chocolate.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.

NORMAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS

El celíaco no puede tomar **trigo, cebada, centeno y avena** ni cualquier derivado de estos cereales: harinas, almidones, sémolas, etc.

Los cereales que el celíaco puede tomar, porque no contienen gluten, son el **arroz** y el **maíz**.

No emplear harinas de maíz y/o arroz que no hayan sido elaboradas especialmente para celíacos. Podrían estar contaminadas con trigo.

Puede utilizarse **maizena** para espesar las salsas o los guisos y para rebozar copos de puré de patata.

No freír los alimentos para los celíacos en aceite donde previamente se hayan frito alimentos con gluten.

La mayor parte de los embutidos contiene gluten. Pueden consumirse sin ningún riesgo el jamón serrano, la cecina y el jamón cocido de calidad extra.

No utilizar salsas comercializadas ni cubitos para caldos o sopas ni cremas en sobre o lata.

Los aceites que se empleen para freír productos sin gluten no deben haber sido utilizados previamente para freír productos con gluten.

Las hamburguesas nunca compradas hechas, debe comprarse la carne, picarla y aliñarla.

No utilizar **postres preparados** tipo flanes, natillas, mousse, arroz con leche, etc.

No emplear productos artesanos, a granel o sin etiquetar.

Las superficies donde se elaboran los platos sin gluten deben ocupar un espacio diferente o separado del resto.

Los utensilios utilizados estarán perfectamente identificados y serán distintos a los utensilios utilizados en los menús con gluten.

Los productos sin gluten se almacenarán en un lugar diferenciado y debidamente etiquetados.

Los caramelos, chupachups y piruletas deben ser duros, sin relleno, nunca blandos tipo gominolas, ni a granel.

Las marcas del tomate frito, colorantes, macarrones sin gluten o de cualquier producto manufacturado deben consultarse a los padres o tutores del niño celiaco.

La elaboración de los menús sin gluten debe realizarse con la colaboración de los padres pues, por un lado como buenos conocedores de la dieta sin gluten, ayudarán a solucionar las dudas o problemas que se presenten y, por otro lado como padres asumirán riesgos y responsabilidades junto con el colegio.

Ante cualquier duda pueden consultar a la Asociación de Celiacos.



**Asociación de
Celiacos de
Madrid**

Lanuza, 19. 28028 Madrid
Tel.: 91 713 01 47 - Fax: 91 725 80 59
www.celiacosmadrid.org
celiacos@celiacosmadrid.org

CÓMO OFRECER UN MENÚ SIN GLUTEN

PRIMEROS PLATOS

- * **Legumbres:** los cocidos o potajes de garbanzos, lentejas y judías, sin chorizo ni morcilla. No añadir refritos con harina ni cubitos para caldos o para realzar el sabor. Se le puede añadir panceta y hueso de jamón para que estén más sabrosas.
- * **Arroz blanco,** guisado o en paella. Si se utiliza colorante comprobar que no lleve gluten.
- * **Macarrones** especiales sin gluten con tomate frito y queso rallado, sin gluten.
- * **Purés** de verdura o de legumbres, sin picatostes y teniendo en cuenta las indicaciones anteriores.
- * **Verduras** rehogadas con ajo, cebolla o jamón.
- * **Ensaladas** aliñadas con aceite, vinagre y sal.

SEGUNDOS PLATOS

- * **Carnes** de ternera, cerdo, cordero o pollo a la plancha al horno o guisadas con verdura.
- * **Pescado** a la plancha, cocido o al horno.
- * **Huevos** fritos, revueltos, en tortilla francesa o de patatas.
- * Estos platos pueden ir acompañados de verduras (sin rebozar), lechuga, puré de patatas, patatas cocidas o fritas en aceite que no se haya utilizado para freír alimentos con gluten.

POSTRES

- * **Frutas** frescas o en almíbar.
- * **Yogures** naturales o cuajadas.
- * **Helados** en tarrina y en bloque de nata o vainilla.



 **Defensor del Menor**
en la Comunidad de Madrid



**Asociación de
Celíacos de
Madrid**